

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



Научно-теоретический журнал
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 12 (202) – 2021 г.

Санкт-Петербург
2021

Научно-теоретический журнал
«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 12 (202) – 2021 год.
Журнал основан в 1944 году

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

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

ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.

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

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

Scientific theory journal
"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", No. 12 (202) – 2021.
The journal was founded in 1944

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

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

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

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

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

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Адрес редакции:

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

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

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

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

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

Номер подписан в печать 2021.12.31

Педагогические науки

УДК 378.147

ДИНАМИКА ОЦЕНКИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, доцент Максим Борисович Пичугин, преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

В статье рассматривается изменение отношения различных категорий обучающихся и преподавателей к проведению учебно-практических занятий по физической подготовке с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Целью исследования явилось определение положительных и отрицательных сторон применения ДОТ на занятиях по физической подготовке, оценка степени удовлетворенности учебным процессом, выявление трудностей и путей решения проблем, как преподавателем, так и обучающимися. Полученные результаты позволят усовершенствовать методическое обеспечение дисциплин по физической подготовке и повысить эффективность образовательного процесса.

Ключевые слова: физическая подготовка, дистанционные образовательные технологии, студенты, курсанты, слушатели, преподаватели.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p3-6

DYNAMICS OF EVALUATION OF USE OF THE DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES FOR PHYSICAL TRAINING CLASSES

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, Maxim Borisovich Pichugin, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The article discusses the change in the attitude of various categories of students and teachers to conducting practical training in physical training with using the distance learning technologies (DLT). The purpose of the study was to determine the positive and negative sides of DLT in physical training classes, to assess the degree of satisfaction with educational processes, to identify difficulties and ways to solve the problems both by the teacher and students. The results obtained will improve the methodological support of physical training disciplines and increase the efficiency of the educational process.

Keywords: physical training, distance learning technologies, students, cadets, trainees, teachers.

ВВЕДЕНИЕ

В век высоких технологий, информатизации и компьютеризации человек должен выработать способность переработки огромных потоков информации, выбирать те знания, которые необходимы ему на данном этапе обучения, умения быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям. Специалист, окончивший высшее учебное заведение должен обладать профессиональными компетенциями и быть готовым постоянно повышать уровень своей квалификации, должен в полном объеме владеть навыками и методами сбора информации, ее анализа и применения. Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) внедряются в процесс обучения в соответствии с законодательством РФ. Под влиянием ДОТ традиционная система «Учитель - Ученик» претерпевает ряд изменений. Так, передача знаний, умений и навыков происходит опосредованно, тесное взаимодействие участников этой системы сведено к минимуму, обучение происходит на расстоянии либо полностью, либо частично. Учитель чаще всего выступает как

контролирующий орган, а ученик как более самостоятельное звено системы. И если обучение по гуманитарным и техническим дисциплинам, несмотря на ряд проблем, на данный момент времени уже не вызывает столь отрицательных споров, то проведение практических занятий по физической подготовке в режиме дистанционного обучения до сих пор происходит с определенными трудностями.

Еще совсем недавно о проведении практических занятий по физическому воспитанию в средней общеобразовательной школе, либо в профессиональных учебных заведениях не могло быть и речи. На занятиях по данной дисциплине необходим четкий контроль преподавателем за техникой выполнения упражнений, методической подготовкой занятия, необходимо контролировать безопасность занимающихся для профилактики травматизма. Преподаватель должен лично контролировать проведение всех этапов практического занятия по физической подготовке.

В исследованиях Кузьменковой Т.Л. [1], посвященных вопросам применения ДОТ в образовании с 2005 г., выявлены положительные факторы – возможность обучения на значительном удалении от ВУЗа, снижение материальных затрат, связанных с проживанием студентов, снижение эпидемиологической напряженности, простота и надежность в организации учебного процесса. При этом автор отмечает, что наибольший эффект применения ДОТ в области физического воспитания возможен при условии высокой осознанности и мотивации на результат – со спортсменами, с людьми, проходившими курсы повышения квалификации, при заочном обучении [1].

В педагогической литературе проблемам дистанционного образования посвящены работы В.А. Трайнева и др. [4]. Методические и организационные вопросы исследованы О.П. Околеловым, П.К. Кузнецовым и др. [2, 3].

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью нашего исследования явился анализ и динамика изменения оценки отношения обучающихся к проведению практических занятий по физической подготовке в формате дистанционных образовательных технологий (ДОТ). В исследовании приняли участие студенты 2 - 4 курса юридического факультета (n=30), курсанты 2-4 курса факультета правоохранительной деятельности (n=35), слушатели факультета профессионального обучения и дополнительного профессионального образования (n=18), а также преподаватели дисциплин по физической подготовке (n=15). Студенты и курсанты 1 курса в исследовании не участвовали по причине того, что у них не было опыта обучения в формате ДОТ. В Кузбасском институте Федеральной службы исполнения наказаний России дистанционные образовательные технологии стали применяться при угрозе пандемии COVID-19 с 2019 г. В системе Электронной информационной образовательной среды (ЭИОС) проходят практические и теоретические занятия по всем дисциплинам и контроль самостоятельной работы, в том числе и по следующим дисциплинам – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая подготовка» и «Физическая подготовка».

Для сравнения оценки применения дистанционных технологий, выявления изменений отношения и определения их причин были взяты результаты анкетирования.

Были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Сравнить удовлетворенность образовательным процессом при использовании ДОТ за период с 2019 г. до 2021 г.;
2. Выявить различие в оценке проблем, с которыми сталкиваются студенты, курсанты, слушатели и преподаватели в процессе обучения с использованием ДОТ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основной вопрос «Как Вы относитесь к формам дистанционного обучения в ЭИОС по дисциплинам физической подготовки?» в 2019 г. были даны следующие ответы:

положительное отношение выразили 45% студентов, 23% курсантов, 64% слушателей и 5% преподавателей. Отрицательное отношение выразили 3% студентов, 18% курсантов, 28% слушателей и 82% преподавателей. Затруднились с ответом 52% студентов, 59% курсантов, 8% слушателей и 13% преподавателей.

На тот же вопрос в 2021 г. были получены следующие ответы: 38% студентов, 3% курсанта, 42% слушателей выразили положительное отношение к применению ДОТ. Ни один преподаватель не дал положительную оценку. Отрицательное отношение выражено у 34% студентов, у 78% курсантов, у 54% слушателя и у 100% преподавателей. Затруднились с ответом 28% студентов, 19% курсантов и 12% слушателей. Большое количество участников исследования, которые затруднились с ответом в 2019г. можно объяснить тем, что на тот период времени обучающиеся не до конца разобрались с методикой и формой проведения практических занятий. В то же время мы видим, что наиболее резко отрицательное отношение к проведению занятий в режиме онлайн в 2021 г. выразилось у преподавателей по физической подготовке. Также отрицательное отношение увеличилось и у остальных категорий опрошиваемых.

На второй вопрос анкеты «В чем заключаются положительные стороны обучения в формате применения ДОТ по дисциплинам физической подготовки?» в 2021г. участники анкетирования отвечали следующим образом: студенты указали, что могут более целесообразно распределять время на выполнение заданий, иметь более комфортные условия. При этом ограничили контроль преподавателя за качеством выполнения заданий. Имеется возможность самостоятельного выбора времени и места, безопасность в плане эпидемиологической обстановки, приобретение новых знаний по использованию новых компьютерных технологий. То есть студенты оценивают в первую очередь удобства дистанционного обучения при вынужденной изоляции, а не содержание и методику преподавания дисциплины. Курсанты и слушатели отметили, что положительной стороной является возможность не приходить в учебное заведение, отсутствие контроля преподавателем за качеством выполнения заданий, экономия времени – возможность заниматься в любое время и в любом месте. Преподаватели по физической подготовке в 2019г. еще пытались найти положительные моменты – возможность расширить аудиторию обучающихся, экономия времени на ведение практических занятий, объективность оценки учебных достижений. Но уже в 2021г. категорично отмечали отсутствие положительных сторон в проведении занятий в формате ДОТ. Преподаватели напрямую указали о невозможности проведения практических занятий по физической подготовке с курсантами, слушателями в режиме видеоконференций, в виде заданий для самостоятельной работы в ЭИОС, о невозможности проведения рубежного контроля и зачета в таком формате.

Диаметральный вопрос об отрицательных сторонах проведения занятий по физической подготовке в дистанционном режиме вызвал ярко негативные отзывы. Все категории респондентов указали на отсутствие прямого контакта с преподавателем, на проблемы с обеспечением интернета, на отсутствие прямого контроля за качеством выполнения заданий, на нарушение техники безопасности при выполнении заданий, особенно по боевым приемам борьбы (БПБ). Многие курсанты указали, что такая форма проведения занятий приводит к потере дисциплинированности, ограничению двигательной активности, что ведет, в свою очередь, к снижению уровня физической подготовленности и ухудшению физического здоровья. Изучение раздела по боевым приемам борьбы требует наличия необходимого тактильного контакта с партнером для проработки техники выполнения приемов. Так же невозможно проводить изучение БПБ в неприспособленном ограниченном пространстве жилых комнат «между столом и диваном». Преподаватели по физической подготовке отрицательной стороной указали возможность полной потери результатов по освоению обучающимися дисциплин по физической подготовке. Традиционно закрепилось мнение о воспитательном потенциале физической культуры. Преподаватель является образцом для подражания, носителем культурных ценностей и

необходимо прямое общение для освоения программы дисциплины. У молодых людей студенческого возраста еще не сформирована осознанная самостоятельность и высокая мотивация в освоении знаний, умений и навыков по дисциплинам физической подготовки. При этом преподавателю необходимо практически все рабочее время посвящать разработке методического обеспечения дисциплины: систематизировать учебный материал, представить его в формализованном виде, записать видео практических и теоретических занятий, разработать тестирование физической подготовленности, совершать другие необходимые действия для представления курса дисциплины в электронной информационной образовательной среде. Также необходимо организовать обратную связь с обучающимися – просмотреть видеоотчеты, проконтролировать выполнение тестовых заданий, письменно ответить на вопросы. Увеличилось количество документов по планированию и отчетности за выполнение учебной нагрузки. Это влечет в свою очередь снижение двигательной активности, физической работоспособности самих преподавателей. Нарушаются требования СанПиН и СНиП в части ограничения непрерывной работы за компьютером. Преподаватели отмечают повышение психоэмоциональной усталости, повышение нагрузки на зрительный канал восприятия информации, дискриминацию кинестетического канала.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение дистанционных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке стали реальностью. Из проведенного исследования видно, что многие проблемы имеют субъективный характер: не способность к самоорганизации учебной деятельности, неумение самостоятельно переработать огромный поток информации, нежелание применить творческий подход в решении практических задач. Это вызывает необходимость совершенствования учебно-методического обеспечения дисциплин по физической подготовке. В тоже время, мы считаем, что применение дистанционного обучения в практических занятиях по физической подготовке возможно только в случае отсутствия какой-либо альтернативы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьменкова Т.Л. Динамика оценки студентами транспортного вуза дистанционных форм обучения / Т.Л. Кузьменкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 191–195.
2. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине «Физическая подготовка» для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р.П. Кузнецов, Н.С. Федюк, А.С. Фадеев, Д.В. Саенко, П.С. Петрова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 286–291.
3. Околелов О.П. Дидактика дистанционного образования : монография / О.П. Околелов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 98 с.
4. Трайнев В.А. Электронно-образовательные ресурсы в развитии информационного общества (обобщение и практика) : монография / В.А. Трайнев. – Москва : Дашков и К, 2015. – 255 с.

REFERENCES

1. Kuzmenkova, T.L. (2020), "Dynamics of assessment of distance learning by students of a transport university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 2 (180), pp. 191–195.
2. Kuznetsov, R.P., Fedyuk, N.S., Fadeev, A.S., Saenko, D.V. and Petrova, P.S. (2020), "On the use of distance learning in the discipline "Physical training" for cadets and students in self-isolation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, №11. pp. 286–291.
3. Okolelov, O.P. (2013), *Didactics of distance education*, Direct-Media, Moscow.
4. Trainin, T.M. (2015), *Electronic educational resources in the development of the information society (generalization and practice)*, Dashkov and K, Moscow.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2021

УДК 37.026.6

**ПРОБЛЕМЫ ДОСТИЖЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ НА ПРИМЕРЕ
ВОВЛЕЧЕННОСТИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Наталья Викторовна Аладьева, заведующая кафедрой, Филиал Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Севастополь

Аннотация

Данная статья поднимает некоторые проблемы вовлеченности студентов российских образовательных организаций высшего образования в физкультурно-спортивную деятельность, которая является средством достижения национальных целей в вопросах здравоохранения и популяризации физической культуры и спорта среди всего населения Российской Федерации и среди ее студенчества в частности. Цель статьи – исследовать некоторые преграды вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность на примере работающих студентов и их мотивы в трудоустройстве. Предположительно из-за не рассмотрения законодателем фактического состояния жизни российского студенчества и отсутствия действенной коммуникации между аппаратом власти и студентами происходит диссонанс в целевых показателях национальных целей и их достижении. Посредством теоретического аксиоматического метода исследования были получены результаты статьи о том, что российское студенчество часто расставляет приоритеты таким образом, что фактически не успевает уделять время физическому развитию или не осознает значимость всестороннего развития. Так 65% студентов совмещают учебно-образовательный процесс и трудовую деятельность. В обсуждении данных результатов применялись метод синтеза и индукции. Сделаны выводы путем мысленного эксперимента о том, каким образом возможно улучшить коммуникацию между министерствами и студентами, что может способствовать улучшению регуляции образовательного процесса и пересмотру фактического положения финансирования студенчества на законодательном уровне.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность, стипендия, университет, государство, национальные цели.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p7-11

**PROBLEMS OF ACHIEVING THE NATIONAL GOALS ON THE EXAMPLE OF
INVOLVEMENT OF RUSSIAN STUDENTS IN PHYSICAL AND SPORTING
ACTIVITIES**

Natalia Viktorovna Aladieva, the department chair, Branch of Lomonosov Moscow State University, Sevastopol

Abstract

This article raises some problems of involvement of students of Russian educational institutions of higher education in physical culture and sports activities, which is a tool in achieving the national goals in the health issues and popularization of the physical culture and sports among the entire population of the Russian Federation and among its students in particular. The purpose of the article is to investigate some barriers to students' involvement in physical culture and sports activities on the example of working students and their motives in employment. By means of the theoretical axiomatic method of research, the results of the article were obtained that Russian students often prioritize in such a way that they actually do not have time to devote time for the physical development or do not realize the importance of comprehensive development. 65% of students combine the educational process and work. In the discussion of these results, the method of synthesis and induction was used. Conclusions are drawn with the help of the thought experiment on how it is possible to improve communication between ministries and students, which can contribute to improving the regulation of the educational process and reviewing the actual situation of student funding at the legislative level.

Keywords: physical culture, sports, students, involvement in physical culture and sports activities, scholarships, university, state, national goals.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема охраны здоровья в РФ рассматривается как постулат национальной безопасности и стратегической цели отечественного здравоохранения [1]. Состояние здоровья человека напрямую зависит от его активности в вопросах физического развития и внедрения и следования в жизни правильным привычкам. Известно, что двигательная активность является универсальным средством, положительно воздействующим на все системы и органы человеческого тела, интегрируя в организме все его биологические процессы [8, 12]. Главным элементом положительного отношения к любому роду занятий является осознанная мотивация. Занятия физической культурой среди студентов – не исключение. Физические нагрузки для организма и воспитание культуры их выполнения являются неотъемлемой частью поддержания здоровья [7]. Большинство современных студентов по разным причинам воспринимают физическую культуру отрицательно, так как она отнимает у них силы и не даёт сосредоточиться на подготовке к учебным занятиям в университете, они не видят связи физической культуры с общей культурой [5]. У студентов не привито знание того, что любой труд требует значительного напряжения не только интеллектуальных, но также психических и физических усилий [6]. У многих сложилось обывательское мнение, что все вопросы, в том числе здоровья, можно решить экономическим путем, что здоровье можно купить. К счастью, у большинства не пропал интерес к физкультурно-спортивной деятельности как к средству улучшения общего состояния здоровья, и со стороны государства проводится работа по повышению роли и значения здоровья в обществе, особо среди молодой его части.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» предписывает правительству обеспечить к 2024 году увеличение до 55% доли граждан, занимающихся физической активностью [11]. В настоящее время в России интенсивно развивается новый общественно-социальный институт – социальный спорт, который реализуется в рамках спортивных проектов, использующих спорт для решения социальных задач. В данных проектах спорт предлагается обществу в качестве увлечения, нового стиля жизни. Таким образом, государство в нормативно-правовых документах декларирует приоритетность укрепления здоровья населения посредством привития вовлеченности к занятиям физической культурой и спортом.

Как показывают исследования [9, 10], мотивация занятий физической культурой и спортом среди российского студенчества является весьма разнообразной и основывается на коммуникативных, оздоровительных, статусных и иных мотивах. В тоже время немаловажное значение в вовлеченности студентов занятиями физической культурой и спортом играют мотивы безопасности, как целостные интегративные побудительные силы, комплексно влияющие на возможность осуществления более эффективной жизнедеятельности человека. Дело в том, что улучшение двигательной активности, отсутствие проблем со здоровьем, расширение спектра социальных контактов и другие преимущества, которые могут предоставить регулярные занятия физической культурой и спортом, по сути, являются способом позитивного изменения жизнедеятельности человека, делая ее более комфортной и безопасной. Но использование и опора на данный мотив, в ходе учебно-воспитательного процесса, сопряжены с разрешением существенного противоречия. С одной стороны, очевидно, что занятия физической культурой и спортом могут лишь положительным образом сказаться на безопасности жизнедеятельности человека, физически здорового и развитого, готового оказать помощь окружающим, в случае необходимости пресечь угрозы личной безопасности. С другой стороны, тоже достаточно ясно, что достичь студенту достаточно высокого уровня физической формы не только не просто, сколько затруднительно в связи с иными приоритетами образовательного

процесса, направленного преимущественно на профессиональную подготовку.

Спорным в отношении занятий физической культурой и спортом является вопрос времени. С одной стороны, занятия физической культурой (в зависимости от направления обучения они называются по-разному) регламентированы расписанием образовательных организаций высшего образования. С другой стороны, по данным национального исследовательского университета Высшей школы экономики, до 65% студентов образовательных организаций высшего образования в России совмещают учебу и работу [4]. Таким образом, явно вырисовывается проблема рекреации российского студенчества. Не организованный режим отдыха и восстановления учащейся молодежи способен негативно влиять на их физическое и психоэмоциональное состояние. Государство в своих проектах пытается снизить градус утомления российского студенчества и летом 2021 года запустило пилотную программу студенческого туризма, посредством которой студенты, обучающиеся в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации, в каникулярное время могли посетить новые города и заводить новые знакомства. Безусловно, данная программа способствует физической и психологической рекреации студенчества, однако также стоит учитывать циклы рекреации. Например, подобный отдых один раз в год соответствует ежегодному циклу, но помимо данного цикла существуют и ежеквартальный, ежемесячный, еженедельный циклы, которые также должны соблюдаться, особенно студентами в период напряженной подготовки в учебно-образовательном процессе. Если рассмотреть проблему работающей учащейся молодежи, то становится понятным равнодушное отношение данных студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Ведь перед тем, как развиваться в данной сфере, студенту необходимо закрыть базисные физиологические потребности в потребности в безопасности: стабильность, защищенность, уверенность. Бесспорным является то, что государственная академическая студенческая стипендия на сегодняшний день крайне мала и не сопоставима даже с уровнем прожиточного минимума. По данным ведомства Министерства высшего образования РФ ее размер в 2021 году составляет 3140 рублей [4]. Тогда как законодательно уровень прожиточного минимума для детей на сегодняшний день составляет 11303 рубля [2]. Безусловно, что в нашей стране есть и государственные социальные стипендии для определенных категорий студентов, размер которых выше академических стипендий, есть также и повышенные стипендии от образовательных организаций высшего образования или стипендии Президента РФ, Правительства РФ, получать которые могут только 10% студентов очного отделения. Это означает, что государство стимулирует и выделяет студентов, которые стремятся разносторонне развиваться и получают высокие баллы, но одновременно не может достаточно обеспечить оставшееся большинство. Вместе с тем законодательно работающим студентам предоставляется гарантия дополнительного оплачиваемого отпуска на сессионное время и иные компенсации, применимые лишь в том случае, если студент официально трудоустроен [3]. На фоне данных исследований назревает вывод о том, что главная причина данного положения – это недостаток возможностей и финансового обеспечения студентов. И для того, чтобы студенческая молодежь могла соответствовать ожиданиям государства в вопросах национальных целей, государству необходимо обратить пристальное внимание на поддержку студенческой молодежи и поспособствовать разрешению целевых конфликтов студенчества и законодательства.

ВЫВОДЫ

Вклад в достижение национальных целей осуществляется в соответствии со стратегией улучшения качества жизни населения путем концентрации усилий на формировании физической культуры личности в обществе за счет интеграции процессов воспроизводства новых научных знаний и инноваций. Для достижения эффективного правового регулирования необходимо наделить Минздрав России, а также Министерство спорта

Российской Федерации соответствующими полномочиями для координации деятельности образовательных организаций высшего образования. Это означает, что для реального достижения национальных целей государству необходимо изучить и проанализировать фактическое состояние образа жизни российского студенчества и, в соответствии с полученными фактическими сведениями, настроить межведомственную координацию государственных органов. Например, на начальном этапе рассмотрения проблем достижения национальных целей возможно применить метод обязательного анонимного опроса среди учащейся молодежи Российской Федерации, посредством которого можно было бы выяснить фактическое отношение студентов к учебно-образовательному процессу, физкультурно-спортивной деятельности, занятости, достаточности финансового обеспечения и мотивах, которые снижают вовлеченность студентов в занятия физической культурой и спортом и препятствуют таким образом достижению национальных целей. Благодаря подобному широкому опросу, возможно выявить истинное положение вещей и отрегулировать действенную коммуникацию между Министерствами и студентами, как потенциалом нации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации: приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 № 113 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=MED&n=11739#qRPkjoSwDsIcWs551> (дата обращения: 21.10.2021).
2. Об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в целом по Российской Федерации на 2021 год: Постановление Правительства РФ от 31.12.2020 N 2406 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_373603/ (дата обращения: 22.10.2021).
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 28.06.2021, с изм. от 06.10.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/80ee003dcff42e74722e1f101f707c1561dfdec/ (дата обращения: 21.10.2021).
4. Агранович М. Приравняют ли стипендии к прожиточному минимуму? / Мария Агранович // Российская газета. – 2020. – 17 февраля – URL: <https://rg.ru/2020/02/17/priravnaiut-li-stipendii-k-prozhitochnomu-minimumu.html> (дата обращения: 23.10.2021).
5. Горелов А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №1. – С. 3–4.
6. Жован Г.Ф. О проблеме повышения квалификации преподавателей физической культуры, работающих в специальном учебном отделении / Г.Ф. Жован, О.Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 85–91
7. Закирова К.Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту / К.Р. Закирова, В.Г. Мещеркина, Е.Ф. Проскурина // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 2 (9). – С. 93–95.
8. Колясов, Р.Р. Прикладная физическая культура и спорт в вузе / Р.Р. Колясов, В.Н. Колясова, О.А. Корнев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2016. – С. 537–540.
9. Малинаускас Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов / Р.К. Малинаускас // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 4. – С. 97–104.
10. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293–298.
11. Влияние государственной политики на развитие экспериментальной инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Степко Д.В. Грачёва, А.А. Голова, О.Н. Андрющенко // Теория и практика физической культуры, 2020. – №6. – С. 101–103.
12. Юсупов Ш.Р. Роль и место физической культуры и спорта в региональном опыте формирования «человеческого капитала» (на примере Республики Татарстан) / Ш.Р. Юсупов, Е.В. Фролова, Р.Р. Колясов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – Т. 62, № 2. – С.96-100.

REFERENCES

1. Ministry of Health of Russian Federation (2003), On approval of the concept of health protection in the Russian Federation, *Order of 21.03.2003 No 113*, available at: www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=MED&n=11739#qRPkjoSwDsIcWs551 (accessed 21.10.2021).
2. Government of the Russian Federation (2020), Establishing the value of the subsistence minimum per capita and for the main demographic groups of the population as a whole in the Russian Federation for 2021, *Decree of 31.12.2020 No. 2406*, available at: www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_373603/ (accessed 22.10.2021).
3. State Duma and Federation Council (2001), Labor Code of the Russian Federation, *federal order of 30.12.2001 No 197-ФЗ*, available at: www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/80ee003dcff42e74722e1f101f707c1561fdfecd/ (accessed 21.10.2021).
4. Agranovich, M. (2020), “Do scholarships equal the cost of living?”, *Russian newspaper of 17/02/2020*, available at: <https://rg.ru/2020/02/17/priravnaiut-li-stipendii-k-prozhitochnomu-minimumu.html> (accessed 23.10.2021).
5. Gorelov, A.A., Kondakov, V.L. and Usatov, A.N. (2013), “On the question of the use of independent physical training in the educational space of a modern university”, *Physical education of students*, No. 1, pp. 3–4.
6. Zhovan, G.F. and Rumba, O.G. (2015), “On the problem of professional development of physical culture teachers working in a special educational department”, *Theory and practice of physical culture*, No.22, pp. 85–91.
7. Zakirova, K.R., Meshcherkina, V.G. and Proskurina, E.F. (2016), “The attitude of students to physical culture and sports”, *Student science of the XXI century*, No. 2 (9), pp. 93–95.
8. Kolyasov, R.R., Kolyasova, V.N. and Kornev, O.A. (2016), “Applied physical culture and sport at the university”, *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Povolzhskaya State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, pp. 537–540.
9. Malinauskas, R.K. (2009), “Motivation for physical education among students of pedagogical universities”, *Physical education of students*, No. 4, pp. 97–104.
10. Nagovicyn, R.S. (2011), “Motivation of students to engage in physical culture at the university”, *Fundamental research*, No 8-2, pp. 293–298.
11. Stepyko, D.G., Grachyova, D.V., Golova, A.A. and Andryushchenko, O.N. (2020), “The influence of state policy on the development of experimental innovative activity in the sphere of physical culture and sport”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 101–103.
12. Yusupov, Sh.R., Frolova, E.V. and Kolyasov, R.R. (2017), “The role and place of physical culture and sports in the regional experience of the formation of "human capital" (on the example of the Republic of Tatarstan)”, *Physical Culture and Health*, Vol. 62, No. 2, pp. 96–100.

Контактная информация: aladjeva73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 796.325

О ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Мария Александровна Архипова, старший преподаватель, Юлия Вячеславовна Малыкова, старший преподаватель, Ирина Александровна Рудакова, старший преподаватель, Владимир Николаевич Томилов, доктор педагогических наук, профессор, Самарский национальный исследовательский университет имени С.П. Королева, Самара

Аннотация

Характерной особенностью нападающего удара в волейболе является то, что он выполняется в условиях активного противодействия со стороны соперника. При этом фаза разбега во многом играет роль основы при формировании целостного сложнокоординированного технического дей-

ствия, завершающегося успешным ударным движением. Целью исследования явилась оценка устойчивости структуры разбега к внешним помехам. Представлены результаты экспериментов по замеру параметров разбега при выполнении четырех двигательных тестов. Все тесты представляли собой удар по мячу в прыжке вверх с разбега в условиях, моделирующих различный уровень помех для игрока, выполняющего удар. Для проведения экспериментов была сформирована группа волейболистов, обладающих спортивной квалификацией до первого спортивного разряда включительно. Анализ полученных данных по замеру шагов показал, что движение при разбеге в целом выражается характерной асимметричной структурой. В то же время наблюдается повышение неустойчивости в отдельных его фазах при возрастании уровня помех. Выявленная взаимосвязь этой неустойчивости от уровня помех позволяет оптимизировать структуру разбега. Это имеет большое практическое значение, в частности, при формировании программ технической подготовки начинающих волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, устойчивость, помехи.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p11-15

ON THE NOISE IMMUNITY OF MOVEMENT WHEN PERFORMING ATTACKING BLOW IN VOLLEYBALL

Maria Alexandrovna Arkhipova, the senior teacher, Julia Vyacheslavovna Malykova, the senior teacher, Irina Alexandrovna Rudakova, the senior teacher, Vladimir Nikolaevich Tomilov, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Korolev National Research University, Samara

Abstract

The characteristic feature of the forward strike in volleyball is that it is performed in conditions of active opposition to the opponent. At the same time, the run-up phase largely plays the role of the basis for the formation of the integral, complexly coordinated technical action, culminating in the successful shock movement. The aim of the study was to assess the stability of the run-up structure to external interference. The results of experiments on measuring the parameters of the run-up when performing four motor tests are presented. All tests consisted of hitting the ball in the upward jump from the running start in conditions, simulating the different level of interference for the player performing the strike. To conduct experiments, the group of volleyball players with sports qualifications up to and including the first sports category was formed. The analysis of the obtained data on the measurement of steps, showed that the movement during the run-up as a whole is expressed with the characteristic asymmetric structure. At the same time, there is increase in instability in its individual phases with increase in the level of interference. The revealed relationship of this instability from the level of interference allows optimizing the structure of the run-up. This is of great practical importance, in particular, in the formation of technical training programs for novice volleyball players.

Keywords: volleyball, forward strike, stability, interference.

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование технической подготовки в волейболе предполагает решение задачи формирования устойчивого движения при выполнении нападающих ударов в условиях непосредственного противодействия соперника. Известно, что при выполнении основного способа атаки – прямого нападающего удара подготовительная фаза (разбег, прыжок, замах) в условиях моделирующих игру по своим характеристикам не имеет достоверных различий во всех вариантах нападающих ударов. При этом исследования по организации движения в нападающем ударе направлены, прежде всего, на анализ кинематических характеристик фазы разбега и динамических показателей для фазы отталкивания [4, 5].

В то же время для целостного движения, состоящего из трех рабочих фаз: разбега из 3 шагов, рабочей (основной) фазы (ударного движения) и заключительной фазы (снижения и приземления) эти выводы не могут быть однозначными. С усложнением структуры движения существенно усложняется процесс формирования его образа, моделиру-

ющего ситуацию успешного завершения, ситуацию «будущего» [1, 2, 3]. Условия противоборства со стороны соперника, создающего непредвиденные помехи для игрока, выполняющего удар, предельно осложняют подобный процесс. В связи с этим в данном исследовании была поставлена задача оценить влияние усложнения помех на устойчивость движения при выполнении нападающего удара.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью изучения влияния уровня помех на устойчивость движения при выполнении нападающего удара проведены эксперименты с использованием 4-х двигательных тестов. Для проведения экспериментов была сформирована группа в количестве 13 спортсменов, обладающих спортивной квалификацией до первого спортивного разряда включительно. Привлекались студенты учебных групп, специализирующиеся в волейболе. Все двигательные тесты представляли собой выполнение удара в прыжке вверх с разбега в различных условиях: 1 – имитация удара по мячу при его отсутствии; 2 – удар по мячу при отсутствии сетки; 3 – удар по мячу при отсутствии блока; 4 – удар по мячу в условиях блокирования со стороны противника. Предполагалось, что разные условия создавали различный уровень помех для игрока, выполняющего удар.

На выполнение каждого теста давалось по три попытки. По их результатам фиксировались параметры разбега, а именно длины трех шагов, предшествовавших непосредственно отталкиванию и выпрыгиванию. В качестве дополнительного, четвертого показателя (4-го шага) использовалось расстояние между ступнями в момент отталкивания. Характер изменения этих показателей отражал особенности изменения структуры разбега в условиях изменения помех.

В ходе проведения экспериментов решалась главная задача по получению данных о численных значениях, которые позволяли бы оценивать их разброс в условиях различных помех, и делать обоснованные выводы об особенностях структуры движения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты экспериментов показали в целом высокую помехоустойчивость движения при разбеге, что выражалось в характерной величине асимметрии разбега. Однако обнаружилась определенная зависимость изменения структуры движения от уровня помех. Это выразилось в увеличении вариативности длин первого и третьего шага.

В таблице 1 представлены результаты обработки экспериментальных данных по замеру длин шагов в условиях различных помех (представлены средние величины шагов по выборке, $n=13$).

Таблица 1 – Длины шагов (см) в различных условиях помех

Условия удара	Шаги			
	1	2	3	4
Имитация удара	108,04,3	131±4,6	41,54±7,0	25,3±1,4
Свободный удар по мячу	105,5±3,7	127,4±4,1	37,15±6,0	26,4±1,6
Удар на сетке	106,4±4,6	126,9±4,3	29,46±1,9	24,6±1,5
Удар на сетке с блоком	108,6±4,7	130,1±3,7	29,39±1,8	24,0±1,5

Полученные данные свидетельствуют, что при постоянстве общего характера структуры, а именно ее асимметричной форме, наблюдается влияние уровня помех на показатели, отражающие эту форму.

В таблице 2 представлены показатели асимметрии структуры разбега в соответствующих ситуациях в виде отношений длин шагов (длина первого шага принята за единицу). Видно, что эти показатели в целом имеют постоянные значения. При этом наблюдаются отличия в 4-ом тесте (с максимальными помехами) и в 3-ем шаге. Таким образом, при единой устойчивой асимметричной структуре, характерной при всех видах помех, наблюдается изменение структуры движения при воздействии помех. Для количествен-

ной оценки этого изменения проведена статистическая обработка результатов. Она позволила определить влияние внешней ситуации на характер изменения длины того или иного шага. В качестве показателя использовался уровень значимости различий (p) длин соответствующих шагов при разных ситуациях.

Таблица 2 – Показатели асимметрии структуры разбега

Условия удара	Показатель асимметрии
Имитация удара	1 : 1,2 : 0,37 : 0,23
Свободный удар по мячу	1 : 1,2 : 0,35 : 0,24
Удар на сетке	1 : 1,2 : 0,28 : 0,23
Удар на сетке с блоком	1 : 1,1 : 0,28 : 0,22

В таблице 3 представлены результаты оценки различия длин отдельных шагов для разных условий в сравнении с имитацией удара.

Таблица 3 – Уровень различий (p) по отношению к имитации удара

Характер помехи	Шаги			
	1	2	3	4
Свободный удар по мячу	0,33	0,281	0,32	0,306
Удар на сетке	0,41	0,259	0,055	0,368
Удар на сетке с блоком	0,538	0,438	0,054	0,262

В таблице 4 представлены результаты подобных оценок по отношению к свободному удару по мячу при отсутствии сетки.

Таблица 4 – Уровень различий (p) по отношению к свободному удару

Характер помехи	Шаги			
	1	2	3	4
Удар на сетке	0,439	0,469	0,116	0,215
Удар на сетке с блоком	0,303	0,316	0,113	0,145

Несмотря на то, что во всех случаях различия оказываются недостоверны ($p > 0,05$), наблюдается отчетливая тенденция влияния уровня помех. Это проявляется в величинах различий при ударе на сетке и ударе на сетке с блоком, где значения различий приближаются к пороговой величине $p = 0,05$. В третьем шаге эти значения составляют соответственно величины $p = 0,055$ и $p = 0,054$ в случае сравнения с имитацией удара, и $p = 0,116$ и $p = 0,113$ в случае сравнения со свободным ударом по мячу.

ВЫВОДЫ

Анализ экспериментальных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. При выполнении нападающего удара в волейболе наблюдается выраженная асимметричная структура движения при разбеге, характеризуемая устойчивым отношением длин шагов при общей тенденции к уменьшению их длин.
2. С возрастанием уровня внешних помех неустойчивость движения возрастает. Наиболее ярко это проявляется на заключительной стадии разбега (3 и 4 шага).
3. Анализ по влиянию асимметрии показал, что асимметрия увеличивается как по ходу движения (от 1-го к 3-му шагу), так и с возрастанием уровня помех.
4. Полученные результаты показали целесообразность проведения более подробных исследований с использованием метода, основанного на выявлении зависимостей структур сложных игровых действий от уровня создаваемых помех.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – Москва : Наука, 1990. – 495 с.
3. Донской Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными действиями: от «механики живого» к «психобиомеханике действий» / Д.Д. Донской

// Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5- 6. – С. 23–37.

4. Родин, А.В. Влияние биомеханических параметров нападающего удара у волейболистов на эффективность его тактического выполнения / А.В. Родин, М.В. Погорелый // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 59.

5. Суханов А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Суханов Андрей Валерьевич. – Москва, 2007. – 23 с.

REFERENCES

1. Agashin, F.K. (1977), *Biomechanics of shock movements*, Physical culture and sport, Moscow.

2. Bernstein, N.A. (1990), *Physiology of movements and activity*, Nauka, Moscow.

3. Donskoy, D.D. (1995), “Psychomotor unity of physical exercise management as motor actions: from the “mechanics of the living” to the “psychobiomechanics of actions”, *Theory and practice of physical culture*, No..5-6, pp. 23-37.

4. Rodin, A.V. and Pogorely, M.V. (2014), “The influence of biomechanical parameters of an offensive strike in volleyball players on the effectiveness of its tactical execution”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp.59.

5. Sukhanov, A.V. (2007), *The structure of attacking strokes in volleyball, used in the conditions of opposition of the opponent and the methodology of their improvement*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: arhipova_1970@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2021

УДК 37.014.542-004.9

СУЩНОСТЬ И ПРИНЦИПЫ «ЭЛЕКТРОННОГО» ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Николаевна Дудка, старший преподаватель, Елена Геннадьевна Костенко, кандидат педагогических наук, доцент, Любовь Максимовна Алдарова, старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма;

Константин Васильевич Малащенко, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар

Аннотация

В рамках настоящего исследования осуществлен анализ существующего в настоящее время планирования уроков физической культуры. Данный анализ позволяет констатировать, что традиционный формат проектирования оценивается как неэффективный. Для изменения создавшейся ситуации для проектирования программного материала по физической культуре представляется целесообразным воспользоваться возможностями современных компьютерных технологий, то есть применить так называемое «электронное» планирование. Благодаря использованию данной технологии прогнозируется рационализация деятельности учителя за счет уменьшения временных затрат на планирование учебного материала; появляется возможность оперативной коррекции планов; использование данной технологии позволяет сконструировать более содержательный урок. А также предусмотреть «резерв» плана. Проведенное исследование также позволяет сформулировать следующие принципы «электронного» планирования: «принцип приоритета исходной информации»; «принцип алгоритмизации»; «принцип возможной коррекции»; «принцип интенсификации учебного процесса»; «принцип преобразования системы и формы планирования».

Ключевые слова: электронные образовательные средства, «электронное» планирование, принципы, инновации, эффективность.

ESSENCE AND PRINCIPLES OF "ELECTRONIC" PLANNING OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Sergey Pavlovich Arshinnik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Galina Nikolaevna Dudka, the senior teacher, Elena Gennadyevna Kostenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Lyubov Maksimovna Aldarova, the senior teacher, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar; Konstantin Vasilyevich Malashenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

Within the framework of this study, the analysis of the currently existing planning of physical education lessons has been carried out. This analysis allows us to state that the traditional design format is assessed as inefficient. To change the current situation for the design of program material on physical culture, it seems appropriate to take advantage of the capabilities of modern computer technologies, that is, to apply the so-called "electronic" planning. Thanks to the use of this technology, the rationalization of the teacher's activities is predicted by reducing the time spent on planning educational material; it becomes possible to promptly correct plans; allows you to design more meaningful lessons; to provide a "reserve" of the plan. The conducted research also allows us to formulate the following principles of "electronic" planning: "the principle of initial information"; "the principle of algorithmization"; "the principle of possible correction"; "the principle of intensification of the educational process"; "the principle of transformation of the system and forms of planning".

Keywords: electronic educational tools, "electronic" planning, principles, innovations, efficiency.

Актуальность. Известно, что за последние годы информационная оснащенность сферы физической культуры и спорта существенно улучшилась: в образовательный процесс активно внедряются дистанционные технологии; в спорте применяется видеоанализ траектории движений, моделирование ситуаций и прогнозирование; применяется фиксация параметров движений спортсменов в on-line режиме; широко используется мониторинг физического состояния лиц, занимающихся фитнесом и т.п.

Вместе с тем, следует признать, что отмеченная выше информационная оснащенность преимущественно касается именно спорта высших достижений и некоторых других направлений физической культуры, в частности, так называемых «фитнес-технологий». При этом базовая физическая культура, которой по определению занимается большая часть населения (обучающиеся образовательных организаций), благодаря которой ежегодно «повышается доля» систематически занимающихся физическими упражнениями, данными инновационными технологиями, к сожалению, обеспечена недостаточно. К тому же данными методиками владеет относительно небольшое число учителей-новаторов. По мнению В.В. Храмова (2015), информатизация современного физкультурного образования оставляет желать лучшего поскольку «...существенно ограничена современным уровнем электронной дидактики. ЭСО [электронные средства образования] применяются исключительно в теоретической подготовке ... и поэтому выполняют преимущественно вспомогательную функцию...» [10].

С нашей точки зрения наиболее «слабо разработанной» с позиций информационной оснащенности является технология, связанная с планированием программного материала по физической культуре.

Сущность и характеристика применения компьютерных технологий в процессе планирования программного материала по физической культуре и составили предмет нашего исследования. В контексте настоящего исследования также была предпринята попытка разработки принципов (исходных положений) такого планирования, которое, по нашему мнению следует именовать «электронным» по аналогии с имеющимся в научной литературе термином «электронное обучение» [1, 2, 10].

Сущность данного подхода в планировании состоит в том, что распределение программного материала в процессе планирования может быть достаточно оперативно и эффективно реализовано с помощью применения возможностей компьютерной техники. В частности, благодаря наличию логических, математических и тестовых функций электронных таблиц, можно разработать алгоритм, позволяющий корректно и эффективно в рамках имеющегося бюджета времени распределить программный материал. Потенциал данной технологии включает весь процесс планирования уроков физической культуры: от составления так называемой «сетки часов» до конспекта урока.

Таким образом, существенно облегчится работа по планированию учебного материала, а его реализация позволит качественно улучшить процесс физического воспитания. Таким образом, «электронное» планирование имеет характеристики, которые можно назвать инновационными. Однако прежде чем характеризовать «электронное» планирование с позиций инноваций, стоит напомнить о существующем подходе к планированию в физическом воспитании.

Не секрет, что современные педагоги, в том числе и учителя физической культуры, буквально загружены «бумажной» работой. Данная работа преимущественно связана с составлением планирующей и отчетной документации. Ситуация усугубляется введенными несколько лет назад новыми формами планирующей документации, в виде так называемых «технологических карт» урока, которые, кстати, не являются обязательными к исполнению [3]. В связи с этим большинство учителей физической культуры, по данным исследования П. П. Тиссон (2017), однозначно высказываются против их разработки, поскольку при их использовании:

- отсутствуют возможности планирования нагрузок» (78 % респондентов);
- имеется «излишняя загруженность технологической карты информацией, не касающейся самой методики проведения урока (82 %);
- необходимы большие временные затраты на разработку технологических карт» (100 % педагогов) [7].

Подтверждением сказанному, с одной стороны, могут послужить наблюдения за педагогами, которые часто вместо должной подготовки к урокам вынуждены заполнять различную документацию, с другой, - высказывания самих учителей физической культуры относительно новых форм планирующей и отчетной документации. Так, проведенный нами опрос учителей физической культуры города Краснодара показал, что для оптимизации планирования учебной документации необходимо:

- сократить количество и объем документов планирования;
- уменьшить количество отчетной документации;
- упростить форму планирования;
- меньше «бумажной» работы;
- чтобы документы планирования были для учителя, а не для проверяющего.

На наш взгляд, наиболее точно о существующем планировании уроков физической культуры высказался Л.А. Семенов [6]. Он, в частности, указывает, что в настоящее время планирование процесса физического воспитания зачастую сводится лишь «...к формальному составлению годового и четверного планов...», которые, по сути, представляют собой «переписывание» программного материала в форме плана (при этом плана, как такового, нет). Возможно такое «планирование» эффективно по другим общеобразовательным предметам, но по предмету «Физическая культура», имеющему свои специфические особенности, подобное «планирование» просто неприемлемо!

В контексте настоящей статьи стоит обратить внимание на используемые в настоящее время документы планирования. Так, появившееся в последние годы планирование уроков в форме «технологических карт» с множеством разного рода граф и столбцов (которые, зачастую, не несут какой-либо значимой информации), из-за которых важная информация вовсе «теряется». В этой связи уместно вспомнить слова одного из ведущих

отечественных специалистов в области «школьной» физической культуры В.П. Лукьяненко [4], который указывает, что в последнее время «... планирование, учебно-методическое обеспечение, отчётность и реальный учебный процесс существуют в неких параллельных и почти не соприкасающихся мирах...».

Действительно, анализ содержания технологических карт, представленных, в частности, в журнале «Физическая культура. Все для учителя» [8], свидетельствует, что значительная часть текста, представленного в данных технологических картах, по сути, не несет какой-либо существенной для предмета обучения информации. В частности, в предложенной технологической карте урока физической культуры в графе «действия педагога» имеются такие записи, как «...учитель организует выполнение двигательного действия учащимися...» (Возникает вопрос: а если бы этой записи не было, то учителю, проводящему урок, это было бы непонятно?!). Или в графе «действия учащихся» указано: «...учащиеся выполняют двигательное действие...» (А кто их, собственно, должен выполнять?). При этом непонятно, что конкретно в данный момент выполняют обучающиеся. Есть ощущение, что есть графа и ее каким-то образом нужно заполнить [3]. Вот и заполнили, а есть ли в этом какой-то смысл? К этому следует добавить то, что из программ по физической культуре фактически исчезли такие важные компоненты планирования, как «распределение программного материала» («сетка часов») и нормативные требования к уровню физической подготовленности обучающихся. Учитель, якобы, должен самостоятельно их разрабатывать (А много ли педагогов, способных разработать соответствующие нормативные требования?). Таким образом, оказывается, что нужные компоненты планирования убрали, а нецелесообразные, наоборот, добавили.

Ситуацию усугубляет необходимость реализации так называемых «универсальных учебных действий», которые вроде бы должны «помогать ребенку учиться», а фактически замещают собой специфические основы и особенности процесса физического воспитания эдакими непонятными ни учителю, ни тем более обучающимся «универсальными действиями». В этом контексте совершенно прав В.П. Лукьяненко [4], когда указывал на абсурдность формирования на уроках физической культуры таких элементов УУД, как: «...сформированность российской гражданской идентичности...»; «...мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики...», «...умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия...» и т.п. Для этого должны быть соответствующие учебные предметы (темы).

В конечном итоге, фактически теряется основа урока физической культуры: содержание как бы имеется, но оно «растворяется» под влиянием несущественных аспектов, поэтому смысл урока, по сути, утрачивается. В этой связи, по всей видимости, необходимо кардинально изменить и предложить обновленную структуру планов урока физической культуры, исходя из его специфичности, непохожести на другие предметы и дисциплины, что, собственно, и предлагается специалистами [7,9]. Однако, - это тема другого исследования.

Возвращаясь к теме «электронного» планирования, стоит конкретизировать - в чем же его инновационность? Как известно из научной литературы, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, при этом «...рождается новое качество, несущее новаторский смысл». В данном случае инновационный процесс направлен на качественное улучшение системы, в которую вносится прогрессивное изменение (новшество) [5].

Прогрессивность разрабатываемого нами подхода состоит в том, что, взамен существующей до сих пор нерациональной «рукописной» работы по планированию учебного материала или использованию для этого компьютера в качестве «печатной машинки» появились более эффективные возможности применения современных компьютерных тех-

нологий.

Смысл данного вида проектирования программного материала («электронного» планирования) состоит в использовании возможностей компьютерных технологий, электронных программ, а также баз данных [1,2]. Стоит также отметить, что данная технология в настоящее время только разрабатывается и еще полностью не раскрыла свой потенциал (для этого мы открыты для сотрудничества с заинтересованными специалистами). В частности, еще только формируются принципы данного «электронного» планирования, раскрывающие особенности данной технологии. Однако уже сейчас имеется возможность сформулировать некоторые из них. Так, анализ научной литературы, опрос специалистов, а также собственный опыт работы в данном направлении свидетельствует, что данными принципами могут выступать такие как:

- принцип приоритета исходной информации;
- принцип алгоритмизации;
- принцип возможной коррекции;
- принцип интенсификации учебного процесса;
- принцип преобразования системы и формы планирования.

Разберем более детально указанные принципы.

Так, принцип приоритета исходной информации – предполагает наличие исходных данных, благодаря которым непосредственно осуществляется проектирование и конструирование учебного процесса. Это, прежде всего, те временные рамки (объем «часов»), которые выделяются на изучение предмета «Физическая культура» в целом и видов программного материала, в частности. Этот принцип исходит из самого понятия «планирование» - распределение имеющихся ресурсов во времени.

Следующий принцип принципа алгоритмизации (технологизации) состоит в обеспечении определенной последовательности операций (алгоритма действий), которые позволят гарантированно привести к желаемому результату (обучению двигательному действию, развитию физического качества и др.).

Суть принципа коррекции состоит в имеющейся возможности оперативного изменения (коррекции) объема и содержания плана. Практика показывает, что в процессе работы невозможно сделать раз и навсегда идеальный план. План может (и должен) подвергаться коррективам исходя из различного рода обстоятельств (изменения состава обучающихся, совершенствования материально-технической базы и т.д.). Очевидно, что выполненный «на бумаге» план педагогами изменяется весьма «неохотно». Другое дело план «электронный». Благодаря имеющимся возможностям компьютерных технологий можно оперативно скорректировать тот или иной план (или его компонент), сделать его более целесообразным в данный период времени.

Принцип преобразования формы и системы планирования гласит, что детализация действий в ходе проектирования в рамках данной технологии позволяет не только спроектировать материал более оперативно, но и сконструировать педагогический процесс более эффективно, поскольку операции, присущие данному планированию, вскрывают те детали, которые в рамках традиционного составления плана остаются незамеченными. Таким образом, «электронное» планирование существенно изменяет как форму, так и сам процесс проектирования учебного материала, и, соответственно, повышает его качество.

И еще один принцип – принцип интенсификации образовательного процесса состоит в увеличении количества решаемых задач на одном уроке, что, соответственно, повышает объем усваиваемого материала. Очевидно, что данное преобразование существенно изменяет формат «электронного» плана по отношению к традиционному. В частности, позволяет осуществить переход от так называемого тематического к «задачному» планированию, суть которого состоит в решении большего числа задач на одном уроке. В конечном итоге, благодаря использованию некоторых технологических особенностей «электронного» планирования, прогнозируются следующие положительные изме-

нения:

- во-первых, существенно уменьшатся затраты времени на планирование учебного материала;
- во-вторых, процесс конструирования уроков позволит построить более эффективный и содержательный урок физической культуры;
- в-третьих, появляется возможность оперативной коррекции плана;
- в-четвертых, имеется возможность разработки «резерва плана», когда в рамках планирования предусматривается время на определенный вид деятельности более оправданный в конкретное время.

Таким образом, данная технологическая инновация, преобразуется в инновацию методическую и, далее, в организационное новшество, требующее соответствующего внедрения в процесс подготовки будущих специалистов по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршинник С.П. Перспективы использования технологии «электронного» планирования / С.П. Аршинник, К.В. Малашенко // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2015. – С. 33–39.
2. Аршинник С.П. Планирование уроков физической культуры посредством использования технологии «электронного» планирования / С.П. Аршинник, К.В. Малашенко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы X Международной научно-практической конференции. – Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2016. – С. 592–595.
3. Кочережко С. Современный урок: мифы и реальность. Всегда ли модное и популярное оказывается эффективным / С. Кочережко // Учительская газета. – 14/02.2017. – URL : <https://ug.ru/sovremennyj-urok-mify-i-realnost-vsegda-li-modnoe-i-populyarnoe-okazyvaetsya-effektivnym/> (дата обращения: 01.10.2021).
4. Лукьяненко В.П. Проблемы реализации компетентного подхода в процессе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму / В.П. Лукьяненко // Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Сочи, 2016. – С. 33–37.
5. Мандель Б.Р. Инновационные процессы в образовании и педагогическая инноватика: учебное пособие для обучающихся в магистратуре / Б.Р. Мандель. – Москва : Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 342 с.
6. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : монография / Л.А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2007. – 168 с.
7. Тиссен П.П. Условия реализации содержания физкультурного образования учащихся в аспекте внедрения ФГОС / П.П. Тиссен // Современный урок в условиях внедрения ФГОС: опыт, проблемы, перспективы : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Оренбург, 2017. – С. 252–254.
8. Унру З. И. Урок баскетбола. 7 класс / З. И. Унру // Физическая культура. Все для учителя. – 2015. – № 1 (37). – С. 7–11.
9. Урок физической культуры в общеобразовательной школе: теория, методика, практика: учебное пособие / авт. – сост. С.П. Аршинник, К.В. Малашенко. – Краснодар, 2019. – 112 с.
10. Храмов В.В. Инновационные технологии обучения двигательным действиям в системе физкультурного образования (на примере Республики Беларусь) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Храмов Виталий Владимирович. – Калининград, 2015. – 49 с.

REFERENCES

1. Arshinnik, S.P. and Malashenko, K.V. (2015), "Prospects of using the technology of "electronic" planning", *Physical culture in general cultural and professional training of students: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Rostov-on-Don, pp. 33–39
2. Arshinnik, S.P. and Malashenko, K.V. (2016), "Planning physical education lessons through the use of "electronic" planning technology", *Actual problems of physical culture, sports and tourism: Materials of the X International Scientific and Practical Conference*, Ufa, pp. 592–595.

3. Kocherezhko, S. (2017) “Modern lesson: myths and reality. Is the fashionable and popular always effective”, *Uchitelskaya gazeta*, No. 07 dated 02/14/2017, available at: <https://ug.ru/sovremennyj-urok-mify-i-realnost-vsegda-li-modnoe-i-populyarnoe-okazyvaetsya-effektivnym/>.

4. Lukyanenko, V.P. (2016), “Problems of realization of the competence approach in the process of training specialists in physical culture, sports and tourism”, *Youth sports and sports tourism: current state and development prospects: materials of all-Russian scientific-practical conference*, Sochi, pp. 33–37.

5. Mandel B.R. (2017), *Innovative processes in education and pedagogical innovation: a textbook for students in the magistracy*, Direct-Media, Moscow, Berlin.

6. Semenov L.A. (2007), *Monitoring of conditioned physical fitness in educational institutions: monograph*, Soviet sport, Moscow.

7. Thyssen P.P. (2017), “Conditions for the implementation of the content of physical education of students in the aspect of the introduction of FGOS”, *Modern lesson in the conditions of the introduction of FGOS: experience, problems, prospects: Collection of articles of the All-Russian Scientific and Methodological Conference*, Orenburg, pp. 252–254.

8. Unru Z. I. (2015), “Basketball lesson. 7th grade”. *Physical culture. Everything for the teacher*, No. 1 (37), pp. 7–11.

9. Arshinnik, S.P. and Malashenko, K.V. (2019), *Physical culture lesson in secondary school: theory, methodology, practice: textbook*, Krasnodar.

10. Khramov, V.V. (2015), *Innovative technologies for teaching motor actions in the system of physical education (on the example of the Republic of Belarus)*, dissertation, Kaliningrad.

Контактная информация: arshinnik_fk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2021

УДК 796.015.62

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В НАЧАЛЬНЫХ ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Юлия Владимировна Баркова, аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются методические особенности проведения занятий с девочками младшего школьного возраста, занимающихся хореографией в группах оздоровительной направленности. Представленный материал отражает исследование, направленное на выявление наиболее значимых компонентов двигательной подготовленности для юных танцовщиц. Также представлены модифицированный и инновационный тестовый материал для оптимального контроля физической подготовленности девочек в процессе занятий хореографией. Оптимальный подбор средств и методов для контроля и развития физической подготовленности девочек младшего школьного возраста позволит гармонизировать процесс их физической подготовки.

Ключевые слова: контроль, физическая подготовленность, хореография, оздоровительные занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p21-26

METHODOLOGICAL FEATURES OF CONDUCTING CLASSES IN THE GROUPS OF HEALTHY CHOREOGRAPHY AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Yulia Vladimirovna Barkova, the post-graduate student, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article discusses the methodological features of conducting classes with girls of primary school age, who are engaged in choreography in health-improving groups. The presented material reflects the research aimed at identifying the most significant components of motor fitness for young dancers.

There are also presented the modified and innovative test material for optimal control of the girls' physical fitness in the process of choreography lessons. The optimal selection of means and methods for monitoring and developing the physical fitness of girls of primary school age will harmonize the process of their physical fitness.

Keywords: control, physical fitness, choreography, health-improving classes.

ВВЕДЕНИЕ

Современная хореография, это разнообразные художественные двигательные образы, которые создаются не только с использованием ритмичных и пластических движений, но и с применением смены выразительных положений человеческого тела [1, 5]. В настоящее время именно данный вид двигательной активности является очень популярным среди детей и подростков. Но наряду с растущей популярностью занятий хореографической, танцевальной направленности отмечается недостаточное научное и методическое обеспечение образовательного и тренировочного процесса в этом виде двигательной активности [3, 5]. В настоящее время в большинстве случаев основной возрастной и гендерный контингент, который начинает заниматься современной хореографией с целью оздоровления, это девочки младшего школьного возраста. На таких занятиях процесс физической подготовленности происходит достаточно эффективно, развивается пластика движений, гармонично формируются морфофункциональные показатели, что в свою очередь соответствует требованиям эстетики и функциональности для личности будущей женщины [2]. В настоящее время, современная хореография - это микс элементов спорта и танца. Именно поэтому занятия хореографической направленности требуют научного и методического обоснования методик обучения и контроля с учетом специфики развития современных хореографических направлений. В частности, необходима информация о содержании и направленности процесса физической подготовленности, обоснование качественных и количественных показателей для эффективного контроля физической подготовленности девочек младшего школьного возраста, занимающихся хореографией [4]. При подборе методик для занятий хореографией, необходимо учитывать направленное воздействие на развитие различных физических качеств, так как большое разнообразие существующих в настоящее время хореографических направлений предполагает необходимость учета специфичности их воздействия. Например, в классических направлениях, в направлениях с элементами хип-хопа значительная нагрузка на мышцы ног, что связано с риском травматизма. Однако, в процессе оздоровительных занятий хореографической направленности у детей младшего школьного возраста важно соразмерно развивать физическую подготовленность, так как в младшем школьном возрасте закладывается база будущего гармоничного развития двигательных функций растущего организма [3].

Цель исследования. Теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование методики занятий в процессе оздоровительных занятий хореографической направленности на начальном этапе подготовки юных танцовщиц.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было проведено на базе кафедры естественнонаучных дисциплин Сибирского государственного университета и на базе хореографического коллектива НП «Центр современной хореографии и творческого развития детей» г. Омска с участием 40 юных танцовщиц в возрасте 8-9 лет.

В исследовании были использованы следующие методы научного исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование.
5. Видеоанализ движений.
6. Методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первом этапе нашего исследования был проведен анкетный опрос преподавателей танцев о значении, особенностях и взаимосвязи физической и хореографической подготовленности, а также о содержании, и направленности физической подготовки в тренировочном процессе девочек 8-9 лет на оздоровительных занятиях хореографией. Данное исследование было проведено для более полного изучения причинно-следственных связей значимых аспектов исследования и обоснования педагогических путей контроля и развития физической подготовленности в хореографии. Респонденты считают, что преобладающими способностями для начального этапа подготовки в младшем школьном возрасте у юных танцовщиц должны быть координационные способности и гибкость, силовые способности. Для нас мнение экспертов не только важно, но и имеет под собой вполне веские доводы, так как их мнение согласуется с рядом исследователей возрастных закономерностей развития детей в младшем школьном возрасте [3].

Однако, при проведении анкетного опроса и анализа программного материала хореографических образовательных учреждений нами было выявлено, что для контроля наиболее актуальных параметров движений в рабочих программах школ практически отсутствует методический материал, позволяющий подобрать оптимальный набор тестов для данного контингента занимающихся. Преподаватели танцевальных школ зачастую пользуются тестами для оценки основных двигательных качеств из школьной программы, или заимствуют тесты из других видов спорта. В процессе анкетирования специалисты отметили, что нет специальных тестов для объективной оценки и общих и специфических характеристик движений, учитывающих характер занятий хореографической направленности. В связи с этим нами были подобраны, модифицированы, а также разработаны тесты, оценивающие как общие, так и специальные показатели физической подготовленности. Кроме того, мы разработали и апробировали шкалы дифференцированной оценки по тестовой программе.

Например, нами разработаны тестовые задания по специальной двигательной подготовке, которые позволяют оценить и физический компонент двигательного акта и хореографическую подготовку:

1. «Grand pas-de-chat» с правой ноги. Испытуемым предлагалось выполнить «Grand pas de chat» на середине зала, т.е. во время прыжка максимально раскрыть ноги в шпагат. И.п. – V позиция в *epaulement croise*, левая нога стоит спереди. Движение выполняется в третью точку класса. Сначала выполняется *pas glissade*, он является небольшим разбегом для основного прыжка. Ноги возвращаются в положение *demi plie* и происходит толчок двумя ногами от пола. Далее правая нога выбрасывается через невыворотное *passé* вперед в вытянутое положение на 90 градусов. Одновременно левая нога также должна быть уже в вытянутом положении назад на 90 градусов. Заканчивается прыжок в *demi plie*. Сначала опускается правая нога, затем закрывается левая нога вперед в V позицию. С помощью программы «technique» для видеоанализа движений (установленной на планшете) измерялся угол максимального раскрытия ног в прыжке.

2. «Demi-plie». И.п. – I выворотная позиция ног. Испытуемый начинает сгибать колени, стараясь отвести их максимально в сторону. Движение выполняется плавно, пятки не должны отрываться от пола. Тяжесть корпуса распределяется между двух ног. Во время полуприседания нельзя допускать «завал» на внутреннюю часть стопы. Корпус при исполнении должен сохранять прямое и подтянутое положение, ягодичные мышцы втянуты. При разведении колен, давление должно идти больше на мизинец. Движение продолжается до момента, когда пятки уже готовы оторваться от пола. Фиксировался максимальный уровень раскрытия коленей в сторону. Упражнение помогает развить эластичность, выворотность и силу ног танцовщика.

3. «Temps lie saute». Испытуемым предлагалось выполнить «Temps lie sauté» на середине класса. И.п. – первая позиция ног, руки в подготовительном положении. На счет

«раз-два» – выполняется *demi-plie* (оно должно быть плавным и эластичным для хорошего прыжка, пятки не отрываются от пола), на счет «и» – идет прыжок вверх (стопы сохраняют первую позицию ног, носки и колени предельно вытянуты, пятки не разъединяются). На счет «три» танцовщик возвращается в положение *demi-plie*, сохраняя выворотность, на счет «четыре» – ноги вытягиваются в исходное положение. Задача исполнителя – постараться вернуться в такое же выворотное положение, как в начале движения.

4. «Лягушка на спине». И.п. – лежа на спине, руки в сторону на уровне плеч ладонями в пол, колени и стопы натянуты и собраны вместе. Испытуемый начинает сгибать колени, подводя стопы к туловищу. Затем колени спокойно раскрываются, как можно ближе к полу. Стопы сохраняют вытянутое положение, пятки на пол не ставятся. Поясница должна находиться на полу, без прогиба. Фиксируем данное положение 4 счета и начинаем вытягивать ноги вперед за стопами, не поднимая колени вверх. С помощью программы «*technique*» для видеоанализа движений фиксируется максимальный угол раскрытия коленей или расстояние от колен до пола.

5. «*Releve*» – направлен на определение статического равновесия. И.п. – I полувыворотная позиция ног, руки в III классической позиции, корпус подтянут, голова прямо. По команде «Начинаем», испытуемый поднимается на полупальцы. Колени должны быть натянуты. Фиксировалось время удержания позы в секундах без потери равновесия (завал на большой палец или мизинец, сгибание коленей, опускание пятки или наклоны в любое положение).

6. «Наклоны корпуса назад». Испытуемым предлагалось встать лицом к станку в первую выворотную позицию ног, руки на палке, голова повернута в сторону (рисунок 1).



Рисунок 1 – Выполнение теста «Наклоны корпуса назад», градус (скрин с экрана программы видеоанализа движений)

Выполнялся перегиб корпуса назад, с сохранением вытянутых ног. Фиксировался угол максимального наклона корпуса (при использовании программы видеоанализа движений) или расстояние от макушки до пола в сантиметрах. Таким образом, эти и многие другие тесты легли в основу программы контроля уровня физической подготовленности юных танцовщиц, занимающихся хореографией на занятиях оздоровительной направленности, то есть на начальном этапе их подготовки. Далее в ходе исследования разработаны и обоснованы научно-методические аспекты

содержания методики физической подготовки девочек 8-9 лет, посещающих хореографические занятия оздоровительной направленности (рисунок 2). Методика была апробирована в вариативном компоненте программы обучения в НП «Центр современной хореографии и творческого развития детей» г. Омска. Важным методическим указанием для реализации методики является использование разных технических элементов танца, контроль физической подготовленности по разработанной программе (рисунок 3). Оптимальный подбор средств и методов для контроля и развития физической подготовленности девочек младшего школьного возраста позволяет гармонизировать их развитие, что подтверждено в ходе проведенного педагогического эксперимента.

ВЫВОДЫ

Таким образом, разработанная методика контроля и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией, позволяет детально оценить

общую и специальную физическую подготовленность девочек, направлена на гармоничное развитие всех двигательных способностей. Перспектива исследования заключается в следующем: представленный модифицированный и инновационный тестовый материал, а также методика физической подготовки может использоваться в учреждениях дополнительного образования при реализации занятий разными видами хореографии для оптимального контроля и развития физической подготовленности девочек, что позволит снизить риск травматизма, обеспечить соразмерное физическое развитие детей.



Рисунок 2 – Схема методики развития физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией



Рисунок 3 – Схема применения разработанной методики для развития физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией

ЛИТЕРАТУРА

1. Ершова О.В. Основы формирования исполнительских умений и навыков младших школьников на занятиях хореографией / О.В. Ершова, Н.М. Якушева // Среднее профессиональное образование. – 2020. – № 6 (298). – С. 22–25.
2. Коренькина Т.Н. Теоретико-методические аспекты художественно-эстетического развития младших школьников на занятиях хореографией / Т.Н. Коренькина, А.С. Арифалин // Педагогические исследования. – 2020. – № 4. – С. 25–31.
3. Ланда Б.Х. Мониторинг физических качеств обучающихся: актуальная технология управления организацией физического воспитания // Б.Х. Ланда / Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 33.
4. Левина И.Р. Технологии управления эстетическим воспитанием детей в процессе занятий хореографией / И.Р. Левина, Ю.И. Сакаева // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2020. – № 1 (53). – С. 113–119.
5. Эйдельман, Л.Н. Проблема взаимосвязи танцевального искусства и оздоровления / Л.Н. Эйдельман // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 140–142.

REFERENCES

6. Ershova O.V. and Yakusheva N.M. (2020), “Fundamentals of the formation of performing skills and abilities of primary schoolchildren in choreography classes”, *Secondary vocational education*, No 6 (298), pp. 22–25.
7. Korenyakina, T.N. and Arifulin, A.S. (2020), “Theoretical and methodological aspects of the artistic and aesthetic development of primary schoolchildren in choreography classes”, *Pedagogical Research*, No. 4, pp. 25–31.
8. Landa, B.Kh. (2020), “Monitoring the physical qualities of students: an actual technology for managing the organization of physical education”, *Theory and practice of physical culture*, No, 1, pp. 33.
9. Levin, I.R. Sakaeva, Yu.I. (2020), “Technologies for managing the aesthetic education of children in the process of choreography classes”, *Bulletin of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmullah*, No. 1 (53), pp. 113–119.
10. Eidelman, L.N. (2012), “The problem of the relationship between dance art and health improvement”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (88), pp. 140–142.

Контактная информация: ula_barkova@yahoo.com

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 796.015.04

**СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ**

Виктор Михайлович Башкин, доктор педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация

В статье исследованы факторы, которые характеризуют индивидуальную адаптацию организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Целью исследования было определение наиболее информативных факторов характеризующих скоростно-силовые виды спорта, которые не были объединены в единую систему. Методика исследований заключалась в выявлении влияния различных факторов на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов. Было исследовано и проанализировано функциональное состояние организма спортсменов в зависимости от периода тренировок и тренировочной нагрузки и выявлены корреляционные зависимости от наиболее информативных факторов. Выводы – определены системообразующие факторы, с помощью которых можно количественно определять уровень адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам.

Ключевые слова: индивидуальная адаптация, нервно-мышечный аппарат, утомление мышц, факторы адаптации.

SYSTEM FACTORS OF INDIVIDUAL ADAPTATION OF THE ORGANISM OF SPORTSMEN TO TRAINING LOADINGS

Victor Mikhailovich Bashkin, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, the St. Petersburg state university of space instrument making

Abstract

The article investigates the factors that characterize the individual adaptation of the body of athletes to training loads. The aim of the study was to determine the most informative factors characterizing the speed-strength sports, which were not combined into the single system. The research methodology consisted in identifying the influence of various factors on the functional state of the neuromuscular apparatus of athletes. The functional state of the athletes' organism was investigated and analyzed, depending on the training period and the training load, and correlation dependences on the most informative factors were revealed.

Conclusions - the system-forming factors have been determined, with the help of which it is possible to quantitatively determine the level of adaptation of the body of athletes to training loads.

Keywords: individual adaptation, nervously-muscular device, exhaustion of muscles, factors of adaptation.

ВЕДЕНИЕ

Спортивная тренировка-это многолетняя адаптация к спортивной деятельности. Существует множество подходов исследования адаптивных функций организма к тренировочным нагрузкам. Построение оптимального тренировочного процесса в значительной мере должно базироваться на изучении динамики функциональных возможностей спортсменов в различные периоды тренировок, выявлении сильных и слабых сторон подготовленности каждого спортсмена, определении его функционального состояния. Оптимизация физических нагрузок спортсменов невозможна без научно-обоснованных методологических подходов к тренировочному процессу. Несмотря на то, что с середины XX столетия проблеме адаптации и методам оценки адаптивных состояний организма, изучению «долговременной» и «срочной» адаптации к мышечным нагрузкам организма спортсменов уделяется особое внимание, по этой проблеме имеются только отдельные наработки. Для определения адаптации человека необходимо правильно определить факторы, с помощью которых можно оценить функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата [1].

Способность мышц к растяжению при мгновенном, значительном напряжении с последующим быстрым мощным сокращением лежит в основе скоростно-силового движения. Эти качества нервно-мышечного аппарата спортсменов являются основополагающими для определения факторов, характеризующих функциональное состояние данного аппарата и должны постоянно совершенствоваться в процессе тренировки.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одним из важнейших факторов, определяющих функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, является быстрота мышечного сокращения, которая объединяет комплекс показателей, характеризующих способность спортсменов к проявлению элементарных форм быстроты. Индикаторным показателем может быть выбран латентный период моторной реакции. Его можно подразделить на время прохождения сигнального импульса по нерву и время сокращения собственно мышцы. Генерация мышечных импульсов, или потенциалов, является результатом деятельности нескольких образований: двигательных клеток, тела которых лежат в спинном и стволе головного мозга, аксонов, проводящих нервные импульсы, контакты аксонов с химически возбудимой частью мембраны мышечного волокна, нервно-мышечных синапсов, в которых токи действия нерва преобразуются в потенциалы концевых пластинок, мышечных волокон, в которых возникают распространяющиеся разряды-потенциалы действия. Аксон мотонейрона, разветвляясь в мышце, иннервирует не одну, а целую группу мышечных волокон, называемую двигательной единицей (ДЕ). Волокна, образующие двигательную единицу, локализируются в мышцах, но изолированно от волокон других двигательных единиц, а сплетаются друг с другом. Быстрота реакции нервно-мышечного аппарата это комплекс-

ный показатель, зависящий от скорости нервной проводимости и состояния мышц [1].

Как известно, взрывная сила мышц является одним из важнейших факторов, обуславливающих состояние нервно-мышечного аппарата спринтеров и прыгунов в длину. Взрывная сила характеризует способность спортсмена к быстрому проявлению мышечной силы. В качестве показателя взрывной силы выступает градиент силы, т.е. скорость ее нарастания, которая оценивается как отношение максимально проявляемой силы ко времени ее достижения. В проявлении взрывной силы значительную роль играют скоростно-сократительные свойства мышц, т.е. такие, которые обеспечиваются соотношением быстрых и медленных волокон, их композицией. Быстрые волокна составляют основную массу мышечных волокон у высококвалифицированных спринтеров и прыгунов. Мышечные волокна собраны в так называемые пучки, содержащие по тридцать волокон в каждом. Разделение на пучки это чисто анатомическая особенность: в одном пучке могут находиться волокна, принадлежащие к разным двигательным единицам. Рассредоточенность волокон и взаимоперекрывание двигательных единиц является важным условием работы мышцы, прежде всего для градации силы сокращения, ее равномерного сокращения. Существует определенная зависимость между анатомическими особенностями и физиологическими характеристиками двигательных единиц. Выделяют два основных их типа в нервно-мышечном аппарате человека: «быстрые» (фазические) и «медленные» (тонические) ДЕ. Фазические ДЕ имеют высокочастотную импульсацию, тонические-низкочастотную. Большинство скелетных мышц человека состоит из фазических и тонических ДЕ, благодаря чему одна и та же мышца может осуществлять как фазные движения, так и поддерживать тоническое напряжение. Сокращающаяся мышца развивает максимальное напряжение при одновременной активации всех ДЕ данной мышцы [2].

Немаловажным фактором, определяющим состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов, являются координационные возможности. К ним относятся совокупность центрально-нервных координационных механизмов управления мышечным аппаратом, механизмы внутримышечной и межмышечной координации. Механизмы внутримышечной координации определяют число и частоту импульсации мотонейронов мышцы и связь их импульсации во времени. С помощью этих механизмов центральная нервная система регулирует мышечную силу данной мышцы. Совершенство межмышечной координации проявляется в адекватном выборе «нужных» мышц-синергистов, ограничении «ненужной» активности мышц-антагонистов данного и других суставов и в усилении мышц антагонистов, обеспечивающих фиксацию смежных суставов. Хорошая межмышечная координация способствует увеличению скорости движения, так как при координированной работе мышц их усилия кооперируются, преодолевая внешнее сопротивление с большей скоростью. В частности, при хорошей межмышечной координации сократительное усилие одной мышцы лучше соответствует пику скорости, создаваемой предыдущим усилием другой мышцы.

Еще одним важным, фактором, характеризующим функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов, является утомляемость мышц. Она зависит как от состояния нервно-мышечного аппарата, так и от состояния центральной нервной системы (ЦНС). Нервно-мышечное утомление есть следствие работы нервно-мышечного аппарата. При выполнении любого упражнения происходят функциональные изменения в состоянии нервных центров, управляющих мышечной деятельностью и регулирующих на ее вегетативное обеспечение. Проявлением центрально-нервного утомления являются нарушения в координации функций, возникновение чувства усталости [3]. Утомление может быть связано с изменениями в самом исполнительном аппарате работающих мышц. При этом мышечное утомление является результатом изменений, возникающих либо в самом сократительном аппарате мышечных волокон, либо в нервно-мышечных синапсах, либо в системе электромеханической связи мышечных волокон. При любой из этих локализаций мышечное утомление проявляется в снижении сократительной способности мышц. Среди разных проявлений утомления одним из наиболее существенных считается дискоординация функций, свидетельствующая о роли нарушения нормальной работы разных отделов ЦНС. Одним из наиболее эффективных методов определения подобных дискоординационных процессов является электромиография. Вся совокупность электромиографических исследований свидетельствует, что утомление весьма сложный процесс, в котором переплетаются периферические и центральные явления. Количественное исследование интерференционных электромиограмм мышц конечностей при утомлении показало, что чем больше сила сокращения, тем значительнее уменьшение частоты электромиограммы, при маленькой нагрузке частота практически не изменяется [4].

Уменьшение частоты следования колебаний интерференционной электромиограммы при утомлении рассматривается как свидетельство синхронизации. Увеличение числа синхронно работающих ДЕ при утомлении было подтверждено путем определения числа совпадающих и несовпа-

дающих спайков. Кросскорреляционный анализ показал повышение синхронизации при утомлении в том случае, если мышца работала с относительно большой нагрузкой. Существует также описание уменьшения двигательных потенциалов действия. Причина снижения амплитуды потенциалов действия ДЕ может быть вызвана двумя факторами. При утомлении наряду со снижением механического эффекта уменьшается потенциал действия мышечных волокон. Вместе с тем не исключено, что утомление ведет к постепенному блокированию нервно-мышечных окончаний. В результате этого на каждый нервный импульс, приходящий по аксону, отвечает все меньшее число мышечных волокон данной ДЕ.

Функциональное состояние периферического звена человека (скорость сенсомоторной реакции) во многом определяется функциональным состоянием ЦНС. Время реакции на подаваемый сигнал зависит от функционального состояния человека (утомления), типа высшей нервной деятельности, уровня активного внимания. Время реакции на сигнал отражает сенсорную возбудимость организма.

ВЫВОДЫ

В результате проведенных исследований и анализа специальной литературы мы пришли к выводу, факторами, которые достаточно объективно и полно характеризуют функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, являются:

- быстрота мышечного сокращения;
- взрывная мышечная сила;
- межмышечная координация;
- утомляемость центральной нервной системы;
- утомляемость нервно-мышечного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкин В.М., Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам : монография / В.М. Башкин. Санкт-Петербург : Государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2018. – 165 с.
2. Персон Р.С. Спинальные механизмы управления мышечными сокращениями. / Р.С Персон. – Москва : Наука, 1985. – 184 с.
3. Гордеева Е.В. Утомление при физической и умственной нагрузке. / Е.В. Гордеева, И.В. Тумашик, С.В. Мусина // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5. – С. 488–489.
4. Габов А.В. Спортивная электромиография / А.В Габов // «СпортМед – 2009». Международная конференция по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – Москва, 2009. С. 23–25.

REFERENCES

1. Bashkin, V.M., (2018), *Adaptation of an organism of sportsmen to training loadings, monography*, St. Petersburg.
2. Person R.S., (1985), *Spinal mechanisms of muscle contraction control*, Science, Moscow.
3. Gordeeva E.V., Tumashik I.V., and Musin S.V., (2015), “Exhaustion at physical and intellectual loading”, *International student's scientific bulletin*. No, 5. pp. 488–489.
4. Gabov A.V., (2009), “Sports elektromiography”, “*SportMed – 2009, International conference concerning a condition and to prospects of development of medicine in sports of the maximum achievements*, Moscow, pp. 23–25.

Контактная информация: fri-spb@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

ВЛИЯНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Алексей Николаевич Болгов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Волгоградская государственная академия физической культуры, Анна Михайловна Карagodина, старший преподаватель, Ольга Федоровна Крикунова, доцент, Елена Петровна Удалова, преподаватель, Илья Владимирович Буянов, студент, Ислombек Дадабек угли Хосилов, студент, Волгоградский государственный технический университет

Аннотация

В статье поднимается вопрос влияния физических развивающих нагрузок на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы организма студентов-баскетболистов. Цель работы – исследование динамики функциональных показателей и физической работоспособности организма баскетболистов в подготовительном периоде тренировочного процесса. Задачи: 1) определить основные показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов в процессе тренировочного занятия; 2) экспериментальным путем проследить динамику функциональной и физической подготовленности баскетболистов в подготовительном периоде тренировочного процесса. Авторы исходят из того, что применение в тренировочном процессе средств предельной и околопредельной интенсивности приведет к повышению уровня функциональных возможностей баскетболистов, улучшит работоспособность спортсменов, и в конечном счете, положительно повлияет на рост спортивных результатов при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: развивающие нагрузки, подготовительный период подготовки, функциональная и физическая подготовленность, зона максимальной мощности, общая и специальная работоспособность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p30-34

INFLUENCE OF DEVELOPMENTAL LOADS ON THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD OF TRAINING

Alexey Nikolaevich Bolgov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Volgograd State Academy of Physical Culture; Anna Mikhailovna Karagodina, the senior teacher, Olga Fedorovna Krikunova, the senior lecturer, Elena Petrovna Udalova, the teacher, Ilya Vladimirovich Buyanov, the student, Islombek Dadabek ugli Khosilov, the student, Volgograd State Technical University

Abstract

The article raises the question of the influence of physical developmental loads on the functional parameters of the cardiovascular system of the body of basketball students. The purpose of the work is to study the dynamics of functional indicators and physical performance of basketball players in the preparatory period of the training process. Tasks: 1) to determine the main indicators of the functional state of the cardiovascular system of athletes in the process of training; 2) to experimentally trace the dynamics of functional and physical fitness of basketball players in the preparatory period of the training process. The authors proceed from the assumption that the use of extreme and near-extreme intensity means in the training process will lead to an increase in the level of functional capabilities of basketball players, improving the performance of athletes, and ultimately, positively affecting the growth of sports results in preparation for competitions.

Keywords: developmental loads, the preparatory period of training, functional and physical fitness, the zone of maximum power, general and special performance.

ВВЕДЕНИЕ

Игровая деятельность баскетболиста носит ациклический характер, связанный с переменной интенсивностью, обеспечение энергетического обмена происходит, в основ-

ном, за счет анаэробных реакций [1].

К нагрузкам развивающего характера Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов (2001) относят нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности, которые воздействуют на функциональные системы организма, и тем самым снижают его работоспособность. Это происходит через 80–100 % их воздействия. В данной ситуации важное значение имеют запланированные в зависимости от задач и методов тренировки интервалы отдыха [4].

Главная задача подготовительного периода – это физическая, функциональная, технико-тактическая и психологическая подготовка спортсмена к соревновательному периоду макроцикла спортивной подготовки. Специально-подготовительный этап имеет строгую специализацию, направлен на формирование физических кондиций баскетболистов и совершенствование технико-тактических навыков баскетбола. В данном периоде объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают максимальных пределов [3].

Поэтому, перед тренером стоит непростая задача планирования и оценки объема и интенсивности тренировочной нагрузки, позволяющей подвести спортсмена в максимальной форме (пику спортивной формы) к соревнованиям.

Полученные в результате исследования данные позволят провести коррекцию объема и интенсивности тренировочных нагрузок в процессе развития функциональных возможностей игроков и совершенствования физических качеств в подготовительном периоде тренировочного процесса.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры. В педагогическом эксперименте принимали участие юноши сборной команды по баскетболу «Титаны - ВГАФК» (первая команда и дублирующий состав) в количестве 30 человек, имеющих следующие антропометрические показатели: 1-я команда: средний возраст испытуемых составляет 19,3±2 года; средняя масса тела 88,7±3 кг, длина тела – 187±2 см. Квалификация: 1-2 разряд. Дублирующий состав: средний возраст испытуемых составляет 18,7±1,7 года; средняя масса тела 84,3±4,5 кг, длина тела – 183±5 см. Квалификация: 2 разряд – без разряда.

Подготовительный период длится 12 недель и состоял из 3 мезоциклов: втягивающий (3 недели), базовый (специальная подготовка) (6 недель) и контрольно-подготовительный (3 недели). В итоге объем тренировочной нагрузки составляет 36 занятий, которые направлены на совершенствование различных сторон подготовленности и создание прочного фундамента общей и специальной направленности.

Задачи подготовительного периода решались с использованием упражнений преимущественно анаэробного характера, скоростно-силовой направленности, сопряженного метода, на фоне утомления. Все упражнения подбирались максимальной и субмаксимальной мощности. Упражнения игровой направленности и упражнения, моделирующие условия игровой деятельности были включены в основную часть тренировочного занятия и имели высокую интенсивность (20 % аэробная работы, 70 % – алактатно-анаэробная и 10 % - анаэробно-гликолитическая).

С целью определения динамики функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовался метод пальпаторной пульсометрии и расчетный показатель индекса Рюфье (ед.). Имели значения и субъективные параметры переносимости тяжести нагрузки. Общая работоспособность оценивалась по общепринятой пробе PWC170, а специальная по тесту, предложенному учеными О.В.Ильичевой, Я.В.Сираковской и А.В.Лаптевым (2018) [2].

Для оценки динамики развития функциональных возможностей и физической подготовленности баскетболистов педагогическое и физиологическое тестирования проводились в начале и в конце подготовительного периода макроцикла подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов выявил следующее: реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку проявилась снижением показателей пульсовой стоимости занятия с $9524,6 \pm 115,7$ до $8261,4 \pm 114,0$ уд/мин; стоимости энергетических затрат с $15,3 \pm 0,21$ до $14,5 \pm 0,51$ ккал в мин.; урежение времени частоты пульса покоя на 4,4 уд/мин. и времени его восстановления в среднем на 3,6 минуты. Полученные результаты свидетельствуют о более экономичной работе сердечно-сосудистой системы спортсменов и адаптации ее к развивающим нагрузкам (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Примерный план тренировочного занятия и реакция сердечно-сосудистой системы испытуемых на нагрузку

№	Средства тренировки	Т, мин	Пульс, уд/мин	РР, уд/мин	ЭТ, ккал/мин	ОЦ
1	Подготовительная часть, разминка	15	136,2	59,6	142,5	С
2	Перемещение с ведением мяча от лицевой до противоположного щита с бросками по кольцу с различных дистанций	13	165,8	89,2	166,4	ВС
3	Групповые взаимодействия в стремительном нападении	7	178,6	102	102,2	В
4	Отдых	1	106,6	30	5,6	Н
5	Броски со средней дистанции в тройках двумя мячами. После броска игрок подбирает свой мяч и отдает его свободному партнеру	6	185,6	109	91,8	ВС
6	Броски с дальней дистанции в парах. Первый бросок подбирает партнер, второй бросок подбирает выполняющий	8	190,4	113,8	125,6	В
7	Отдых	1	138,2	61,6	9,7	Н
8	Игра 5х5 по заданию тренера	30	189,8	113,2	468	В
9	Штрафные броски сериями. 10х10	6	146,6	70	63	НС
10	Заклочительная часть. Заминка, растяжка	3	86,2	9,6	9	Н
Итого:		90	152,4	75,8	1186,8	

Условные обозначения: t – время выполнения упражнения (мин); РР – изменение пульса к показателю покоя (уд/мин); ЭТ – энергетические затраты (ккал/мин) по данным частоты пульса (уд/мин.) по Гривенко, Ефимовой (1985 г.)

Таблица 2 – Динамика показателей сердечно-сосудистой системы баскетболистов в процессе учебно-тренировочного занятия (90 мин.)

ЧП в покое, уд/мин.	Суммарная пульсовая стоимость занятия, уд/мин.	Рабочая пульсовая стоимость занятия, уд/мин.	Энергетические траты ккал/мин по Гривенко, Ефимовой, (1985)	Время восстановления ЧП, мин,с
До эксперимента				
76,6±1,8	9524,6 ±115,7	5279,2 ±110,4	15,3±0,21	12,4±0,48
После эксперимента				
72,2 ±1,2	8261,4 ±114,2	4136,8±100,3	13,5±0,51	8,8±0,31
Примечание: ЧП – частота пульса (уд/мин).				

О повышении уровня функциональных резервов организма баскетболистов свидетельствует и улучшение показателей функциональной пробы (по показателям индекса Рюфье) – на 43,4 % (таблица 4).

Результаты исследования показали, что в конце подготовительного этапа подготовки прирост показателя РWC170 (кг м/мин) составил 20,9 %, РWC170 (кг м/мин/кг) на 25,8 %; прирост МПК (л/мин) составил 16,7 %, МПК (л/мин/кг) – 21 %; прирост в тесте на оценку специальной работоспособности составил – 18 % (таблица 3). Это свидетельствует об адаптации организма спортсменов к физической нагрузке высокой интенсивности и, следовательно, о функциональной готовности баскетболистов к соревнованиям.

Таблица 3 – Динамика общей и специальной физической работоспособности баскетболистов на этапе подготовительного периода макроцикла подготовки

Масса тела (кг)	PWC170 (кг м /мин)	PWC170 (кг м/мин/кг)	МПК (л/мин)	МПК (л/мин/кг)	Специальная работоспособность (баллы)
В начале подготовительного периода					
88,7±3,1	1361,2±15,6	16,4±2,2	3,50±0,05	41,8±5,2	64,6±4,19
В конце подготовительного периода					
86,9±3,4	1722,5±48,3	22,1±1,24	4,20±0,05	52,9±4,5	78,8±3,44

Повышение показателей функциональных проб свидетельствуют о повышении уровня функциональных резервов организма занимающихся – на 43,4 % (таблица 4). Динамика показателей специальной физической подготовленности выявила повышение результатов скоростных качеств (по тесту рывок 20 м) на 5,7 %, скоростно-силовых качеств (по тесту выпрыгивание вверх) на 9 % и силы, быстроты и координации защитных перемещений на 13,9 % (таблица 4).

Таблица 4 – Динамика функциональной и специальной физической подготовленности баскетболистов на этапе подготовительного периода макроцикла подготовки

Индекс Рюфье,ед	Рывок 20 м (с)	Высота выпрыгивания вверх с места (см)	Перемещения в защитной стойке (с)
В начале подготовительного периода			
9,9±1,2	3,16±0,1	68,6±1,5	14,4±0,1
В конце подготовительного периода			
5,6±1,1	2,98±0,1	75,4±1,4	12,4±0,1

Представленная методика позволяет оценить уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы, повысить степень тренированности баскетболистов и их оптимальную подготовленность к соревновательному периоду.

ВЫВОДЫ

1. В процессе исследования выявилось положительное влияние нагрузок развивающего характера (максимальной и субмаксимальной мощности) на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, что выражалось в снижении показателей частоты пульса покоя на 5,7 %; показателей пульсовой стоимости занятия на 13,26 %; энерготрат на 11,7 % и сокращением времени восстановления после стандартной физической нагрузки до исходных или близких к ним значениям на 29 %.
2. Подготовительный период тренировки представляет собой основу подготовки спортсмена, предопределяющую развитие всех функциональных возможностей организма баскетболиста и совершенствование специальных физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности. В итоге эксперимента, функция сердечно-сосудистой системы выросла на 43,4%, а уровень физической подготовленности в среднем на 9,5 %.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голубева А.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки оздоровительной и адаптивной физической культуры / А.А. Голубева, Е.Е. Демчук // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 5-6 (75). – С. 437–438.
2. Ильичева О.В. Функциональная подготовка баскетболистов 17-19 лет, направленная на повышение резервов сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности / Ильичева О.В., Сираковская Я.В., Лаптев А.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. № 3 (157). – С. 157–160.
3. Карагодина, А.М. Использование метода сопряженного воздействия в спортивной подготовке студентов для совершенствования бросков в баскетболе / А.М. Карагодина, О. В. Клычкова, В. А. Брыкина // *Primo Aspectu*. – 2018. – № 4 (36). – С. 151–157.
4. Солопов, И.Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) / И.Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – С. 109–122.

REFERENCES

1. Golubeva, A.A. and Demchuk, E.E. (2021), "Theory and methodology of physical education, sports training of health-improving and adaptive physical culture ", *Eurasian Scientific Association*, No.5-6 (75), pp. 437–438.
2. Ilcheva, O.V., Sirakovskaya. Ja.V. and Laptev. A.V. (2018), "Functional training of basketball players aimed at increasing the reserves of the cardiovascular system and physical performance", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3(157), pp. 157–160.
3. Karagodina, A.M., Klychkova, O.V. and Brykina, V.A. (2018), "The use of the conjugate impact method in the sports training of students to improve throws in basketball", *Primo Aspectu*, No.4(36), pp. 151–157.
4. Solopov I.N. (2019), "Functional fitness of athletes (theoretical and practical aspects)", *Physical education and sports training*, No.1 (27), pp. 109–122.

Контактная информация: amkara2737@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.12.2021

УДК 378.147.88 +796/799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Ольга Анатольевна Борисова, доцент, Александр Иванович Бойко, доцент, Александр Игоревич Колдашов, старший преподаватель, Михаил Васильевич Стеценко, старший преподаватель Московский государственный областной университет, Москва; Анна Алексеевна Колдашова, учитель физической культуры, Образовательный центр № 1, Московская область, г. Ивантеевка

Аннотация

Введение – перед преподавателем стоит задача научить студентов мыслить творчески и мотивировать их к занятиям физической культурой. Методика – для мотивации необходимо ставить цель, чтобы вовлечь студентов в процесс обучения и заинтересовать их. Одним из средств мотивации является проектная деятельность. Полученные результаты – Проектная деятельность позволяет студентам проявлять свои творческие способности, использовать накопленные знания в процессе образовательной деятельности по предмету, а так же способствует улучшению коммуникативных навыков. Так же проектная деятельность мотивирует студентов к самостоятельному изучению теоретического материала по физической культуре, и в последствии применять полученные знания на практических занятиях. Выводы – Метод проектной деятельности является одним из мотивирующих для студентов и позволяет разнообразить занятия физической культурой.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, мотивация, проектная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p34-37

APPLICATION OF STUDENTS' PROJECT ACTIVITIES AS ONE OF THE CONDITIONS FOR INCREASING MOTIVATION TO BE ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Olga Anatolievna Borisova, the senior lecturer, Alexander Ivanovich Boyko, the senior lecturer, Alexander Igorevich Koldashov, the senior teacher, Mikhail Vasilyevich Stetsenko, the senior teacher, Moscow State Regional University, Moscow; Anna Alekseevna Koldashova, the teacher of physical culture, Educational Center No. 1, Moscow Region, Ivanteevka

Abstract

Introduction – the teacher has a task to teach the students to think creatively and motivate them to be engaged in physical education. Methodology – for motivation, it is necessary to set the goal to involve

students in the learning process and to interest them. One of the means of motivation is project activity. The results obtained – project activity allows students to show their creative abilities, use the accumulated knowledge in the process of educational activities on the subject, as well as it contributes to the improvement of communication skills. Project activity also motivates students to independently study theoretical material on physical culture, and subsequently to apply the knowledge gained in practical classes. Conclusions - the method of project activity is one of the motivating ones for students and it allows them to diversify physical education classes.

Keywords: students, physical education, motivation, project activity.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема мотивации в физическом воспитании всегда остается актуальной. Совершенствование учебного процесса по физической культуре в ВУЗе в первую очередь должно опираться на те методы и средства, которые позволят формировать личность студента, формировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, душевное и физическое самосовершенствование, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом [1].

Поступив в ВУЗ, студенты оказываются в совершенно иной обстановке. Одной из задач является работа со студентами-первокурсниками. Формирование мотивационно-целостных ориентиров, которые способствуют изменению отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Перед педагогами встает задача формировать у студентов-первокурсников социальные и коммуникативные умения, необходимые не только для взаимодействия с ними, но и с однокурсниками. Одной из задач преподавания физического воспитания в ВУЗе является научить студентов мыслить творчески, а так же сформировать у них лично-значимую учебную мотивацию, устойчивую самооценку.

МЕТОДИКА

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, нацеленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и трудоспособности. Группы мотивов к занятиям физической культурой и спортом представлены в таблице.

Таблица – Основные группы мотивов

№	Виды мотивов	Характеристика
1	Оздоровительные	Направлены на укрепление и совершенствование своего здоровья, а так же профилактику заболеваний
2	Эстетические	Направлены на желание изменить внешний вид, совершенствование телосложения
3	Коммуникативные	Направлены на общение с окружающими, налаживание отношений с другими студентами
4	Двигательно-деятельностные	Это систематическая двигательная активность, характеризующая применением деятельности систем организма человека
5	Соревновательно-конкурентные	Они базируются на желании студентов улучшать свои спортивные результаты, достигать определенных результатов
6	Познавательно-развивающие	Эти мотивы связаны с желанием студентов узнавать свой организм и исследовать конкретные знания для улучшения своего физического состояния и физической подготовленности
7	Профессионально-ориентированные	Профессионально прикладная физическая подготовка содействует развитию психофизической подготовки к будущей профессии
8	Творческие	Занимаясь физическими упражнениями, человек ищет новые возможности в своем духовном развитии
9	Психолого-значимые	Занятия физической культурой положительно влияют на их психическое состояние, снимают эмоциональное напряжение
10	Административные	Занятия физической культурой в ВУЗах являются частью федерального образовательного стандарта
11	Воспитательные	Помогают совершенствовать навыки самоподготовки и самоконтроля, влекут за собой развитие морально-волевых качеств, а так же воспитание патриотизма
12	Культурологические	Позволяют формировать у студентов потребность в двигательной активности под воздействием влиянием средств массовой информации, общества

№	Виды мотивов	Характеристика
13	Статусные	Повышают личностный статус при возникновении конфликтных ситуаций, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности

У студентов-первокурсников повышается престиж знаний. Мотивировать их к совместному выполнению заданий дает возможность оказать, а так же получить помощь, обменяться информацией. Для того, чтобы студенты-первокурсники включились в учебную работу, надо создать стимул для усиленного процесса мышления. Для повышения мотивации учения целесообразно использовать конструктивные знания. Одной из составляющих мотивации-умение ставить цель [2].

Проектная деятельность – педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение путем самообразования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Типология проектов очень обширна - исследовательские, прикладные, творческие, информативные проекты и т.д. в создании проектов может участвовать, как один студент, так и группа. Меняется и позиция преподавателя физической культуры к своим студентам. Из носителя готовых значений он превращается в организатора учебно-познавательной деятельности своих студентов.

В зависимости от цели проектная деятельность может решать следующие задачи:

- умение работать в коллективе;
- способность ставить цели и задачи в процессе занятий физкультурной деятельностью;
- овладевать различными методиками для сбора информации, владеть способами обработки полученных данных;
- делать выводы по результатам проведенных исследований, выступать на научно-практических конференциях с работами, используя презентации.

Совместный опыт реализации проектов в физкультурной деятельности на протяжении трех лет занятий позволяет решать комплексное решение образовательных задач, а именно:

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании;
- формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в научно-исследовательской деятельности;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля;
- приобретение теоретических знаний, умений и навыков в области физической культуры;
- овладение основами профессионально-прикладной физической подготовкой;
- формирование коммуникативных компетенций и личностного самосовершенствования.

Каждый проект реализуется в несколько научных журналов. Л.А. Семенов выделяет три этапа конструирования логики исследования [3].

Первый этап – постановочный, от выбора темы до определения цели, задач и разработки исследования. Преподаватель помогает студентам выбрать тему, изучаемую по дисциплине физическая культура, он становится организатором этой деятельности, помогает студентам самостоятельно добывать и использовать новые знания. После определения темы, описывается выбранная проблема, осуществляется постановка целей, задач, ожидаемых результатов.

Второй этап – собственно исследовательский, где производится отбор методов, проверка гипотезы, конструирование предварительных выводов, опытная проверка и уточнение, построение заключительных выводов.

Третий этап – оформительно-внедренческий. Он включает оформление работы, обсуждение результатов на конференции и публикация работ.

Данная деятельность позволяет студентам проявлять свои творческие способности, использовать накопленные знания в процессе образовательной деятельности по предмету, а так же данная деятельность носит практический характер.

По нашему мнению такой вид деятельности позволит:

- использовать приобретенные знания не только на теоретических занятиях, но и научит приобретать эти знания самостоятельно;
- развить коммуникативные навыки и умения у студентов;
- использовать полученную информацию в процессе своей деятельности.

ВЫВОДЫ

Метод проектов действительно можно рассматривать как один из методов, позволяющих повышать мотивы к занятиям физической культурой и спортом. Этот метод позволяет разнообразить занятия физической культурой и научить студентов самостоятельно заниматься научной деятельностью и анализировать свои занятия по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова О.А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой / О.А. Борисова. // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4 (170). – С.55–58.
2. Борисова О.А. Физическое развитие и адаптационные возможности студентов-первокурсников Московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 47–51.
3. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011 – 200 с.

REFERENCES

1. Borisova, O.A. (2019), “The study of attention in the process of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 55–58.
2. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), “Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 47–51.
3. Semenov, L.A. (2011), *Introduction to research activities in the field of physical culture and sports: textbook*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: olga-borisova-202@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.12.2021

УДК 796.071.4

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Лизавета Васильевна Бортникова, старший преподаватель, Александр Дмитриевич Лифанов, кандидат химических наук, доцент, Альберт Гадильевич Хайруллин, старший преподаватель, Альфия Фаридовна Халилова, кандидат педагогических наук, доцент, Павел Михайлович Гусев, старший преподаватель, Назаров Валерий Николаевич, старший преподаватель, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казанский государственный энергетический университет

Аннотация

В статье анализируются результаты оценки состояния пострадавших после травм связочного аппарата коленного сустава. Травмы опорно-двигательного аппарата, особенно коленного сустава у спортсменов, являются одной из наиболее актуальных проблем регенеративной медицины. Травмы и их осложнения у спортсменов являются одной из причин преждевременного завершения их спортивной карьеры. Эксперты говорят, что желание спортсмена вернуться в спорт после травмы передних крестообразных связок является главным показателем для операции. На сегодняшний день не существует согласованных средств физического исследования или объективного определения качества и восстановленных поврежденных тканей сустава, которые могут быть использованы для всех пациентов. Поэтому объективное исследование пациента должно включать в себя ежедневные бытовые и спортивные факторы нагрузки в дополнение к традиционным измерениям. Целью исследования является изучение клинико-функционального состояния коленного сустава после артроскопической операции в раннем послеоперационном периоде с помощью теста: визуальной аналоговой шкалы и Лизхольма-Тегнера. Под нашим наблюдением находилось 24 мужчины зрелого возраста (по 12 человек в каждой группе). В основной группе авторской программой используются лечебные упражнения, основанные на упражнениях по мобилизации надколенника, упражнениях с использованием кинезиологических лент и лимфодренажном массаже бедра. Доказано эффективное влияние этой программы на боль и функциональное состояние коленного сустава. Установлено после повторных исследований: 1. Проявления боли по ВАШ в группе вмешательства снизились на 1,8 балла, а в контрольной группе на 0,9; 2. Шкала Лайсхольма-Тегнера для числа лиц в основной группе с неудовлетворительным уровнем функций коленного сустава снизилась со 100% до 33% (67%), а в контрольной группе – со 100% до 58% (42%). Удовлетворительное состояние в основной группе составило 67%, а в контрольной группе – 42%.

Ключевые слова коленный сустав, реабилитация, функциональное состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p37-41

EVALUATION OF EFFECTIVENESS OF PHYSICAL REHABILITATION AFTER INJURIES OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT OF THE KNEE JOINT IN THE EARLY POSTOPERATIVE PERIOD

Lizaveta Vasilyevna Bortnikova, the senior teacher, Alexander Dmitrievich Lifanov, the candidate of chemical sciences, senior lecturer, Albert Gadilevich Khairullin, the senior teacher, Alfiya Faridovna Khalilova, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, Pavel Mikhailovich Gusev, the senior teacher, Valerii Nikolaevich Nazarov, the senior teacher, Kazan National Research Technological University; Kazan Power Engineering University

Abstract

The article analyzes the results of the evaluation of the injured after injuries of the knee ligament apparatus. Injuries of the musculoskeletal system, especially of the knee in athletes, is one of the most pressing problems of regenerative medicine. Injuries and their complications in athletes is one of the causes of premature termination of their sports career. Experts say the desire of the athlete to return to sports after an injury the anterior cruciate ligaments is the main indicator for surgery. Today there is no agreed means of physical research or no objective definition of quality, and restored damaged joint tissues that can be used for all patient. Therefore an objective research of the patient should include daily household and sporting load factors in additions to the traditional dimensions. The purpose of the research is the study of the knee joint clinical and functional status after arthroscopic operation in the early postoperative period of the test: the visual analog scale and Lysholm-Tegner. Under our supervisions there were 24 men of mature age (12 persons in each group). In the main group authoring program is used therapeutic exercises based on the exercise to mobilize the patella, exercises using kinesiology tapes and lymphatic drainage massage of thigh. It is proved effective impact of this program on pain and functional status of the knee joint. It is established after repeated researches: 1. Manifestations of pain for VAS in the intervention group decreased by 1.8 points, and in the control group at 0,9. 2. Lysholm-Tegner scale for the number of individuals in the main group with an unsatisfactory level functions knee decreased from 100% to 33% (67%) and in control group – from 100% to 58% (42%). Satisfactory in the main group was 67%, and in control group – 42%.

Keywords knee joint, rehabilitation, functional status.

ВВЕДЕНИЕ

Травмы опорно-двигательного аппарата и, в частности, коленных суставов у спортсменов игровых видов спорта, артистов балета и цирка остаются одной из наиболее актуальных проблем восстановительной медицины [1]. Травма коленного сустава – одно из наиболее распространенных повреждений, что обусловлено высокой нагрузкой на этот сегмент и его анатомическими особенностями, связанными с прыжками и резкими поворотами, возникающими во время занятий спортом и танцами. Травмы коленных суставов и их осложнения у спортсменов являются одной из причин преждевременного прерывания спортивной карьеры [2]. На травмы и заболевания коленного сустава приходится около 50% всей патологии опорно-двигательного аппарата. В связи с широким увлечением лиц молодого возраста спортом и активным отдыхом частота повреждение передней крестообразной связки возрастает и составляет до 61% всех травм сустава.

Различные подходы к терапии и различные сроки реабилитации обусловлены разнообразным характером и объемом травматических повреждений. Однако в 63% случаев с данной патологией консервативное лечение не дает должного эффекта [1]. Специалисты отмечают, что намерение атлета вернуть к спорту после травмы передней крестообразной связки является основным показанием для хирургического вмешательства. По данным большинства авторов, положительные результаты лечения наблюдаются у 80–90% пациентов, а с восстановлением предыдущей спортивной работоспособности 50–70% [1]. Итак, послеоперационная реабилитация данной категории лиц является актуальной проблемой травматологии и реабилитации спортсменов. На к сожалению, на сегодня нет согласованного средства физического исследования или объективного определения качества поврежденных и восстановленных суставных тканей, что можно было бы использовать для всех больных. Поэтому объективное обследование пациента должно включать факторы ежедневной бытовой и спортивной нагрузки в дополнение к традиционным объективным измерениям диапазона движения, стабильности и правильности механической оси.

Цель исследования – исследование функционального состояния коленного сустава по данным тестирования после артроскопической операции в раннем послеоперационном периоде.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Под нашим наблюдением на базе Центра здоровья при ГБУЗ «Поликлиника № 7» г. Казани находились 24 мужчины зрелого возраста, которые были произвольно разделены на основную и контрольную группы (по 12 человек). Средний возраст в основной группе составил $34,2 \pm 0,3$, а в контрольной – $34,0 \pm 0,4$. По количеству травмированных в возрасте, наличием сопутствующей патологии группы были однородны. Исследование проводилось на 2 день раннего послеоперационного периода и после курса реабилитации на 14–15 день.

Методы исследования: проведение и анализ теста Лисхольма-Тегнера; проведение и анализ теста визуальная аналоговая шкала; методы статистической обработки результатов исследования.

По тесту ВАШ от пациента требовалось отметить уровень боли точкой на прямой линии «0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10».

По шкале Лисхольма-Тегнера оценка осуществлялась в пределах от 95 до 100 баллов – это «отличные» результаты, от 84 до 94 баллов – «хорошие», от 65 до 83 баллов – «удовлетворительные», менее 64 баллов – «неудовлетворительные». Отсутствие потребности в специальных инструментах оценивания симптомов коленного сустава и наибольшее количество публикаций обусловили наш выбор данного метода оценивание.

При первичном исследовании нами была проведена оценка клинико-физиологического состояния коленного сустава у обследуемых больных с помощью тестов ВАШ, Лисхольма-Тегнера. До начала применения реабилитационных мероприятий

оценка болевого ощущения за ВАШ в основной группе составляла $7,3\pm 0,3$ балла, а в группе контроля – $6,9\pm 0,3$; статистически значимой разницы исследуемых показателей не наблюдалось.

При первичном исследовании оценка функции коленного сустава по шкале Лисхольма-Тегнера в основной группе составляла $50,3\pm 0,9$ балла, а в группе контроля – $50,8\pm 0,7$, что соответствует «неудовлетворительным» показателям данного теста; статистически значимой разницы исследуемых показателей не наблюдалось.

С целью повышения функциональной активности коленного сустава, профилактики развития послеоперационной туго подвижности и контрактуры для пациентов нами было применено в раннем послеоперационном периоде комплексные программы физической реабилитации. Больные контрольной группы занимались по стандартной программе физической реабилитации [2]. В основной группе была введена авторская программа физической реабилитации, включавшая лечебную гимнастику на основе физических упражнений, упражнений с применением кинезиотерапии и массаж бедра.

Мы следовали следующей последовательности назначения средств физической реабилитации: сначала лимфодренажный массаж бедра, через 20-30 минут – занятия лечебной гимнастикой и через 30-40 минут – электростимуляция четырехглавой мышцы бедра от аппарата «амплипульс-4».

Через 2 недели применения программ физической реабилитации при оценке клинико-функционального состояния коленного по тестам ВАШ, Лисхольма-Тегнера нами были получены следующие результаты.

В основной группе оценка болевого ощущения за ВАШ составляла $5,5\pm 0,2$ баллов, а в контрольной группе – $6\pm 0,3$ баллов.

При повторном исследовании по шкале Лисхольма-Тегнера в основной группе у 33% травмированных оценены результаты как «неудовлетворительные», а в 67% – как «удовлетворительные». А в контрольной группе 58% и 42% соответственно.

Можно сделать выводы:

1. Проявления болевого ощущения по ВАШ в основной группе уменьшились на 1,8 баллов, в группе контроля – на 0,9 баллов.

2. По шкале Лисхольма-Тегнера количество человек в основной группе с «удовлетворительным» уровнем функций коленного сустава уменьшилась со 100% до 33% (на 67%), в группе контроля – со 100% до 58% (на 42%). «Удовлетворительный» уровень в основной группе составил 67%, в контрольной группе – 42%

3. Таким образом, применение авторской программы физической реабилитации с использованием лечебной гимнастики на основе физических упражнений, направленных на мобилизацию надколенника, упражнений с применением кинезиотерапии и лимфодренажного массажа бедра оказывает более эффективное влияние на функциональное состояние коленного сустава.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васенков, Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 2 (11). – С. 65–68.

2. Лифанов, А.Д. Компоненты физической культуры студентов в контексте акмеологического подхода / А.Д. Лифанов, Е.И. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 117–121.

REFERENCES

1. Vasenkov, N.V. and Minnibaev, E.Sh. (2016), “All-Russian sport complex “TRP”: readiness of students to meet the standards and requirement”, *Science and sport: modern trends*, Vol. 11, No. 2, pp. 65–68.

2. Lifanov, A.D. and Simonova, E.I. (2015), “Components of physical culture of students in the context of acmeological approach”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 130, No. 12, pp. 117–121.

Контактная информация: m.sportedu@gmail.com

Статья поступила в редакцию 14.11.2021

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВОДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ СИСТЕМНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Иван Владимирович Бочарин, старший преподаватель, Приволжский исследовательский медицинский университет, аспирант, Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия, Нижний Новгород; Андрей Кимович Мартусевич, доктор биологических наук, руководитель лаборатории, Приволжский исследовательский медицинский университет, профессор, Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород; Максим Сергеевич Гурьянов, доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой, Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород; Елена Адольфовна Кочкурова, кандидат медицинских наук, доцент, Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород; Виталий Александрович Щеналов, преподаватель, Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород; Анна Вячеславовна Сергачева, студент, Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород

Аннотация

Введение. Известно, что водные упражнения служат средством профилактики гиподинамии и оздоровления организма в условиях действия неблагоприятной экологической обстановки и психоэмоционального стресса. Однако физиологическое обоснование их эффективности приведено в литературе недостаточно полно. Целью исследования явилось изучение влияния продолжительного курса водных упражнений на состояние системной гемодинамики у студентов медицинского университета. Методика и организация исследования. В исследовании приняло участие 163 студента медицинского университета города Нижнего Новгорода. Тестирование гемодинамических индикаторов проводилось в межсессионный период. Для регистрации ЭКГ и анализа гемодинамических показателей применялась система спортивного тестирования “Medical Soft”. Для мониторинга использовались стандартные гемодинамические параметры, статистические и спектральные показатели variability сердечного ритма, а также интегральный критерий состояния микроциркуляции. Полученные данные анализировали в соответствии с возрастными нормативами. Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что показатели артериального давления наблюдаются в пределах физиологического норматива до и после физических нагрузок. При этом отмечено приближение показателя частоты сердечных сокращений до начала занятий к верхней границе возрастного норматива. Отмечены компенсаторные изменения показателей, характеризующих насосную функцию сердца (ударный объем, сердечный выброс). После окончания плавания было отмечено уменьшение общего периферического сосудистого сопротивления. До начала занятий стресс-индекс смещается в сторону дезадаптации, что отражается в высоких показателях rNN50 и LF/HF, а после окончания занятий произошла нормализация параметра. Выводы. Исходный статус гемодинамики студентов характеризовался дезадаптивными сдвигами (тенденция к тахикардии, наличие высоко variability кардиоритма сердца, признаки симпатической гиперстимуляции миокарда и др.). После окончания периода регулярных умеренных физических нагрузок отмечена стабилизация гемодинамических индикаторов в физиологическом диапазоне, что указывает на повышение адаптационного потенциала системной гемодинамики под влиянием примененного курса.

Ключевые слова: студенты, гемодинамика, variability сердечного ритма, дезадаптация, донозологические состояния, коррекция.

ANALYSIS OF THE EFFECT OF WATER EXERCISES ON THE STATE OF SYSTEMIC HEMODYNAMICS IN MEDICAL STUDENTS

Ivan Vladimirovich Bocharin, the senior teacher, Privolzhsky Research Medical University, postgraduate student, Nizhny Novgorod State Agricultural Academy, Nizhny Novgorod; Andrew Kimovich Martusevich, the doctor of biological sciences, chair of the laboratory, Privolzhsky Research Medical University, professor, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod; Maxim Sergeevich Guryanov, the doctor of medical sciences, senior lecturer, department chair, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod; Elena Adolfovna Kochkurova, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Privolzhsky Research Medical University, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod; Vitaly Aleksandrovich Schepalov, the teacher, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod; Anna Vyacheslavovna Sergacheva, the student, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod

Abstract

Introduction. It is known that water exercises serve as a means of preventing physical inactivity and improving the body in conditions of unfavorable environmental conditions and psychoemotional stress. However, the physiological justification of their effectiveness is not given in the literature fully enough. The aim of the study was to study the effect of a long course of water exercises on the state of systemic hemodynamics in medical university students. Methodology and organization of the study. 163 students of the Medical University of Nizhny Novgorod took part in the study. Testing of hemodynamic indicators was carried out during the inter-sessional period. For ECG registration and analysis of hemodynamic parameters, the "Medical Soft" sports testing system was used. Standard hemodynamic parameters, statistical and spectral indicators of heart rate variability, as well as an integral criterion of microcirculation status were used for monitoring. The data obtained were analyzed in accordance with age standards. The results of the study and their discussion. Blood pressure indicators are observed within the physiological norm before and after physical exertion. At the same time, the approximation of the heart rate indicator before the start of classes to the upper limit of the age standard was noted. Compensatory changes in indicators characterizing the pumping function of the heart (stroke volume, cardiac output) were noted. After the end of the swim, a decrease in total peripheral vascular resistance was noted. Before the start of classes, the stress index shifts towards disadaptation, which is reflected in high pNN50 and LF/HF indicators, and after the end of classes, the parameter normalized. Conclusions. The initial status of hemodynamics of students was characterized by disadaptive shifts (a tendency to tachycardia, the presence of a highly variable cardiac rhythm, signs of sympathetic hyper stimulation of the myocardium, etc.). After the end of the period of regular moderate physical exertion, stabilization of hemodynamic indicators in the physiological range was noted, which indicates an increase in the adaptive potential of systemic hemodynamics under the influence of the applied course.

Keywords: students, hemodynamics, heart rate variability, maladaptation, prenosological conditions, correction.

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, три четверти населения в большинстве стран мира страдают заболеваниями, возникновение и развитие которых связано со многими факторами, такими как неправильное питание, неоптимизированная дозировка физических нагрузок, в том числе в группе риска присутствуют студенты, обучающиеся в медицинском вузе [12]. Следует отметить тенденцию на существенное увеличение объема и интенсивности учебных нагрузок студентов, что сопровождается увеличенными требованиями к функциональной готовности сердечно-сосудистой системы и аппарата кровообращения [11]. Следовательно, уровень функциональных резервов организма является основным показателем, характеризующим готовность обучающихся к выполнению физических нагрузок различной интенсивности [13, 14, 16]. На основании вышесказанного, оценка физиологического обеспечения работоспособности студентов

возможно оценить с помощью комплекса методов, что обуславливает проведение комплексного мониторинга их здоровья, что частично реализуется с помощью процедуры диспансеризации [1, 3, 6]. В нее меньшей степени включена студенческая молодежь, поэтому необходимо проводить дополнительное тестирование функциональных особенностей студентов и оценивать влияние различных физических упражнений на сдвиги регуляторных механизмов данного контингента лиц [5, 9]. В связи с этим актуальность оценки адаптационных механизмов является приоритетной, которую предпочтительно реализовывать на основании анализа состояния сердечно-сосудистой системы, которая обеспечивает сопряжение органов и тканей, и наиболее оперативно реагирует на сдвиги гомеостаза и изменения параметров при воздействии различных раздражителей внешней среды [2, 7, 8, 15]. Следует отметить, что физическая активность в виде плавания оказывает благоприятное воздействие на целостный организм, развивая и укрепляя позвоночный столб и скелетные мышцы и улучшает регуляторные механизмы в работе сердечно-сосудистой системы [4, 10]. С учетом вышеизложенного, целью исследования явилось изучение влияния продолжительного курса водных упражнений на состояние системной гемодинамики у студентов медицинского университета.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследование было включено 163 студента Приволжского исследовательского медицинского университета (ПИМУ) крупного мегаполиса – города Нижнего Новгорода. Организация исследования осуществлялась в середине учебного дня, все испытуемые находились в состоянии физиологического покоя (в межсессионный период, вне дней сдачи зачетов или коллоквиумов) в полном соответствии со стандартными правилами процедуры снятия электрокардиограммы (ЭКГ). Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы проводилось два тестирования: до начала занятий плаванием и после трехмесячного систематического посещения бассейна один раз в неделю.

Для регистрации ЭКГ и анализа гемодинамических показателей, в том числе характеризующих вариабельность сердечного ритма, применялась система спортивного тестирования «Medical Soft» (вариант MS FIT Pro, Россия). Для мониторинга использовали стандартные гемодинамические параметры (уровень артериального давления, частота пульса, ударный объем, сердечный выброс и др.), статистические и спектральные показатели вариабельности сердечного ритма, а также интегральный критерий состояния микроциркуляции. Анализ данных производили в соответствии с нормативами, сформированными разработчиками оборудования на основании возрастных диапазонов [6].

Статистическую обработку результатов производили с применением программ Microsoft Excel 2007 и Statistica 6.1 for Windows.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные данные гемодинамических параметров позволили получить комплексное представление, а также паттерны сдвигов данных индикаторов под влиянием систематических занятий плаванием о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы студентов медицинского университета (таблица). В том числе представлены особенности перестройки гемодинамики на вышеуказанную дозированную нагрузку умеренной мощности, что является важным фактором в мониторинге адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи.

Установлено, что показатели артериального давления (как систолического, так и диастолического) наблюдаются в пределах физиологического норматива как до, так и после систематических физических нагрузок. При этом отмечено приближение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) до начала занятий к верхней границе возрастного норматива, что может указывать на косвенную тенденцию к тахикардии у данного контингента лиц. После трехмесячного периода занятий водными упражнениями наблюдает-

ся стабилизация ЧСС в середине физиологического норматива ($p < 0,05$ относительно состояния до начала занятий), что в свою очередь отражается в снижении систолического артериального давления (САД). Это указывает на увеличение адаптационных резервов сердца у студентов и характеризует повышение уровня тренированности испытуемых.

Кроме того, отмечены компенсаторные изменения показателей, характеризующих насосную функцию сердца. В частности, ударный объем (УО) после окончания занятий физическими упражнениями в состоянии покоя наблюдался на более низком уровне относительно начала тренировочного цикла ($p < 0,05$ относительно состояния до начала занятий), что указывает на формирование оптимизацию сократительной функции миокарда. Эти сдвиги прямо пропорциональны уменьшению ЧСС, что может быть связано с увеличением сократительной способности миокарда под влиянием физических нагрузок. Аналогичная динамика зафиксирована и в отношении сердечного выброса (СВ), который незначительно увеличивался после периода тренировочного цикла.

Таблица – Уровень гемодинамических показателей до и после занятий плаванием у студентов медицинского вуза

Параметр	Уровень до занятий	Уровень после занятий	Возрастной норматив
САД, мм.рт.ст.	129,33±5,04	124,27±5,04**	110-130
ДАД, мм.рт.ст.	75,50±5,78	75,84±5,78	75-90
ЧСС, мин ⁻¹	76,38±6,42	71,47±6,42***	70-90
УО, мл	52,29±7,94	55,36±7,94**	60-90
СВ, л/мин	5,24±0,75	5,33±0,75*	более 4,5
ОПСС, дин·с·см ⁻⁵	1490,94±135,42	1321,85±135,42*	1200-1700
pNN50, %	30,54±1,07	23,51±1,07***	10-29
LF/HF, усл.ед.	2,68±0,14	1,87±0,14***	менее 2,0
Стресс-индекс, баллы	7,26±0,42	8,44±0,42*	8-10
Артериальная жесткость, баллы	9,67±0,22	9,78±0,22	8-10
Микроциркуляция, баллы	9,81±0,09	9,89±0,09*	8-10

Примечание: САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление; ЧСС – частота сердечных сокращений; УО – ударный объем; СВ – сердечный выброс; ОПСС – общее периферическое сосудистое сопротивление; pNN50 – доля NN интервалов, отличающихся на 50 мс и более; LF/HF – индекс вегетативного равновесия; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Вклад общего периферического сосудистого сопротивления (ОПСС) в формирование системного кровотока производили путем расчета соответствующего параметра, который также был зафиксирован в середине нормативного диапазона. После окончания плавания было отмечено уменьшение данного показателя ($p < 0,05$ относительно состояния до начала занятий), тем самым демонстрируя повышение адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы. Это отражается и в изменении показателя жесткости сосудистой стенки, который определяется в физиологическом диапазоне как до, так и после занятий, что позволяет трактовать выявленную тенденцию как адаптивную, вследствие воздействия систематических тренировочных занятий.

Следует отметить параметр pNN50, визуализирующийся за пределами верхней границы физиологического диапазона до начала занятий, который показывает относительную нестабильность гемодинамического обеспечения. Это позволяет определять сердечный ритм у обследованных студентов как высоковариабельный, а, следовательно, можно предположить наличие у испытуемых повышенного риска аритмогенности. На подобный механизм дополнительно указывает уровень индекса вегетативного равновесия (LF/HF), показывающий чрезмерное усиление активизации симпатoadреналовой системы и повышенную стимуляцию миокарда. После окончания занятий зафиксирована стабилизация рассматриваемого показателя в физиологическом диапазоне ($p < 0,05$ относительно состояния до начала занятий), что можно охарактеризовать как проадаптивную тенденцию.

Дополнительно отмечены сдвиги интегральных показателей стресс-индекса и микроциркуляции, рассчитанных аппаратным комплексом на основании вышеуказанных па-

раметров с помощью кросс-анализа. До начала занятий стресс-индекс смещается в сторону дизадаптации, что отражается в высоких показателях рNN50 и LF/HF, а после окончания занятий произошла нормализация параметра ($p < 0,05$ относительно состояния до начала занятий), что сообщает о наличии баланса между работой симпатической и парасимпатической звеньями вегетативной нервной системы. На подобный механизм дополнительно указывает уровень микроциркуляции, который в совокупности с параметром индекса вегетативного равновесия создает более адекватные условия обеспечения кровотока по микроциркуляторному руслу после окончания систематических занятий плаванием.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного комплексного аппаратного обследования было установлено, что исходный статус гемодинамики студентов-медиков характеризовался дизадаптивными сдвигами (тенденция к тахикардии, наличие высоковариабельного кардиоритма сердца, признаки симпатической гиперстимуляции миокарда и др.). После окончания периода регулярных умеренных физических нагрузок отмечена стабилизация гемодинамических индикаторов в физиологическом диапазоне, что указывает на повышение адаптационного потенциала системной гемодинамики под влиянием примененного курса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горькая А.Ю. Показатели физиологического развития и адаптации сердечно-сосудистой системы студентов медуниверситета во Владивостоке / А.Ю. Горькая, С.Н. Триголь, О.У. Кириллов // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 58–60.
2. Демидов В.А. Особенности межпараметрических связей кардиогемодинамики у юншей, занимающихся спортом / В.А. Демидов, И.Л. Гусаков, Ф.А. Мавлиев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 4 (9). – С. 20–27.
3. Жиженина Л.М. Регуляция сердечно-сосудистой системы у студентов естественно-географического разного возраста / Л.М. Жиженина, Т.А. Кузнецова // Молодой ученый. – 2015. – №23. – С. 297–300.
4. Кирьянова М.А. Функциональное состояние системы кровообращения пловцов с учетом характера мышечной деятельности / М.А. Кирьянова, И.Н. Калинина // Омский научный вестник. – 2011. – № 3. – С. 147–150.
5. Коломиец О.И. Заболеваемость и вегетативный статус студентов-первокурсников как показатели стратегии адаптации к обучению в высших учебных заведениях / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, О.А. Макунина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1. – С. 97–103.
6. Особенности variability сердечного ритма у студентов-спортсменов различного профиля / А.К. Мартусевич, И.В. Бочарин, М.С. Гурьянов, С.Б. Мамонова // Медицинский альманах. – 2020. – №3 (64). – С. 81–85.
7. Мартусевич А.К. Variability сердечного ритма в динамике купирования алкогольного абстинентного синдрома / А.К. Мартусевич, Н.Э. Жукова // Вопросы наркологии. – 2011. – № 4. – С. 11–16.
8. Мельник С.Н. Состояние центральной гемодинамики молодых людей в зависимости от типа кровообращения при физических нагрузках / С.Н. Мельник, Е.С. Сукач, О.Г. Савченко // Проблемы здоровья и экологии. – 2014. – № 2. – С. 116–120.
9. Рослякова Е.М. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в условиях адаптации к обучению в вузе в зависимости от вегетативного статуса / Е.М. Рослякова, А.С. Алипбекова, А.С. Игибаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №5-2. – С. 252–256.
10. Фероян Э.В. Кровообращение у спортсменов в условиях среднегорья / Э.В. Фероян // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXII Международного научного конгресса. Тбилиси, Грузия. – 2018. – С. 352–356.

11. Фероян Э.В. Центральная и периферическая гемодинамика в диагностике предпатологии и патологии у пловцов / Э.В. Фероян // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т 13, № 4. – С. 170–175.
12. Результаты анализа антропометрических показателей с помощью биоимпедансного обследования студентов медицинского вуза на начальном этапе обучения / В.А. Щепалов, М.С. Гурьянов, Д.В. Крохин, А.А. Дорошенко // Вопросы педагогики. – 2020. – № 11-2. – С. 391–394.
13. Out-of-pocket expenditure for hypertension care: a population-based study in low-income urban Medellin, Colombia / E.L. Agudelo A.G. Farinas, V.P. Ospina, C.T. Perez, T.V. Landeta, T. Battaglioli, R.G. Arias P. Van der Stuyft // *Glob Health Action*. – 2020. – Vol. 13, No.1. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16549716.2020.1806527> (дата обращения: 01.10.2021)/
14. Epidemiological characteristics and related factors of frailty in older Chinese adults with hypertension: a population-based study / M. Lina, J.K. Chhetri, L. Pan, J. Nong, Z. Li, T. Zhe // *J Hypertens*. – 2020. – Vol. 38, №11. – P. 2192–2197.
15. Pichon, A. Heart rate variability and depressed mood in physical education students: a longitudinal study / A. Pichon, F. Nuissier, D. Chapelot // *Auton Neurosci*. – 2010. – Vol. 156, №1-2. – P. 117–123.
16. Vasti E. Recruiting student health coaches to improve digital blood pressure management: randomized controlled pilot study / E. Vasti, M.J. Pletcher – doi: 10.2196/13637 // *JMIR Form Res* – 2020. – Vol. 4, №8. – e13637ю

REFERENCES

1. Gorkavaya, A.Yu., Trigolyi, S.N. and Kirillov, O.U. (2009), “Indicators of physiological development and adaptation of the cardiovascular system of medical university students in Vladivostok”, *Hygiene and sanitation*, No. 1, pp. 58–60.
2. Demidov, V.A., Gusakov, I.L. and Mavliev, F.A. (2008), “Features of interparametric connections of cardiohemodynamics in young men engaged in sports”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 4 (9), pp. 20–27.
3. Zhizhenina, L.M. and Kuznetsova, T.A. (2015), “Regulation of the cardiovascular system in students of natural geography of different ages”, *Young scientist*, No. 23, pp. 297–300.
4. Kiryanova, M.A. and Kalinina, I.N. (2011), “Functional state of the circulatory system of swimmers taking into account the nature of muscular activity”, *Omsk Scientific Bulletin*, No. 3, pp. 147–150.
5. Kolomiets, O.I., Petrushkina, N.P. and Makunina, O.A. (2015), “Morbidity and vegetative status of first-year students as indicators of the strategy of adaptation to learning in higher educational institutions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1, pp. 97–103.
6. Martusevich, A.K., Bocharin, I.V., Guryanov, M.S., Mamonova, S.B. (2020), “Features of heart rate variability in student-athletes of various profiles”, *Medical almanac*, No. 3, pp. 81–85.
7. Martusevich, A.K., Zhukova, N.E. (2011), “Heart rate variability in the dynamics of alcohol withdrawal syndrome relief”, *Issues of narcology*, No. 4, pp. 11–16.
8. Melnik, S.N., Sukach, E.S. and Savchenko, O.G. (2014), “The state of central hemodynamics of healthy people depending on the type of blood circulation during physical exertion”, *Problems of health and ecology*, No. 2, pp. 116–120.
9. Roslyakova, E.M., Alipbekova, A.S. and Igibaeva, A.S. (2017), «Indicators of the functional state of the cardiovascular system of students in the conditions of adaptation to university education, depending on the vegetative status», *International Journal of Applied and Fundamental Research*, No. 5-2, pp. 252–256.
10. Feroyan, E.V. (2018), “Blood circulation in athletes in the conditions of the middle mountains», “Olympic sport and sport for all”, materials of the XXII International Scientific Congress, Tbilisi, Georgia, pp. 352–356.
11. Feroyan, E.V. (2018), “Central and peripheral hemodynamics in the diagnosis of pre-pathology and pathology in swimmers”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, vol. 13, No. 4, pp. 170–175.
12. Shchepalov, V.A., Guryanov, M.S., Krokhin, D.V., Doroshenko, A.A. (2020), “The results of the analysis of anthropometric indicators using bioimpedance examination of medical university students at the initial stage of training”, *Questions of pedagogy*, No. 11-2, pp. 391–394.
13. Agudelo, E.L., Farinas, A.G., Ospina, V.P., Perez C.T., Landeta T.V., Battaglioli T., Arias R.G., Van der Stuyft P. (2020), “Out-of-pocket expenditure for hypertension care: a population-based

study in low-income urban Medellin, Colombia”, *Glob Health Action*, vol. 13, No. 1, 1806527, doi: 10.1080/16549716.2020.1806527.

14. Lina, M., Jagadish, K.C., Pan, L., Nong, J., Li, Z., Zhe, T. (2020), “Epidemiological characteristics and related factors of frailty in older Chinese adults with hypertension: a population-based study”, *J Hypertens*, vol. 38, No. 11, pp. 2192–2197.

15. Pichon, A., Nuissier, F., Chapelot, D. (2010), “Heart rate variability and depressed mood in physical education students: a longitudinal study”, *Auton Neurosci*, vol. 156, No. 1-2, pp. 117–123.

16. Vasti, E., Pletcher, M.J. (2020), “Recruiting student health coaches to improve digital blood pressure management: randomized controlled pilot study”, *JMIR Form Res*, vol. 4, No. 8, e13637. doi: 10.2196/13637.

Контактная информация: bocharin.ivan@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2021

УДК 796.323.2

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Татьяна Михайловна Брук, доктор биологических наук, профессор, Федор Борисович Литвин, доктор биологических наук, профессор, Кристина Александровна Кротова, аспирант, Лариса Владимировна Масальцева, аспирант, Смоленский государственный университет спорта; Наталья Сергеевна Менькова, преподаватель, Смоленский государственный медицинский университет

Аннотация

Введение. Персонализированный подход к построению тренировочного процесса в командных видах спорта предполагает изучение антропометрических особенностей спортсменов с учетом игрового амплуа. Цель исследования – определение антропометрического статуса баскетболистов в зависимости от игрового амплуа. Методика и организация исследования. Исследование проведено с участием 13 баскетболистов с уровнем спортивной квалификации от 1 разряда до МС. В работе использованы методы соматометрии, статистического анализа. Результаты исследования. По данным работы у форвардов максимально высокие тотальные: длина, масса тела и парциальные показатели: длина правой руки и кисти. У атакующих защитников выше обхватные размеры правого и левого плеча. У форвардов по величине показателя Пинье максимально высокая крепость тела. Форварды и атакующие защитники относятся к гиперстеническому типу конституции, разыгрывающие защитники имеют нормостеническое строение тела. Выводы. Баскетболисты разных игровых амплуа различаются по морфологическим критериям. С позиции морфофункционального единства организма морфологическая часть выполненного исследования является первым этапом в изучении конституциональных особенностей баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, соматометрия, игровое амплуа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p47-52

TO THE QUESTION OF THE PECULIARITIES OF THE MORPHOLOGICAL PORTRAIT OF BASKETBALL PLAYERS DEPENDING ON THE PLAYING ROLE

Tatyana Mikhailovna Brook, the doctor of biological sciences, professor, Fedor Borisovich Litvin, the doctor of biological sciences, professor, Kristina Aleksandrovna Krotova, the post-graduate student, Larisa Vladimirovna Masaltseva, the post-graduate student, Smolensk State University of Sports; Natalya Sergeevna Menkova, the teacher, Smolensk State Medical University

Abstract

Introduction. A personalized approach to the construction of the training process in team sports involves the study of the anthropometric characteristics of athletes, taking into account the playing role. The

aim of the research is to determine the anthropometric status of basketball players depending on the playing role. The purpose of the study is determination of the anthropometric status of basketball players depending on the playing role. Methodology and organization of the study: the study was carried out with the participation of 13 basketball players with the sports qualification level from the 1st category to MS. The work uses the methods of somatometry, statistical analysis. Research results and discussion. According to the data of the work, the forwards have the highest total: length, body weight and partial indicators: the length of the right arm and hand. Attacking defenders have higher right and left shoulder girths. The forwards have the highest body strength in terms of the Pignet index. Forwards and attacking defenders are of the hypersthenic type of constitution; point defenders have the normosthenic body structure. Conclusions. Basketball players of different playing roles differ in morphological criteria. From the standpoint of the morphofunctional unity of the organism, the morphological part of the study is the first stage in the study of the constitutional characteristics of basketball players.

Keywords: basketball, somatometry, playing role.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из приоритетных направлений спортивной науки является изучение морфологических признаков у спортсменов. Оценка уровня текущей физической подготовленности, адаптационного потенциала, разработка и применение технико-тактического арсенала способствующего росту спортивного мастерства, связана непосредственно с морфологическими, физиологическими, генетическими и биохимическими показателями. Морфологический статус занимает одну из ведущих позиций в конституциональных особенностях организма спортсмена [4]. В современном баскетболе трудно представить разработку модельных характеристик баскетболистов без учета их антропометрических показателей. Для успешной подготовки высококвалифицированных баскетболистов важно оценивать уровень гармоничности и пропорциональности частей тела спортсмена. Специалистам целесообразно периодически, особенно в периоды активного роста организма, проводить оценку важнейших маркёров антропометрического профиля спортсмена [1]. Практика показывает, что отбор баскетболистов по игровым амплуа проходит с учетом соматометрических показателей. Как правило, соматометрические показатели нарастают с переходом от разыгрывающих игроков к атакующим защитникам с максимальными показателями у тяжелых форвардов/центровых. При этом следует учитывать тот факт, что высокорослые игроки имеют пониженный уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств, обладают меньшей маневренностью и подвижностью. Напротив, разыгрывающие игроки имеют преимущества в скоростных и координационных качествах, для них характерна скоростная выносливость. Атакующие защитники занимают промежуточное положение по уровню развития физических качеств. По данным Подливаева В.А. и др. (2020) между ростом и массой с одной стороны и скоростными и скоростно-силовыми показателями с другой существует тесная отрицательная корреляционная связь [5]. Такая зависимость предполагает переход к дифференцированному, а в идеале к персонализированному подходу с учетом морфологических показателей, соматотипа, конституции и пропорций тела в тренировочной деятельности с целью получения высоких спортивных результатов в соревновательной практике.

МЕТОДИКА

В исследовании принимало участие 13 баскетболистов Смоленского государственного университета спорта в возрасте $19,9 \pm 1,2$ года, разного уровня мастерства. Соматическая оценка проводилась по предложенной профессором Р.Н. Дороховым методике (1985). Определялась габаритная характеристика (рост, вес), вычислялись тотальные размеры тела, а также весо-ростовые индексы (Кетле и Пинье). Антропометрические исследования включали определение в общей сложности 18 показателей. Статистическую обработку данных осуществляли методом вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 представлены основные соматометрические показатели морфологического портрета членов мужской сборной команды по баскетболу в зависимости от игрового амплуа (таблица 1).

Таблица 1 – Тотальные размеры тела баскетболистов (M±m)

Показатели	Разыгрывающий защитник, n=4	Атакующий защитник, n=5	Форвард, n=4	
Длина тела, см	179,0±7,07	183,0±4,36	198,0±7,55	
Вес, кг	71,3±7,35	79,0±5,54	92,8±11,60	
Обхват грудной клетки, см (покой)	91,8±6,01	94,1±3,36	101,8±7,37	
Длина руки, см (правая/левая)	79,5±3,54/80,0±4,24	82,3±3,13/81,9±2,66	87,8±2,47/87,7±2,84	
% к длине тела	44,4/44,6	44,9/44,8	44,3/44,3	
Длина кисти, см (правая/левая)	18,8±0,35/19,0±0	19,4±0,65/19,3±0,45	21,3±1,26/21,5±1,32	
% к длине руки	23,6/23,8	23,6/23,6	24,3/24,5	
Длина ноги, см (правая/левая)	107,0±1,41/107,0±1,41	108,4±3,13/108,4±2,97	117,5±1,32/117,5±1,5	
% к длине тела	59,8/59,8	59,2/59,2	59,3/59,3	
Длина стопы, см (правая/левая)	27,5±3,18/27,5±3,18	28,2±1,04/28,2±1,04	29,5±0,5/29,5±0,5	
% к длине ноги	25,7/25,7	26,0/26,0	25,1/25,1	
Обхват плеча, см (правая/левая)	покой	28,0±0,71/27,3±1,06	31,2±0,84/30,8±0,91	29,3±2,75/28,8±2,75
	напряжение	32,8±0,35/33,0±2,12	34,2±2,14/34,3±1,68	33,3±2,36/32,8±2,75
Обхват предплечья, см (правая/левая)	27,0±0,71/27,0±1,41	28,3±0,91/28,2±0,67	28,0±1,8/27,7±1,76	
Обхват бедра, см (правая/левая)	57,3±1,77/57,5±1,41	60,0±2,92/60,5±3,2	63,7±6,51/63,3±6,25	
Обхват голени, см (правая/левая)	37,4±0,35/37,2±0,35	39,0±2,0/39,3±2,11	41,2±4,31/41,0±4,58	

Анализ статистики проводился с учётом амплуа: разыгрывающий игрок, атакующий защитник и форвард. В таблице 1 представлены основные морфологические показатели, определяющие уровень физического развития спортсменов. Учитывая малочисленность выборки, считаем допустимым вероятностное суждение по изученным морфологическим показателям между баскетболистами разных игровых амплуа. Наличие морфологических различий вполне ожидаемо, учитывая профессиональный отбор в игровые амплуа с преобладанием тотальных размеров у центровых форвардов.

По данным исследования форварды имеют максимально высокий, по сравнению с атакующими и разыгрывающими защитниками, рост 198,0±7,55 см, против атакующих (183,0±4,36 см) и разыгрывающих защитников (179,0±7,07 см). Масса тела у форвардов равняется 92,8±11,60 кг, при массе тела атакующих (79,0±5,54 кг) и разыгрывающих защитников (71,3±7,35 кг). Обхват грудной клетки форвардов достигает 101,8±7,37 см, против атакующих (94,1±3,36 см) и разыгрывающих защитников (91,8±6,01 см).

В баскетболе актуально изучение различий по морфологическим показателям отдельных частей тела, поскольку эксперты отмечают, что важнейшими морфологическими показателями для игроков различных амплуа является длина руки и кисти, так как они дают игроку огромное преимущество при захвате мяча и дриблинге [3]. По нашим данным у форвардов длина правой руки 87,8±2,47 см, что больше по сравнению с атакующими (82,3±3,13 см) и разыгрывающими защитниками (79,5±3,54 см). Различий по длине левой и правой руки у баскетболистов изученных амплуа не выявлено, что указывает на пропорциональность развития верхних конечностей. Не выявлено различий и в процентном отношении длины левой и правой руки к длине тела, также позволяющей сделать заключение о гармоничности телосложения. Ожидаемо, что при пропорциональности развития длина кисти как и длина руки будет выше у форвардов. Сравнительный анализ показал, что правая кисть у форвардов (21,3±1,26 см) на 1,9 см больше по сравнению с атакующими (19,4±0,65 см) и на 2,5 см длиннее, чем у разыгрывающих защитников (18,8±0,35 см). Различия между длиной правой и левой кисти отсутствуют, независимо от игрового амплуа баскетболистов. У форвардов длина правой (117,5±1,32 см) и левой ноги (117,5±1,50 см) достоверно выше на 8,4% по сравнению с правой и левой ногой 108,4±3,13 см и 108,4±2,97 см соответственно (p<0,05) у атакующего и на 9,8% достовер-

но выше по сравнению с правой и левой ногой $107,0 \pm 1,41$ см и $107,0 \pm 1,41$ см соответственно ($p < 0,05$) у разыгрывающего защитника. Различия по длине стопы между разными амплуа минимальные и не превышают 1-2 см, также как и относительная длина стопы к длине ноги.

В заключение отметим, что полученные средние значения тотальных размеров тела имеют доминирующее значение у форвардов. Высокие показатели длины и веса тела, а также длина руки и кисти позволяют этим игрокам весьма эффективно вести борьбу за мяч.

Обхватные размеры плеча оказались недостоверно выше у атакующих защитников, что, связано, с большим объемом выполняемой физической нагрузки. Так, у атакующих защитников в покое обхват правого плеча составляет $31,2 \pm 0,84$ см, левого – $30,8 \pm 0,91$ см, против правого $29,3 \pm 2,75$ см и левого плеча $28,8 \pm 2,75$ см соответственно у форвардов и правого и левого плеча $28,0 \pm 0,71$ см и $27,3 \pm 1,06$ см у разыгрывающих защитников. Различия сохранились и в состоянии напряжения. У атакующих защитников величины $34,2 \pm 2,14$ см и $34,3 \pm 1,68$ см соответственно, против $33,3 \pm 2,36$ см и $32,8 \pm 2,75$ см правого и левого плеча у форвардов и $32,8 \pm 0,35$ см и $33,0 \pm 2,12$ см у разыгрывающих защитников. Различия по обхвату предплечья не превышали 1 см и были примерно одинаковы у форвардов и атакующих защитников при незначительном снижении у разыгрывающих защитников.

Обхват бедра правой и левой ноги выше у форвардов $63,7 \pm 6,51$ см и $63,3 \pm 6,25$ см соответственно, что на 3 см больше по сравнению с аналогичными показателями у атакующих $60,0 \pm 2,92$ см и $60,5 \pm 3,20$ см и на 6 см больше по сравнению с разыгрывающими защитниками – $57,3 \pm 1,77$ см и $57,5 \pm 1,41$ см соответственно правое и левой бедро. Различия по обхвату голени оказались менее заметными и составили 2 см между форвардами ($41,2 \pm 4,31$ см и $41,0 \pm 4,58$ см) и атакующими ($39,0 \pm 2,00$ см и $39,3 \pm 2,11$ см) и на 4 см по сравнению с разыгрывающими защитниками ($37,4 \pm 0,35$ см и $37,2 \pm 0,35$ см).

В литературе имеются веские доказательства того, что более точное формирование морфологического портрета испытуемого создается при оценке расчетных показателей [2, 6]. С этой целью нами были рассчитаны широко используемые показатели ИМТ, Индекс Кетле и индекс Пинье. Сравнительный анализ величины ИМТ показал небольшое его увеличение у форвардов ($23,62 \pm 2,15$ кг/м²) по сравнению с атакующими ($23,57 \pm 1,36$ кг/м²) и разыгрывающими ($22,21 \pm 0,54$ кг/м²) защитниками (таблица 2).

Таблица 2 – Расчетные показатели физического развития у баскетболистов разных игровых амплуа ($M \pm m$)

Показатель	Разыгрывающий защитник	Атакующий защитник	Форвард
ИМТ, кг/м ²	$22,21 \pm 0,54$	$23,57 \pm 1,36$	$23,62 \pm 2,15$
Индекс Пинье, усл.ед.	$15,95 \pm 6,29$	$9,92 \pm 7,06$	$4,1 \pm 14,64$
Индекс Кетле, г/см	$397,82 \pm 25,37$	$431,43 \pm 25,84$	$468,05 \pm 48,43$

Величина ИМТ находится в тесной взаимосвязи с величиной индекса Кетле, среднее значение которого, также регистрируется у форвардов ($468,05 \pm 48,43$ г/см), снижаясь до $431,43 \pm 25,84$ г/см у атакующих и далее до $397,82 \pm 25,37$ г/см у разыгрывающих защитников. Сравнительно высокие показатели ИМТ и индекса Кетле у форвардов свидетельствуют о большей крепости их телосложения по сравнению с защитниками. В пользу данного факта свидетельствует сопоставление показателя Пинье, который по утверждению Черноруцкого М.В. (1928) отражает крепость телосложения [7]. По нашим данным форварды отличаются крепким телосложением $4,1 \pm 14,64$ усл. ед., у атакующих защитников крепость тела выше среднего ($9,92 \pm 7,06$ усл. ед.) и хорошее телосложение $15,95 \pm 6,29$ у разыгрывающих защитников. Форварды и атакующие защитники относятся к гиперстеническому типу конституции, разыгрывающие защитники имеют нормостенический тип.

ВЫВОДЫ

Баскетбол – динамичный командный вид спорта и определение типов телосложения является одним из ключевых факторов при определении физической работоспособности игроков, оценке их потенциала, прогнозировании результативности в соревновательном периоде. Полученные результаты выполненного исследования свидетельствуют о том, что отбор игроков в баскетболе по игровым амплуа базируется на тотальных размерах тела и в меньшей мере по соматическому типу. Уровень различий по изученным морфологическим критериям разный и зависит от игрового амплуа баскетболиста. Выполненные исследования являются первым этапом годичного мониторинга морфологических характеристик баскетболистов разных игровых амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давыдова О.С. Содержание технологии скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. XVI Международная научно-практическая конференция (г. Ульяновск, 15-17 июня.) : сборник научных трудов. – Ульяновск, 2018. – С. 162–167.
2. Мотылянская Р.Е., Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, А.В. Ерусалимский. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 92 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. –3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.
4. Оценка морфологических характеристик у спортсменов разной специализации и квалификации / Д.Б. Никитюк, С.В. Чаева, Г.А. Азизбекян, М.А. Абрамова // Вестник антропологии. Научный альманах. – 2011. – Вып. 20. – С. 147–151.
5. Подливаев Б.А. Динамика показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет / Б.А. Подливаев, Л.В. Тарасова, В.А. Курашвили // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 242–247.
6. Вариации адаптивных сдвигов жизнеобеспечивающих систем у российских и иностранных студентов, обучающихся в вузах Волгограда и республики Калмыкии / Г.А. Севрюкова, Л.А. Товмасын, П.Л. Севрюкова, Ю.Н. Картушина // Биосистемы: организация, поведение, управление Тезисы докладов 72-й Всероссийской с международным участием школы-конференции молодых ученых. – Нижний Новгород, 2019. –С. 222–225.
7. Черноруцкий М.Б. Учение о конституции в клинике внутренних болезней / М.Б. Черноруцкий // Материалы 7-го съезда российских терапевтов. – Ленинград, 1925. – С. 304–312.

REFERENCES

1. Davydova, O.S. and Bogdanovsky A.N. (2018), “The content of the technology of speed and strength training of young basketball players taking into account somatotypes”, *Socio-pedagogical aspects of physical education of youth. XVI International Scientific and Practical Conference (Ulyanovsk, June 15-17.) : collection of scientific works*, Ulyanovsk, pp. 162–167.
2. Motylyanskaya, R.E. and Yerusalimsky, A.V. (1980), *Medical control during mass physical culture and wellness work*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Nesterovsky, D.I. (2007), *Basketball: Theory and teaching methods: a textbook for students of higher educational institutions*, Academy, Moscow.
4. Nikityuk, D.B., Chaeva, S.V., Azizbekyan, G.A. and Abramova, M.A. (2011), “Assessment of morphological characteristics in athletes of different specialization and qualifications”, *Bulletin of Anthropology. Scientific almanac*, Issue 20. pp. 147–151.
5. Podlivaev, B.A., Tarasova, L.V. and Kurashvili, V.A. (2020), “Dynamics of indicators of physical fitness of young basketball players 10-12 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (186), pp. 242–247.
6. Sevryukova, G.A. Tovmasyan, L.A., Sevryukova P.L., Kartushina Yu.N. (2019), “Variations of adaptive shifts in life-supporting systems of the Russian and foreign students studying in the universities of the Volgograd and the Republic of Kalmykia Republic”, *Biology: organization behavior, management abstracts of the 72nd all-Russian with international participation of the school-conference of young scientists*, Nizhny Novgorod, pp. 222–225.

7. Chernorutsky, M.B. (1925), “The doctrine of the constitution in the clinic of internal diseases”, *Materials of the 7th Congress of Russian Therapists*. Leningrad, pp. 304–312.

Контактная информация: bf-litvin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 797.122

ДИНАМИКА ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В РЕГИОНАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Денис Александрович Брюханов, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

Единая Всероссийская спортивная классификация является традиционным и надежным средством объективной оценки работы специалистов и организаций занимающихся подготовкой спортсменов. На основе анализа документальных источников нами получены статистические данные, позволяющие выявить наиболее эффективные региональные системы подготовки гребцов на байдарках и каноэ нашей страны. Результатом проделанной работы стали данные отражающие динамику присвоения почетных и спортивных званий. Научная новизна представленных данных заключается в отсутствии подобной статистики по новейшему периоду истории гребли на байдарках и каноэ в РФ, а данные по Волгоградской области публикуются впервые. Практическая значимость результатов исследования заключается в представлении информации позволяющей оценить эффективность подготовки спортивного резерва в гребле на байдарках и каноэ, эффективность применения системы параллельного зачета в различных регионах РФ, а также определить перспективы развития спортивной карьеры при переходе спортсменов-гребцов на этапы спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: гребля, гребля на байдарках и каноэ, спортивные звания, мастер спорта.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p52-55

DYNAMICS OF AWARDING SPORTS TITLES IN KAYAKING AND CANOEING IN THE REGIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Denis Aleksandrovich Bruchanov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Volgograd State Physical Education Academy

Abstract

The Unified All-Russian Sports Classification is a traditional and reliable means of objective assessment of the work of specialists and organizations involved in the training of athletes. Based on the analysis of documentary sources, we have obtained statistical data that allow us to identify the most effective regional training systems for paddlers in kayaks and canoes of our country. The result of the work done was data reflecting the dynamics of awarding honorary and sports titles. The scientific novelty of the presented data lies in the absence of such statistics for the latest period of the history of kayaking and canoeing in the Russian Federation, and the data for the Volgograd region are published for the first time. The practical significance of the research results lies in the presentation of information that allows to assess the effectiveness of the training of the sports reserve in kayaking and canoeing, the effectiveness of the parallel scoring system in various regions of the Russian Federation, as well as to determine the prospects for the development of the sports career during the transition of athletes-rowers to the stages of sports improvement or higher sportsmanship.

Keywords: rowing, kayaking and canoeing, sports titles, master of sports.

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране спортивная составляющая имеет особое место в общественной жизни. Здоровый образ жизни, спортивные достижения отечественных спортсменов все-

гда были ценностными ориентирами в воспитании подрастающего поколения и молодежи. Особое значение физическая культура и спорт имели в период становления советского государства и предвоенные годы истории нашей страны, как средства подготовки молодежи к труду и обороне, а также укрепления международного авторитета страны.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности деятельности региональных школ гребли на байдарках и каноэ на основе анализа статистики присвоения спортивных званий. Достижение цели осуществлено на основе решения следующих задач:

1. Формирование исторической справки о Единой Всероссийской (Всесоюзной) спортивной классификации.

2. Обобщение информации наградных приказов Минспорта РФ и архивных данных Волгоградской региональной федерации гребли на байдарках и каноэ.

3. Анализ полученных статистических данных, направленный на выявление лидеров среди регионов РФ по количеству присвоенных спортивных званий в гребле на байдарках и каноэ.

Основным методом получения данных для нашего исследования являлся анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В 1935 году в нашей стране была разработана Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК). Эта система позволяла строго дифференцировать занимающихся различными видами спорта в логически выстроенную систему спортивных разрядов и званий: 3-й юношеский спортивный разряд, 2-й юношеский спортивный разряд, 1-й юношеский спортивный разряд, 3-й спортивный разряд, 2-й спортивный разряд, 1-й спортивный разряд, кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса. Внедрение подобной классификации дало возможность оценивать достигнутый уровень подготовленности спортсменов, стимулировать занятия спортом, более организовано проводить спортивные соревнования, объективно оценивать работу организаций занимающихся подготовкой спортивного резерва, а также тренеров и др. специалистов. Аналогичные классификации сегодня существуют в странах бывшего СССР и Болгарии [2].

Важные этапы в становлении и развитии ЕВСК связаны со следующими событиями: 27 мая 1934 г – учреждение звания “Заслуженный мастер спорта СССР”; 1949 г – ЕВСК стала утверждаться на четыре года; 1956 г – учреждение звания “Заслуженный тренер СССР”; 1965 год – учреждение звания “Мастер спорта международного класса СССР”; 1994 год – введена Единая Всероссийская спортивная классификация.

На сегодняшний день ЕВСК является единственным нормативным документом определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания. ЕВСК формируется в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и перечнем видов спорта, признанных министерством спорта Российской Федерации.

ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия и нормы, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников. Требования устанавливаются индивидуально для каждого вида спорта, с учётом как его специфики, так и уровня развития данного вида в Российской Федерации [3].

Проведя анализ наградных приказов, размещенных на сайте Министерства спорта РФ нами выявлены некоторые статистические показатели присвоения спортивных званий по гребле на байдарках и каноэ в период 2009–2021 гг (таблица 1). За данный период 549 спортсменов выполнили нормативы мастера спорта России по гребле на байдарках и каноэ. Наиболее массовое выполнение требований для присвоения звания Мастер спорта

России можно отметить в г. Москва (86 чел.), Тверской (61 чел.) и Московской областях (59 чел.) (таблица 2).

Таблица 1 – Динамика присвоения спортивных званий мастер спорта России и мастер спорта России международного класса по гребле на байдарках и каноэ

Спортивное звание	Год присвоения												
	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Мастер спорта (кол-во чел.)	12	58	27	38	63	37	75	46	59	41	30	6	57
Мастер спорта международного класса (кол-во чел.)	2	4	19	6	7	0	4	2	4	5	2	3	0

Таблица 2 – Присвоение спортивного звания мастер спорта России по гребле на байдарках и каноэ в регионах РФ (в период 2009–2021 гг)

Регион (кол-во чел.)					
г. Москва	86	Приморский край	14	Липецкая область	3
Тверская область	61	Республика Башкортостан	10	Пермский край	3
Московская область	59	Челябинская область	9	Нижегородская область	2
Краснодарский край	46	Архангельская область	8	г. Севастополь	2
Ростовская область	46	Свердловская область	8	Калининградская область	2
г. Санкт-Петербург	42	Астраханская область	8	Республика Татарстан	2
Саратовская область	26	Омская область	7	Псковская область	1
Воронежская область	23	Ульяновская область	5	Ярославская область	1
Рязанская область	22	Костромская область	5	Республика Марий-Эл	1
Самарская область	21	Калужская область	4	Новгородская область	1
Волгоградская область	17	Белгородская область	3	Алтайский край	1

58 спортсменов выполнили нормативы МСМК. Наиболее активно это звание присваивалось в 2011–2013 годах, в этот период требования выполнили 32 спортсмена. В последующие годы отмечается спад. Среди регионов лидерами являются г. Москва (9 чел.), Краснодарский край (8 чел.), Московская область (8 чел.) и Ростовская область (5 чел.). 19 спортсменов выполнили нормативы для присвоения почетного звания Заслуженный мастер спорта России. Наибольшее число заслуженных мастеров спорта по гребле на байдарках и каноэ подготовлено в Краснодарском крае, городах Москва и Санкт-Петербург (4-3-3 чел. соответственно). 23 тренерам присвоено почетное звание Заслуженный тренер России. Пик данного показателя приходится на 2012-2013 гг – 4 и 6 человек соответственно. Среди регионов лидерами являются Московская область (4 чел.), г. Москва (3 чел.) и Тверская область (3 чел.). Анализируя архив федерации гребли на байдарках и каноэ Волгоградской области [1,4] нами выявлена динамика результативности работы региональной системы подготовки гребцов выраженной в количестве подготовленных мастеров спорта.

Данные представленные в таблице 3 позволяют отметить снижение динамики подготовки высококвалифицированных гребцов в регионе начиная с 2013 года. Всего в период 1969–2021 гг требования норматива Мастер спорта России (СССР) в Волгоградской области выполнены 127 гребцам на байдарках и каноэ, из них 68% (86 чел.) мужчины и 32% (41 чел.) женщины.

Таблица 3 – Динамика присвоения спортивного звания мастер спорта России по гребле на байдарках и каноэ в Волгоградской области

Год	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986
Кол-во чел.	0	4	4	0	5	3	3	3	2	1	1	4	1	1	1	2	2	2
Год	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
Кол-во чел.	1	2	1	0	4	1	9	4	1	7	7	8	3	1	4	2	2	2
Год	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2018	2019	2020	2021		
Кол-во чел.	5	1	1	3	2	4	2	4	2	0	2	0	2	0	0	1		

ВЫВОДЫ

Опираясь на полученные нами данные можно сделать заключение о том, что наиболее эффективны системы подготовки гребцов в следующих регионах: г. Москва,

Тверская область, Московская область, Краснодарский край.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюханов Д.А. Хроника достижений волгоградских гребцов: учебное пособие / Д.А. Брюханов. – Волгоград: : Волгоградская гос. акад. физ. культуры, 2017. – 206 с.
2. Лубышева Л.И. Присвоение спортивного звания: типичные ошибки документального оформления / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 95.
3. Присвоение спортивных званий в Российской Федерации: проблемы и противоречия / И.Н. Никулин, Н.А. Звягинцева, А.В. Посохов, М.П. Спиринов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 96–98.
4. Сучилин А.А. Блеск весел волгоградских гребцов / А.А. Сучилин, Ю.К. Шубин. – Волгоград: Принт, 2008 – 244 с.

REFERENCES

1. Bryukhanov, D.A. (2017), *Chronicle of the achievements of the Volgograd rowers: tutorial*, Volgograd State Physical Education Academy. Volgograd.
2. Lubyshcheva, L.I. (2020), "Assignment of a sports title: typical mistakes of documentary registration", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 95.
3. Nikulin, I.N., Zvyagintseva, N.A., Posokhov A.V. and Spirin M.P. (2020), "Assignment of sports titles in the Russian Federation: problems and contradictions", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 96–98.
4. Suchilin, A. A. and Shubin, Y. K. (2008), *The brilliance of the oars of Volgograd rowers*, Print, Volgograd.

Контактная информация: volgak1@narod.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 796.011.1

МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ, КАК ЧАСТЬ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Артеми́й Анто́нович Бря́нцев, студент, Вади́м Ру́стемович Ибрагимо́в, студент, Ре́нат Ви́кторович Лукаше́вич, студент, Влади́мир Дми́триевич Фо́мичев, студент, Я́на Серге́евна Петро́вко, студент, Евге́ний Анато́льевич Ма́зуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Модернизация системы высшего образования требует, прежде всего, повышения эффективности секций физического воспитания: все студенты высших учебных заведений Краснодарского края должны посещать секции физического воспитания. Дать возможность учащимся перейти от обязательного физического воспитания к добровольному и активному участию в занятиях физической культурой и спортом. По результатам опросов общественного мнения была выведена структура ценностей, определяющая стимул студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также предложен ряд мер для улучшения уровня физической подготовки и повышения мотивации молодежи Краснодарского края в целом.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическое воспитание, образовательные организации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p55-58

MOTIVATIONAL COMPONENT AS PART OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE KRASNODAR TERRITORY

Artemy Antonovich Bryantsev, the student, Vadim Rustemovich Ibragimov, the student, Renat Viktorovich Lukashevich, the student, Vladimir Dmitrievich Fomichev, the student, Yana Ser-

gееvna Petrenko, the student, Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

Modernization of the higher education system requires, first of all, the increase in the efficiency of physical education sections: all students of higher educational institutions of the Krasnodar Territory must attend physical education sections. To enable students to move from compulsory physical education to voluntary and active participation in physical education and sports. Based on the results of public opinion polls, the structure of values was derived that determines the incentive of students to be engaged in physical culture and sports, and a number of measures were proposed to improve the level of physical fitness and increase the motivation of youth in the Krasnodar territory as a whole.

Keywords: student sports, physical education, educational organizations.

ВВЕДЕНИЕ

Для изучения мотивационно-потребительской сферы в занятиях по физической культуре проведен опрос общественного мнения 812 студентов вузов Краснодарского края. Задачи опроса предусматривали сравнение и анализ изменения мнений студентов от младших к старшим курсам, (опрос и заполнение анкет проводились методом неформализованного интервью на занятиях физической культурой). При разработке и реализации методики исследования учитывались и условия, в которых организован процесс занятий физической культурой и спортом непосредственно в вузах. В вузах Краснодарского края на январь 2020 года обучалось более 109 000 студентов, из них на дневном отделении - 57%. 61% студентов посещали занятия физической культурой и спортом (1–3 курс), 16 % студентов относились к спецмедгруппе. Результаты анкетирования направленного на определение реальной посещаемости главных вузов Краснодарского края представлены на рисунке.

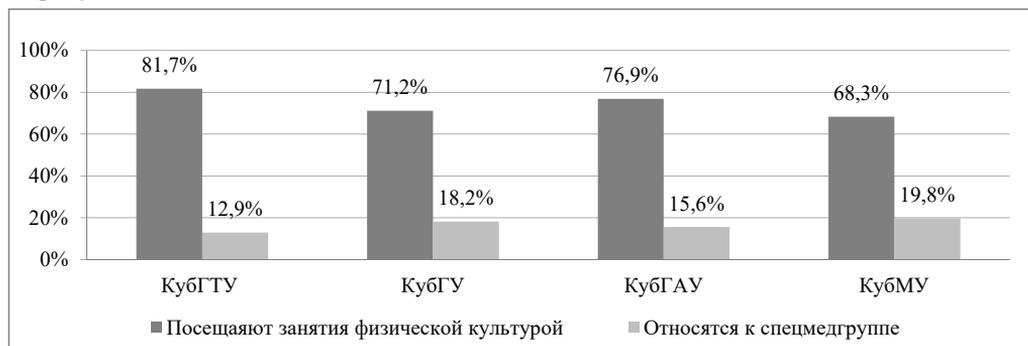


Рисунок - Посещаемость занятий физической культуры главных вузов Краснодарского края согласно результатам анкетирования.

В вузах действуют собственные спортивные объекты для организации занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивные залы, стадионы, лыжные базы, спортивно-оздоровительные лагеря, спортивные площадки. В КубГТУ рамках учебной и в неучебной работы функционируют 27 секции. Наиболее популярными видами спорта среди студентов являются такие виды как: баскетбол, настольный теннис, футбол, армспорт, ритмическая гимнастика, мини-футбол, волейбол, регби. В КубГАУ проводится работа по 22 видам спорта, как для студентов, так и для преподавателей.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате опроса по каждому вузу наблюдались и систематизировались две группы респондентов:

- 1) занимаются спортом в вузе и после занятий;

2) не занимаются спортом ни в вузе ни после занятий.

Это позволило нам понять ценности и мотивацию каждой группы в области спорта и определить потребности респондентов, чтобы повысить их интерес к физической культуре.

АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

При анализе мотивации студентов к занятиям физкультурой наблюдались следующие факторы: на старших курсах повышалась критичность оценки респондентами всех вопросов анкеты. Только когда студенты КубГАУ изучают физкультуру на третьем курсе, мотивация «получать физическое и моральное удовольствие» усиливается (рост на 16,8%). Для респондентов снижение значимости мотивации как цели участия в курсах физического воспитания «требует оценки» является положительной тенденцией. Следует отметить, что для некоторых респондентов университетов потребность в получении оценки выше других целей. Таким образом, мотивация «нуждаются в оценке» в некоторой степени выше, чем мотивация «получение физического и морального удовольствия» (на 1,58%): при определении ценности спортивной культуры и спорта прослеживается общая тенденция: основным фактором для студентов являются «Хорошая форма тела» и «Здоровье», эти значения фактически имеют количественное выражение. Кроме того было замечено, что «Самоутверждение» преобладает над фактором «эстетического удовольствия». По результатам опросов общественного мнения выводится иерархия ценностей, определяющая мотивацию студентов заниматься спортом в учебное и свободное время. Структура ценностей основана на оценке респондентами важности каждой ценности, предложенной в анкете. По результатам опроса можно сформулировать и спланировать методологию и информационную работу в каждом университете на основе этой ценностной структуры. Большинство поступающих от студентов предложений по улучшению спортивных условий в университетах являются традиционными. Их суть сводится к желанию респондентов использовать современный спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в современных условиях. Результаты опроса показывают, что у каждого вуза есть общие проблемы и тенденции:

- интерес студентов к спорту снизился от младших курсов к старшим.
- увеличение критического отношения к негативным оценкам спортивного состояния вузов и других спортивных объектов, принадлежащих университетам.
- желание заниматься спортом в учреждениях, не связанных с университетом.

Только 34,76% опрошенных студентов занимаются спортом во внеучебное время, а 24,8% студентов занимались бы в необходимых условиях (полностью оборудованные спортзалы, спортивные площадки, приемлемая ценовая политика для спортзалов за пределами университета и т. д.). Сегодня в студенческом спорте Краснодарского края (как впрочем, и на общероссийском уровне) имеется ряд факторов и комплекс проблем, отрицательно влияющих на вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом, требующих неотложного решения [4, 5]. Согласно приказу «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта» от 27.11.2019 г. предлагается руководствоваться тем, что:

- акцент будет сделан на развитии массового студенческого спорта в вузах во внеучебное время;
- основным направлением работы будет развитие массового студенческого спорта в высших образовательных учреждениях и по месту жительства студентов в общежитиях вузов;
- направление финансовых ресурсов, в первую очередь, на развитие и модернизацию спортивной инфраструктуры, а также на организацию пропаганды физической культуры и занятий спортом среди студентов как составляющей части здорового образа жизни;

– развитие спорта высших достижений, поддержка команд по игровым видам спорта в вузах со стороны государственных органов управления физической культурой и спортом будет осуществляться путем создания системы традиционных ежегодных соревнований, модернизации специализированной инфраструктуры.

ВЫВОДЫ

Основываясь на результатах, проведённого нами исследования, а также на его анализе, выявлено, что большинство респондентов считают, что для повышения мотивации студентов Краснодарского края для занятий спортом необходимо:

1. Создание в каждом вузе спортивного клуба, имеющего самостоятельное финансирование.
2. Вовлечение в межвузовские соревнования филиалов государственных вузов, как потенциальных участников развития мотивационно-спортивного движения.
3. Совершенствование и расширение календаря студенческих соревнований, повышение их статуса увеличение финансирования студенческого спорта в целом.
4. Улучшение спортивной инфраструктуры в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Патрушева Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции чирлидинга / Л.В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 22–27.
2. Вычегжанина Е.В. Дыхательные практики в прикладной физической культуре как средство снятия стресса и улучшения когнитивных функций у студентов высшей школы / Е.В. Вычегжанина, Е.А. Мазуренко, В.Н. Ниживенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 52–56.
3. Сопоставление выполнения студентами контрольных нормативов по физической культуре за период обучения в вузе / Т.А. Леонова, Е.А. Мазуренко, Н.П. Федорова, И.С. Ворошилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 118–121.
4. Влияние физической культуры на формировании личности человека / Н.П. Федорова, Е.А. Мазуренко, Ю.Л. Шарапова, Н.Г. Иванова // Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты: II Международная научно-практическая конференция, Ереван, 25–26 октября 2019 года. – Ереван: Российско-Армянский университет, 2020. – С. 796–801.
5. Скобликова Т.В. Физическая культура студентов - важный фактор их социализации / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2. – С. 31–32.

REFERENCES

1. Patrusheva, L.V. (2014), "Research of physical development and fitness of female students engaged in the cheerleading section", *Bulletin of the Tula State University. Physical education. Sport*, No. 3, pp. 22–27.
2. Vychezhhanina, E.V., Mazurenko, E.A. and Nizhivenko V.N. (2021), "Respiratory practices in applied physical culture as a means of relieving stress and improving cognitive functions in high school students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 52–56.
3. Leonova, T.A., Mazurenko, E.A., Fedorova, N.P. and Voroshilova I.S. (2020), "Comparison of students' fulfillment of control standards in physical culture during the period of study at the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (190), pp. 118–121.
4. Fedorova, N.P., Mazurenko, E.A., Sharapova, Yu.L. and Ivanova N.G. (2019), "The influence of physical culture on the formation of a person's personality", *Problems of personality development in the context of globalization: psychological and pedagogical aspects: II International scientific-practical conference*, Russian-Armenian University, Yerevan, pp. 796–801.
5. Skoblikova, T.V. and Skripleva, E.V. (2005), "Physical culture of students is an important factor of their socialization", *Physical culture and health*, No. 2, pp. 31–32.

Контактная информация: Bryantsev_1975@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2021

УДК 796.926

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Милена Алексеевна Быкова, магистрант, Роберт Кабинович Бикмухаметов, доктор педагогических наук, доцент, декан, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань; Роман Сергеевич Кулешов, кандидат педагогических наук, доцент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акумлы, Уфа

Аннотация.

В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента с внедрением в тренировочные занятия испытуемых экспериментальной группы разработанной методики развития координационных способностей сноубордистов в подготовительный период. Особенностью методики является то, что в нее включены усложненные упражнения с применением нестандартного оборудования для концентрации внимания. Предполагалось, что применение разработанной методики позволит повысить уровень развития координационных способностей спортсменов экспериментальной группы. В результате проведенного эксперимента получены достоверно значимые различия в уровне развития координационных способностей испытуемых спортсменов, тем самым доказана эффективность внедрения разработанной методики.

Ключевые слова: сноуборд, физическая подготовка, координационные способности, методика, подготовительный период.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p59-61

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF HIGHLY SKILLED
SNOWBOARDERS IN THE PREPARATORY PERIOD**

Milena Alekseevna Bykova, the master's student, Robert Kabirovich Bikmukhametov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Dean, Volga State Academy of Physical Education, Sports and Tourism, Kazan; Roman Sergeevich Kuleshov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Bashkir State Pedagogical University named after M. Aknulla, Ufa

Abstract

This article presents the results of the pedagogical experiment with the introduction of the developed methodology for the development of coordination abilities of snowboarders into the training sessions of the subjects of the experimental group during the preparatory period. A feature of the technique is that it includes complicated exercises with the use of non-standard equipment for concentration. It was assumed that the application of the developed methodology would increase the level of development of the coordination abilities of the athletes of the experimental group. As a result of the experiment, reliably significant differences in the level of development of the coordination abilities of the tested athletes were obtained, thereby proving the effectiveness of the implementation of the developed methodology.

Keywords: snowboarding, physical training, coordination abilities, methodology, preparatory period.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, на этапе высшего спортивного мастерства 19–25% от общего объема тренировочных нагрузок затрачивается на общую физическую подготовку, 20–26% - на специальную физическую подготовку. В совокупности годовая доля процесса физической подготовки может достигать до 50% от общего объема, данный объем тренировочных нагрузок реализуется преимущественно в подготовительном периоде. Поэтому важное значение в спортивной подготовке высококвалифицированных сноубордистов имеет физическая подго-

товка.

Г.И. Иванов (2012), отмечает, что когда борьба на трассе соревнований идет за десятые и сотые доли секунды, высокоразвитая способность координации движений имеет исключительно важное значение, так как малейшая неточность в действиях спортсмена, а тем более падение приводят к потере драгоценного времени [2].

Также в вышеупомянутом Федеральном стандарте спортивной подготовки отмечено, что вестибулярная устойчивость и координационные способности оказывают значительное влияние на спортивный результат сноубордистов. Поэтому координационные способности являются одним из главных качеств сноубордиста, что позволяет говорить о том, что повышение уровня развития координационных способностей является актуальной задачей процесса физической подготовки.

Опираясь на труды В.П. Афанасьева (2011) и Н.И. Лисовской (2010), можно сказать о том, что высококвалифицированный сноубордист должен иметь способность трансформировать новые, все необходимые формы движения в высшую степень, необходимую для достижения наивысшего спортивного результата. Для этого необходимо постоянно обновление доступных программ по физической подготовке [1, 3].

Таким образом, актуальность исследования заключается в том, что развитие координационных способностей является приоритетной задачей специальной физической подготовки сноубордистов, однако, учитывая стремительное развитие сноуборда, как вида спорта, имеющаяся научно-методическая литература по данной тематике требует постоянного обновления.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель работы: определить эффективность разработанной методики развития координационных способностей сноубордистов в подготовительный период.

Контрольная группа занималась по программе, предложенной Региональным отделением общероссийской общественной организации «Федерация сноуборда России» в Республике Татарстан, в то время как экспериментальная группа работала по разработанной методике развития координационных способностей высококвалифицированных сноубордистов.

В разработанную методику были включены упражнения, которые имели свои методические особенности: во время упражнений для развития координации использовались средства, направленные на концентрацию внимания: жонглирование теннисным мячом при удержании статического равновесия на одной ноге, чтение текста с экрана при балансировании на штанге, ловля теннисного мяча стоя на полусфере. Также использовалась игра на внимания, которые проходили во время удержания равновесия на канате, спортсменам предлагалось повторять движения рук за тренером, но его словесные команды расходились с движениями (например, команда: «Руки вниз», а тренер демонстрирует движение «руки в стороны» и т.д.).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения эффективности разработанной методики развития координационных способностей сноубордистов в подготовительный период был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития координационных способностей.

В таблице представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах сноубордистов до начала и по окончании педагогического эксперимента. До проведения педагогического эксперимента достоверных различий между исследуемыми показателями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ни в одном из тестовых упражнений ($p > 0,05$). Полученные данные свидетельствуют об одинаковом уровне развития координационных способностей спортсменов обеих групп до педагогического эксперимента, что говорит о

возможности его проведения. При анализе полученных результатов тестирования в конце педагогического эксперимента было выявлено достоверное улучшение всех исследуемых показателей спортсменов экспериментальной группы в сравнении с контрольной ($p < 0,05$).

Таблица – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп сноубордистов до и после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
Прыжки по точкам (сек)	14,50±0,17	14,56±0,18	14,20±0,15	13,63±0,13
	$p > 0,05$		$p < 0,05$	
Пя Тест «пять мячей» (сек)	21,33±0,15	21,29±0,12	20,70±0,16	20,15±0,17
	$p > 0,05$		$p < 0,05$	
Специальный слалом (сек)	57,10±0,68	56,49±0,63	55,85±0,67	54,16±0,62
	$p > 0,05$		$p < 0,05$	

Примечание: КГ – ЭГ – экспериментальная группа; контрольная группа; p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

ВЫВОДЫ

Экспериментальное исследование показало, что использование разработанной методики позволило значительно повысить показатели развития координационных способностей высококвалифицированных сноубордистов.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики развития координационных способностей сноубордистов в подготовительный период. Значительные различия были обнаружены между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым показателям уровня развития координационных способностей у сноубордистов. Это позволяет нам рекомендовать разработанную нами методику для работы со сноубордистами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев В.П. Горные лыжи / В.П. Афанасьев – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 78 с.
2. Иванов Г.И. Влияние специальных упражнений слаломиста на совершенствование функций вестибулярного и двигательного аппаратов / Г.И. Иванов – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 152 с.
3. Лисовская Н.И. Физические качества, необходимые спортсмену-горнолыжнику и их оценка / Н.И. Лисовская – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 314 с.

REFERENCES

1. Afanasyev, V.P. (2011), *Alpine skiing*, Physical culture and sport, Moscow
2. Ivanov, G.I. (2012), *Influence of special exercises of a slalomist on the improvement of the functions of the vestibular and motor apparatus*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Lisovskaya, N.I. (2010), *Physical qualities necessary for an athlete - skier and their assessment*, Physical culture and sport, Moscow.

Контактная информация: mbykova98@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.11.2021

УДК 378.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ВРАЧА К ПАЦИЕНТУ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Нина Павловна Ванчакова, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой, Вероника Александровна Денищенко, ассистент, Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова

Аннотация

Целью статьи является обоснование с междисциплинарных позиций необходимости формирования эмоционально-ценностного отношения к пациенту в системе медицинского образования. В качестве ведущих рисков в области гуманистической подготовки врача, выделенных на основании анализа психолого-педагогической, социологической, философской научной литературы, выделены: а) специфика медицинского труда, медико-биологического по своей сущности, и соответственно, риски «узкого», «технического» отношения к пациенту как к «механизму, который необходимо починить», и игнорирование биопсихосоциальной природы больного как личности; б) переход от оказания медицинской помощи к оказанию медицинских услуг, что чревато рисками рассматривания пациента как источника дохода, бюрократизация работы врача, отнимающая время от, собственно, гуманистической составляющей профессии; в) технологизация и цифровизация, в рамках которой возрастает отчужденность врача и пациента, теряется эмоциональная связь между субъектами лечебного процесса. В качестве способа предотвращения тяжелых последствий этих процессов предложена системная педагогическая работа, направленная на формирование личностно-значимых профессиональных качеств, способствующих восприятию пациента во всей его биопсихосоциальной полноте. Проведенный анализ концептов, предлагаемых исследователями, позволил сделать вывод о необходимости введения в обиход концепта «эмоционально-ценностное отношение врача к пациенту», и его дальнейшего исследования с позиций педагогики.

Ключевые слова: эмоционально-ценностное отношение к пациенту, профессиональная подготовка врача, высшее медицинское образование, педагогические аспекты профессиональной деятельности врача.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p61-68

FORMING EMOTIONAL AND VALUE-BASED ATTITUDE TO THE PATIENT AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

Nina Pavlovna Vanchakova, the doctor of medical sciences, professor, department chair, Veronika Alexandrovna Denishenko, the assistant, Pavlov University

Abstract

The article argues the need for forming the emotional and value-based attitude to the patient in the medical education from the interdisciplinary point of view. Analyses of pedagogical, psychological, sociological, philosophical literature allowed to elicit the following risks for humanity aspects training within medical education: a) peculiarities of medical work, biological in itself, and risks of treating the patient “as a machine that should be fixed” and ignoring the biopsychosocial origin of a patient as a person; b) the shift from medical help to medical service, that is fraught with the risks of perceiving a patient as a source of income; the red tape that takes time from humanistic aspects of the medical profession; c) technologisation and digitalization that leads to detachment between physicians and patients and loss of emotional bonds between them. As a way of avoidance of these risks, the systematic educational efforts aimed at forming personal qualities of a specialist that allow perceiving the patient in one’s biopsychosocial plentitude are seen. The analyses of the concepts from the related studies allowed us to conclude the necessity of introduction of the notion “the emotional and value-based attitude of a physician to the patient” and its further investigation.

Keywords: emotional and value-based attitude towards patients, physician’s vocational training, higher medical education, educational aspects of physician’s work.

ВВЕДЕНИЕ

Для профессиональной подготовки врачей, которые смогли бы качественно оказывать медицинскую помощь, необходимо изучать и анализировать те изменения, которые происходят в обществе и мире, те тенденции в области медицины как социальной практики, которые влияют на медицинские процессы. Рассмотрим значимые тенденции, оказывающие влияние на обучение врачей в настоящий момент.

Цель исследования – обосновать с междисциплинарных позиций необходимость формирования эмоционально-ценностного отношения к пациенту в системе медицинского образования.

МЕТОДИКА

Анализ педагогической, психологической, философской, биоэтической, социологической научной литературы по тематике исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сегодня, в век технократизации и цифровизации возрастает отчужденность людей друг от друга. Как отмечают философы и социологи, развитие информационно-коммуникативных технологий имеет амбивалентную направленность: давая, с одной стороны, доступ к информации, поднимая уровень прогресса и освобождая время, с другой стороны, они способствуют разобщённости субъектов, их оторванности от мира, а также деформации ценностей и моральных принципов за счёт лавинообразно поступающей информации, обрушивающейся на человека [9]. Зачастую возникает искушение трактовать отдельные стороны человеческого существования как сугубо технологичные функции, «разобрать бытие человека по кирпичикам». Философы отмечают, что отчужденность пронизывает все сферы человеческого бытия, отношения к себе и другим, к работе и окружающей действительности [13].

Внимание к этой проблеме особенно важно уделять в тех сферах человеческого бытия, которые связаны со встречей человека с человеком: в областях педагогики, психологии, медицины, физической культуре и спорте, в целом, в зоне помогающих профессий и профессий системы «человек-человек». Именно в этих сферах, специалисту важно уделять внимание целостному человеку, личности во всех её проявлениях. Соответственно, важно учитывать этот аспект работы и закладывать его при профессиональной подготовке таких специалистов. Например, сегодня мы находимся на заре так называемого eHealth – широкой области медицинской информатики, здравоохранения, а также бизнеса, связанных с обеспечением здоровья, что подразумевает не только техническую сторону вопроса (активное использование Интернета, автоматизированных систем получения и обработки информации о здоровье, искусственного интеллекта, электронной системы записей, дистанционного взаимодействия врача и пациента, а также приложений для отслеживания здоровья на смартфонах и т.д.), но и особый способ мысли, понимания системы оказания медицинской помощи как глобально доступной. [16, 17]. С одной стороны, технические преимущества подобных технологий сегодня позволяют осуществлять удаленное консультирование, повышать качество и наукоемкость многих отраслей медицинской практики. С другой стороны, помимо возникновения ряда биоэтических и юридических вопросов [1], оно способно привести к ошибочному и узкому восприятию врачом пациента как «набора симптомов и синдромов». Практикующие преподаватели медицинских вузов говорят о рисках утраты клинического мышления при некритичном усвоении и работе с подобными технологиями. Также возможна утрата эмоциональных связей между субъектами лечебного процесса, невнимание к широкому эмоциональному контексту взаимодействия с пациентом.

Происходящий в настоящий момент процесс переноса медицинской сферы в область сферы услуг рождает восприятие пациента как клиента [22] а возможность получения денег рождает более эгоистичное поведение доктора, и отчуждение его как от пациента, так и от коллектива [19]. Как отмечает Е.Н. Сухова, менеджерские функции, возложенные сегодня на врачей (обработка большого числа документации, жёсткая регламентация времени приёма одного пациента, а порой, и обеспечение экономической эффективности клиники) приводят к ролевому конфликту и даже профессиональному выгоранию [7]. Об опасности коммерциализации медицины и необходимости поддержания и развития этических принципов, руководящих специалистами, и необходимости ставить на первое место, прежде всего, пациента, говорится в К. Манном, Т. Капицей и соавторах [21]. Однако риски разобщения и отчуждённости между врачом и пациентом могут быть вызваны и спецификой самой медицинской профессии, глубоко гуманистической,

но медико-биологической, естественно-научной в природе своего труда. Специалисты свидетельствуют о риске узкого, технического восприятия пациента (в рамках биоэтики даже была обозначена техническая модель оказания медицинской помощи, как модель, предполагающая работу с пациентом, как с «механизмом, который нужно починить») [6]. Риски отчуждения врача и пациента описываются многими авторами [18]. Исследователи отмечают, что любое заболевание представляет собой жизненно важное для человека событие, событие, так или иначе затрагивающее все стороны его существования. Поэтому врач должен быть компетентен не только в непосредственно клинической области (диагностика, лечение, реабилитация), но и воспринимать пациента как личность, проявляя уважение к нему, поддерживая и сохраняя достоинство пациента [14, 20]. Именно это раскрывает гуманистический потенциал педагогики в области медицины.

Традиционно вопросы сохранения достоинства пациента [14], уважения к пациенту [15], освещались в сфере биоэтики и деонтологии – областей философии, изучающих сферу должного, морального выбора и ответственности в профессиональном поведении врача. Соответствующие темы находят своё отражение в курсах биоэтики и деонтологии медицинских университетов как в нашей стране, так и за рубежом.

В то же время анализ научной литературы и современных исследований показывает, что интерес к подобным вопросам давно вышел за рамки биоэтики и философии. Стремительные и глобальные изменения в современном мире интересуют социологов медицины. Стремление подготовить врача, отвечающего современным требованиям, диктует необходимость подготовки медиков в области и психологии и, соответственно, представители этих профессий также проводят свои исследования. Ведутся исследования, посвящённые мотивации к реализации профессиональной деятельности, связанной с ценностными ориентациями, направленными на реализацию лечебной деятельности. При этом, как отмечают исследователи, занимающиеся социологией медицины, возникла и тенденция оценивать профессиональную принадлежность человека с позиций статуса и престижа, избегая, при этом, разговора о ценностях. [7].

Педагоги, занимающиеся профессиональной подготовкой врачей, освещают различные аспекты, связанные с ценностями. В исследовании О.О. Лямовой поднимается вопрос о формировании отношения обучающихся будущих медиков к профессии врача в аспекте гуманистического воспитания в образовательной среде медицинского вуза. Учёным поднимается вопрос формирования отношения будущего врача к личности и здоровью больного, как к высшей ценности, а также вопрос формирования этических (таких, как милосердие, забота) и гуманистических ценностей (жизнь, добро, духовность, толерантность). В исследовании подробно рассматриваются способы формирования гуманистического отношения к пациенту: использование специальных форм и методов воспитания, а также, опора на такие парадигмальные основания обучения, как гуманистический подход к обучающимся, субъект-субъектный подход при реализации обучения. В целом, в исследовании рассматриваются этико-деонтологические аспекты профессиональной позиции врача и способы их формирования [11].

Ряд авторов рассматривает коммуникативную компетентность врача как значимый фактор, позволяющий осуществлять медицинскую помощь не только в узко клиническом смысле, но и в целостном, биопсихосоциальном ключе, затрагивая область психологических и духовных потребностей, социальных особенностей и т.д.). Так, А.И. Кипиани трактует это свойство как личностное образование, включающее знания о механизмах эффективного общения, а также комплекс умений и коммуникативных характеристик личности [10]. По мнению Л.Н. Васильевой это качество личности, представляющее собой комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, ориентированный на установление, поддержание и развитие продуктивных контактов с пациентами и другими субъектами лечебного процесса при исполнении врачом своих профессиональных обязанностей [3]. Внимание к коммуникативным аспектам работы врача и его

профессиональной подготовки уделяется как в нашей стране, так и за рубежом. Анализируя специфику медицинской деятельности, следует отметить, что врач должен обладать целым рядом психических и психологических особенностей, которые включают хорошо развитые волевые процессы, психическую гибкость и высокую адаптивность, умение в экстремальных и психологически напряжённых условиях преследовать профессиональные цели, сохранять профессиональную продуктивность и хорошую скорость реакций. Но все эти навыки базируются на умении профессиональной коммуникации и поддержании устойчивого эмоционального состояния. Именно поэтому наиболее широко распространены при подготовке врачей различные тренинговые формы обучения, базирующиеся на пациент-центрированной модели поведения.

Говорят исследователи и о педагогических аспектах работы врача, например, Е.Ю. Васильева, Т.В. Тагаева рассматривают педагогическую компетентность врача как «готовность и способность ... эффективно решать задачи обучения пациента» [4]. Е.А. Вацкель и Н.В. Красильникова ставят вопрос о необходимости формирования педагогической позиции врача, понимая под последней систему отношений врача к педагогическим аспектам его работы, заключающимся в осознании важности педагогического взаимодействия с пациентами и их семьями, наличии желания, установок осуществлять психолого-педагогическое сопровождение пациентов, а также, необходимые для этого знания, умения и навыки. Авторы отмечают, что наличие педагогической позиции у врача позволяет последнему иметь специфическую установку, говорящую специалисту, что он не только доктор, но и во-многом, педагог по отношению к своим пациентам, что, безусловно, предполагает не технократичное понимание работы с пациентом как «исправления какой-то функции», а работу с пациентом, как с человеком, с которым необходимо обсудить каким образом болезнь затрагивает различные сферы его жизни, и как можно их поддерживать при помощи лечения [5].

Появляются и исследования об эмоционально-ценностном отношении будущего врача к своей профессии. О.А. Денисовой проведено исследование, посвящённое этому вопросу. Автор отмечает, что, в силу субъект-субъектной природы врачебной практики, помимо личностных предпочтений обучающегося и эмоциональных реакций на различные стороны профессиональной деятельности, значимой компонентой эмоционально-положительного отношения к профессии становится принятие того, на кого эта деятельность направлена, то есть на больного [12].

Развитие у врачей эмпатии как способа противостояния отчуждённости, разобщённости врача и пациента описывается как базовый компонент эффективной профессиональной деятельности врача [2, 8]. В то же время, материалов, посвящённых концепту «эмоционально-ценностное отношение к пациенту» немного. Эта тема мало исследована и мало разработана. Анализ приведённых трактовок концепта «эмоционально-ценностное отношение» позволяет сделать вывод что оно рассматривается исследователями как коммуникативная компетентность, составляющая этико-деонтологического содержания работы врача, но не как педагогическая составляющая деятельности врача.

В настоящее время накоплен значительный опыт исследования эмоционально-ценностного отношения к различным категориям действительности: себе, миру вокруг, собственной деятельности (учебной и профессиональной), партнёрам по взаимодействию (субъектам профессиональной деятельности – ученикам, клиентам психолога, и т. д.).

Это ставит вопрос о необходимости исследования эмоционально-ценностного отношения, как педагогического феномена, позволяющего сохранить и обеспечить гуманное отношение к человеку в профессиональной деятельности врача. Вопросы структуры этого феномена, способов его проявления в профессиональной деятельности, и, конечно формирования в процессе профессиональной подготовки, на наш взгляд, являются важными и требующими своего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Трансформация института врачебной тайны в эпоху электронного здравоохранения / И.М. Акулин, Е.А. Чеснокова, К.М. Смирнова, Р.А. Пресняков // Закон. – 2019. – № 9. – С. 179–189.
2. Богачёва О.Ю. Эмпатия как профессиональное качество врача (на примере врачей терапевтов и врачей хирургов : автореф. дис... канд. психол. наук / Богачева Ольга Юрьевна. – Ярославль, 2014. – 10 с.
3. Васильева Е.Ю. Модель педагогической компетентности врача / Е.Ю. Васильева, Т.В. Тагаева // Научные труды Sworld – 2015. – Т. 9, № 1 (38). – С. 61–67.
4. Васильева Л.Н. Коммуникативная компетентность в профессиональном становлении будущего врача : автореф. дис. ... канд. психол. наук. / Васильева Любовь Николаевна. – Кострома, 2010. – 25 с.
5. Вацкель Е.А. Формирование профессиональной педагогической позиции врачей в системе непрерывного медицинского образования / Е.А. Вацкель, Н.В. Красильникова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – С. 128–132
6. Витч Р. Модели моральной медицины в эпоху революционных изменений / Р. Витч // Биоэтика: проблемы и перспективы. – Москва : Институт философии РАН, 1992. – С. 113–140.
7. Сухова Е.Н. Отчуждение медицины от общества: риски для профессиональной идентичности врача / Е.Н. Сухова // Вестник Нижегородского Университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. – 2011. – № 3 (23). – С. 52–56.
8. Жданова Л.Г., Особенности проявления эмпатии у медицинских работников / Л.Г. Жданова, С.А. Аригольд // Азимут научных исследований в педагогике и психологии. – 2014. – № 3. – С. 38–40.
9. Исаченко Н.Н. Отчуждение как социальный феномен современного общества / Н.Н. Исаченко // Вестник Челябинского государственного университета. Философские науки. – 2018. – № 5 (415). – С. 66–70.
10. Кипиани А.И. Развитие коммуникативной компетентности врача-стоматолога как условие профессиональной успешности: дис. ... канд. психол. наук / Кипиани Анна Иосифовна. – Ставрополь, 2006. – 214 с.
11. Лямова О.О. Воспитание гуманного отношения к человеку в профессиональной подготовке врача: дис. ... канд. пед. наук / Лямова Оксана Олеговна. – Ярославль, 2014. – 200 с.
12. Денисова О.В. Особенности эмоционально-ценностного отношения студентов-медиков к своей будущей профессии / О.В. Денисова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №4. – С. 89–92.
13. Перетягин А.А. Проблема отчуждения личности в современном мире / А.А. Перетягин, А.В. Игнатъева // Вестник научной ассоциации студентов и аспирантов исторического факультета Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия Stada Historica Jenium. – 2010. – №1(6). – С. 92–96.
14. Andorno R. The dual role of human dignity in bioethics / R. Andorno // Medicine, Healthcare and Philosophy. – 2013. – Vol. 16, No. 4. – P. 967–973.
15. Brannmark J. Respect for persons in bioethics: towards a human-based account // Human Rights Review. 2017. – Т. 18, № 2. – P. 171–187.
16. Echelard J.F. Medical Student training in eHealth: Scoping review / J.F. Echelard, F. Methot, H.-A. Nguyen, M.P. Pomey // JMIR Medical Education. – 2020. – Т. 6, № 2. – URL: <https://mededu.jmir.org/2020/2/e20027/> (дата обращения: 01.10.2021).
17. Eysenbach G. What is eHealth? / G. Eysenbach // Journal of Medical Internet Research. – 2001. – Vol. 3, № 2. – URL: <https://www.jmir.org/2001/2/e20/> (дата обращения: 01.10.2021).
18. Halpern J. What is clinical empathy? / J. Halpern // Journal of General Internal Medicine. – 2003. – Vol. – 18. – No.8. – P. 670–674.
19. Hartzband P. Money and the Changing Culture of Medicine / P. Hartzband, J. Groopman // New England Journal of Medicine. – 2009. – Vol. 360, No. 2. – P. 101–103.
20. Lukatsky M.A. Bioethical and deontological nature of educative activities of a doctor / M.A. Lukatsky, N.P. Vanchakova, E.A. Vatskel // The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences. – 2018. – P. 396–402.
21. 3-Countries-Manifest: Turning Point in Medicine - Patient Care on the Dangerous Path to Economization and Industrialization - 10 Demands for Humane Medical Care / K. Mann, T. Kapitza, R. Likar, B. Egger. – doi: 10.1055/a-1024-8308 // Deutsche Medizinsche Wochenschrift. – 2019. – Vol. 144.

No. 22. – e145-e152.

22. Doctor-Patient Relationship amid changes in contemporary society: a view from health communication field / M. Petracci, P.C.N. Schwartz, V.I. Ma. Sanchez Antelo, A.M. Mendez Diz // *Health Sociology review.* – 2017. – Vol. 26. – No. 1. –P. 266–279.

REFERENCES:

1. Akulin, I.M., Chesnokova, E.A., Smirnova, K.M. and Presnyakov, R.A. (2019), “Transformation of the institution of medical privacy in the era of e-health”, *Law*, No. 9, 179–189.
2. Bogacheva, O.U. (2014), *Empathy as a professional quality of a physician (on the example of general practitioners and surgeons)*, dissertation, Yaroslavl.
3. Vasilyeva, E.Yu. and Tagaeva, T.V. (2015), “Model of pedagogical competence of a doctor”, *Scientific works of Sworld*, Vol. 9, No. 1 (38), pp. 61–67
4. Vasilieva, L.N. (2010), *Communicative competence in the professional development of a future doctor*, dissertation, Kostroma.
5. Vatskel, E.A. and Krasilnikova, N.V. (2017), “Formation of a professional pedagogical position of physicians in the system of continuous medical education”, *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No 2, pp. 128–132.
6. Veatch, R. (1992), “Models of moral medicine in the era of revolutionary changes, Bioethics: problems and prospects”. *Institute of Philosophy RAS*, Moscow.
7. Sukhova, E.N. (2011), “Detachment of medicine from society: risks for the professional identity of a physician”, *Bulletin of the Nizhny Novgorod University. N.I. Lobachevsky. Series Social Sciences*, Vol. 3 No. 23, pp 52–56.
8. Zhdanova, L.G. and Arngold, S.A. (2014), “Features of empathy in health workers”, *Azimuth of scientific research in pedagogy and psychology*, No 3, pp. 38–40.
9. Isachenko, N.N. (2018), “Detachment as a social phenomenon of contemporary society”, *Bulletin of the Chelyabinsk State University. Philosophical Sciences*, Vol. 5 No. 415, pp. 66–70.
10. Kipiani, A.I. (2006), *The development of communicative competence of a dentist as a condition for professional success*, dissertation, Stavropol.
11. Lyamova, O.O. (2014), *Education of a humane attitude towards a person in the professional training of a doctor*, dissertation, Yaroslavl.
12. Denisova, O.V. (2008), “Features of the emotional and value-based attitude of medical students to their future profession”, *Bulletin of the A.I. Herzen Russian State Pedagogical University*, No; 4, pp. 89–92.
13. Peretyagin, A.A. and Ignatieva A.V. (2010), “The problem of personal detachment in the contemporary world”, *Bulletin of the Scientific Association of Students and Postgraduates of the Faculty of History of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Stada Historica Jenium series*, Vol. 1, No. 6, pp. 92–96.
14. Andorno, R. (2013), “The dual role of human dignity in bioethics”, *Medicine, Healthcare and Philosophy*, Vol. 16 No. 4, pp. 967–973.
15. Brannmark, J. (2017), “Respect for persons in bioethics: towards a human-based account”, *Human Rights Review*, No. 18, pp. 171–187.
16. Echelard, J.F. Methot, F., Nguyen, H.-A., and Pomey, M.P. (2020), “Medical Student training in eHealth: Scoping review”, *JMIR Medical Education*, Vol. 6, No 2, available at: <https://mededu.jmir.org/2020/2/e20027/>.
17. Eysenbach, G. (2001), “What is ehealth?”, *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 3, No, 2, available at: <https://www.jmir.org/2001/2/e20/>
18. Halpern, J. (2003), “What is clinical empathy?”, *Journal of General Internal Medicine*, Vol. 18, No 8, pp. 670–674.
19. Hartzband, P., and Groopman, J. (2009), “Money and the Changing Culture of Medicine”, *New England Journal of Medicine*, Vol. 360 No 2, pp. 101–103.
20. Lukatsky, M.A. Vanchakova, N.P., and Vatskel, E.A. (2018), “Bioethical and deontological nature of educative activities of a doctor”, *The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences*. pp. 396–402.
21. Mann, K. Kapitzka T., Likar, R., and Egger, B. (2019), “Three-Countries-Manifest: Turning Point in Medicine - Patient Care on the Dangerous Path to Economization and Industrialization - 10 Demands for Humane Medical Care”, *Dtsch Med Wochenschr*, Vol. 144, No. 22, e145-e152, doi: 10.1055/a-1024-8308.

22. Petracci M. Schwartz P.C.N., Sanchez Antelo V.I.Ma., Mendez Diz A.M. (2017), "Doctor-Patient Relationship amid changes in contemporary society: a view from health communication field", *Health Sociology review.*, Vol. 26, No. 1, pp. 266–279.

Контактная информация: vadenishenko@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 796.038

СПОРТ И ПОЛИТИКА В МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Андрей Николаевич Вдовин, чемпион Паралимпийских игр, магистрант. Вадим Геннадьевич Кузьмин, кандидат физико-математических наук, профессор, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Аннотация

Введение. Спорт всегда занимал особенное место в жизни человека. При помощи спорта достигается развитие межкультурного диалога между странами. Он способствует активизации патриотических чувств граждан, росту инвестиций, развитию спортивной инфраструктуры страны, привлечению туристов, формирует имидж страны за рубежом и многому другому. Однако, используя спорт как инструмент борьбы, чаще всего затрагиваются политические проблемы мирового уровня. Цель исследования. Определить взаимоотношения спорта и политики мирового уровня. Методы и организация исследования. Исследование проводилось с использованием методов анализа литературных источников, архивных и документальных материалов, а также Internet ресурсов. Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования был рассмотрен спорт конца 20-21 века, одной из главных проблем которого является его перенос со спортивных арен в политическую сферу. Спорт стал рассматриваться как инструмент политического воздействия на общество. Соревнования позволяют отвлечь внимание населения не только от политических, но и от других проблем внутри государства. Ярким примером проникновения политики в спорт стали допинговые скандалы, которые все чаще стали возникать на международной арене. Выводы. Спорт и политика являются инструментом политического давления и это сочетание нужно рассматривать с учетом конкретного исторического периода.

Ключевые слова: спорт, соревнования, политика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p68-72

SPORTS AND POLITICS IN INTERNATIONAL RELATIONS

Andrey Nikolaevich Vdovin, Champion of the Paralympic Games, master's student ; Vadim Gennadievich Kuzmin, the candidate of physical and mathematical sciences, professor, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod

Abstract

Introduction. Sport has always held a special place in human life. With the help of sports, the development of intercultural dialogue between countries is achieved. It helps to activate the patriotic feelings of citizens, it increases investment and develops the country's sports infrastructure, attracts tourists, shaping the country's image abroad, and much more. However, using sport as a tool of struggle, political problems of the world level are most often touched upon. Purpose of the study. Determine the relationship between sports and world-class politics. The methodology and organization of the research. The research was carried out by using methods of analysis of literary sources, archival and documentary materials, as well as Internet resources. Research results and discussion. As a result of the study, the sport of the late 20th and 21st centuries was considered, one of the main problems of which is its transfer from sports arenas to the political sphere. Sport began to be seen as instrument of political influence on society. Competitions make it possible to divert the attention of the population not only from political, but also from other problems within the state. A striking example of the penetration of politics into sports was the doping scandals,

which increasingly began to arise in the international arena. Conclusions. Sport and politics are instrument of political pressure and this combination must be considered in the light of a particular historical period.

Keywords: sport, competition, politics.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт – одна из важнейших составляющих социальной жизни человека, затрагивающая интересы огромного количества людей в разных странах. Спорт всегда занимал особенное место в жизни человека. Спорт играет важнейшую роль в жизни любого государства и всячески влияет на него. При помощи спорта достигается развитие межкультурного диалога между странами, создаются партнёрские и дружеские отношения, нарастают интеграционные процессы. На протяжении всей своей истории происходит политизация спорта, а в настоящее время спорт все чаще выступает как инструмент борьбы. Всё чаще и чаще обсуждаются допинговые скандалы и дискриминация в отношении российских спортсменов, особенно в последнем десятилетии.

В спортивных соревнованиях политическое разделение на «своих/друзей» и «других/врагов» находит свое, так скажем, более цивилизованное выражение. Находясь у экранов телевизора или присутствуя на трибуне стадиона, мы болеем и переживаем чаще всего за «своих», за «наших» ребят.

Спорт оказывает непосредственное влияние на государство. Он способствует активизации патриотических чувств граждан, росту инвестиций, развитию спортивной инфраструктуры страны, привлечению туристов, формирует имидж страны за рубежом и многому другому. Именно поэтому каждая страна стремится проводить на своей территории соревнования мирового уровня.

Однако, используя спорт как инструмент борьбы, чаще всего затрагиваются политические проблемы мирового уровня.

Цель исследования – определить взаимоотношения спорта и политики мирового уровня в каждом конкретном историческом периоде и подтвердить предположение, что чаще всего спорт является инструментом политического давления.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с использованием методов анализа литературных источников, архивных и документальных материалов, а также Internet ресурсов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

В международной структуре спорта олимпийское движение считается наиболее популярным в мире, с хорошо отработанной системой и четким управлением. Международный олимпийский комитет, это более двухсот национальных олимпийских комитетов. Спорт, выступая средством демонстрации преимущества одной системы над другой переносится со спортивных арен в политическую сферу [1].

Выполняя множество социальных и политических функций, спорт в первую очередь пропагандирует и культивирует здоровый образ жизни. На данный момент в нашей стране идёт реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни», который стартовал 1 января 2019 года и является частью национального проекта «демография». Главной задачей проекта является увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом в нашей стране до 70%. На текущий момент таковых является 40%, к 2024 году планируется 55%, а уже к 2030 все 70%

Социально-политические функции спорта не заканчиваются сферой оздоровления населения. Проведение крупного престижного международного соревнования, активизирует патриотические настроения граждан различных возрастных категорий. Примерами являются: Олимпиада в Сочи в 2014 и чемпионат мира по футболу в 2018 году. Спортивные успехи наших спортсменов используется как инструмент управления массовым со-

знанием граждан.

Международные соревнования в стране отвлекают внимание населения от социальных, экономических, политических и иных проблем внутри государства. Недавний пример отвлечения внимания граждан от внутренних дел - это 14 июня 2018 года, именно в это день было объявлено о повышении НДС с 18 до 20%, но как мы знаем в этот день было открытие чемпионата мира по футболу в Москве и во всех СМИ был новостной фон связанный с именно открытием чемпионата мира, тем самым замылив новость о повышении налогов в стране. Различные стороны спорта также могут быть использованы в предвыборных кампаниях конкретных кандидатов и политических партий. Именно поэтому стараются привлекать знаменитых отечественных спортсменов, которые добились высоких спортивных результатов для рекламы и пропаганды чего либо, будь это голосование на выборах президента страны, за партию или, призыв к вакцинации от коронавируса. Таким образом, спорт выступает как инструмент политического воздействия на общество. Этого не отрицает и основатель олимпийского движения барон Пьер де Кубертен. Он говорил, что стремился возродить Олимпийские игры не только с целью сделать вклад в борьбу за мир, но и сугубо по национальным политическим мотивам[3].

Это все мы наблюдали на примере допинговых скандалов, в частности, и связанных с лёгкой атлетикой в нашей стране, которые начались в 2015 году. Тогда нашу страну пытались очернить, бездоказательно обвинив многих ведущих спортсменов в употреблении запрещённых препаратов.

Победы национальной сборной на Олимпийских играх и Чемпионатах мира позволяют преподнести их как большое достижение государственной важности. И не только победы, но и успехи в видах спорта, которых у нас никогда не было. Один из примеров, это выход сборной России по футболу в ¼ финала на чемпионате мира в 2018 году. Тогда всем игрокам было присвоено звание заслуженных мастеров спорта. Как правило, данное звание за такие успехи никому не присваивалось.

Ярким примером политической подоплеки являются Олимпийские игры в Мюнхене в 1972 году когда в результате теракта пострадала команда Израиля; Олимпийские игры в 1980 году в Москве, когда из-за ввод советских войск в Афганистан, президент США приказал бойкотировать игры своим спортсменам, вплоть до аннулирования паспортов американским спортсменам, которые поедут на игры в Москву при этом уговорив бойкотировать ряд других стран: Канаду, ФРГ, Японию, Южную Корею и Турцию. Это прямое политического давления через спорт. В свою очередь, уже советские спортсмены не принимали участие в олимпийских играх в 1984 году, которые проходили в Лос-Анджелесе. Фактически это был ответный бойкот, который стал сокрушительными ударом по тогдашним спортсменам и имиджу всей страны [2].

Международное спортивное движение, за все время существования, сталкивалось с множеством проблем. Одни возникали, разрешались, а часть из них до сих пор остаются актуальными.

На Олимпиаде 2020 в Токио впервые выступал трансгендер в тяжелой атлетике, выступление которого было воспринято неоднозначно международным сообществом.

Одна из самых сложных проблем - проблема расовой дискриминации, практически полностью разрешилась к началу 1990 года. Люди независимо от цвета кожи, национальные меньшинства стали участвовать в самых известных международных соревнованиях.

Мировой спорт конца 20-21 века стал в открытую и напрямую связан с политикой. До сих пор вокруг слышны лозунги «спорт вне политики», но на деле все совсем иначе. Только за последние 10 лет можно привести массу примеров неразлучности политики и спорта. Например: дело в отношении бывшего президента международной федерации лёгкой атлетики Ламина Диака о коррупции и отмывание денег, которого приговорили к 4 годам лишения свободы; возможная отмена зимней олимпиада 2018 года на фоне ядерной угрозы со стороны КНДР, а последние 5-6 лет для нашей страны так и вовсе можно

назвать катастрофическими.

Присоединение Крыма в 2014 года, ухудшения отношений с Европой и Америкой, активные действия на международной политической арене, стали основополагающими факторами для негативной риторики в отношении нашей страны, а спорт в данном случае выступает прямым местом боевых действий. Все началось в 2015 году, когда приостановили членство ВФЛА в IAAF. Затем начался допинговый скандал, связанный с российской антидопинговой лабораторией.

Начало было положено докладом главы WADA Ричарда Макларена, в котором он бездоказательно обвинил Россию в несоблюдении антидопинговых правил, подмены проб спортсменов нашими чиновниками и наличие программы по применению допинга на государственном уровне. Основывался доклад на показаниях Григория Родченкова. Вскоре результаты российских спортсменов на Олимпиаде 2012 года в Лондоне были аннулированы, а сочинские медали были возвращены в Международный олимпийский комитет. Новым витком развития скандала было предложение об отстранении России от Олимпийских игр 2016 в Бразилии, но если с основной командой этого не удалось вернуть, то Паралимпийская сборная России в полном составе была отстранена. Один из авторов этих строк был в числе тех «счастливиц» и пережил всю боль и беспомощность данной ситуации. В 2018 году спортсмены нашей страны на Олимпиаде в Пхенчхане выступали в нейтральном статусе. Без объяснения причин, организаторы не допустили многих наших спортсменов, одним из которых был Виктор Ан – мировой лидер шорт-трека.

Итогом всего этого беспредела стал запрет от WADA спортсменам из РФ выступать под флагом и гимном РФ до декабря 2022 года на Олимпиадах и чемпионатах мира. В настоящее время до сих пор ведутся разбирательства, и наши спортсмены и их окружение пытаются доказать свою невиновность.

ВЫВОДЫ

Спорт и политика всегда находились в сложных взаимоотношениях в каждом конкретном историческом периоде. «Спорт вне политики» - утверждение, которое скорее всего является желанием организаторов международного спортивного движения отделить спорт от политики, а этого сделать практически невозможно. Чаще всего спорт является инструментом политического давления, лоббирования своих интересов, а большое количество проблем остаются острыми и в настоящее время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курасова К.А. Спорт как инструмент политической борьбы в международных отношениях. / К.А. Курасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2. ;URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15873> (дата обращения: 01.10.2021).
2. Кузнецов Т.Д. Взаимосвязь спорта и политики: исторический аспект и современность / Т.В. Кузнецова // Молодой ученый. – 2020. – № 47 (337). – С. 424-426. – URL: <https://moluch.ru/archive/337/75377/> (дата обращения: 04.01.2022):.
3. Новикова И.Н. Россия и участие Великого княжества Финляндского в олимпийском движении в начале XX века / И.Н. Новикова // Новейшая история России. – 2018. – № 1 (8). – С. 142–164.

REFERENCES

1. Kurasova, K.A. (2016), “Sport as a Tool of Political Struggle in International Relations”, *International Student Scientific Bulletin*, No.2, available at; <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15873> (date accessed: 01.10.2021).
2. Kuznetsov T.D. (2020), “The relationship between sports and politics: the historical aspect and the present”, *Young Scientist*, No, 47 (337), pp. 424-426, available at: <https://moluch.ru/archive/337/75377/> (date accessed: 01.10.2021) .:

3. Novikova I.N. (2018), "Russia and the participation of the Grand Duchy of Finland in the Olympic movement at the beginning of the twentieth century", *Contemporary history of Russia*, No. 1 (8), pp. 142-164.

Контактная информация: banan-za@mail.ru;

Статья поступила в редакцию 04.12.2021

УДК 372.879.6

**СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПРОГНОСТИЧЕСКОГО МОДУЛЯ
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Алексей Иванович Величко, соискатель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация

В данной статье представлены результаты многолетних исследований по разработке многокомпонентной модели формирования координационных способностей младших школьников, объединяющей проективно-системообразующий, квалификационно-консультативный, процессуально-алгоритмический, методико-обеспечивающий, содержательный, процессуально - профилированный и контрольно-прогностический модули. В структуре модели важную роль играет контрольно-прогностический модуль содержание которого базируется на фундаментальных положениях теории оценки состояния человека, а также подходов к определению качества методических материалов, разработанных учителями физической культуры общеобразовательных организаций с целью повышения уровня развития координационных способностей детей 7-10 лет обоего пола.

Ключевые слова: координационные способности, школьники 7-10 лет, контрольно-прогностический модуль, методические материалы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p72-77

**CONTENT OF THE CONTROL AND PROGNOSTIC MODULE OF THE
EXPERIMENTAL MODEL OF THE PROCESS OF FORMATION OF
COORDINATION ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF GENERAL
EDUCATION ORGANIZATIONS**

Alexey Ivanovich Velichko, the applicant, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

This article presents the results of many years of research on the development of a multicomponent model of the formation of coordination abilities of younger schoolchildren, combining projective-system-forming, qualification-advisory, procedural-algorithmic, methodological-providing, substantive, procedural-profiled, control-prognostic modules. In the structure of the model, an important role is played by the control and prognostic module, the content of which is based on the fundamental provisions of the theory of the human condition assessment, as well as new approaches to determining the quality of methodological materials developed by physical education teachers of general education organizations in order to increase the level of development of coordination abilities of children aged 7-10 years of both sexes.

Keywords: coordination abilities, schoolchildren 7-10 years old, control and prognostic module, methodological materials.

Результаты анализа современных научных и научно-методических публикаций свидетельствуют о позиционировании в качестве системообразующей целевой установки процесса физического воспитания младших школьников формирования у них индивидуально приемлемого и природосообразного уровня личностной физической культуры,

структурно интегрирующей интеллектуальный, социально-психологический (мотивационно – потребностный) и профилирующий (собственно биологический) компоненты [4, 2, 5]. В рамках данного личностного феномена титульной составляющей является профилирующий (собственно-биологический) компонент важнейшей задачей реализации которого позиционируется повышение уровня развития основных физических качеств с преимущественным вниманием к формированию координационных способностей детей [1, 3, 6, 7]. В ходе разработки многокомпонентной модели процесса формирования координационных способностей детей 7–10 лет (рисунок) особое внимание было уделено содержанию контрольно-прогностического модуля, являющегося системной основой организационно-методических мероприятий, направленных на осуществление учителями физической культуры контрольно-учетных профессиональных функций.

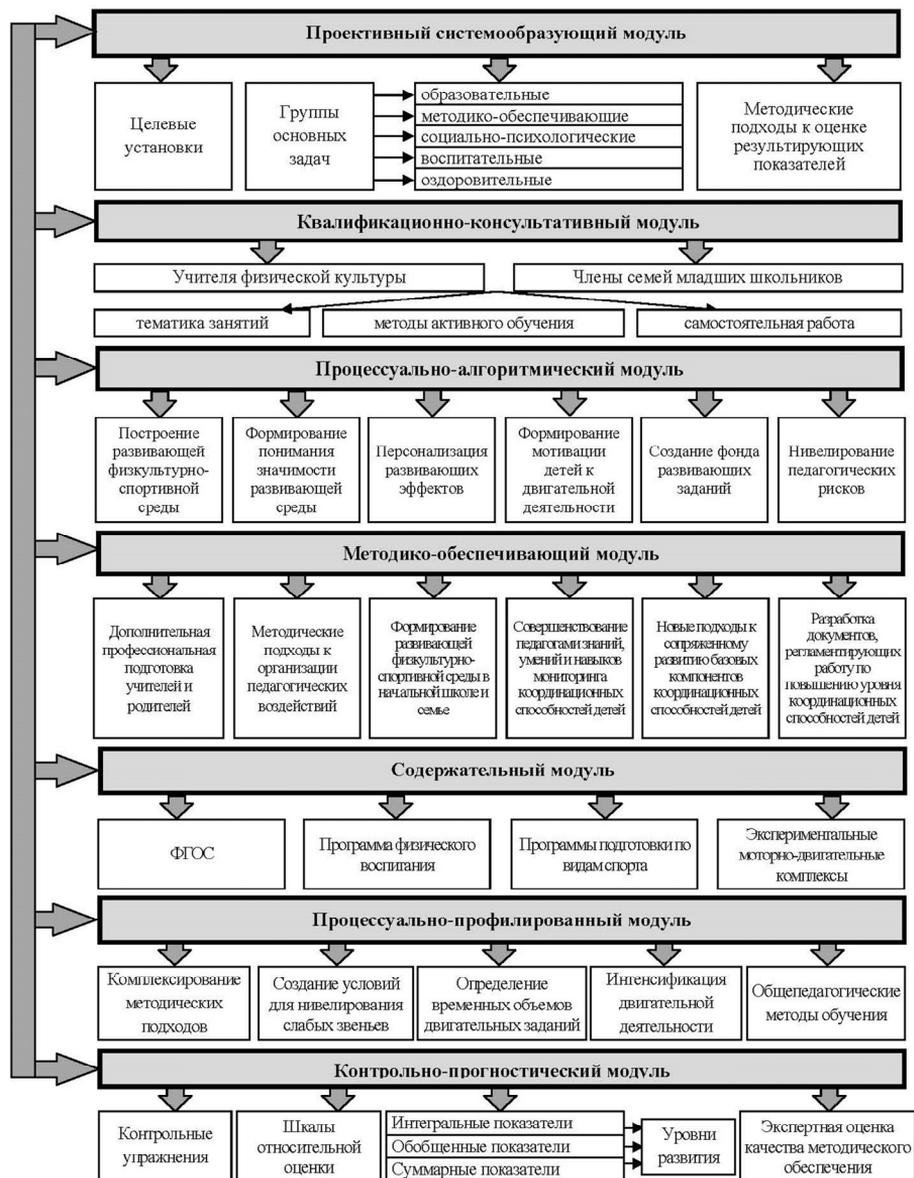


Рисунок – Структура модульной композиции экспериментальной модели формирования и развития координационных способностей детей 7–10 лет

Основной проективной установкой реализации контрольно-прогностического модуля является формирование объективных индивидуальных и групповых формализованных показателей уровня развития координационных способностей, обеспечивающих обоснованные подходы к коррекции недостатков, установленных в степени сформированности этой личностной характеристики детей 7–10 лет обоего пола, а также возможность прогнозирования особенностей ее динамики в процессе образовательной подготовки младших школьников, и оценки уровня методической оснащенности педагогических воздействий.

Структурно – содержательными и процессуально – технологическими составляющими контрольно-прогностического модуля экспериментальной модели являются:

1. Обоснованный на основе фундаментальных положений теории оценивания состояний занимающихся физкультурно-спортивной активностью перечень контрольных упражнений, дифференцированный:

– по половозрастным закономерностям сформированности и динамики параметров координационных способностей учащихся в ходе учебно-воспитательного процесса в начальной школе;

– по существенным признакам координационных способностей младших школьников, включая частные проявления их моторно-двигательной деятельности, способностей к воспроизведению, дифференциации и точности отмеривания силовых, угловых и временных параметров движений.

2. Методические подходы к преобразованию единичных показателей координационных способностей учащихся в интегральные, обобщенные и суммарные характеристики этого личностного феномена на основе разработки и целенаправленного использования шкальных пропорциональных оценок. В таблице 1 в качестве примера представлены шкалы относительной оценки результатов тестирования способностей младших школьников к дифференцированию силовых параметров движений.

Таблица 1 – Шкалы относительной оценки результатов тестирования способностей младших школьников к дифференцированию силовых параметров движений

Минимальное прибавление результатов прыжка в длину с места в диапазоне от 50 % до 75 % от максимально возможного (количество)		Минимальное прибавление показателей кистевой динамометрии в диапазоне от 25 % до 75 % от максимально возможного (количество)		Минимальное прибавление показателей силы разгибателей туловища в диапазоне от 25 % до 75 % от максимально возможного (количество)	
рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл
≥8,4	10,0	≥7,7	10,0	≥10,5	10,0
8,3-8,2	9,6	7,6-7,5	9,6	10,4-10,2	9,6
8,1-8,0	9,2	7,4-7,3	9,2	10,1-9,9	9,2
7,9-7,8	8,8	7,2-7,1	8,8	9,8-9,6	8,8
7,7-7,6	8,4	7,0-6,9	8,4	9,5-9,3	8,4
7,5-7,4	8,0	6,8-6,7	8,0	9,2-9,0	8,0
7,3-7,2	7,6	6,6-6,5	7,6	8,9-8,7	7,6
7,1-7,0	7,2	6,4-6,3	7,2	8,6-8,4	7,2
6,9-6,8	6,8	6,2-6,1	6,8	8,3-8,1	6,8
6,7-6,6	6,4	6,0-5,9	6,4	8,0-7,8	6,4
6,5-6,4	6,0	5,8-5,7	6,0	7,7-7,5	6,0
6,3-6,2	5,6	5,6-5,5	5,6	7,4-7,3	5,6
6,1-6,0	5,2	5,4-5,3	5,2	7,1-6,9	5,2
5,9-5,8	4,8	5,2-5,1	4,8	6,8-6,6	4,8
5,7-5,6	4,4	5,0-4,9	4,4	6,5-6,3	4,4
5,5-5,4	4,0	4,8-4,7	4,0	6,2-6,0	4,0
5,3-5,2	3,6	4,6-4,5	3,6	5,9-5,7	3,6
5,1-5,0	3,2	4,4-4,3	3,2	5,6-5,4	3,2
4,9-4,8	2,8	4,2-4,1	2,8	5,3-5,1	2,8
4,7-4,6	2,4	4,0-3,9	2,4	5,0-4,8	2,4
4,5-4,4	2,0	3,8-3,7	2,0	4,7-4,5	2,0
4,3-4,2	1,6	3,6-3,5	1,6	4,4-4,2	1,6
4,1-4,0	1,2	3,4-3,3	1,2	4,1-3,9	1,2

Минимальное прибавление результатов прыжка в длину с места в диапазоне от 50 % до 75 % от максимально возможного (количество)		Минимальное прибавление показателей кистевой динамометрии в диапазоне от 25 % до 75 % от максимально возможного (количество)		Минимальное прибавление показателей силы разгибателей туловища в диапазоне от 25 % до 75 % от максимально возможного (количество)	
3,9-3,8	0,8	3,2-3,1	0,8	3,8-3,6	0,8
3,7-3,6	0,4	3,0-2,9	0,4	3,5-3,3	0,4
≤3,5	0	≤2,8	0	≤3,2	0

3. Рассчитанные, на основе математико-статистической обработки результатов тестирования значительных по количеству групп детей 7–10 лет обоего пола, формализованные граничные значения пяти уровней (высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего и низкого) сформированности обобщенных и суммарных показателей их координационных способностей (таблица 2).

Таблица – 2. Уровень развития обобщенных и суммарных показателей координационных способностей детей 7–10 лет

Показатели	Возраст	Пол	Уровень				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
Обобщенный показатель отдельных проявлений координационных способностей (средний балл)	7	М	≤3,4	3,5-4,2	4,3-5,9	6,0-6,7	≥6,8
		Д	≤2,8	2,9-3,5	3,6-5,0	5,1-5,7	≥5,8
	8	М	≤4,1	4,2-5,0	5,1-6,9	7,0-7,8	≥7,9
		Д	≤3,8	3,9-4,6	4,7-6,3	6,4-7,1	≥7,2
	9	М	≤5,4	5,5-6,4	6,5-7,5	7,6-8,5	≥8,6
		Д	≤4,0	4,1-4,9	5,0-6,8	6,9-7,7	≥7,8
	10	М	≤4,4	4,5-5,5	5,6-7,8	7,9-8,9	≥9,0
		Д	≤4,4	4,5-5,3	5,4-7,2	7,3-8,3	≥8,4
Обобщенный показатель дифференцирования параметров движений (сумма баллов)	7	М	≤5,9	6,0-7,3	7,4-10,2	10,3-11,6	≥11,7
		Д	≤9,0	9,1-11,1	11,2-15,4	15,5-17,5	≥17,6
	8	М	≤7,9	8,0-9,8	9,9-13,7	13,8-15,6	≥15,7
		Д	≤9,8	9,9-12,2	12,3-17,1	17,2-19,5	≥19,6
	9	М	≤9,3	9,4-11,5	11,6-16,0	16,1-18,2	≥18,3
		Д	≤11,0	11,1-13,8	13,8-19,2	19,3-21,9	≥22,0
	10	М	≤10,5	10,6-13,0	13,1-18,1	18,2-20,6	≥20,7
		Д	≤12,2	12,3-15,2	15,3-21,3	21,4-24,3	≥24,4
Обобщенный показатель воспроизведения параметров движений (сумма баллов)	7	М	≤10,2	10,3-12,6	12,7-17,5	17,6-19,9	≥20,0
		Д	≤8,9	9,0-11,0	11,1-15,3	15,4-17,4	≥17,5
	8	М	≤12,0	12,1-14,9	15,0-20,8	20,9-23,7	≥23,8
		Д	≤10,6	10,7-13,1	13,2-18,2	18,3-20,7	≥20,8
	9	М	≤14,5	14,6-17,9	18,0-24,8	24,9-28,2	≥28,3
		Д	≤12,6	12,7-15,6	15,7-21,7	21,8-24,7	≥24,8
	10	М	≤15,5	15,6-19,3	19,4-27,0	27,1-30,8	≥30,9
		Д	≤14,0	14,1-17,5	17,6-24,6	24,7-28,1	≥28,2
Обобщенный показатель точности отмеривания параметров движений (сумма баллов)	7	М	≤8,7	8,8-10,7	10,8-14,8	14,9-16,8	≥16,9
		Д	≤8,7	8,8-10,8	10,9-15,1	15,2-17,2	≥17,3
	8	М	≤10,6	10,7-13,1	13,2-18,2	18,3-20,7	≥20,8
		Д	≤10,3	10,4-12,8	12,9-17,9	18,0-20,4	≥20,5
	9	М	≤12,4	12,5-15,4	15,5-21,5	21,6-24,5	≥24,6
		Д	≤11,4	11,5-14,1	14,2-19,6	19,7-22,3	≥22,4
	10	М	≤12,9	13,0-15,9	16,0-22,0	22,1-25,0	≥25,1
		Д	≤12,9	13,0-16,1	16,2-22,6	22,7-25,8	≥25,9
Суммарный показатель координационных способностей (сумма баллов)	7	М	≤28,2	28,3-34,9	35,0-48,4	48,5-55,1	≥55,2
		Д	≤29,5	29,6-36,6	36,7-50,9	51,0-58,0	≥58,1
	8	М	≤34,2	34,3-42,7	42,8-59,8	59,9-68,3	≥68,4
		Д	≤34,5	34,6-42,8	42,9-59,5	59,6-67,8	≥67,9
	9	М	≤40,2	40,3-50,1	50,2-70,0	70,1-79,9	≥80,0
		Д	≤42,8	42,9-50,3	50,4-65,4	65,5-72,9	≥73,0
	10	М	≤45,9	46,0-55,1	55,2-73,6	73,7-82,8	≥82,9
		Д	≤45,1	45,2-55,0	55,1-74,9	75,0-84,8	≥84,9

Возможность прогнозирования динамики показателей координационных способностей младших школьников обусловлена следующими установленными факторами:

- высокой степенью надежности отобранных контрольных упражнений и их существенным уровнем информативности во всех половозрастных категориях учащихся;
- выявленной стабильностью анализируемых показателей координационных способностей в годичном учебно-воспитательном цикле;
- данными, подтверждающими достаточную прогностическую значимость параметров исходного уровня сформированности интегральных, обобщенных и суммарных показателей координационных способностей детей младшего школьного возраста.

В рамках реализации квалификационно-консультативного модуля экспериментальной модели был организован процесс круглогодичного повышения уровня профессиональной компетентности учителей физической культуры в ходе которого педагогами разрабатывались и защищались:

- документы планирования процесса формирования координационных способностей детей 7–10 лет;
- комплексы моторно-двигательных заданий для решения различных задач координационной подготовки учащихся;
- предложения по организации процесса внедрения парциальных мини-программ формирования и развития координационных способностей младших школьников, а также ее базовых компонентов.

Качество методических материалов оценивалось в каждой теме на основе совокупности следующих характеристик:

1. Новизна и соответствие содержанию учебной программы (K_1 – коэффициент соответствия и новизны).
2. Степень охвата основных вопросов темы занятия (K_2 – коэффициент охвата темы).
3. Степень учета важности и сложности учебного материала (K_3 – коэффициент важности и сложности).
4. Соответствие содержания и информационной плотности демонстрационным материалам, габаритам проецируемых изображений качеству их видимости в аудитории (K_4 – коэффициент качества демонстрационных материалов).
5. Уровень эстетического оформления материалов и качества их сбережения (K_5 – коэффициент качества оформления и сбережения).

Величина коэффициентов определялась квалифицированными экспертами с последующим обсуждением и утверждением на заседании методического совета, учителей физической культуры. Итоговая оценка методического материала с учетом веса коэффициентов определялась по формуле (1):

$$S = K_1 \times 1,40 + K_2 \times 1,30 + K_3 \times 1,25 + K_4 \times 1,10 + K_5 \times 1,0 \text{ (балл)}, \quad (1)$$

где S – итоговая оценка;

K_1 – K_5 – средние оценки характеристики методического материала;

1,40 – 1,0 – вес коэффициента.

Перечисленные характеристики являются по существу показателями качества разработанных методических материалов. Для педагогов они могут служить обобщенными ориентирами при определении содержания процесса формирования и развития координационных способностей младших школьников, помогут избежать дублирования и избыточности в решении задач методического обеспечения.

В процессе организованных формирующих педагогических экспериментов подтверждена эффективность разработанной модели процесса формирования и развития координационных способностей младших школьников 7–10 лет обоего пола, а также

методических подходов, сформированных в рамках ее контрольно-прогностического модуля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов И.С. Эффективность экспериментального педагогического проекта процесса физической подготовки учащихся 7–10 лет с учетом закономерностей динамики и взаимообусловленности физических качеств / И.С. Анцупов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 11 (165). – С. 26–30.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // *Очерки по теории физической культуры* : груды. ученых соц. стран. – Москва : Физическая культура и спорт, 1984. – С. 211–224.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры.* – 1997. - № 6. – С. 10–15.
5. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // *Физическая культура в школе.* – 2001. – № 2. – С. 7–14.
6. Пашков Г.Н. Моделирование процесса формирования личностной спортивной культуры школьников 9–10 лет / Г.Н. Пашков, К.Ю. Чернышенко // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.* – СПб. – 2015. – № 9 (127). – С. 156–161.
7. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Чернышенко Юрий Константинович. – Краснодар, 1998. – 50 с.

REFERENCES

1. Antsupov, I.S. (2018), "Efficiency of experimental pedagogical project of 7-10 years pupils' physical training process taking into account the regularities of dynamics and interdependence of physical qualities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 26–30.
2. Balsevich, V.K. (2000), *Human ontokinesiology, Theory and practice of physical culture*, Moscow
3. Guzhalovsky, A.A. (1984), "The problem of "critical" periods of ontogenesis and its meaning for the theory and practice of physical education", *Essays on the theory of physical culture, works. of scientists of soc. countries*, Physical culture and sport, Moscow, pp. 211–224.
4. Lubyшева, L.I. (1997), "Modern value potential of physical culture and sports and ways of its development by society and personality", *Theory and practice of physical culture*, No. 6. pp. 10–15.
5. Lyakh V.I. (2001), "Improvement of specific coordination abilities ", *Physical culture at school*, No. 2, pp. 7–14.
6. Pashkov G.N. and Chernyshenko. K.Yu. (2015), "Modeling of the formation process for 9-10 years old schoolchildren personal sport culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (127), pp. 156–161.
7. Chernyshenko, Yu.K. (1998). *Scientific and pedagogical foundations of innovative directions in the system of physical education of preschool children*, dissertation, Krasnodar.

Контактная информация: ukcher@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2021

УДК 378.147+796.011.3

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Екатерина Владимировна Войнова, старший преподаватель, Российский университет транспорта, Москва; Павел Алексеевич Корнеев, старший преподаватель, МИРЭА – Российский технологический университет, Москва

Аннотация

Периодическая смена форм обучения в технических вузах (очной и дистанционной) снижает результативность работы преподавателей физической культуры в направленном воспитании физических качеств. Подготовить студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО, определяющими уровень выносливости и силовых способностей при дистанционной форме обучения является актуальной проблемой. Авторы статьи разработали методику воспитания силовых способностей и выносливости, применяя методы функциональной тренировки, и апробировали её на занятиях физической культурой студентов Российского университета транспорта и Российского технологического университета МИРЭА. В статье публикуются результаты исследования подтверждающие, что применение данной методики на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволяет студентам технических вузов подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО вне зависимости от формы проведения практических занятий.

Ключевые слова: Воспитание выносливости, силовые способности, смешанная форма обучения, нормативы ГТО, функциональная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p77-81

TECHNOLOGY OF TRAINING STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES TO FULFILL THE REQUIREMENTS OF THE GTO COMPLEX

Ekaterina Vladimirovna Voynova, the senior teacher, Russian University of Transport, Moscow; Pavel Alekseevich Korneev, the senior teacher, MIREA – Russian Technological University, Moscow

Abstract

The periodic change of training forms in technical universities (full-time and distance) reduces the performance of physical culture teachers in the direction of education of physical qualities. Prepare students to fulfill the standards of the GTO complex, which determine the level of endurance and power abilities under the distance formation form is an urgent problem. The authors of the article developed the methodology for raising power abilities and endurance, applying the methods of functional training, and tested it in the physical culture of students of the Russian University of Transport and the Russian Technological University MIREA. The article publishes the results of the study confirming that the use of this technique in practical classes in the discipline "Physical Culture and Sport" allows students of technical universities to prepare for the fulfillment of the standards of the GTO complex, regardless of the form of practical training.

Keywords: endurance education, strength abilities, mixed form of training, GTO standards, functional training.

ВВЕДЕНИЕ

В год 90-летия основания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» особенно ценно поделиться практическим опытом подготовки студентов технических вузов к выполнению требований комплекса ГТО. Со времени возрождения в современной России тестирования уровня физической подготовленности населения (5 октября 2015 года был подписан указ о возрождении Президентом РФ), проблема подготовки к сдаче нормативов была разносторонне изучена специалистами. Однако, с 2020 года процесс обучения студентов многих технических вузов стал проходить с использованием очной и дистанционной формы. Подобные условия работы активизировали преподавательский творческий поиск приемлемых методик в обучении студентов на практических занятиях физической культурой.

Подготовка студентов к выполнению требований нормативов ГТО является одной из задач учебного процесса на Кафедре «Физическая культура и спорт». В 2020-2021 учебном году практические занятия по дисциплине проводились, используя смешанную форму обучения. Для взаимодействия со студентами использовалась платформа Microsoft Teams. Это учебное пространство позволяло проводить практические занятия по физической культуре в форме видео-урока. Преподавателям на дистанционных занятиях физиче-

ской культурой необходимо было учитывать ограниченность рабочего пространства студентов в домашних условиях и при этом найти приемлемые способы направленного воспитания физических качеств, необходимых для успешного прохождения испытаний комплекса ГТО [1].

Изучив статьи, посвященные воспитанию общей выносливости студентов, используя методы функциональной тренировки, была выдвинута гипотеза, что с помощью подобных методик на смешанных занятиях физической культуры (очных и дистанционных) можно подготовить студентов технических вузов к выполнению требований нормативов ГТО, тестирующих силовые способности студентов и их выносливость. Бег на 3000 метров у юношей, прыжок в длину с места и максимальное количество сгибаний-разгибаний туловища из положения лежа за 1 минуту.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Чтобы повысить уровень силовых способностей и выносливости на дистанционных и очных практических занятиях преподавателями были изучены методы функциональной тренировки. Методика была выбрана, потому что для таких занятий не требуется большого рабочего пространства. Функциональная тренировка была разработана для занимающимся с низким уровнем физического развития. Упражнения состояли из привычных функциональных движений таких как ходьба, бег, приседания, наклоны и т.д. Однако, современные тренировочные комплексы имеют различную сложность, преподаватель может моделировать нагрузку в зависимости от уровня физического развития занимающихся и от учебных задач. Движения выполняются с разной интенсивностью без перерыва. Минутные интервалы отдыха разделяют в комплексе упражнения, направленные на развитие разных групп мышц (ног, рук и верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса). Принцип построения тренировки – круговой, интервальный. [1, 2, 3].

Цель исследования: разработать методику воспитания силовых способностей и выносливости студентов технических вузов при проведении занятий в очной и дистанционной форме.

Задача исследования: найти приемлемые и эффективные способы направленного воспитания физических качеств, необходимых для успешного прохождения испытаний комплекса ГТО. Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью подтверждения предложенной гипотезы был проведен эксперимент на базе Российского университета транспорта (МИИТ) и Российского технологического университета МИРЭА. Исследования проводились в 2020-2021 учебном году. Были изучены силовые способности и выносливость студентов технических вузов имеющих основную медицинскую группу здоровья, без пропусков посещающих занятия по физической культуре. Студенты были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 30 человек в каждой. В качестве оценки уровня выносливости студентов было проведено тестирование студентов в беге на 3000 метров (испытание №1). Динамику в воспитании силовых способностей рассматривали с помощью измерения количества отжиманий (испытание №2) и в определении максимального количества подятий туловища из положения лежа за минуту (испытание №3). Обе группы тестировались в начале и в конце эксперимента. Выбранные тесты являются испытаниями комплекса ГТО [1;2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В таблице зафиксированы результаты испытаний в беге на 3000 метров, отжиманиях и подятии туловища из положения лежа (количество повторений за минуту). Достоверность различий оценивалась по t-критерию Стьюдента. Сравнивались показатели тестов экспериментальной и контрольной групп.

Таблица – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп

Испытания	Группы	Результаты в начале учебного года	Результаты в конце учебного года	Отклонения	Квадраты отклонений
№1 – 3000 м	ЭГ (n=30)	14.6	13.2	23.61	39.57
	КГ (n=30)	14.4	13.8	8.3	11.19
№2 – Отжимания	ЭГ (n=30)	29.6	39.4	-156	1726
	КГ (n=30)	29.4	31.8	-61	433
№3 – Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту)	ЭГ (n=30)	36.5	46.2	-156	1648
	КГ (n=30)	36.9	39.6	-43	187

Результаты испытания №1 экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента улучшились. В КГ финальный результат эксперимента повысился (в зоне значимости) $t_{мп}=3.2$ при критических значениях $p \leq 0.05=2.13$ и $p \leq 0.01=2.25$ что составляет 4.5%. Конечный результат ЭГ достоверен $t_{мп}=10.2$ при критических значениях $p \leq 0.05=2.13$ и $p \leq 2.95$ что составляет 9.6%. Уровень выносливости студентов ЭГ по сравнению с КГ повысился на 5.1%.

Начальные показатели выносливости студентов обеих групп были практически равны и средний показатель у обеих групп был ниже норматива, соответствующего бронзовому знаку ГТО в беге на 3000 метров (КГ=14.4, ЭГ=14.6 при нормативе 14.3). Однако в конце эксперимента средний результат студентов ЭГ стал 13.2 при нормативе на серебряный знак ГТО-13.4. Показатель результатов бега студентов КГ соответствовал требованиям сдачи норматива на бронзовый знак.

Каждая группа улучшила показатели в тестах в конце эксперимента в испытании №2. КГ показала достоверный результат $t_{мп}=4.2$ в зоне значимости при $p \leq 0.05=2.13$ и $p \leq 0.01=2.95$ что составляет 7.5%. Также достоверные изменения были выявлены у студентов ЭГ $t_{мп}=10.6$ в зоне значимости при $p \leq 0.05=2.13$ и $p \leq 0.01=2.95$ что составляет 24.8%. При сравнении результатов двух групп, студенты ЭГ улучшили свои показатели в конце эксперимента на 17.3%. Средний результат студентов ЭГ соответствует результату испытаний ГТО на серебряный знак. Средний результат КГ остался на уровне выполнения норматива на бронзовый знак ГТО.

Испытания №3. Были выявлены достоверные различия результатов КГ $t_{мп}=5$ при $p \leq 0.05=2.13$ и $p \leq 0.01=2.95$ – это 7%. Показатели результатов ЭГ по сравнению с начальными результатами увеличились на 21%, это на 14% больше, чем в КГ. При сравнении результатов тестов обеих групп с требованиями испытаний нормативов ГТО, в начале года средний результат обеих групп соответствовал нормативу бронзового знака. В конце года средние показатели тестирования ЭГ повысились до результата, соответствующего требованиям на золотой знак ГТО. Средний результат КГ соответствует нормативу серебряного знака.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного эксперимента позволили сделать вывод, что при периодической смене форм обучения (очной и дистанционной) на занятиях физической культурой в течение учебного года 2020-2021 уровень выносливости и силовых способностей студентов повысился. Воспитанию данных физических качеств способствовала разработанная методика с использованием функциональной тренировки.

Применение данной методики на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволяет студентам технических вузов подготовиться к выполнению требований нормативов комплекса ГТО шестой ступени вне зависимости от формы проведения практических занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Войнова Е.В. Актуальные проблемы воспитания выносливости студентов РУТ (МИИТ) в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов транспортной отрасли / Е.В. Войнова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 27–36.
2. Войнова Е.В. К вопросу о воспитании выносливости студентов на занятиях физической культурой с использованием дистанционных форм обучения / Е.В. Войнова, О.И. Воробьев, Л.И. Севбянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 68–71.
3. Махов С.Ю. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки / С.Ю. Махов, Р.В. Еремин // Автономия личности. – 2020. – № 1 (21). – С. 166–177.

REFERENCES

1. Voinova E.V. (2021), “Actual problems of endurance education of students of RUT (MIIT) in the professionally applied physical training of future specialists of the transport industry”, *Physical education and sports training*, No. 1 (35), pp. 27–36.
2. Voinova. E.V., Vorobiev. O.I. and Sevbyanova. L.I. (2021), “On the issue of upbringing students' endurance at physical culture lessons using distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 68–71.
3. Makhov S.Y. and Eremin R.V. (2020), “Improvement of physical training of hand-to-hand fighters by the method of functional training”, *Personality autonomy*, No. 1 (21), pp. 166–177.

Контактная информация: voynova.1974@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.11.2021

УДК 796.814

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ

Исмаил Азимович Гаджиев, преподаватель, капитан внутренней службы, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

Настоящая статья посвящена исследованию функционального многоборья и возможности его применения в тренировочном процессе подготовки борцов-спортсменов. Статья освещает проблему адаптирования и внедрения в программу подготовки борцов-самбистов комплексов функционального многоборья с целью достижения наилучшего спортивного результата. Функциональное многоборье выступает средством повышения физической подготовки спортсменов для различных видов спорта, однако в самбо применение данной методики является наиболее емким и эффективным. Поэтому в методику подготовки спортсменов по такому виду спорта, как самбо необходимо включать комплексы функционального многоборья, которые позволят достичь значительного роста уровня подготовки спортсменов с минимальными экономическими затратами на снаряжение, поскольку для функционального многоборья необходим собственный вес спортсмена и минимальный спортивный инвентарь. Специфичность функционального многоборья в вопросе включения в методику подготовки борцов-самбистов и как средства повышения силовой выносливости состоит в том, что необходимо иметь разработанные комплексы тренировок для различных этапов тренировочного процесса. Наибольшим преимуществом функционального многоборья является то, что у него высокий уровень валидности и вариативности составления тренировочных комплексов.

Ключевые слова: физическая подготовленность курсантов, функциональное многоборье, высокоинтенсивная тренировка, методы организации тренировки, практические рекомендации.

FUNCTIONAL ALL-AROUND AS A MEANS OF INCREASING THE STRENGTH ENDURANCE OF SAMBO WRESTLERS

*Ismail Azimovich Gadzhiev, the teacher, captain of internal service, Kuzbass Institute of the
Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk*

Abstract

This article is devoted to the study of functional all-around and the possibility of its application in the training process of training wrestlers-athletes. The article highlights the problem of adapting and introducing functional all-around complexes into the training program of sambo wrestlers in order to achieve the best sports result. Functional all-around is a means of improving the physical fitness of athletes for various sports, but in sambo, the use of this technique is the most capacious and effective. Therefore, in the methodology of training athletes in such a sport as sambo, it is necessary to include complexes of functional all-around, which will allow achieving a significant increase in the level of training of athletes with minimal economic costs for equipment, since functional all-around requires the athlete's own weight and minimal sports equipment. The specificity of functional all-around in the issue of inclusion in the training methodology of sambo wrestlers and as a means of increasing strength endurance is that it is necessary to have developed training complexes for various stages of the training process. The greatest advantage of the functional all-around is that it has high level of validity and variability in the composition of training complexes.

Keywords: physical fitness of cadets, functional all-around, high-intensity training, methods of training organization, practical recommendations.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная политика в Российской Федерации набирает существенные обороты за последние десятилетия, активно внедряются в жизнь общества спортивные формы организации жизни граждан. Из доклада спортивного корреспондента канала «РИА. Новости. Спорт» Алексея Рогулева отмечается, что Россия за последние десять лет провела самое большое количество спортивных мероприятий в мире, что, несомненно, является значительным показателем реализации спортивной политики страны. Так, за 2020 год на территории Российской Федерации было проведено 109 международных спортивных соревнований по 51 виду спорта, где большая часть которых включена в перечень особо значимых физкультурных и спортивных мероприятий [2].

Национальный федеральный проект Российской Федерации «Спорт – норма жизни» на территории страны реализует все направления привлечения к спортивной жизни всех категорий граждан, среди которых дети, молодежь, взрослые и пенсионеры, а также люди с ограниченными физическими возможностями. Цель данного проекта – продемонстрировать, что физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть жизни общества и государства, а также поддерживать стремления молодых талантов и сохранение генофонда страны на высоком уровне.

ФСИН России как федеральный орган исполнительной власти Российской Федерации не уступает стремлением продемонстрировать спортивные достижения и результаты сотрудников, для чего проводятся соревнования по различным видам спорта, спортивные сборы для повышения качества подготовки сборных команд, а также организуются профессиональные обучения по формированию навыков судейства у наиболее опытных спортсменов для получения квалификации судьи.

Соревнования, которые проводятся на базе ФСИН России, отличаются высоким уровнем спортсменов, приезжающих продемонстрировать свое спортивное мастерство. Директором ФСИН России отмечено, что с каждым годом увеличивается уровень физической и спортивной подготовки спортсменов, что говорит о сложившейся тенденции роста профессионализма среди сотрудников уголовно-исполнительной системы, однако, это демонстрирует и обострившуюся необходимость изменения программы подготовки и

тренировок спортсменов для поддержания конкурентоспособности на спортивных мероприятиях.

Актуальность исследования обозначается необходимостью пересмотра традиционной системы подготовки спортсменов к соревнованиям и иным спортивным мероприятиям на примере такого вида спорта как самбо и борцов-самбистов. Обозначение данного вида спорта среди остальных для исследования обусловлено его спортивной природой происхождения и специфики.

В России самбо традиционно считают самостоятельно сформировавшимся видом спорта с 1923 года, на тот период самбо существовало в двух формах: массовый вид спорта и специальная подготовка кадров для службы в органах правопорядка. Очевидно, что самбо – это вид прикладного боевого искусства, зародившегося как системы и комплекса приемов борьбы для защиты от нападения, что предопределило его включение в разряд подготовки сотрудников для службы в правоохранительных органах страны. С 1923 года самбо активно внедряется в систему подготовки сотрудников правоохранительных органов с целью повышения их боевой готовности к отражению нападения и общего повышения уровня физической и спортивной подготовки. Так, почти век самбо нераздельно связано с деятельностью правоохранительных органов, однако, раньше не было таких форм его существования, как спортивные мероприятия и соревнования, был исключительно практический интерес. Впервые соревнования по самбо были проведены ведомством ФСИН России в 2007 году. На настоящее время ФСИН России активно продвигает спортивную политику не только внутри самой уголовно-исполнительной системы, но и за ее пределами, организуя и принимая участие в открытых кубках и чемпионатах, где собраны команды всех правоохранительных органов, формируя и поддерживая тем самым в стране единое спортивное пространство. В конце ноября в Подмоскovie проходил открытый Кубок Директора ФСИН России по самбо, где встретились сборные министерств и ведомств служб охраны безопасности Российской Федерации. Спортсмены всех сборных демонстрировали сильнейшую спортивную подготовку и технику борьбы, однако мастерство спортсменов сборной ФСИН России оказалось лучше, в результате проведения соревнований сборная ФСИН России выиграла Кубок по самбо и заняла первое место. Данная ситуация демонстрирует высокий уровень профессионализма и подготовки спортсменов, однако не означает отказ от совершенствования систем и методик организации тренировочного процесса борцов-самбистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одним из новых методов спортивного совершенствования и видом спорта в России является функциональное многоборье. Официально он был признан видом спорта в России в 2017 году по приказу Министерства спорта РФ от 13.10.2017 №895, а приказом №346 от 26.04.2019 [1] утверждены правила соревнований по данному виду спорта.

Функциональное многоборье – вид спорта, с использованием функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее физически подготовленных спортсменов. Данное определение представлено в вышеупомянутых Правилах данного вида спорта.

В книге Д.Л. Рудмана «Самбо» сказано, что большой диапазон тактико-технических действий самбо требует от спортсмена комплексного развития всех его физических качеств. По его мнению, физическая подготовка самбиста должна повышать уровень не только общей физической подготовленности, но и специальной. Важность скоростно-силовой подготовки для самбистов не вызывает сомнений, так как рост уровня

техничко-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Комплексы физических упражнений составляются путем объединения определенного количества упражнений из каждой отдельной группы функционального многоборья – упражнения со свободными весами, упражнения с собственным весом, циклические упражнения. Комплекс необходимо выполнять непрерывно, в быстром темпе, с учетом времени.

Прежде чем аргументировать преимущества методики функционального многоборья, необходимо на звеньевом уровне рассмотреть ее действие на спортсменов в процессе тренировки. Так, с целью выявления характера, оказываемого на спортсмена и его организм в результате применения комплексов и методик функционального многоборья, необходимо обратиться к процессам, протекающим в организме спортсмена на биологической и физиологическом уровне от получаемой нагрузки.

Функциональное многоборье предполагает выполнение комплекса упражнений в соотношении максимальное качество и наименьшее затрачиваемое время на выполнение тренировки спортсмена. При таком виде нагрузки: максимальная выгрузка и минимальное время выполнения – мышцы спортсмена работают в состоянии тренировочного напряжения, сопровождаемого нехваткой кислородного и кровяного обогащения мышц. Данный тип нагрузки принято считать анаэробным, то есть работа мышечной массы человека осуществляется в среде с низким количеством потребляемого кислорода и, соответственно, с низким уровнем кислородного обогащения мышц. Физиологические и биологические процессы, протекающие в данный момент в теле спортсмена, характеризуют сжатие мышц при перенапряжении в результате невозможности своевременного восстановления и повышенную выработку молочной кислоты из накопленного гликогена в клетках мышц. Спортсмены с наиболее подготовленным уровнем физического развития также отмечают функциональные изменения в организме, как например, учащение пульса и сердцебиения вследствие высокоинтенсивной нагрузки на тело, а также повышение потливости и зрительное увеличение в объеме мышц задействованных групп в тренировочном комплексе.

Эффективность проведения и включения комплексов функционального многоборья в тренировочную программу борцов-самбистов объясняется значительным увеличением выносливости мышц и силы, поскольку после проведения комплекса функционального многоборья наблюдается перенапряжение мышц, разрушение мышечных волокон, а следовательно обеспечивает рост мышечной массы и силовой выносливости борцов-самбистов. Силовая выносливость, как показатель спортивного уровня подготовленности борца-самбиста, достичь которую необходимо введение комплексов тренировок с использованием функционального многоборья, обеспечивает физическое превосходство над противником, ведь мышцы спортсмены уже готовы функционировать в условиях длительной физической нагрузки и кислородного голодания.

Развитие силовой выносливости для самбистов является актуальным, это обусловлено тем обстоятельством, что в процессе соревновательного поединка, хоть и ограниченного временными параметрами, приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке борца придается особое значение развитию выносливости.

Выносливость направлена на повышение анаэробных возможностей и должна обеспечивать определенные предпосылки для эффективного выполнения специфической деятельности и не создавать препятствий для последующего совершенствования силовых качеств. Выносливость борца измеряется временем, в течение которого он сумеет выполнить технические действия и вести поединок в высоком темпе, сохранять работоспособность в течение всего соревнования или соревновательных циклов. Различают общую и специальную выносливость. Одним из важнейших видов специальной выносливости в

борьбе является силовая выносливость. Важное значение выносливость приобретает у борцов начиная со второго и третьего годов обучения, так как именно с этого периода самбисты начинают активную борцовскую подготовку в учебно-тренировочных схватках.

С точки зрения систематизации и организации тренировочного процесса борцов-самбистов, комплексы функционального многоборья для достижения желаемого результата по развитию силовой выносливости, необходимо проводить с периодичностью не менее двух и не более четырех раз в недельном микроцикле. Такая периодичность обусловлена несколькими факторами, а именно, организация взаимодействия с базовой составляющей тренировочного процесса спортсмена, то есть комплексы работы по заданию, комплексы свободной борьбы и отработка с повторением приемов борьбы, не должны создавать дискомфорт для спортсмена. Для логичного отображения предлагаемого спортивного комплекса, методика тренировочного процесса с элементами функционального многоборья должна включать примерный порядок одной тренировки: кардио-разминка с элементами разминки в движении, разминка суставная на месте, комплекс функционального многоборья, кратковременный отдых, отработка приемов борьбы/свободная борьба/работа по заданию, заминка, суставная и мышечная, растяжка. При подобном размещении комплекса функционального многоборья обеспечивается:

1. Разогрев борца-самбиста.
2. Подготовка мышц и суставов к нагрузке и работе с сопротивлением.
3. Приток крови к мышцам, что поддерживает высокоинтенсивную работу организма спортсмена в процессе тренировки.
4. Укрепляет мышечный каркас организма и повышает силовую выносливость спортсмена.

Совершенным подходом к организации тренировочного процесса борцов-самбистов можно считать достижение такого уровня спортивной подготовленности, при котором каждая тренировка включает комплекс функционального многоборья. Однако, для достижения данного уровня организации тренировочного процесса необходимо постепенно увеличивать нагрузку на борцов-самбистов и учитывать изначальный уровень физической подготовки спортсменов.

Далее функциональное многоборье целесообразно рассмотреть с позиции педагогической деятельности тренера, а именно организации самого тренировочного процесса таким образом, чтобы результат достижений можно было отследить как нарастающую линию в направлении уровня физической подготовки спортсменов. роль педагога-тренера в организации тренировочного процесса с использованием методики функционального многоборья состоит в объяснении и разъяснении необходимости применения технологии спортивной подготовки для повышения силовой выносливости спортсменов, а также в подробном объяснении техники выполнения с демонстрацией упражнений для визуального восприятия. Наравне в этом, тренер должен выполнять роль по мотивации проводимой работы, поскольку комплекс функционального многоборья создает сложности при первичном выполнении. Поскольку мозг человека устроен по принципу отрицания того, что вызывает физический, моральный и духовный дискомфорт, формируется сигнал о прекращении выполняемой работы и в последующем формировании негативно-окрашенного стереотипа и соответствующего отношения. При педагогически грамотной организации тренировочного процесса борцов-самбистов на начальном этапе внедрения комплекса функционального многоборья, подобного исхода реально не допустить, а напротив сформировать установку у спортсмена «работа-результат», что позволит без сопротивления увеличивать функциональную нагрузку и даст желаемый результат в виде повышения уровня силовой выносливости борцов-самбистов.

Для апробации предложенной методики проведения тренировочного процесса у борцов-самбистов был организован эксперимент, результаты которого позволяют убе-

даться в высокой эффективности применения комплексом функционального многоборья для повышения силовой выносливости.

В ходе эксперимента данная методика применялась у спортсменов самбистов, которые проходят службу в Кузбасском институте ФСИН России. В исследовании приняли участие 28 борцов. На начальном этапе было проведено исследование уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов. Результаты исследования до и после реализации комплекса занятий представлено в таблице.

Далее участникам исследования было предложено проведение занятий по развитию скоростно-силовых качеств с помощью методики функционального многоборья, которые проходили три раза в неделю на занятиях по 30–40 минут. Занятия строились через организацию тренировочного процесса с помощью круговых и интервальных тренировок с использованием упражнений с собственным весом и отягощением.

Занятия дают возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений, к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности.

Таблица – Результаты тестирования до и после эксперимента

Физические качества	Тест	Результат		Тпр, %
		До	После	
Быстрота, с	15 бросков борцовского манекена в максимально быстром темпе	24	22	13,6%
	Выполнение бросков в максимальном темпе 10 с (фиксируется время каждого броска)	1,3	1	14%
Сила, балл	Освобождение от захвата (5 попыток)	3	5	40%
Силовая выносливость, балл	Удержание партнера спиной к коврику 2 мин (5 попыток)	3	4	20%

Примечание: критерий достоверности составил 0,05.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, представленные данные говорят о том, что в ходе реализуемых занятий по результатам исследования виден прирост скоростно-силовых качеств и выносливости у курсантов-самбистов. При этом темп прироста составил от 13 до 40% за 4 месяца тренировочного процесса. При этом Т-критерий достоверности был в рамках значимых значений.

Примененная методика специальной скоростно-силовой подготовки функционального многоборья борцов самбо способствует улучшению физических качеств и развитию специальных скоростно-силовых способностей спортсменов, положительно отражается на технико-тактической подготовке и эффективности соревновательной деятельности.

Создание организационных, педагогических условий для внедрения комплекса функционального многоборья для борцов-самбистов позволит достичь желаемых результатов увеличения уровня силовой выносливости у спортсмена за счет последовательно предлагаемой функциональной нагрузки на мышцы. Только при правильно соблюденных условиях и работы тренера зависит протяженность времени необходимого для достижения желаемого результата, поскольку функциональная работа отличается повышенным уровнем физической сложности выполнения, для нее необходимо верно определить первоначальный уровень физической подготовленности спортсменов.

Таким образом, установлена в ходе исследования необходимость внедрения и применения на постоянной основе комплексов функционального многоборья с целью повышения уровня силовой выносливости и физической подготовки борцов-самбистов, поскольку именно комплексы функционального многоборья отвечают требованиям подготовки спортсменов высокого уровня профессионализма и соответствующего уровня физической и силовой подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта : Приказ Минспорта РФ от 13.10.2017 № 895 // КОДИФИКАЦИЯ РФ : [сайт]. – URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-13.10.2017-N-895/> (дата обращения: 24.11.2021).

2. Количество занимающихся в спортивных школах возросло на 32 тысячи человек за год. –4 марта 2021 // ТАСС : [Официальный сайт]. – URL: <https://tass.ru/sport/4070740> (дата обращения: 26.09.2021).

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), “On recognition and inclusion in the All-Russian Register of Sports of Sports Disciplines, Sports and Amendments to the All-Russian Register of Sports”, : *Order of the of 13.10.2017 No. 895*, available at: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-13.10.2017-N-895/> (date of access: 24.11.2021).

2. TASS (2021/04/03), *The number of people involved in sports schools has increased by 32 thousand people per year*, available at: <https://tass.ru/sport/4070740> (date of access: 09/26/2021).

Контактная информация: gadzhievia@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2021

УДК 796.964

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИГРОКОВ КОМАНДЫ
«СКА – НЕФТЯНИК-2008» ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В ПРИМОРСКОМ КРАЕ**

Сергей Викторович Галицын, доктор педагогических наук, профессор, Олег Zufarovich Ziganshin, доцент, заслуженный тренер России, Алексей Леонидович Крамаренко, кандидат педагогических наук, доцент, Павел Дмитриевич Попов, преподаватель, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

Эффективность реализации программы учебно-тренировочного процесса определяется готовностью занимающихся к выполнению поставленных задач. В этой связи в качественно новом свете предстают перед административными ресурсами и в частности перед тренером различные экспресс методы диагностики и мониторинга функционального состояния, которые смогли бы дать наиболее полную информацию о текущем функциональном состоянии спортсменов. В этой связи, практическая значимость проведённого исследования заключается в том, что программно-аппаратный комплекс «Омега-С» можно применять не только для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса различных возрастных групп занимающихся, но и вести контроль за объёмом выполняемой физической нагрузки с целью предупреждения развития признаков утомления и перетренированности.

Ключевые слова: хоккей с мячом, юные хоккеисты, показатели функционального состояния, учебно-тренировочные сборы, программно-аппаратный комплекс «Омега-С».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p87-90

**DYNAMICS OF FUNCTIONAL STATE OF THE PLAYERS OF THE BANDY TEAM
«SKA - NEFTYANIK-2008» IN CONDITIONS OF TRAINING CAMPS IN THE
PRIMORSKY TERRITORY**

Sergey Viktorovich Galitsyn, the doctor of pedagogical sciences, professor, Oleg Zufarovich Ziganshin, the senior lecturer, Honored Trainer of Russia, Alexey Leonidovich Kramarenko, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, Pavel Dmitrievich Popov, the teacher, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Abstract

The effectiveness of the implementation of the training process program is determined by the readiness of those involved in the implementation of the tasks. In this regard, in a qualitatively new light, various rapid methods of diagnostics and monitoring of the functional state, which could give the most complete information about the current functional state of athletes, appear before administrative resources and in particular before the trainer. In this regard, the practical significance of the study is that the Omega-S software and hardware complex can be used not only to increase the effectiveness of the training process of various age groups involved, but also to monitor the volume of physical activity performed in order to prevent the development of signs of fatigue and overtraining.

Keywords: bandy, young hockey players, functional indicators, training camps, Omega-S software and hardware complex.

С целью коррекции физической нагрузки, запланированной на время проведения учебно-тренировочных сборов в Приморском крае, было проведено исследование функционального состояния юных хоккеистов команды «СКА – Нефтяник-2008» по хоккею с мячом в возрасте 13 лет. В исследовании приняли участие 16 человек: 1 вратарь, 5 защитников, 7 полузащитников и 3 нападающих. На протяжении десяти дней с 5 августа по 14 августа 2021 года был проведён мониторинг функционального состояния с помощью аппаратного комплекса «Омега-С. Каждые последующие сутки с момента приезда на учебно-тренировочную базу, проводилось обследование функционального состояния спортсменов до начала утренней тренировки с целью последующей корректировки учебно-тренировочного процесса.

Оценка текущего функционального состояния организма спортсмена осуществлялась по следующим критериям:

- оценка адаптации организма к физическим нагрузкам;
- уровень тренированности и его резервы;
- уровень энергетического обеспечения и его резервы;
- уровень и резервы самоуправления психоэмоциональным состоянием;
- определение суточного прогноза на предмет изменения функционального состояния.

На рисунке 1 представлена динамика изменения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, с первого дня сборов находилась на уровне 87 ударов в минуту, что является нормированным значением, особенно если учесть, то время, которое было затрачено на переезд спортсменов из Хабаровска до учебно-тренировочной базы в Приморском крае. На протяжении пяти последующих дней, частота сердечных сокращений в состоянии относительного покоя имела тенденцию к уменьшению данного показателя, и к моменту завершения учебно-тренировочных сборов данное значение снизилось на 14 единиц и составило 72 удара в минуту. Подобная динамика свидетельствует об экономизации работы сердечной мышцы, а также о повышении устойчивости её к работе на фоне увеличения интенсивности физических нагрузок.

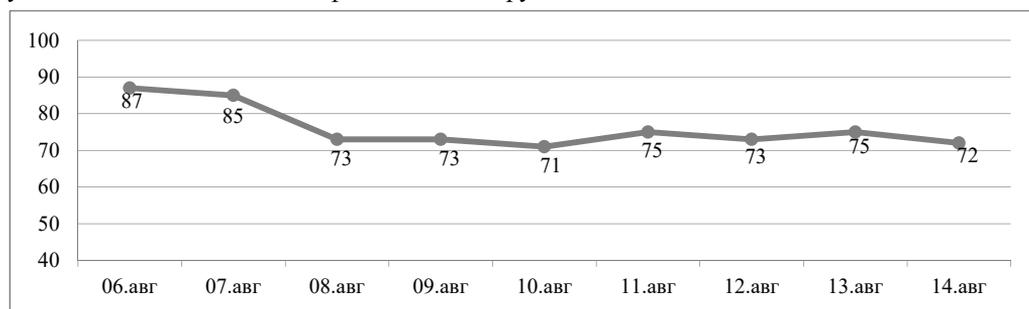


Рисунок 1 – Динамика изменения частоты сердечных сокращений юных хоккеистов команды «СКА – Нефтяник-2008» на протяжении учебно-тренировочного сбора

Несколько другую динамику можно отметить по адаптации к физической нагрузке (рисунок 2). В первый день учебно-тренировочных сборов адаптация к физическим нагрузкам составляла 66%. Во второй, третий и четвертый день отмечалось повышение и далее удержание данного показателя в интервале от 92 до 93%, а на шестой день было отмечено снижение до 83%. К завершению учебно-тренировочных сборов адаптация к физическим нагрузкам составила 92%.

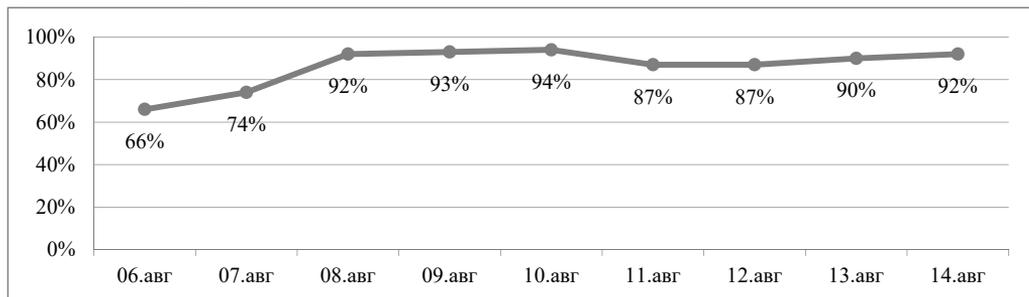


Рисунок 2 – Динамика изменения адаптации к физическим нагрузкам юных хоккеистов команды «СКА – Нефтяник-2008» на протяжении учебно-тренировочного сбора

Подобную динамику имеют и такие показатели как резервы тренированности. На момент начала обследования показатель тренированности имел нормированные значения в пределах 78% (рисунок 3). К пятому дню было отмечено его повышение до 93%. Данный пик достигнут в ходе учебно-тренировочных сборов только в двух контрольных точках – это пятый и девятый день сборов.

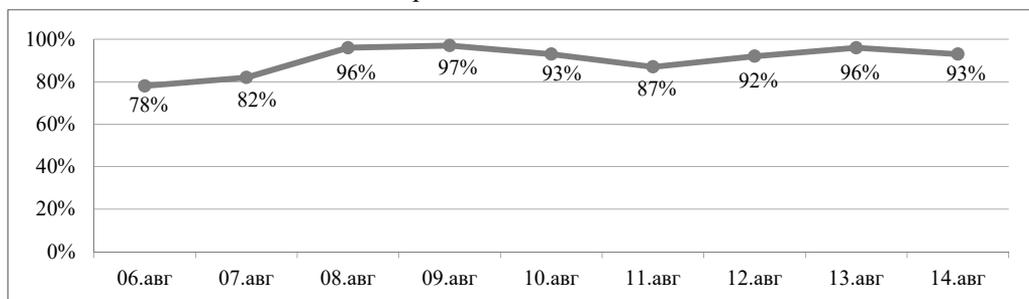


Рисунок 3 – Динамика изменения уровня тренированности юных хоккеистов команды «СКА – Нефтяник-2008» на протяжении учебно-тренировочного сбора

За десятидневный период наблюдения, энергетическое состояние спортсменов пять раз повышалось и столько же снижалось (рисунок 4). Разброс показателей находился в диапазоне от 61% до 77%. Показатели резервов энергетического обеспечения варьировались от 74% до 81%, которые увеличивались к шестому и завершающему дню учебно-тренировочных сборов.

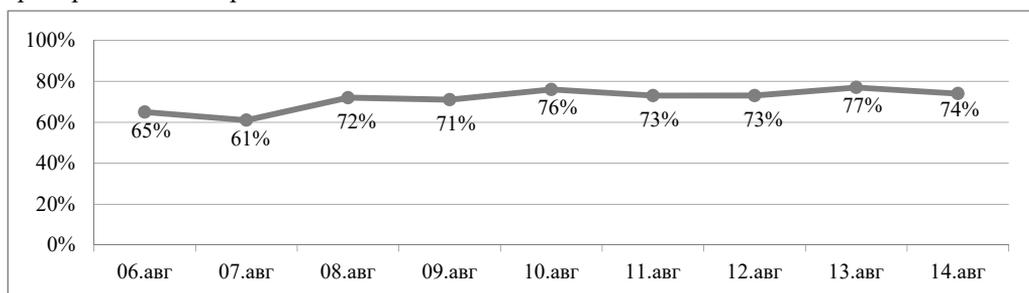


Рисунок 4 – Динамика изменения уровня энергообеспечения организма юных хоккеистов команды «СКА – Нефтяник-2008» на протяжении учебно-тренировочного сбора

Что касается интегрального показателя физического состояния, то на протяжении всего периода исследования отмечена планомерная положительная динамика (рисунок 5). В итоге, интегральный показатель спортивной формы, как и физическое состояние, с удовлетворительного уровня, что составляет 3,8 балла в первый день наблюдения и к завершающему дню составил 4,9 баллов.

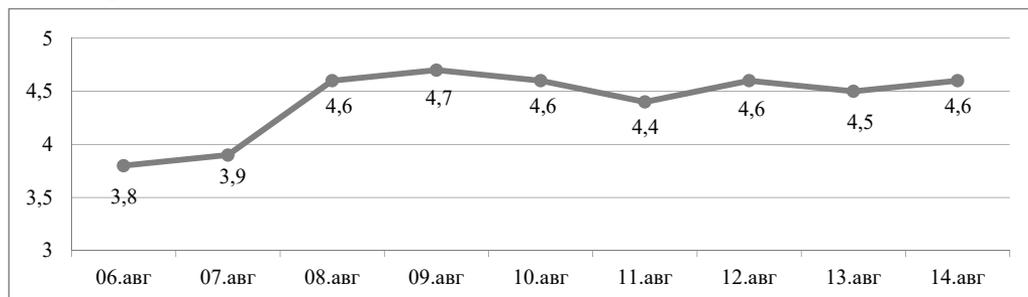


Рисунок 5 – Динамика изменения интегрального показателя физического состояния юных хоккеистов команды «СКА – Нефтяник-2008» на протяжении учебно-тренировочного сбора

В результате проведённого исследования игроков команды «СКА – Нефтяник-2008» по хоккею с мячом, были разработаны практические рекомендации, направленные на текущую коррекцию показателей функционального состояния. Внесенные корректировки в учебно-тренировочный процесс способствовали позитивным изменениям в таких показателях как адаптация организма к физической нагрузке, тренированность организма, а также энергетическое обеспечение и его резервы. По указанным критериям, к завершающему дню учебно-тренировочных сборов исследуемые показатели улучшились на 26%, 21% и на 7% соответственно.

Контактная информация: popov-pavel96@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2021

УДК 796.332

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ КЛУБОВ С КЛУБАМИ ВЕДУЩИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ЧЕМПИОНАТОВ НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА ИХ УЧАСТИЯ В ЛИГЕ ЧЕМПИОНОВ УЕФА

Лилия Рашитовна Галяутдинова, кандидат физико-математических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань; Марат Ильдарханович Галяутдинов, кандидат физико-математических наук, доцент, Расиль Раисович Вафин, магистр, Дмитрий Евгеньевич Савельев, магистрант, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

Выступления Российских клубов в ведущих Европейских турнирах, таких как Лига Европы и Лига Чемпионов УЕФА вызывают много вопросов и отрицательных эмоций. Интересно посмотреть, как, например, в последние 15–20 лет выступали ведущие российские клубы в самом престижном чемпионате: Лиге Чемпионов УЕФА? В данной работе по собранным данным количества забитых и пропущенных голов в Лиге Чемпионов УЕФА ведущих Российских и Европейских клубов, мы проанализировали зависимости среднего числа забитых и пропущенных голов за матч в зависимости от времени матча, разбив матч на 15-минутные интервалы. По каждому из интервалов, характеризующих определенную фазу матча, сделаны выводы, проведено сравнение выступления

трех ведущих клубов РПЛ с тройками ведущих клубов из Топ-5 Европейских лиг: АПЛ, Бундеслига, Примера, Серия А, Лига 1. Анализ проводился по данным сезонов с 2003/2004 по 2019/2020 годов.

Ключевые слова: лига Чемпионов УЕФА, РПЛ, АПЛ, Бундеслига, Примера, Серия А, Лига 1, эффективность соревновательной деятельности, среднее число забитых голов, среднее число пропущенных голов, 15-минутные интервалы матча.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p90-95

COMPARISON OF EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF RUSSIAN CLUBS WITH THE CLUBS OF THE LEADING EUROPEAN CHAMPIONSHIPS BASED ON THE ANALYSIS OF THEIR PARTICIPATION IN THE UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Lilia Rashitovna Galyautdinova, the candidate of physical and mathematical sciences, senior lecturer, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Kazan Branch of the Russian State University of Justice, Kazan; Marat Ildarkhanovich Galyautdinov, the candidate of physical and mathematical sciences, senior lecturer, Rasil Raisovich Vafin, the master student, Dmitry Evgenievich Saveliev, the master student, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

The performances of Russian clubs in leading European tournaments, such as the Europa League and the UEFA Champions League, raise many questions and negative emotions. It is interesting to see how, for example, in the last 15-20 years, the leading Russian clubs have performed in the most prestigious championship: the UEFA Champions League? In this paper, based on the collected data on the number of goals scored and conceded in the UEFA Champions League by leading Russian and European clubs, we analyzed the dependencies of the average number of goals scored and conceded per match depending on the time of the match, dividing the match into 15-minute intervals. For each of the intervals characterizing a certain phase of the match, conclusions were drawn, the performance of the three leading RPL clubs was compared with the three leading clubs from the Top 5 European leagues: Premier League, Bundesliga, Primera, Serie A, League 1. The analysis was carried out according to the data of the seasons from 2003/2004 to 2019/2020.

Keywords: UEFA Champions League, RFPL, Premier League, Bundesliga, Primera, Serie A, Ligue 1, competitive performance, average number of goals scored, average number of goals conceded, 15-minute match intervals.

ВВЕДЕНИЕ

Выступления Российских клубов в ведущих Европейских турнирах, таких как Лига Европы и Лига Чемпионов (ЛЧ) УЕФА вызывают много вопросов и отрицательных эмоций. Интересно посмотреть, как, например, в последние 15-20 лет выступали ведущие российские клубы в самом престижном чемпионате: ЛЧ УЕФА? В данной работе по собранным данным количества забитых и пропущенных голов в ЛЧ УЕФА ведущих Российских и Европейских клубов, мы проанализировали зависимости среднего числа забитых и пропущенных голов от времени матча, разбив время матча на 15-минутные интервалы.

Исследовать эффективность соревновательной деятельности по временным интервалам российских клубов и сравнить их с клубами пяти лучших стран по рейтингу футбольных ассоциаций в ЛЧ УЕФА за период сезонов с 2003/2004 по 2019/2020 годов (групповой этап, плей-офф).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравним эффективность соревновательной деятельности трех лучших клубов РПЛ (Российская Премьер-Лига) с тремя лучшими клубами из Топ-5 Европейских лиг: АПЛ

(Английская Премьер-лига), Бундеслига (Германия), Примера (Испания), Серия А (Италия) и Лига 1 (Франция). Нашим критерием отбора лучших клубов было наибольшее число сыгранных матчей в турнире ЛЧ УЕФА. Исследуем эффективность соревновательной деятельности этих клубов по временным интервалам. Мы собрали результаты игр данных команд в турнире ЛЧ УЕФА за период сезонов с 2003/2004 по 2019/2020 годов (групповой этап, плей-офф). В качестве исследуемых данных рассмотрим суммарное число забитых голов и суммарное число пропущенных голов команд каждой из лиг от времени матча, разбив его на 15-минутные интервалы (таблица).

Таблица – Число забитых и пропущенных голов, распределенных по 15 минутным промежуткам матча в турнире Лиги Чемпионов УЕФА

Клуб (Лига)	Число игр	Забито/пропущено голов во временном промежутке						Всего 0–90+
		0–15'	15–30'	30–45'	45–60'	60–75'	75–90+	
Зенит	224	59/21	59/39	76/29	58/32	86/30	91/49	429/200
Спартак	134	22/15	35/20	34/29	38/26	37/24	54/22	220/136
ЦСКА	300	68/40	75/29	93/45	90/43	85/42	105/45	516/244
РПЛ	658	149/76	169/88	203/103	186/101	208/96	250/116	1165/580
Арсенал	127	28/18	37/21	32/19	36/21	26/26	52/36	211/141
Манчестер Юнайтед	131	30/14	29/18	31/19	30/23	31/18	51/23	202/115
Челси	150	35/15	41/20	43/23	40/22	35/26	57/37	251/143
АПЛ	408	93/47	107/59	106/61	106/66	92/70	160/96	664/399
Бавария	170	44/24	56/26	61/24	56/30	67/26	90/42	374/172
Боруссия Дортмунд	69	17/13	14/14	21/15	19/14	16/15	31/23	118/94
Шальке-04	60	6/11	9/15	15/14	16/15	15/13	21/20	82/88
Бундеслига	299	67/48	79/55	97/53	91/59	98/54	142/85	574/354
Атлетико Мадрид	85	15/7	21/8	19/12	16/11	18/16	24/14	113/68
Барселона	177	47/18	61/25	54/24	60/31	57/18	82/35	361/151
Реал Мадрид	174	47/23	63/32	59/27	61/31	58/32	84/37	372/182
Примера	630	138/81	183/96	175/105	169/121	191/102	228/141	1084/646
Интер	93	21/7	19/19	19/16	20/18	17/14	29/29	125/103
Милан	98	17/17	17/9	20/21	24/16	24/14	33/23	135/100
Ювентус	120	20/13	26/17	26/17	19/12	38/22	38/21	167/102
Серия А	311	58/37	62/45	65/54	63/46	79/50	100/73	427/305
Лион	112	26/19	23/19	26/27	33/17	23/20	38/29	169/131
Монако	55	10/7	12/10	18/21	12/14	9/11	13/18	74/81
ПСЖ	81	23/9	23/10	34/17	19/7	26/13	38/24	163/80
Лига 1	248	59/35	58/39	78/65	64/38	58/44	89/71	406/292

Следует отметить, что число клубов, принимавших участие в данный период в ЛЧ УЕФА для рассматриваемых лиг отличается существенно. В РПЛ это 6 клубов: Зенит, Спартак, ЦСКА, Локомотив, Ростов, Rubin; в АПЛ таких клубов – 7, Бундеслиге – 11, Примере – 12, Серии А – 9, Лиге 1 – 7. На основании рейтинга футбольных ассоциаций число клубов, принимающих участие в ЛЧ УЕФА для рассматриваемых лиг будет разным. Также для разных лиг может сильно отличаться частота участия клубов в ЛЧ УЕФА. Это объясняет большую разницу в количестве сыгранных игр в ЛЧ УЕФА для рассматриваемых лиг.

По данным таблицы построим графики зависимости среднего числа забитых и пропущенных голов за матч от времени матча (рисунки 1 и 2). На рисунке 2, для удобства интерпретации, выберем обратный порядок оси Oy .

Проведем сначала анализ зависимости забитых мячей от времени матча, а затем аналогичный анализ для пропущенных мячей. Если разбить матч на временные интервалы, то можно их охарактеризовать следующим образом [1].

В первые 15 минут игры мы видим результат психологической и аналитической подготовки команды к матчу. Как мы видим, в данный отрезок времени результаты всех лиг, за исключением Серии А примерно одинаковы. Результат Серии А ниже этого показателя примерно на 20%. Таким образом, по данному показателю, наши клубы не усту-

пают ведущим Европейским клубам.

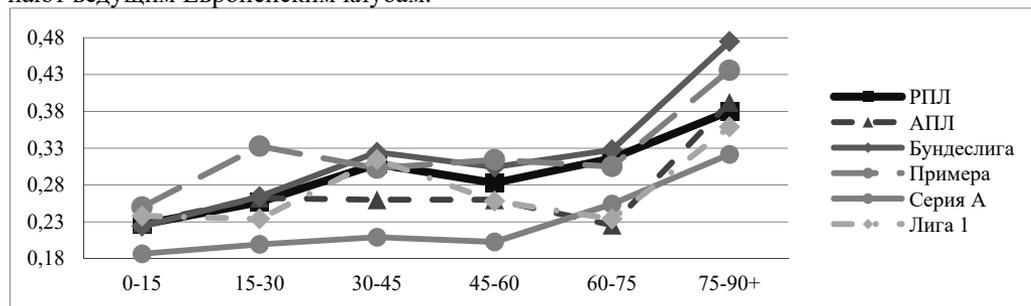


Рисунок 1 – Зависимость среднего числа забитых голов за матч от времени матча для 6 лиг в ЛЧ УЕФА сезонов 2003–2020 гг.

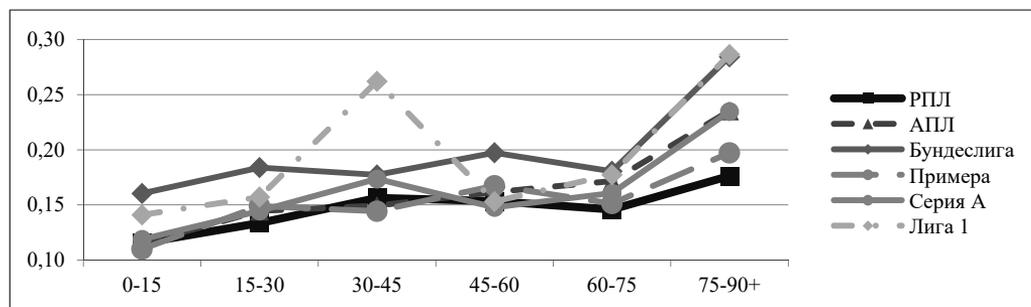


Рисунок 2 – Зависимость среднего числа пропущенных голов за матч от времени матча для 6 лиг в ЛЧ УЕФА сезонов 2003–2020 гг.

Середина первого тайма 15–30 минуты – это, в первую очередь, проявление индивидуальных качества игроков, их мастерства. В этот промежуток значительно падает двигательная активность, уменьшается концентрация команды в целом, игра разбивается на противоборства групп, пар, а то и личное противостояние на относительно больших расстояниях. Кроме индивидуального мастерства, данный отрезок матча является отрезком сохранения концентрации и игровой дисциплины (это позволяет командам выигрывать соперников равных или превосходящих по классу). Здесь наши ведущие клубы занимают золотую середину. В лидерах клубы Испанской Примеры, игроки которых славятся своим индивидуальным мастерством и прагматичным футболом, аутсайдерами являются клубы Французской Лиги 1 с отставанием на 9% и Итальянской Серии А с отставанием на 22% от основной группы (РПЛ, АПЛ, Бундеслига).

Концовка первого тайма 30–45+ минуты – физиология. В это время уже сказывается утомление футболиста любого уровня. Здесь мы снова в группе лидеров (Бундеслига, РПЛ, Лига 1, Примера). Клубы АПЛ отстают от группы лидеров на 16%, Серии А – на целых 32%.

Начало второго тайма 45–60 минуты – это как раз тот отрезок, который называется «матч-менеджментом», результат проведенной аналитической работы и внесение корректировок и изменений в командной и индивидуальной тактике, исходя из итогов 1 тайма. Здесь мы занимаем 3 место, уступая Бундеслиге и Примере и опережая АПЛ, Лигу 1 и Серию А. Причем отставание от лидера Примеры составляет для РПЛ 10%, опережение Серии А на целых 28%.

Следующие игровые промежутки являются следствием первых пятнадцати минут второго тайма [1]. Если соперник его выигрывает, то он как правило захватывает инициативу в матче и начинает действовать так, как ему комфортнее. Поэтому начало второго тайма – стратегический отрезок. Это та треть матча, где команда трансформируется, ис-

ходя уже из реального матча. И если до игры у вас есть достаточно времени чтобы исправить недочеты в игре и тщательно подготовиться к оппоненту, то в условиях игры есть очень небольшой отрезок времени, чтобы проанализировать и верно внести корректировки. Этот интервал играет огромную роль, для дальнейших итогов игры.

Середина второго тайма 60–75 минуты – это следствие первой пятнадцати минутки второго тайма и умение психологически перестраиваться в зависимости от промежуточных результатов матча. Здесь 6 лиг образовали две группы: Бундеслига, РПЛ и Примера опережают вторую группу Серию А, Лигу 1 и АПЛ примерно на 33%.

Конец второго тайма 75–90+ минуты – физическая подготовка. Здесь мы уступаем лучшим командам и находимся на 4 месте. Лидерами являются команды Бундеслиги, опережающие РПЛ на 25%, аутсайдер – Серия А, отстающая от РПЛ на 15%. При этом в концовках матчей команды из РПЛ забили больше всего мячей.

Анализируя среднее число пропущенных голов, можно отметить, что в первые 15 минут матча лучшие клубы РПЛ показывают лучшие показатели вместе с клубами АПЛ, Примеры и Серии А. Клубы Лиги 1 и Бундеслиги отстают на 17% и 33% соответственно. В середине первого тайма клубы РПЛ – лидеры, пропускали меньше всех. С небольшим отставанием идут клубы АПЛ и Серии А, далее Примера, Лига 1 и Бундеслига. Отставание Бундеслиги от РПЛ составляет 38%. В концовке первого тайма мы идем третьими с небольшим отставанием от Примеры и АПЛ, следом за РПЛ идут Серия А и Бундеслига и с большим отставанием Лига 1. Отставание Лиги 1 от лидера Примеры целых 86%, т.е. в концовке первого тайма Французские клубы пропускали почти вдвое больше, чем Испанские. В начале второго тайма в лидерах РПЛ, Серия А и Лига 1, с небольшим отставанием идут АПЛ и Примера, хуже всех дела обстоят у клубов Бундеслиги, их отставание от лидеров составляет 33%, т.е. хуже на треть. Во второй половине второго тайма мы снова лидеры с клубами Примеры. Следом идет Серия А, далее АПЛ и Лига 1, худший результат у Бундеслиги. Стоит отметить, что в этот временной период показатели лиг меньше всего варьируют по сравнению с другими временными интервалами. Отставание аутайдера Бундеслиги от лидера РПЛ составляет 24%. Очень отрадно признать, что в конце второго тайма (включая добавленное время) РПЛ – единоличный лидер. Отставание Примеры составляет 12%, АПЛ и Серия А – 33%, Бундеслиги и Лиги 1 – 61%.

По данным таблицы построим график разницы среднего числа забитых и пропущенных мячей за матч от времени матча (рисунок 3).

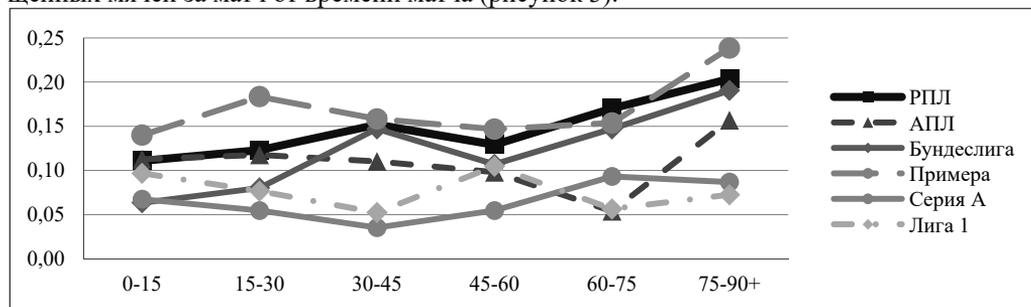


Рисунок 3 – Разница среднего числа забитых и пропущенных голов за матч от времени матча для 6 лиг в ЛЧ УЕФА сезонов 2003–2020 гг.

Если посмотреть на все временные отрезки матча, то мы видим, что клубы из РПЛ идут уверенно на втором месте по разнице среднего числа забитых и пропущенных мячей, но при этом мы видим просаживание в начале второго тайма, в самом важном, по нашему мнению, отрезке матча. Также стоит отметить что, в отрезке с 60 по 75 минуту мы являемся лидерами по данному показателю. В целом, команды из РПЛ проводят более ровные матчи, чем клубы из АПЛ, Бундеслиги и Лиги 1.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ показывает, что выступление трех ведущих Российских клубов в ЛЧ УЕФА за период сезонов с 2003/2004 по 2019/2020 годов более чем достойное по среднему числу забитых и пропущенных мячей. Пожалуй, лучше обстоят дела только у Испанской Примеры. Стоит отметить, что даже при довольно стабильных отрезках матча, наши команды зачастую проваливают начало второго тайма и тратят много физических и эмоциональных сил в оставшихся отрезках, чтобы добиться положительного результата, что мы и видим на наших графиках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Столбиков, Д.Г. Аналитика профессионального футбола. Реалии сегодняшнего дня: практическое пособие / Д. Г. Столбиков. – Екатеринбург: [б. и.], 2020. – 130 с.

REFERENCES

1. Stolbikov, D.G. (2020), *Analytics of professional football. The realities of today: practical guide*, Yekaterinburg:

Контактная информация: gmarat_68@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2021

УДК 796.082.1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРУППОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ ПАРАМЕТРОВ В ГРУППАХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ И В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Артём Михайлович Глазин, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Алексеевна Глазина, преподаватель гуманитарного колледжа, Евгения Викторовна Ползикова, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Михайловна Кучеренко, кандидат географических наук, доцент, Татьяна Николаевна Поддубная, доктор педагогических наук, доцент, Олег Валентинович Шпырня, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация

Важность и необходимость изучения групповой эффективности в спортивном туризме поясняется ее серьезной значимостью для дальнейшего представления о том, как увеличить успешность и усилить эффективность в спортивной карьере у профессиональных спортсменов, а также любительских команд, занимающихся спортивным туризмом. Установленное в исследовании достоверное различие между группами спортсменов, специализирующихся в спортивном туризме и в игровых видах спорта, по показателю групповой эффективности «единство» указывает на роль систематического участия в совместной деятельности для его становления. Данные исследования указывают на необходимость продолжения феномена групповой эффективности с целью обоснования психологического сопровождения спортивных команды, направленного на повышения эффективности их деятельности в условиях тренировок и соревнований.

Ключевые слова: показатели групповой эффективности и самоэффективности, спортивный туризм, игровые виды спорта.

COMPARATIVE ANALYSIS OF INDICATORS OF GROUP EFFECTIVENESS AND SELF-EFFICACY, SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND PERSONAL PARAMETERS IN GROUPS OF ATHLETES SPECIALIZING IN SPORTS TOURISM AND IN GAME SPORTS

Artem Mikhailovich Glazin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Yulia Alekseevna Glazina, the teacher of the Humanities College, Evgeniya Viktorovna Polzikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irina Mikhailovna Kucherenko, the candidate of geographical sciences, senior lecturer, Tatiana Nikolaevna Poddubnaya, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Oleg Valentinovich Shpyrnya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The importance and necessity of studying group effectiveness in sports tourism is explained by its serious significance for further understanding of how to increase success and enhance efficiency in a sports career for professional athletes, as well as amateur teams engaged in sports tourism. The significant difference established in the study between groups of athletes specializing in sports tourism and in game sports, according to the indicator of group effectiveness "unity" indicates the role of systematic participation in joint activities for its formation. These studies indicate the need to continue the phenomenon of group effectiveness in order to justify the psychological support of sports teams aimed at improving the effectiveness of their activities in training and competition.

Keywords: indicators of group effectiveness and self-efficacy sports tourism, game sports.

В нашем исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся спортивным туризмом (27 респондентов), и спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта (73 респондента). Командная эффективность определялась по методике Шорта и соавторов [3], адаптированной нами. Индивидуальная самооффективность устанавливалась по методике Маддукса и Шеера, позволяющей определить самооффективность в деятельности и в общении. Для установления специфики исследуемых феноменов дополнительно исследовались показатели уровня развития спортивных команд как социальных групп и групповая мотивация, а также показатели структуры мотивации личности. Полученные данные подвергались корреляционному анализу. При рассмотрении результатов проведенных диагностик, первой из которых является методика «групповая мотивация» было выявлено, что в первой группе испытуемых среднее значение показателей выше, чем во второй группе (рисунок 1).

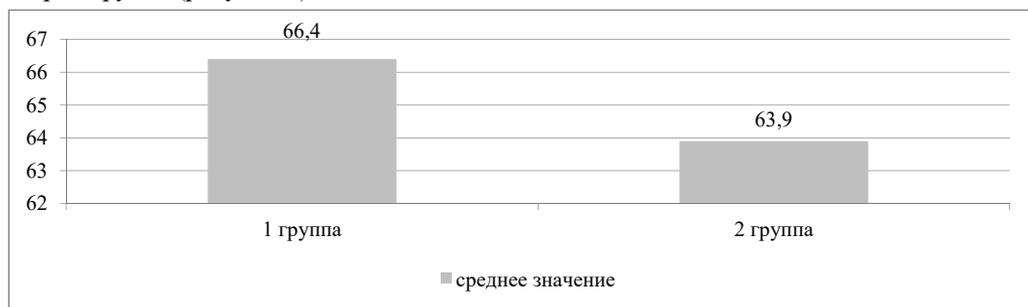


Рисунок 1 – Показатели групповой мотивации в группах представителей спортивного туризма(1) и игровых видов спорта (2) (баллы)

После обработки полученных данных мы определили, что группы спортсменов по средним значениям показателей находятся в пределах 49–74 баллов, а это, в свою очередь говорит о том, что группы слабо мотивированы к достижению цели [4]. Но в группе

спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, данные показатели немного выше, чем в игровых видах спорта. Однако различие между группами не является статистически достоверным.

При проведении диагностики самооффективности была применена методика, разработанная Маддуксом и Шеером, выявляющая оценку человеком своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения [1]. После прохождения методики, состоящей из 23 утверждений, были установлены показатели, которые свидетельствуют либо о заниженной оценке потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо – о завышенной. Данные при оценке своего потенциала в командной деятельности и в сфере общения двух команд представлены на рисунке 2.

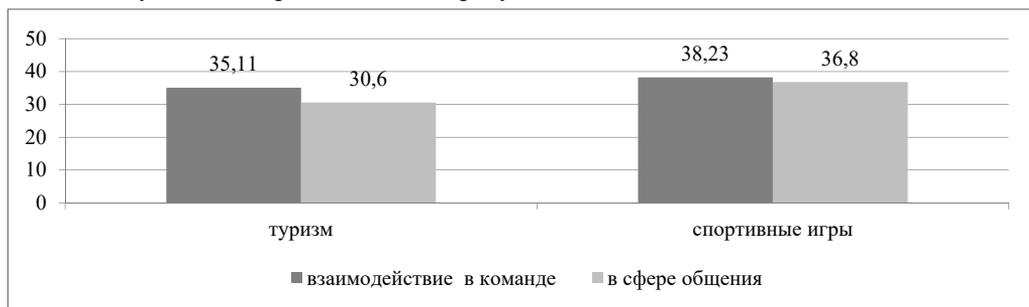


Рисунок 2 – Показатели индивидуальной самооффективности в группах представителей спортивного туризма и игровых видов спорта (% от максимального балла)

При оценке расчетов очень важно отметить, что данные утверждения позволяют выявить уровень самооффективности в предметной деятельности и в сфере межличностного общения [5]. Так как в норму входят показатели средних значений в интервале от -7 до +53 баллов, а в сфере общения – в интервале от +7 до +15, то из данных можно сделать вывод о том, что значения уровня самооффективности в командном взаимодействии обеих групп располагаются в интервале от 0 до +33 баллов, это является нормой. А в сфере общения – в интервале от +4 до +6. Структурировав все данные можно составить таблицу, в которой указываются показатели со средними значениями и отклонениями по группе спортивного туризма, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения показателей самооффективности в группе спортсменов, занимающихся спортивным туризмом

Показатель	Самооффективность в сфере:	
	Предметной деятельности	Межличностного общения
Среднее значение по шкале	29,85	4,59
Среднее квадратичное отклонение	22,98	9,32
Число испытуемых	27	27

Таким же способом мы можем составить таблицу, исходя из данных по группе спортсменов игровых видов спорта, представленные в таблице 2.

Таким образом, показатели, лежащие в этих пределах, свидетельствуют о том, что в группе туристов и спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, присутствует заниженная самооценка при оценивании своего потенциала в сфере межличностного общения. Статистически достоверных различий между группами спортсменов по показателю групповой мотивации не установлено [6].

Таблица 2 – Средние значения показателей самооффективности в группе спортсменов игровых видов спорта (баллы)

Показатель	Самооффективность в сфере:	
	Предметной деятельности	Межличностного общения
Среднее значение по шкале	32,50	5,52
Среднее квадратичное отклонение	±31,39	±11,63

Показатель	Самоэффективность в сфере:	
	Предметной деятельности	Межличностного общения
Число испытуемых	63	63

После проведения методики диагностики мотивационной структуры личности, касающиеся жизненных устремлений и некоторых сторон образа жизни человека, определили следующие показатели, представленные на рисунке 3. Показатели, выраженные в процентах от максимально возможного балла, представляются графически в виде мотивационного профиля. На графике по горизонтали обозначаются шкалы, а по вертикали проценты. Рассматривая шкалы двух групп, можно сказать, что они сильно не отличаются, а в некоторых показателях, в таких, например, как жизнеобеспечение и творческая активность показатели почти равны. После обработки данных по методике уровня развития группы, которая дает возможность, обобщив ответы всех членов группы, определять уровень ее развития, а также сравнивать между собой различные группы, мы можем сделать заключение о том, что в группе туристов показатели во взаимодействии с командой ниже, чем в команде игровых видов спорта, а также в сфере общения вторая команда превосходит первую. При оценке результатов следует учитывать, что 67–81 балл – коллектив, 66–50 баллов – автономия, 49–34 – кооперация, 33–20 – ассоциация, 19 баллов и менее – диффузная группа. Показатели уровня развития групп представителей спортивного туризма и игровых видов спорта представлены в таблице 3. Проанализировав все имеющиеся данные в таблице 3, мы можем заметить, что диапазон баллов не отличается существенно в группах спортсменов, занимающихся спортивным туризмом и игровыми видами спорта. Согласно полученным данным спортсмены обеих исследуемых групп оценивают свои команды как группы-коллективы [2].

Таблица 3 – Средние показатели уровня развития группы у спортсменов, специализирующихся в туризме и командных видах спорта

Группа испытуемых	Среднее значение	Стандартное отклонение
Туризм (n= 27)	53	±18,85
Игровые виды спорта (n= 63)	52,72	±12,08

Охарактеризовать данный коллектив можно следующим образом, внутри команды высокое внутреннее единство, именно на этом уровне члены группы идентифицируют себя с ней. В ней происходят процессы обособления эталонизации (монореферентности), внутренней слитности и спаянности, которые являются внутригрупповой основой для перехода к высшему уровню. Однако данная группа может уйти в сторону от коллектива к корпорации. Это возможно в том случае, если произойдет гиперавтономизация, если обособление приведет к замкнутости, группа изолирует себя от других групп, замкнет свои цели внутри себя и начнет осуществлять свои цели за счет других групп (команд). В этом случае может возникнуть групповой эгоизм и группа превращается в группу-корпорацию, т.е. лжеколлектив. Отнесение спортсменами своей команды к группам-коллективам является достаточно редким явлением. Возможно, полученные результаты связаны с тем, что спортсмены, принимавшие участие в исследовании, несколько преувеличили уровень развития своей команды как социальной группы. Это указывает на значимость команд для спортсменов и на стремление в связи с этим представить свои команды в максимально благоприятном свете. Помимо этого в исследуемых группах преобладают спортсмены юношеского возраста, для которых характерна сильная ориентация на группу, в которую они входят. С этим также может быть связана, скорее всего, завышенная оценка уровня социально-психологического развития своих команд.

При рассмотрении данных диагностической методики, ориентированной на изучение мотивационной структуры личности, которая охватывает самые разные составляющие индивидуальной мотивации спортсменов, данные по показателям можно представить в виде графика (рисунок 3).

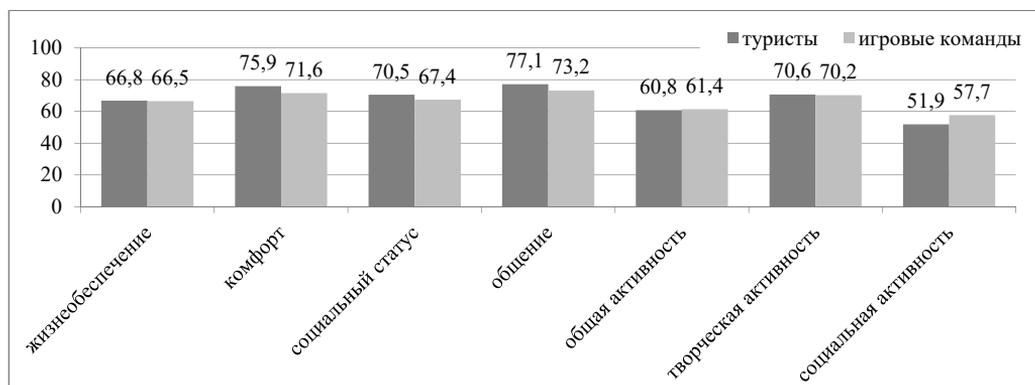


Рисунок 3 – Показатели «мотивационной структуры личности» в группах представителей спортивного туризма и игровых видов спорта (% от максимального балла)

Как показано на рисунке 3, у спортсменов, представляющих как спортивный туризм, так и игровые виды спорта, наиболее высоки показатели стремления к комфорту и общению, то есть показатели мотивации, снижающие активность в процессе подготовки. Параметры мотивации, отражающие стремление к активности и самореализации ниже, чем показатели, отражающие стремление спортсменов обеспечить свое благополучие ценой минимальных усилий. Исключение составляет только показатель стремления к творческой активности, который приближается к границе средних и высоких значений. Установленные особенности мотивации спортсменов могут быть причиной их неготовности с полной отдачей включаться в достижение командного результата [7].

При рассмотрении методики коллективной эффективности, адаптированной нами, мы проанализировали результаты и можем привести средние значения по каждому показателю у группы спортсменов, занимающихся самостоятельным туризмом и игровых видов спорта с помощью диаграммы (рисунок 4).

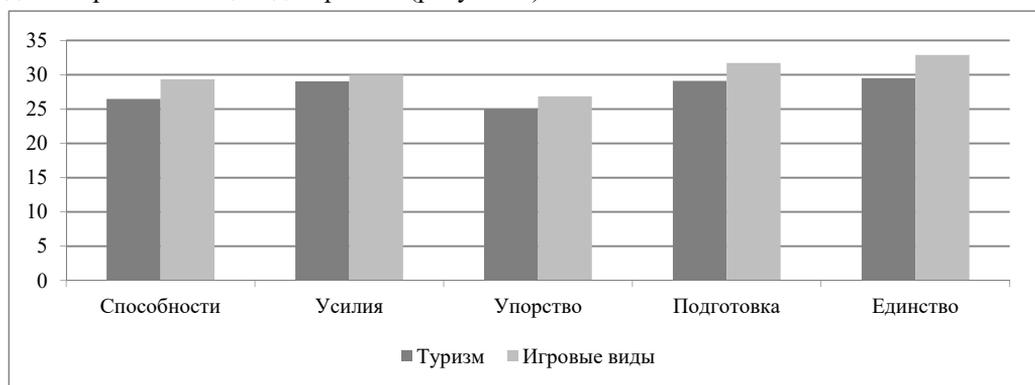


Рисунок 4 – Показатели коллективной эффективности у представителей спортивного туризма и игровых видов спорта (баллы)

Исходя из этих данных, можно сделать заключение о том, что в игровых видах спорта данные показатели наиболее выражены, чем в группах, занимающихся спортивным туризмом. Однако оценка достоверности различий между показателями двух групп показала, что статистически достоверными являются различия только по показателю коллективной эффективности «единство».

Таким образом, подводя итог по всем имеющимся методикам, сравнивая коллективные характеристики, можно сказать, что очень большое внимание необходимо уделять взаимоотношениям в команде, не только во время тренировочного процесса, а также за его пределами. Необходимо следить за тем как группа себя воспринимает, и какие пред-

почтения отдает при работе с тренерским составом и коллегами по команде.

Группа должна чувствовать уверенность в своей команде, также как и в себе, должна помогать друг другу, потому что без взаимовыручки в тренировочном и соревновательном процессе не получится добиться наивысшего результата.

Одним из итогов исследования является подтверждение выдвинутой гипотезы о взаимосвязи коллективной эффективности спортивной группы от компетентности ее членов в общении. Предположение о взаимосвязи коллективной эффективности с уровнем социально-психологического развития спортивной команды не нашло подтверждения в данном исследовании.

Как было сказано выше, это может быть связано с тем, что исследуемые параметры измерялись в группах спортсменов, специализирующихся в командных видах спорта, но не являющиеся членами постоянно существующих команд. Подтверждение либо опровержение данного компонента выдвинутой гипотезы требует дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордиенко Г.С. К вопросу о самоэффективности личности в контексте профессиональной деятельности / Г.С. Гордиенко // Современные научные исследования и инновации. – 2019. – № 4. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2019/04/89145> (дата обращения 10.10.2021).
2. Горобинский М.А. Самооценка: особенности ее формирования и значение в жизни человека / М.А. Горобинский, С.М. Ветвицкая // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17850> (дата обращения 10.10.2021).
3. Погорелов, А.А. Самоэффективность как предиктор эффективного и безопасного поведения личности / А.А. Погорелов // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2015. – № 4 (129). – С. 140–145.
4. Терехова Т.А. Эмпирическое исследование жизнестойкости как ресурса личности в контексте этнических особенностей / Т.А. Терехова, Е.Л. Трофимова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2017. – Т. 19. – С. 96–102.
5. Хижняк Ю.В. Самоэффективность как психологический капитал личности в профессиональной деятельности / Ю.В. Хижняк // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2016. – № 37. – С. 58–61.
6. Чаплин А.В. Факторы, влияющие на самоэффективность личности / А.В. Чаплин, С.С. Шацкая // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 991–993. – URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=9552> (дата обращения 10.10.2021).
7. Шацкая С.С. Повышение самоэффективности субъекта в результате снижения самооценки другого субъекта в совместной деятельности / С.С. Шацкая // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10709> (дата обращения 10.10.2021).

REFERENCES

1. Gordienko, G.S. (2019), "On the question of self-efficacy of personality in the context of professional activity", *Modern scientific research and innovation*, No. 4, available at: <http://web.snauka.ru/issues/2019/04/89145> (accessed 10 October 2021).
2. Gorobinsky, M.A. and Vetvitskaya, S.M. (2017), "Self-esteem: features of its formation and significance in human life", *International Student Scientific Bulletin*, No. 2, available at: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17850> (accessed 10 October 2021).
3. Pogorelov, A.A. (2015), "Self-efficacy as a predictor of effective and safe behavior of a person", *Proceedings of the Southern Federal University. Technical sciences.*, No. 4 (129), pp. 140–145.
4. Terekhova, T.A., Trofimova E.L. (2017), "Empirical study of resilience as a resource of personality in the context of ethnic characteristics", *News of Irkutsk State University*, Vol. 19, pp. 96–102.
5. Khizhnyak, Yu.V. (2016), "Self-efficacy as a psychological capital of a person in professional activity", *Intellectual potential of the XXI century: stages of cognition*, No. 37, pp. 58–61.
6. Chaplin, A.V., Shatskaya S.S. (2015), "Factors influencing the self-efficacy of personality", *International Journal of Experimental Education*, No. 116., pp. 991–993, available at <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=9552> (accessed 20 October 2021).

7. Shatskaya, S.S. (2016) "Increasing the self-efficacy of a subject as a result of a decrease in the self-esteem of another subject in joint activities", *International Journal of Applied and Fundamental Research*, No. 4, available at: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10709>

Контактная информация: anepopernyak@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2021

УДК 371.72

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Марина Юрьевна Глухова, кандидат педагогических наук, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация

Статья посвящена проблеме мотивации занятий физической культурой в старшем школьном возрасте. Целью исследования является выявление мотивов и отношения школьников к урокам физической культуры, к физкультурно-спортивной деятельности в режиме дня. Актуальность темы заключается в том, что ориентация учащихся на освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Традиционные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в силу ряда причин не приносят ощутимого результата, более того — теряют свою популярность, что отношение к урокам, с возрастом у школьников меняется в отрицательную сторону. Понимание положительного влияния занятий физической культурой и спортом не приводит к увеличению времени, которое ребенок тратит. Практической значимостью исследования является возможность использования учителями новых видов физической культуры, ориентируясь на интересы школьников. Формирование у школьников компетенций ведения здорового жизни, применение различных кейс-технологий, проектов для формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой в урочное и внеурочное время. В опросе приняли участие 56 респондентов с использованием Google-анкеты: обучающиеся 16-17 лет г. Сургута.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p101-104

STUDY OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AMONG THE HIGHER SCHOOL STUDENTS

Marina Yurievna Glukhova, the candidate of pedagogical sciences, Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract

The article is devoted to the problem of motivation in physical culture classes at higher school age. The aim of the research is to find out the motives and attitude of pupils to the lessons of physical culture, to physical culture and sport activities in the daily regime. The urgency of the topic lies in the fact that the orientation of students in mastering the program of physical culture requires the orderly impact on their intellectual, emotional-volitional and attitudinal environment, since the modern concept of personal physical culture is associated not only with the development of motor qualities, health, but also the breadth and depth of human knowledge, his motivation and worldview in the sphere of physical culture and sports activity. Traditional forms of physical education and sports-mass work for a number of reasons do not bring tangible results, moreover - lose their popularity that the attitude to the lessons, with age in schoolchildren changes in the negative side. Understanding the positive impact of physical education and sports does not lead to an increase in the time the child spends. The practical significance of the study is the possibility of

teachers to use new types of physical education, focusing on the interests of schoolchildren. Formation of schoolchildren's competences of leading a healthy life, the use of various case technologies, projects to form positive motivation to engage in physical culture in class and out of class time. The survey was attended by 56 respondents with using Google questionnaire - students 16-17 years old in Surgut.

Keywords: physical education, motivation, attitude towards physical culture and health activities.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что возраст человека накладывает определённый отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Вместе с тем у большей части обучающихся в школе не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности.

Мотивы посещения уроков по физической культуре, занятий могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те обучающиеся, которые довольны занятиями, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья. В своих работах Ильин Е.П. отмечал [1], что мотивы по характеру направленности подразделяются на процессуальные и результативные. Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: ученик удовлетворяет потребность в двигательной активности, получает удовольствие от самого процесса деятельности (фактор соперничества, риска, азарта, сладость победы и др). На уроках физической культуры необходимо, прежде всего, уделять постоянное внимание именно такой мотивации. Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий как физической культурой, так и спортом ученики стремятся к определенному результату, который у каждого свой. Достигаются такие результаты только в процессе длительных и систематических тренировок. Мотивы этой группы могут быть направлены на: 1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств); 2) самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т.п.). Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом. Школьники, не удовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради оценки, чтобы избежать возможных неприятностей из – за прогулов.

Мотивы, связанные с процессом деятельности,- это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества. Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд. Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов.

Мотивационная сфера обучающихся является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес учащихся к занятиям, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т. е. к учебе, поэтому так важно с началом обучения формировать у современного школьника необходимые для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий мотивы, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в целесообразности этих занятий.

Цель исследования - выявление интереса и мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, отношение к физической культуре в школе, выявить ведущие мотивы занятий среди обучающихся старшего школьного возраста г. Сургута.

Задачи исследования:

1. Проанализировать результаты анкетирования обучающихся среднего школьного возраста г. Сургута с целью выявления мотивов к занятиям физической культурой.

2. Разработать рекомендации по формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой в школе, так и вне рамок урочной деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, анализ анкетирования. Для достижения поставленной цели был проведен анализ результатов анкетирования обучающихся среднего школьного возраста в количестве 56 человек.

Анкетирование было представлено в Google-форме, проводилось в мае 2021 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Можно сказать, что выбор школьниками вида спорта и физических упражнений по своим интересам и желаниям не всегда учитывается. Связано это, в первую очередь с тем, что большинство школ имеют стандартную материально-техническую базы спортивных сооружений, которая может удовлетворить только базовые двигательные действия.

С целью интересов школьников в сфере физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к учебному процессу, в частности к учебным занятиям по физическому воспитанию в образовательной организации, мы провели анкетирование с обучающимися старшего школьного возраста г. Сургута. В анкетном опросе приняло участие 56 школьников г. Сургута, 16-17 лет, из них 55,6% - девушки, 44,4% - юноши. Исследование проводилось анонимно, что позволило добиться, как мы считаем, достаточной степени откровенности в ответах.

С помощью анкетирования мы попытались выявить у школьников: 1) считаете ли вы физическую культуру частью общей культуры человека 2) что мотивирует заниматься физкультурно-спортивной деятельностью? виды физкультурно-спортивной деятельности, которыми бы они предпочитали заниматься на уроках физической культуры; 2) мотивацию к урокам физической культурой и занятиям во внеурочное время; 3) уровень знаний о своей физической подготовленности; 4) их мнение о физической культуре, как элементе общей культуры человека и т. д.

Анализ посещаемости уроков физической культуры показал, что количество детей пропускающих занятие по болезни составляет 47,2 %. Это одна из основных причин пропуска занятий по физической культуре среди опрошенных.

Результаты анкетирования показали, что больше половины опрошенных школьников считают физическую культуру частью общей культуры человека - 61%, при этом 41,7 % удовлетворены уровнем своей физической подготовленности, 36,1% не удовлетворены, 22,2% затрудняются с ответом, т.е., можно сказать, они не обращают внимание на уровень развития своих физических способностей. Но при этом всего 5,6 % опрошенных знает показатели, характеризующие уровень своей физической подготовленности, 66,7 % опрошенных знают приблизительно и 30 % не знают данные показатели. Можно сделать вывод, что обучающиеся ориентируются лишь на собственные ощущения.

При ответах на вопрос «Что мотивирует вас заниматься физкультурно-спортивной деятельностью?» было установлено, что большинство обучающихся рассматривают двигательную деятельность как возможность «совершенствовать свою фигуру» (53%); желание избавиться от чувства усталости и повысить личную работоспособность (39%); стремление к приобретению новых навыков, культуры и техники физических упражнений (22%); стремление к самовоспитанию (22 %); желание рационально распределять свое личное время (17 %); хочу получить зачет по физической культуре своевременно и без трудностей (8 %); мотивы отсутствует (30 %).

Несмотря на то, что в целом обучающиеся удовлетворены уроками физической культуры, тем не менее они хотят, чтобы учитывали их мнение при выборе двигательной деятельности на уроках. Как мы видим, на вопрос «Что могло бы повысить ваш интерес к урокам физической культуры?» обучающиеся в приоритет ставят «Наличие возможно-

сти выбирать наиболее интересующий меня вид спорта» – 72,2 %, «Достойный уровень знаний» – 13,9 % ставят на второе место. Как мы видим, часть школьников считают, что для мотивации играют роль теоретические и практические знания, которые им дают в школе. Соответственно распределились ответы по ответам: «Техническое оснащение спортивного зала» – 8,3 % и «Реклама занятий по физической культуре» – 5,6 %. В данном случае можно сделать вывод, что в очередной раз обучающиеся основным мотивом посещения уроков физической культуры отдадут свободу выбора вида физкультурно-спортивной деятельности. Следует отметить, что при выборе вида спорта на уроках по физической культурой в школе обучающиеся отдали предпочтение тем видам, которые включены в рабочую программу по физической культуре (у них была возможность выбора до 3 вариантов ответа): волейбол – 75 %; баскетбол – 36,6 %, плавание, настольный теннис, единоборства и оздоровительная гимнастика – по 25 % каждый вид, футбол – 22,2 %, легкая атлетика – 19,4 %, лыжная подготовка – 13,9 %. Как мы видим, школьники отдают предпочтение игровым видам спорта, тогда как легкую атлетику и лыжную подготовку поставили на последнее место.

Установлено, что основная форма занятий физкультурно-спортивной деятельностью опрошенных школьников – это урок физической культуры. На вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физическими нагрузками помимо уроков физической культуры?» мы видим, что 44,4 % обучающихся не занимаются абсолютно ничем, 30,6 % уделяют всего 2-3 часа в неделю помимо уроков физической культуры и только всего 25 % обучающихся уделяют от 5 до 8 часов и более. В основном это дети, которые занимаются в секциях по видам спорта.

Анализируя полученные данные мы видим, что только 38,9% школьников считают себя здоровыми, 50% обучающихся считают уровень своего здоровья удовлетворительным, 11,1% затрудняются ответить на данный вопрос. При этом на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом в свободное время от уроков» было установлено, что 72,2% опрошенных не занимаются целенаправленной двигательной деятельностью.

ВЫВОД

Таким образом, анализ анкетных данных позволяет констатировать, что у обучающихся старшего школьного возраста не сформированы компетенции ведения здорового образа жизни в рамках физической культуры, отсутствует четкое представление о пользе занятий физической культурой, нет понимания, что двигательная деятельность является неотъемлемой частью основ культуры здорового образа жизни. Исходя из этого, существует необходимость разработки и внедрения более интересных форм проведения уроков физической культуры, использование теоретического материала, учет мотивов обучающихся (по мере возможности) и уровня физической и технической подготовленности при разработке программного материала по физической культуре для школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 512 с.

REFERENCES

1. Ilyin, E.P. (2000), *Motivation and motives*, Peter, St. Petersburg
Контактная информация: weta.zac@list.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ПРЕДМЕТУ ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Галина Николаевна Голубева, доктор педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань; Александр Иванович Голубев, кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский институт Казанского (Поволжского) федерального университета, Набережные Челны

Аннотация

Введение. Дифференцирование занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки студентов по содержанию и дозировке, оказывает положительное влияние на их физическое и функциональное состояние. В данном исследовании изучена эффективность трех вариантов проведения занятий в тренажерном зале, доказана их эффективность, с вариантами различий в показателях физического, функционального состояния и силовых тестов у занимающихся студентов. Цель исследования. Сравнить эффективность различных вариантов проведения элективных занятий по предмету Физическая культура в форме занятий силовой направленности в тренажерном зале. Методика и организация исследования. Использованы методы: анализ литературы, антропометрия, тестирование силовой подготовленности, функционального состояния (масса тела, артериальное давление, жизненная емкость легких, время восстановления ЧСС после нагрузочного теста, проба Штанге, динамометрия кисти), анализ документов (индивидуальный дневник тренировки), констатирующий эксперимент, сравнительный анализ и методы математической статистики. Участвовали три экспериментальные группы: 1 группа (18 чел.), 1 вариант тренировки (на все мышечные группы); 2 группа (17 чел.), 2 вариант тренировки (круговая тренировка); 3 группа (8чел.), 3 вариант тренировки (сплит-тренировка). Эксперимент продолжался в течение учебного семестра, занятия проводились 2 раза в неделю, по 80 минут. Использовались специальные ламинированные карточки (формата А5) с изображением упражнений, количеством повторений и подходов, размещались как бейдж с лентой на шею испытуемых, велся дневник тренировок. Результаты исследования. Сравнительный анализ различных вариантов проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре в форме занятий силовой направленности в тренажерном зале выявил, что наиболее значительные изменения наблюдались у студентов 3-ей группы, тренировавшихся в форме «раздельного тренинга», в 1-ой группе – более выраженный прирост мышечных объемов и результатов в тестовых упражнениях, то во 2-й группе – отмечались лучшие показатели в функциональных тестах (нагрузочный тест, жизненная емкость легких, проба Штанге). Выводы. Выявлено улучшение средних показателей по пяти тестовым упражнениям в целом по группам: 1-я – на 20%, 2-я-на 17,3%, 3-я на 23,7%.

Ключевые слова: варианты силовых тренировок, эффективность, студент, элективная физкультура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p105-109

COMPARATIVE ANALYSIS OF DIFFERENT VARIANTS OF POWER TRAINING IN THE SUBJECT OF ELECTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY

Galina Nikolaevna Golubeva, the doctor of pedagogical sciences, professor, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan; Alexander Ivanovich Golubev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Naberezhnye Chelny Institute of Kazan (Volga Region) Federal University

Abstract

Introduction . Differentiation of classes within elective disciplines in physical culture allows individualizing the training loads of students in terms of content and dosage, it has a positive effect on their physical and functional state. In this study, the effectiveness of three options for conducting classes in the gym has been studied, their effectiveness has been proven, with options for differences in the indicators of physical, functional state and strength tests among engaged students. The purpose of the study. To compare

the effectiveness of various options for conducting elective classes in the subject physical culture in the form of strength training in the gym. The methodology and organization of the study. Methods used: the literature analysis, anthropometry, testing of strength readiness, functional state (body weight, blood pressure, vital capacity of the lungs, heart rate recovery time after stress test, Stange test, hand dynamometry), document analysis (individual training diary), ascertaining experiment, comparative analysis and methods of mathematical statistics. Three experimental groups took part: 1 group (18 people), 1 variant of training (for all muscle groups); 2nd group (17 people), 2nd variant of training (circular training); Group 3 (8 people), training option 3 (split training). The experiment continued during the academic semester, classes were held 2 times a week, 80 minutes each. Special laminated cards (A5 format) were used with the image of exercises, the number of repetitions and approaches, they were placed like a badge with a ribbon around the neck of the subjects, and a training diary was kept. Research results and discussion. The comparative analysis of various options for conducting classes in elective disciplines of physical education in the form of strength training in the gym revealed that the most significant changes were observed in the students of the 3rd group who trained in the form of "separate training", in the 1st group there was a more pronounced increase muscle volumes and results in test exercises, then in the 2nd group the best indicators were noted in functional tests (stress test, vital capacity of the lungs, Stange's test). Conclusions. There was improvement in the average indicators for five test exercises in general for the groups: 1st - by 20%, 2nd - by 17.3%, 3rd - by 23.7%.

Keywords: strength training options, effectiveness, student, elective physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проведенные ранее исследования выявили положительно влияние организации занятий со студентами по предмету Физическая культура в тренажерном зале [1], на физическое состояние, показатели мышечных объемов, физической подготовленности, а также посещаемости и успеваемости по предмету [3]. В настоящем исследовании, мы попытались оценить эффективность различных вариантов построения учебных занятий со студентами в тренажерном зале.

Цель исследования: сравнить эффективность различных вариантов проведения элективных занятий по предмету Физическая культура в форме занятий силовой направленности в тренажерном зале.

МЕТОДИКА

Использовались методы научного исследования: анализ литературы, антропометрия, тестирование силовой подготовленности, функционального состояния (масса тела, артериальное давление, ЖЕЛ, время восстановления ЧСС после нагрузочного теста, проба Штанге, динамометрия кисти), анализ документов (дневник тренировки), констатирующий эксперимент, сравнительный анализ, методы математической статистики.

В тренажерном зале, студенты получали тренировочную программу: с содержанием и дозировкой упражнений. Для большей наглядности нами были разработаны специальные карточки (формата А5) с изображением предлагаемых упражнений, количеством повторений и подходов. Карточки были ламинированные и размещались как бейдж с лентой на шее испытуемых. Такой подход, с одной стороны позволял равномерно распределить студентов по местам занятий (тренажерам, либо станциям), а с другой, у них всегда была перед глазами индивидуальная программа тренировки. В основу тренировочных программ были положены 3 наиболее распространенных в практической деятельности [2, 4] подхода.

1-й вариант предполагал последовательную проработку за время тренировки всех основных мышечных групп (руки, ноги, спина, мышцы брюшного пресса и т.д.). Схема построения тренировки – 8–10 упражнений, 3–5 подходов на каждое упражнение по 10–15 повторений, время отдыха между подходами 40–60 с. Вес отягощения подбирался таким образом, чтобы последние 2–3 повторения выполнялись с волевым усилием, т.е. через «не могу» или с небольшой помощью партнера.

2-й вариант также предполагал проработку за время тренировки всех основных мышечных групп, но в режиме круговой тренировки: намечалось 8–10 упражнений («станций»), которые занимающиеся проходили поочередно по кругу с минимальным отдыхом (30 с.). Дозировка нагрузки была такая же, как в первом варианте: 3–5 кругов по 10-15 повторений на каждую мышечную группу. Вес отягощения на каждом круге немного увеличивался.

3-й вариант тренировки использовался для студентов, дополнительно занимающихся силовым тренингом в фитнес клубах города. Для них оптимальным являлся так называемый раздельный тренинг или «сплит-тренинг» в котором студент прорабатывал две-три мышечных группы за одну тренировку. Как показывает практический опыт, этот тренинг наиболее эффективен при варианте 4-5 тренировок в неделю. В нашем случае, часть тренировочной программы эти студенты выполняли на учебных занятиях, часть на тренировках в фитнес клубах.

Для повышения эффективности занятий, учета выполняемой нагрузки, нами была разработана и апробирована рабочая тетрадь для занятий в тренажерном зале - дневник тренировок [2]: фиксировались упражнения, количество повторений и подходов, рабочий вес отягощения. Предусматривалась фиксация объема и интенсивности тренировки за неделю, месяц, тренировочный цикл. Кроме того осуществлялась запись параметров физического развития, функционального состояния, измерение силовых показателей, объемов основных мышечных групп занимающихся. Все эти показатели в дальнейшем использовались для сравнительного анализа вариантов тренинга в тренажерном зале.

Все студенты были разделены на три экспериментальные группы. 1 группа (18 чел.) – использовала 1 вариант тренировки; 2 группа (17 чел.) – 2 вариант тренировки; 3 группа (8 чел.) – 3 вариант тренировки. Эксперимент продолжался в течение одного учебного семестра.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведение исследования позволило получить следующие результаты.

Сравнительный анализ различных вариантов проведения элективных занятий по предмету Физическая культура в форме занятий силовой направленности в тренажерном зале (таблица 1) выявил, что у студентов, по сравнению с начальным периодом занятий, значительно выросли объемы основных мышечных групп.

Таблица 1 – Показатели обхватов основных мышечных групп испытуемых, занимающихся по разным программам

Группы	Этапы измерений	Основные обхваты, в см						
		Грудная клетка	Бицепс	Предпл.	Талия	Таз	Бедро	Голень
1 гр.	1 этап	93,5±3,8	30,8±2,2	28,3±0,5	76,2±4,3	93,1±1,8	52,1±2,5	33,1±1,4
	2 этап	96,0±4,5	32,3±2,8	28,7±0,3	75,6±3,6	95,1±1,3	54,4±3,1	33,9±1,2
	Различия (P<0,05)	2,5	1,5	0,4	-0,6	2,0	2,3	0,8
	P	<0,05*	<0,05*	>0,05	>0,05	<0,05*	<0,05*	>0,05
2 гр.	1 этап	93,1±3,7	30,2±2,1	28,0±0,9	75,8±4,7	91,8±1,9	51,7±3,6	32,9±1,4
	2 этап	95,1±4,3	31,5±1,8	28,5±0,7	74,3±3,9	92,6±1,3	53,2±3,7	33,8±1,7
	Различия (P<0,05)	2,0	1,3	0,5	-1,5	0,8	1,5	0,9
	P	<0,05*	<0,05*	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05*	>0,05
3 гр.	1 этап	93,8±4,8	31,3±2,3	28,7±0,7	76,2±4,8	94,3±1,8	52,8±3,2	33,6±1,4
	2 этап	97,5±4,1	33,8±2,7	29,3±0,6	76,5±5,3	96,6±1,3	55,9±3,8	34,8±1,5
	Различия (P<0,05)	3,7	2,5	0,6	0,3	2,3	3,1	1,2
	P	<0,05*	<0,05*	>0,05	>0,05	<0,05*	<0,05*	>0,05

Так при измерении окружностей тела (грудь, бицепс, предплечье, талия, таз, бедро, голень,) выявлена положительная динамика изменений (таблица 1), наиболее достоверные изменения (P<0,05) показаны в параметрах грудной клетки, бицепса, таза (кроме 2-ой группы) и бедра.

Как видно из таблицы 2, аналогичная картина наблюдается при анализе результатов силовой подготовленности в тестах (приседания, тяга, жимы, сгибания рук со штангой), где наблюдаются достоверные различия ($P < 0,05$) между первым и вторым этапами тестирования.

Таблица 2 – Результаты тестовых упражнений на силовую подготовленность у студентов, занимающихся по разным программам

Группы испытуемых	Этапы измерений	Тестовые упражнения, кг				
		Жим штанги стоя	Сгибание рук со штангой стоя	Жим штанги лежа	Приседания со штангой на плечах	Становая тяга двумя руками
1 гр.	1 этап	44,9±2,2	36,1±3,5	58,9±8,3	64,3±8,1	94,9±10,1
	2 этап	50,2±2,9	41,8±2,4	72,1±7,3	83,8±7,8	113,6±13,2
	Различия ($P < 0,05$)	5,3	5,7	13,2	19,5	18,7
	P	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*
2 гр.	1 этап	43,8±2,8	36,2±3,8	57,6±8,9	62,8±7,5	93,7±10,3
	2 этап	47,6±3,2	40,8±4,4	69,4±7,7	79,7±9,7	110,5±15,4
	Различия ($P < 0,05$)	3,8	4,6	11,8	16,9	16,8
	P	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*
3 гр.	1 этап	50,7±3,9	37,5±4,2	60,9±10,1	65,6±9,1	97,8±10,6
	2 этап	60,2±3,1	45,3±3,9	76,0±8,8	86,3±9,8	120,3±13,2
	Различия ($P < 0,05$)	9,5	7,8	15,1	20,7	22,5
	P	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*

Также наблюдались положительные изменения в показателях физического развития, функционального состояния (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели физического развития, функционального состояния у студентов, занимающихся по разным программам

Группы испытуемых	Этапы измерений	Масса тела (кг)	АД систол. (мм.рт.ст.)	АД диастол. (мм.рт.ст.)	ЖЕЛ (мл.)	Проба Штанге (сек)	Динамометрия кисти (Кг)	Время восст. ЧСС после нагрузоч. теста (м/сек)
1 гр.	1 эт.	71,5±4,8	118,5±4,7	76,3±4,1	4451,8±345,6	57,9±6,7	60,1±6,4	1'49''±18''
	2 эт.	73,4±3,6	117,8±5,1	75,8±3,9	4745,5±413,5	65,3±9,4	63,9±8,5	1'40''±22''
	P	<0.05*	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05*	<0.05*	>0.05
2 гр.	1 эт.	70,8±6,3	118,0±4,3	76,8±3,4	4349,3±410,9	58,3±7,2	59,1±7,6	1'55''±22''
	2 эт.	71,9±6,1	116,9±3,9	75,4±3,5	5017,5±418,4	70,2±9,6	62,6±9,6	1'38''±13''
	P	<0.05*	>0.05	>0.05	<0.05*	<0.05*	<0.05*	<0.05*
3 гр.	1 эт.	72,4±5,8	118,8±3,5	75,6±3,4	5121,7±444,9	60,3±6,6	61,9±7,6	1'58''±25''
	2 эт.	74,8±4,3	119,1±4,6	74,8±4,8	5367,7±382,3	68,8±10,1	66,3±8,6	1'48''±21''
	P	<0.05*	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05*	<0.05*	>0.05

Выявлены достоверные отличия между периодами измерения в массе тела, динамометрии кисти, пробе Штанге.

ВЫВОДЫ

1. Сравнение эффективности вариантов построения тренировочного процесса выявило, что наиболее значительные изменения – у студентов, тренирующихся в форме «раздельного тренинга» (3-я группа), особенно это заметно по мышечным объёмам и силовым тестовым упражнениям.

2. Анализ эффективности проведения занятий в форме последовательной проработки основных мышечных групп и тренировочной программы в режиме круговой тренировки показал, что в 1-ой группе наблюдался более выраженный прирост мышечных объёмов и результатов в тестовых упражнениях, во 2-й группе отмечались лучшие показатели в функциональных тестах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935 // КонсультантПлюс : [справочно-поисковая система]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168373/ (дата обращения: 01.10.2021).
2. Голубева, Г.Н. Дневник тренировок: рабочая тетрадь (для занятий в тренажерном зале) / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев. – Москва : Советский спорт, 2021. – 120 с.
3. Голубев, А.И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе/ А.И. Голубев, Г.Н. Голубева// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 89–92.
4. Пушкина, В.Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка: учебное пособие / В.Н. Пушкина, Ж.Ю. Чайка, И.А. Варенцова – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет, 2012. – 196 с.

REFERENCES

1. Ministry of Education and Science of Russia (2014), "On the approval of the federal state educational standard of higher education in the direction of preparation 49.03.01 Physical culture (bachelor's level)", *Order of the dated 07.08.2014 N 935*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168373/.
2. Golubeva, G. and Golubev, A. (2021), *Workout Diary: Workbook (for the gym)*, Soviet Sport, Moscow.
3. Golubev, A. and Golubeva, G (2021), "Strength training with weightening in the system of elective courses on the subject of physical education at the University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 89–92.
4. Pushkina, V., Chayka, J. and Varentsova I. (2012), *Strength training: history, basics, training: textbook*, Arkhangelsk.

Контактная информация: golubevagn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2021

УДК 796.011.3

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Инесса Юрьевна Горская, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; Егор Николаевич Мироненко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Виталий Борисович Антипин, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный университет путей сообщения, Омск

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме – контролю морфофункционального состояния студентов при проведении занятий физической культурой. Анализ показателей морфофункционального состояния студентов (на примере Омского государственного университета путей сообщения). Проведенное исследование позволило получить представление о некоторых показателях, характеризующих морфофункциональное состояние девушек студенток на современном этапе. Выявлено, что уровень морфофункционального состояния студенток характеризуется неоднородностью, значительная часть девушек имеет сниженные показатели функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, слабое физическое развитие. Количественные значения показателей морфофункционального состояния студенток, полученные в ходе исследования, могут использоваться в научно-исследовательских целях для сопоставления данных, а также в практике работы преподавателей физической культуры в вузах сходного профиля.

Ключевые слова: контроль, морфофункциональное состояние, физическое развитие, студенты, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p109-114

ANALYSIS OF INDICATORS OF MORPHOFUNCTIONAL STATE OF STUDENT GIRLS AT THE MODERN STAGE

Inessa Yuryevna Gorskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor, Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk; Egor Nikolaevich Mironenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Vitaly Borisovich Antipin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Omsk State Transport University, Omsk

Abstract

The article is devoted to the urgent problem - control of the morphological and functional state of students during physical culture lessons. Analysis of indicators of morphological and functional state of students (on the example of Omsk State University of Railways). The study made it possible to get the idea of some indicators characterizing the morphological and functional state of female students at the present stage. It was revealed that the level of the morphofunctional state of female students is characterized by heterogeneity, the significant part of the girls have reduced indicators of the functions of the cardiovascular and respiratory systems, poor physical development. The quantitative values of the indicators of the morphological and functional state of female students, obtained in the course of the research, can be used for research purposes to compare the data, as well as in the practice of physical culture teachers in universities of the similar profile.

Keywords: control, morphofunctional state, physical development, students, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Контингент студенческой молодежи является наиболее активной частью людей возраста 17–22 лет, жизнедеятельность которых подчинена решению основной задачи – освоению образовательной программы учреждения высшего образования, что связано с повышенными интеллектуальными нагрузками, психофизическим перенапряжением, сенсорным утомлением [3, 4]. Специфической особенностью современных студентов является ранняя вовлеченность в трудовую деятельность, так как уже в студенческие годы большинство студентов имеет опыт работы в режиме частичной (и реже, полной) занятости [1, 2]. Кроме того, студенты активно проявляют себя в других сферах жизни – социальной, спортивной, досуговой, личной. В этой связи, многочисленными исследователями особенно остро ставится вопрос о сохранении здоровья и физического состояния людей студенческого возраста [1, 5, 7, 8]. Проблема усугубляется тенденцией к усилению гиподинамии, что обусловлено не только высокими психофизическими нагрузками в период обучения, но и распространением цифровых технологий и интернет ресурсов (использование компьютеров, смартфонов и других устройств без соблюдения требований к безопасности для здоровья).

Режим двигательной активности большинства студентов не позволяет полноценно обеспечить нормативные значения объема движений, так как ограничен посещением обязательных занятий по физической культуре (1-2 раза в неделю на 1–3 курсах) и текущими передвижениями в течение дня. Лишь около 1/3 студентов вовлечены в регулярные дополнительные занятия физической культурой (студенческие секции по видам спорта, занятия в фитнес клубах, самостоятельные систематические занятия). В последние годы ситуация усугубляется неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, в связи с чем, занятия в рамках реализации учебного процесса проходили в частично дистанционном режиме. Исследователи отмечают, что многие студенты не имели возможности полноценно выполнять все практические задания в период дистанционного обучения, что связано с жилищными проблемами, отсутствием спортивного инвентаря дома, недостаточной мотивацией к самостоятельным занятиям физической культурой [6, 9].

В связи с вышесказанным, актуальным является изучение и анализ показателей, отражающих функциональное состояние студентов на современном этапе.

Цель исследования – анализ показателей морфофункционального состояния студентов (на примере Омского государственного университета путей сообщения).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ОмГУПС. Исследование проведено в 2021 году с участием студенток 1-3 курсов, выборка составила 133 человека. В исследовании применены методы антропометрии, расчетных индексов, характеризующих физическое развитие, методы оценки функционального состояния, математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для получения сведений об уровне показателей морфофункционального состояния студентов было проведено исследование, включающее оценку морфологических показателей, типа телосложения, пропорциональности телосложения, показателей, характеризующих функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Результаты обследования студентов ОмГУПС анализировались и сопоставлялись с нормативными значениями для данного возраста.

Выявлено, что в выборке студенток, относящихся к основной медицинской группе, среднegrupповые показатели длины и массы тела соответствуют нормативным значениям для данного возраста (таблица). Так, в выборке девушек средний рост составил $164,8 \pm 6,4$ см, вес – $56,6 \pm 8,7$ кг. Анализ внутригруппового распределения показателей свидетельствует о том, что в выборке девушек 21% человек имеют сниженные показатели массы тела, тогда как из 133 девушек только у двух человек выявлено превышение массы тела. Большое количество девушек со сниженными показателями массы тела, по всей видимости, можно объяснить тенденцией и стремлением к достижению так называемых «модельных» параметров, распространенной в последние годы среди молодых девушек. Если 20 лет назад отмечалось значительное количество молодых людей с превышением массы тела, то в настоящее время опасение вызывает попытка девушек снизить свой вес. В настоящем исследовании выявлено, что из 21% девушек, имеющих сниженные значения массы тела, около половины имеют вес 40-43 кг, при росте выше 165 см, что является негативным фактором риска возникновения нарушений здоровья, в том числе нарушений репродуктивной функции. При этом, среднegrupповые значения индекса массы тела по выборке в целом соответствуют норме.

Таблица – Абсолютные значения морфофункциональных показателей студенток ОмГТУ ($X \pm \sigma$)

с	$X \pm \sigma$
Длина тела, см	$164,8 \pm 6,5$
Масса тела, кг	$56,6 \pm 8,7$
Индекс Кетле (индекс массы тела)	$21,1 \pm 3,6$
Окружность грудной клетки, пауза, см	$87,1 \pm 5,7$
Окружность грудной клетки, вдох, см	$91,6 \pm 5,8$
Окружность грудной клетки, выдох, см	$86,8 \pm 5,5$
Экскурсия грудной клетки, см	$6,07 \pm 1,3$
Индекс Эрисмана	$4,6 \pm 1,5$
Гипоксическая проба Штанге, с	$50,82 \pm 17,9$
Гипоксическая проба Генче, с	$30,64 \pm 9,6$
ЧСС покой, кол.уд./мин	$80,4 \pm 12,3$
Должная ЧСС (ДЧСС), кол.уд./мин	$69,2 \pm 2,18$
Проба Ромберга, поза «аист», с	$13,9 \pm 12,5$

Индекс Эрисмана, характеризующий физическое развитие по соотношению показателей длины тела и окружности грудной клетки, в выборке девушек студентов несколько

ко ниже средних показателей нормы (о хорошем физическом развитии свидетельствуют значения 5–7, тогда как в исследуемом контингенте этот показатель – 4,6). При этом, около ¼ девушек исследуемой группы имеют показатели индекса Эрисмана ниже 1,7, что оценивается как «слабое» физическое развитие.

Показатели функционирования дыхательной системы девушек студенток оценивались по величине экскурсии грудной клетки, а также по результатам проведения гипоксических проб (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе). Анализ показателя экскурсии грудной клетки свидетельствует о соответствии среднегрупповых значений студенток исследуемой группы нормативным значениям для данного возраста. Лишь у 8 девушек из 133 обследуемых выявлены сниженные значения показателя (ниже 3 см), при этом следует отметить, что данные студентки отличались и низким уровнем физической подготовленности (по анализу результатов выполнения контрольных зачетных нормативов). При анализе среднегрупповых значений результатов гипоксических проб выявлено, что как в пробе Штанге, так и в пробе Генче показатели студенток соответствуют нижней границе нормы, однако выявлен большой разброс внутригрупповых значений, о чем свидетельствуют высокие значения среднеквадратического отклонения и коэффициента вариации. То есть, контингент студенток характеризуется неоднородным уровнем показателей, отражающих функции кардио-респираторной системы, что необходимо учитывать в процессе реализации занятий по физической культуре.

В процессе исследования оценивались также показатели ЧСС. Выявлено, что значения частоты сердечных сокращений в покое несколько выше нормативных величин для данного возраста. Расчет должной величины ЧСС [10] и сопоставление ее с реальным значением показало, что показатели ЧСС в покое у девушек студенток выше более чем на 10 уд/мин. Также как и при анализе большинства других показателей выявлен значительный разброс значений ЧСС в исследуемой выборке. Необходим тщательный контроль показателей ЧСС в процессе занятий, что на практике достаточно редко применяется. Целесообразно обучить студентов самостоятельно замерять ЧСС после нагрузок в течение учебного занятия. Оценка динамики ЧСС при применении стандартных нагрузочных проб свидетельствует о медленном восстановлении большинства студенток (после пробы с 20-ю приседаниями значения ЧСС пришли к исходному уровню только к 7-ой минуте восстановления у 60% девушек).

Анализ результатов проведения пробы Ромберга (поза «Аист») показал достаточно высокий уровень статической устойчивости у большинства студенток (около 70%), что соотносится с нашими более ранними исследованиями функции равновесия у студентов нефизкультурных вузов.

ВЫВОД

Проведенное исследование позволило получить представление о некоторых показателях, характеризующих морфофункциональное состояние девушек студенток на современном этапе. Выявлено, что уровень морфофункционального состояния студенток характеризуется неоднородностью, значительная часть девушек имеет сниженные показатели функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, слабое физическое развитие. Целесообразно более широко распространять внедрение самоконтроля функционального состояния студентов в процессе занятий физической культурой, а также применять дифференцированный подход при дозировании нагрузок, приеме контрольных нормативов. Количественные значения показателей морфофункционального состояния студенток, полученные в ходе исследования, могут использоваться в научно-исследовательских целях для сопоставления данных, а также в практике работы преподавателей физической культуры в вузах сходного профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мониторинг показателей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы Волгоградского государственного технического университета / Т.А. Андреевко, Т.В. Бахнова, С.А. Барашков, И.А. Володина, И.Ю. Головинова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – № 10 (200). – 2021. – С. 9–13.
2. Ветков Н.Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания / Н.Е. Ветков // *Наука-2020.* – 2016. – № 5 (11). – С. 218–227.
3. Двойнин М.Л. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза / М.Л. Двойнин, А.М. Двойнин // *Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования.* – 2018. – №2 (19). – С. 110–113.
4. Проблемы организации и содержания физического воспитания студентов в техническом университете / А.А. Ильин, Л.В. Капилевич, К.А. Марченко, Д.А. Сурков // *Вестник Томского государственного университета.* – 2011. – № 347. – С. 135–138.
5. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно-ориентированных форм физического воспитания / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, В. С. Смирнов [и др.] // *Теория и практика физической культуры.* – 2008. – № 10. – С. 29–31.
6. Львова Т.Г. Условия и содержание занятий по физической культуре студентов вуза во время самоизоляции и дистанционного обучения в 2020-2021 гг. в период пандемии COVID-19 / Т.Г. Львова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 8 (198). – С. 158–164.
7. Семенова Л.М. Оценка функционального состояния здоровья студентов младших курсов в ходе учебной деятельности / Л.М. Семенова, С.В. Куприянов, С.В. Бочкарев // *Внутренние болезни – современные технологии диагностики, лечения и реабилитации / Материалы научно-практической конференции, посвященной 45-летию Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова.* – Чебоксары, 2012. – С. 172–174.
8. Семенова Л.М. Оценка психофизиологических показателей студентов младших курсов в период обучения в вузе / Л.М. Семенова, М.А. Юсова // *Актуальные вопросы клинической и экспериментальной медицины / Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 40-летию кафедры патофизиологии.* – Чебоксары, 2014. – С. 54–69.
9. Тихомирова Т.В. Физическая подготовка студентов в рамках занятий физической культурой в период дистанционного обучения / Т.В. Тихомирова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 6 (196). – С. 326–329.
10. Шейх-Заде Ю.Р. Определение должной частоты сердечных сокращений у человека в покое / Ю.Р. Шейх-Заде, Ю.А. Зюзик., К.Ю. Шейх-Заде // *Физиология человека, 2001.* – Т. 27, № 6. – С. 114–116.

REFERENCES

1. Andrenko T.A., Andrenko T.A., Bakhnova T.V., Barashkov S.A., Volodin I.A., I .Yu. Golovinova (2021), “Monitoring of indicators of physical fitness of students of a special medical group of Volgograd State Technical University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 9–13.
2. Vetkov N.Ye. (2016), “Fundamentals of medical control and self-control in the process of physical education”, *Science–2020*, No. 5 (11), pp. 218–227.
3. Dvoinin M.L. and Dvoinin A.M. (2018), “Safety of physical culture lessons with university students”, *Bulletin of the Omsk State Pedagogical University. Humanitarian research*, No.2 (19), pp. 110–113.
4. Plyin, A. A., Kapilevich L. V., Marchenko K. A., Surkov D. A. (2011), “Problems of organization and content of physical education of students at a technical university”, *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 347, pp. 135–138.
5. Kapilevich, L. V., Kabachkova A. V., Smirnov V. S. and others (2008), “Monitoring of the functional state of students when using sports-oriented forms of physical education”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 29–31.
6. Lvova T.G. (2021), “Conditions and content of physical education classes for university students during self-isolation and distance learning in 2020-2021. during the COVID-19 pandemic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 158–164.
7. Semenova L.M., Kupriyanov S.V., Bochkarev S.V. (2012), “Assessment of the functional state of health of junior students in the course of educational activities”, *Internal diseases - modern tech-*

nologies of diagnosis, treatment and rehabilitation: Materials of the scientific-practical conference dedicated to the 45th anniversary of the Chuvash State University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, pp. 172–174.

8. Semenova L.M. and Yusova M.A. (2014), “Assessment of psychophysiological indicators of junior students during the period of study at the university”, *Actual issues of clinical and experimental medicine: Materials of the interregional scientific-practical conference dedicated to the 40th anniversary of the Department of Pathophysiology, Cheboksary, pp. 54–69.*

9. Tikhomirova, T.V. (2021), “Physical training of students in the framework of physical education during the period of distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 326–329.

10. Sheikh-Zade Yu.R., Zuzik Yu.A., Sheikh-Zade K.Yu. (2001), “Determination of the proper heart rate in a person at rest”, *Human Physiology*, Vol. 27, No. 6, pp. 114–116.

Контактная информация: mbofkis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.12.2021

УДК 796.92/612.741

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Александр Викторович Гурский, доктор педагогических наук, профессор, Валентина Николаевна Чернова, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Михайловна Бубненко, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск

Аннотация

Проведено экспериментальное исследование для оценки силы основных мышечных групп лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации. Полученные результаты позволили выявить неравномерное развитие отдельных мышечных групп. У мужчин-лыжников выявлено недостаточное развитие мышц-сгибателей голени. У лыжниц-гонщиц выявлено асимметричное развитие правых и левых мышечных групп звеньев верхних и нижних конечностей и недостаточное развитие силы сгибателей голени. В результате анализа изученных значений максимальной силы основных мышечных групп, было выявлено, что как у мужчин, так и у женщин лыжников-гонщиков недостаточное развитие мышц-сгибателей голени. Показатели максимальной силы звеньев верхних и нижних конечностей у современных лыжников-гонщиков высокой квалификации по сравнению с лыжниками прошлых лет на 5–10% меньше. Полученная информация об уровне развития силовых способностей, реакции организма на тренировочное воздействие является основанием для коррекции тренировочного процесса.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, лыжники-гонщики, максимальная сила мышц.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p114-119

DEVELOPMENT OF STRENGTH INDICATORS OF THE MAIN MUSCLE GROUPS OF HIGHLY QUALIFIED SKIERS

Alexander Viktorovich Gursky, the doctor of pedagogical sciences, professor, Valentina Nikolaevna Chernova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Olga Mikhailovna Bubnenkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Smolensk State University of Sports, Smolensk

Abstract

The experimental study was conducted to assess the strength of the main muscle groups of skiers-racers of high sports qualification. The obtained results revealed the uneven development of individual muscle groups. In male skiers, insufficient development of the flexor muscles of the lower leg was re-

vealed. Skiers-racers revealed asymmetric development of the right and left muscle groups of the upper and lower extremities and insufficient development of the strength of the flexors of the lower leg. As a result of the analysis of the studied values of the maximum strength of the main muscle groups, it was revealed that in both men and women skiers-racers there is insufficient development of the flexor muscles of the lower leg. The indicators of the maximum strength of the links of the upper and lower extremities in modern skiers-racers of high qualifications are 5-10% less compared to skiers of previous years. The information received about the level of development of strength abilities, the body's response to the training effect is the basis for the correction of the training process.

Keywords: highly qualified athletes, ski racers, maximum muscle strength.

ВВЕДЕНИЕ

Силовой подготовке лыжников-гонщиков во все времена уделялось особое внимание. Однако в последнее время роль силовой подготовки заметно возросла. Как отмечают F. Sandbakk и H. Holmberg [1], это объясняется значительными изменениями, которые произошли в лыжных гонках в последние десятилетия, с введением таких гонок, как спринт и масс-старт, а также изменениями профилей лыжных трасс. Кроме того, на чемпионатах мира и Олимпийских играх 5 из 6 гонок являются спринтами или масс-стартами, а места в итоговых протоколах часто определяются результатами финишного спурта. Например, за последнее десятилетие средняя скорость гонки на длинных дистанциях Кубка мира (более 10 и 15 км для женщин и мужчин, соответственно) увеличилась на 5–8%, а в спринтерских (менее 1,8 км, примерно 3 мин) на 20% (Т. Losnegard, J. Hallen [2]). Поэтому в последнее десятилетие особое внимание в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации уделяется специальной тренировке скорости, силы мышечных сокращений и локальной мышечной выносливости [3, 4, 5].

Цель исследования – изучить показатели максимальной силы основных мышечных групп у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения силы мышц использовалась автоматизированная система, состоящая из тензорезисторного датчика, усилителя сигнала тензодатчика, аналого-цифрового преобразователя, персонального компьютера и стандартного комплекса креплений для фиксации тела испытуемых. Тензорезисторный датчик S-образного типа «B3G-C3-300 kg-6B» (японской фирмы «Zemic»), рассчитанный на работу в диапазоне 3000 Н, встраивался в стальной трос, через который фиксировалось мышечное усилие в изометрическом режиме. Сигнал с тензорезисторного датчика поступал через измерительный цифровой преобразователь «M0802» в персональный компьютер. Обработка данных с частотой 1 кгц, их визуализация и сохранение в файлах осуществлялась специальной программой («Измерительный комплекс для оценки усилий, развиваемых спортсменами при работе на тренажерах» – ЗАО «Руднев-Шиляев», г. Москва). Точность измерения усилий $\pm 3\text{Н}$. Метрологическая точность измерений силы исследуемых мышц соответствовала диапазону коэффициентов надежности 0,87–0,98.

В исследованиях приняло участие 18 лыжников-гонщиков высокой квалификации (1 – ЗМС, 4 – МСМК и 13 – МС, возраст 19-28 лет, спортивный стаж 7–10 лет) и 15 лыжниц-гонщиц (2 – ЗМС, 1 – МСМК и 12 – МС, возраст 18–24 лет, стаж занятий 6–9 лет).

Исследования проводились в лаборатории Смоленского государственного университета спорта. Определение силы мышц проводилось в изометрическом режиме и состояло из двух пробных попыток и двух тестирующих отдельно для определения максимальной и взрывной силы. Учитывались результаты лучшей попытки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные с помощью тензометрической установки результаты исследований, показатели максимальной силы мышц-разгибателей и сгибателей бедра, голени, плеча,

предплечья и туловища у лыжников-гонщиков высокой квалификации, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Максимальная сила основных мышечных групп у лыжников-гонщиков высокой квалификации (n=18)

Мышечные группы	Правые (M±m)	Левые (M±m)
Разгибание туловища (Н)	1027,38±58,73	
Сгибание туловища (Н)	511,16±43,12	
Разгибание бедра (Н)	759,51±34,93	751,65±47,27
Сгибание бедра (Н)	340,29±22,76	365,04±28,08
Разгибание голени (Н)	574,29±29,33	497,49±27,55
Сгибание голени (Н)	179,34±12,69	183,26±12,07
Разгибание плеча (Н)	603,57±34,47	593,21±23,07
Сгибание плеча (Н)	342,14±19,06	337,25±23,04
Разгибание предплечья (Н)	248,77±11,94	245,43±11,74
Сгибание предплечья (Н)	389,13±20,26	390,17±20,35

Максимальная сила разгибателей туловища (1027,38±58,73 Н) у лыжников-гонщиков высокой квалификации в два раза превышает аналогичные значения сгибателей туловища (511,16±43,12 Н). Максимальная сила разгибателей бедра (759,51±34,93 и 751,65±47,27 Н, соответственно правого и левого бедра) более чем в два раза превышает максимальную силу сгибателей бедра (340,29±22,76 и 365,04±28,08 Н). Аналогичные соотношения выявлены для значений максимальной силы мышечных групп, выполняющих движения плеча. Для разгибателей плеча соответственно 603,57±34,47 и 593,21±23,07 Н. Для сгибателей плеча - 342,14±19,06 и 337,25±23,04 Н. Иные соотношения характерны для значений максимальной силы мышц, выполняющих движения предплечья, что объясняется анатомическими особенностями строения данного звена. Сгибатели предплечья у лыжников-гонщиков проявили большую максимальную силу (389,13±20,26 и 390,17±20,35 Н) по сравнению с разгибателями (248,77±11,94 и 245,43±11,74 Н). Наименьшая максимальная сила у лыжников-гонщиков отмечена для сгибателей голени (179,34±12,69 и 183,26±12,07 Н), что заметно уступает силовым показателям разгибателей голени (574,29±29,33и 497,49±27,55 Н, соответственно правых и левых нижних конечностей).

Аналогичным образом в наших исследованиях проводились измерения максимальной силы основных мышечных групп и у женщин. Показатели максимальной силы мышц-разгибателей и сгибателей бедра, голени, плеча, предплечья и туловища у лыжниц-гонщиц высокой квалификации представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Максимальная сила основных мышечных групп у лыжниц-гонщиц высокой квалификации (n=15)

Мышечные группы	Правые (M±m)	Левые (M±m)
Разгибание туловища (Н)	667,34±43,93	
Сгибание туловища (Н)	378,28±69,21	
Разгибание бедра (Н)	548,44±36,37	472,28±54,32
Сгибание бедра (Н)	266,47±38,65	340,61±27,48
Разгибание голени (Н)	346,11±26,04	356,77±18,47
Сгибание голени (Н)	160,33±31,73	174,72±27,64
Разгибание плеча (Н)	382,54±19,11	343,27±12,04
Сгибание плеча (Н)	172,37±22,12	194,25±23,05
Разгибание предплечья (Н)	175,13±6,84	166,33±5,28
Сгибание предплечья (Н)	232,43±11,06	218,34±14,57

Силовые показатели у женщин закономерно ниже, чем у мужчин. Однако выявленные при изучении показателей максимальной силы у мужчин тенденции характерны и для лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

Так установлено, что максимальная сила разгибателей туловища у лыжниц-гонщиц (667,34±43,93 Н) в 1,76 раза превышает аналогичные значения сгибателей туловища

(378,28±69,21 Н). Максимальная сила разгибателей бедра (548,44±36,37 и 472,28±54,32 Н правого и левого, соответственно) более чем в 2,06 для правой нижней конечности и в 1,39 раз для левой превышает максимальную силу сгибателей бедра (266,47±38,65 и 340,61±27,48 Н). Аналогичные соотношения выявлены для значений максимальной силы мышечных групп, выполняющих движения плеча. Для разгибателей плеча соответственно 382,54±19,11 и 343,27±12,04 Н. Для сгибателей плеча - 172,37±22,12 и 194,25±23,05 Н. Сгибатели предплечья у лыжниц-гонщиц проявили большую максимальную силу (232,43±11,06 и 218,34±14,57 Н) по сравнению с разгибателями (175,13±6,84 и 166,33±5,28 Н). Наименьшая максимальная сила у лыжниц-гонщиц высокой квалификации отмечена для сгибателей голени (160,33±31,73 и 174,72±27,64 Н), что заметно уступает силовым показателям разгибателей голени (346,11±26,04 и 356,77±18,47 Н, соответственно правых и левых нижних конечностей).

Полученные результаты позволили выявить уровень показателей максимальной силы основных мышечных групп у лыжников-гонщиков высокой квалификации. В результате анализа представленных значений максимальной силы основных мышечных групп, было выявлено неравномерное развитие отдельных мышечных групп. Так, у мужчин-лыжников выявлено недостаточное развитие мышц-сгибателей голени. Данный недостаток, на наш взгляд, имеет существенное значение, так как мышцы задней поверхности бедра, которые считаются сгибателями голени, являются двухсуставными, и при выполнении толчка ногами участвуют в разгибании бедра, результаты которого имеют решающее значение для достижения высокой скорости в лыжных гонках.

У лыжниц-гонщиц высокой квалификации выявлено асимметричное развитие правых и левых мышечных групп: максимальная сила разгибателей правого бедра существенно больше (на 13,9%) показателей разгибателей левого бедра. Соотношение значений максимальной силы сгибателей бедра противоположное: сила сгибателей правого бедра существенно меньше (на 31,7%) показателей разгибателей левого бедра. Подобная асимметрия развития мышечной силы отмечается и для других звеньев – мышцы-антагонисты плеча и предплечья. Кроме того, для квалифицированных лыжниц-гонщиц также характерно недостаточное развитие силы сгибателей голени.

В научно-методической литературе не удалось обнаружить достоверных сведений об уровне максимальной силы основных мышечных групп у сильнейших лыжников-гонщиков современности, в том числе у скандинавских гонщиков. Поэтому был проведен сравнительный анализ полученных данных с результатами измерений максимальной силы у ведущих лыжников конца прошлого столетия.

В частности, сравнивая полученные данные с результатами исследований В.Н. Манжосова [6], И.В. Листопада [7], В.В. Ермакова, А.В. Гурского [8], Л.Ф. Кобзевой [9], можно отметить тенденцию к снижению показателей максимальной силы у современных лыжников-гонщиков высокой квалификации по сравнению с лыжниками прошлых лет на 5-10%. Причем, данное положение относится как к мужчинам, так и к женщинам.

Причинами снижения показателей максимальной силы, на наш взгляд, являются изменение характера лыжных гонок на соревнованиях и, соответственно, в учебно-тренировочном процессе в сторону увеличения упражнений, способствующих совершенствованию силовую и скоростную выносливость, а также применением более совершенного лыжного инвентаря (лыжи, палки, костюмы спортсменов), способствующего снижению сопротивления скольжения и воздуха при движении. В результате более высокие скорости в соревновательных упражнениях достигаются в большей мере за счет скоростно-силовых качеств, чем собственно силовых проявлений.

В спортивной науке существуют представления, что во многих циклических видах спорта, к которым относятся и лыжные гонки, «ведущими» являются мышцы-разгибатели нижних и верхних конечностей, а также туловища – так называемые «антигравитационные мышцы». Вместе с тем, динамика прироста максимальной силы мышц-

сгибателей бедра, голени и плеча у представителей циклических видов спорта чаще всего выпадает из внимания исследователей.

Исходя из биомеханического анализа, можно полагать, что увеличение показателей максимальной силы мышц-сгибателей бедра, плеча и туловища будет способствовать увеличению важного компонента бега на лыжах – темпа движений, который связан с разгоном маховой ноги в фазе заднего шага и сведения бедер в фазе скольжения.

ВЫВОДЫ

В результате анализа изученных значений максимальной силы основных мышечных групп, было выявлено, что как у мужчин, так и у женщин лыжников-гонщиков недостаточное развитие мышц-сгибателей голени. Показатели максимальной силы звеньев верхних и нижних конечностей у современных лыжников-гонщиков высокой квалификации по сравнению с лыжниками прошлых лет на 5–10% меньше. Полученная информация об уровне развития силовых способностей, реакции организма на тренировочное воздействие является основанием для коррекции тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Sandbakk O. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country Skiing / O. Sandbakk, H.C. Holmberg // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. – 2014. – Vol. 9 (1). – P. 117–121
2. Losnegard T. Physiological differences between sprint- and distance-specialized cross-country skiers / T. Losnegard, J. Hallen // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. – 2014. – Vol. 9 (1). – P. 25–31.
3. Hoff J. Maximal strength training improves aerobic endurance performance // J. Hoff, A. Gran, J. Helgerud. // *Scand. Journal of Med. Sci. Sports*. – 2002, No, 12 (5): – P. 288–295.
4. Effects of 20-s and 180-s double poling interval training in cross-country skiers / J. Nilsson, H. Holmberg, P. Tveit, J. Hallen // *European Journal of Applied Physiology*. - 2004. – Vol. 92 (2). –P. 121–127.
5. Upper body heavy strength training does not affect performance in junior female cross-country skiers / O. Skattebo, J. Hallen, B. Ronnestad, T. Losnegard // *Scand. Journal of Med. Sci. Sports*. – 2015. – Vol. 29. – P. 1007–1016.
6. Манжосов В.Н. Методика развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей фак. повышения квалификации / В.Н Манжосов, В.П. Маркин. – Москва : ГЦОЛИФК, 1980. – 54 с.
7. Листопад И.В. Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков разной квалификации и методика её совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Листопад Иван Викторович. – Киев, 1983. – 26 с.
8. Ермаков В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск, СГАФКСТ, 2017. – 308 с.
9. Кобзева Л.Ф. Динамика силы мышц у лыжниц-гонщиц разных соматических типов 70-90 годов //Л.Ф. Кобзева // Сборник науч. трудов, посвященных 70-летию профессора Р.Н. Дорохова. – Смоленск.2000, СГИФК. 2000. – С.122–128 с.

REFERENCES

1. Sandbakk, O. and Holmberg H.C. (2014), “A reappraisal of success factors for Olympic cross-country Skiing”, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, Vol. 9 (1), pp. 117–121.
2. Losnegard, T. and Hallen, J. (2014), “Physiological differences between sprint- and distance-specialized cross-country skiers”, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, Vol. 9 (1), pp. 25–31.
3. Hoff, J., Gran A. and Helgerud, J. (2002), “Maximal strength training improves aerobic endurance performance”, *Scand. Journal of Med. Sci. Sports*, No. 12 (5), pp. 288–295.
4. Nilsson, J., Holmberg H., Tveit P. and Hallen, J. (2004), “Effects of 20-s and 180-s double poling interval training in cross-country skiers”, *European Journal of Applied Physiology*, Vol.92 (2), pp. 121–127.

5. Skattebo, O., Hallen, J., Ronnestad, B. and Losnegard, T. (2015), “Upper body heavy strength training does not affect performance in junior female cross-country skiers”, *Scand. Journal of Med. Sci. Sports*, Vol. 29, pp. 1007–1016.
6. Manzhosov, V.N. and Markin, V.P. (1980), *Methodology for the development of speed and strength qualities of a ski racer: textbook*. Manual, Moscow.
7. Listopad, I.V. (1983), *Speed and strength training of skiers-riders of different qualifications and methods of its improvement*, dissertation, Kiev.
8. Ermakov, V.V. and Gursky A.V.(2017), *Biodynamics of motor actions of ski racers: monograph*, Smolensk.
9. Kobzeva, L.F. (2000), “Dynamics of muscle strength in female skiers of different somatic types of 70-90 years”, *Collection of scientific works dedicated to the 70th anniversary of Professor R.N. Dorokhov*, Smolensk, pp. 122-128.

Контактная информация: olabuma@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 796.011.3

КОМБИНИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Ксения Георгиевна Данилиди, студент, Ольга Александровна Снимщикова, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар; Александр Сергеевич Ткач, преподаватель, Ольга Александровна Балацкая, преподаватель, Кубанский государственный медицинский университет, г. Краснодар

Аннотация

В статье рассмотрена проблема, связанная с недостаточным уровнем физической нагрузки, которая столь необходима в современном мире. Особенно ощущается ее нехватка в упражнениях, позволяющих расслабить мышцы спины, шейного и плечевого отдела корпуса. Цель исследования: получение количественных показателей оценки физического состояния студентов, выполняющих общеразвивающие упражнения (ОРУ), входящие в состав общей физической подготовки (ОФП), вместе с йогой и физической нагрузки в совокупности с пилатесом. В исследовании принимали участие 2 группы по 10 студентов первого курса, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Оценка уровня физической подготовки проводилась на основании тестирования упражнениями на мышцы спины и рук. Результаты проведенного исследования показали, что студенты, выполняющие физические упражнения в совокупности с пилатесом более успешно прошли тестирование. Были выявлены слабые стороны физических показателей испытуемых и предложен комплекс физической подготовки для их улучшения.

Ключевые слова: показатели физического развития, йога, пилатес, восстановление при помощи физических упражнений, нарушения опорно-двигательного аппарата.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p119-122

COMBINED PHYSICAL ACTIVITY TO ENSURE HEALTH AND PERFORMANCE
Ksenia Georgievna Danilidi, the student, Olga Aleksandrovna Snimshchikova, the teacher, Kuban State Technological University, Russian Federation, Krasnodar; Alexander Sergeevich Tkach, the teacher, Olga Aleksandrovna Balatskaya, the teacher, Kuban State Medical University, Russian Federation, Krasnodar

Abstract

The article deals with the problem associated with insufficient level of physical activity, which is so necessary in the modern world. Especially there is a lack of it in exercises that allow you to relax the muscles of the back, cervical and shoulder sections of the body. Objective of the study: to obtain quantitative indicators for assessing the physical condition of students performing general developmental exercis-

es, which are part of general physical training, together with yoga and physical activity in conjunction with Pilates. The study involved 2 groups of 10 first-year students with musculoskeletal disorders. The assessment of the level of physical fitness was carried out on the basis of testing exercises for the muscles of the back and arms. The results of the study showed that students doing physical exercises in conjunction with pilates were more successful in testing. Were identified the weaknesses of the physical indicators of the subjects and proposed a complex of physical training to improve them.

Keyword: indicators of physical development, yoga, pilates, recovery with exercise, disorders of the musculoskeletal system.

ВВЕДЕНИЕ

Все чаще профессорско-преподавательскому составу приходится творчески подходить к преподаванию дисциплины. Такой предмет как физическая культура, в свою очередь, также изменяется в лучшую сторону и подстраивается под ритм жизни современного человека. Повышаются требования к высокопрофессиональному уровню. Физические нагрузки для студентов видоизменились, поскольку сейчас наблюдается более высокий уровень физической подготовки. В большей степени бытовая нагрузка приходится на шейные отдел, на руки – это происходит из-за постоянного использования гаджетов, ставшими неотъемлемой частью жизни современного человека. Появляется острая необходимость видоизменять упражнения, делая акцент на расслабление мышц рук, шеи. Также в последние годы стало распространено проведение восстановления нарушенных функций человека при помощи новых направлений.

В данной работе было проведено исследование по эффективности реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (артроз, остеохондроз, радикулит, межпозвоночные грыжи и др.) при помощи таких новых направлений: йоги и пилатеса.

Пилатес представляет собой серию физических упражнений в неспешном темпе и щадящей форме. Благодаря таким физическим нагрузкам происходит укрепление мышц и суставов, улучшается кровообращение, качество сна, а также пилатес способствует снятию напряжений и улучшению осанки [1].

Классическая йога может рассматриваться как вид спорта, основанный на ритмической гимнастике в совокупности с аэробикой. Положительными качествами данного направления являются динамичность, не требует много места, совершенствование двигательных качеств человека [2].

Из блока программ пилатеса в данной работе применялось следующее: упражнение «дыхание», способствующее разогреву мышц и направленное на усиление притока кислорода к тканям и органам. Наиболее эффективно его выполнять вместе с «the neck pull» («вытяжение шеи»). Комплекс данных упражнений приводит к улучшению самочувствия, укреплению мышц спины, плечевого отдела и ног. Упражнение «лодка» направлено на восстановления мышц ног, корпуса. При его выполнении вместе с «сотней» усиливается дыхательный рефлекс, вследствие чего увеличивается объем легких [3]. Это способствует предотвращению систематических головных болей. Данные упражнения близки по технике выполнения, но оказывают свое действие на разные группы мышц.

Из программы йоги применялись следующие асаны: «поза кобры», которая оказывает положительное действие на позвоночник (особенно если наблюдается сколиоз), «собака мордой вниз» – позволяет укрепить мышцы вокруг позвоночника и сделать его более подвижным и мобильным, «поза сфинкса», способствующая восстановлению шейного отдела позвоночника и «поза ребенка» – снимает давление с позвоночных дисков и растягивает мышцы спины. В йоге дополнительным резервом является дыхание, и оно имеет место в каждом из приведенных упражнений.

Целью исследования являлось сравнение и анализ физического развития студентов (имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата), занимающихся физической нагрузкой в совокупности с пилатесом и ОРУ совместно с йогой. Также требовалось

определить при использовании какого направления восстановление прошло наиболее эффективно.

Задачи исследования:

1. Организация двух подгрупп с внедрением новых направлений занятия спортом
2. Оценка результатов восстановления
3. Анализ результатов восстановления

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- анализ научно-методических и специальных литературных источников;
- спортивно-педагогическое тестирование;
- математическая обработка и анализ результатов исследования.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса: 10 человек в одной подгруппе, и 10 человек в другой подгруппе. Все участники имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Важность исследования заключается, прежде всего, в том, что студент должен на каждом занятии выполнять представленный комплекс упражнений, способствующий физическому развитию и восстановлению.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице представлены средние результаты экспериментальных исследований сдачи нормативов юношами и девушками, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата, до занятий йогой и пилатесом, и после.

Таблица – Средние результаты сдачи тестирования студентами

№	Упражнение	1 подгруппа (до занятий йогой)	2 подгруппа (до занятий пилатесом)	1 группа (йога)	2 группа (пилатес)
1	«Лодочка» (мин, с)	8,1	7,4	15,2	20,8
2	Планка (мин, с)	0,50	0,45	1,20	1,40
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	8	5	13	14
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	12	14
5	Плавание на 25м (мин, с)	1,4	1,7	1,10	1,00
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	15	14	21	24
7	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см)	+7,5	+6	+8	+9,5

В ходе проведения спортивного тестирования были получены следующие результаты:

При выполнении упражнения «Лодочка», 2 группа студентов, занимавшаяся пилатесом, показала себя лучше.

Результаты подъема туловища из положения лежа практически идентичны у обеих групп.

В целом, мы можем наблюдать тенденцию улучшения показателей физической активности у студентов. Средние значения тестирования можно назвать положительными. При прохождении тестирования на начальных этапах у 45% студентов наблюдались головные боли, у 80% сбивалось дыхание, у 50% начиналось головокружение. После прохождения курсов йоги и пилатеса, студенты укрепили мышцы спины, восстановили шейный отдел позвоночника и мышц, что способствовало снятию зажимов в области шейного отдела. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что физическая подготовка студентов значительно улучшилась. По всем параметрам, студенты показали приблизительно схожие результаты, но все же, группа, занимающаяся пилатесом показала лучшие показатели.

ВЫВОДЫ

Оценивая результаты исследования, можно сделать вывод о том, что студенты, находившиеся в подгруппе занятия пилатесом, имеют более высокий уровень восстановления и успешно сдают большинство нормативов. Однако большее внимание следует уделять развитию таких физических качеств как гибкость и выносливость. Также, следует отметить, что первоначальный уровень подготовки у 1 группы несколько хуже, чем у 2. Это говорит о том, что они проделали более сложную задачу и смогли по итогу обойти по всем показателям вторую группу.

Для достижения более высоких результатов требуется организация специального восстановления, учитывающего специфику проявляется определенных физических качеств и требований к процессу их развития. Учитывая, что большую часть времени на занятии студент проводит в плавном состоянии, контролируя свое дыхание, то все ключевые физические качества, к которым, прежде всего, можно отнести быстроту, координацию движений и скоростно-силовые качества, необходимо развивать в рамках общей и специальной физической подготовки.

Для улучшения реакции организма на упражнения широко использовались изолирующие нагрузки, а для эффективности работы сердечно-сосудистой системы (сердце, жизненная емкость легких ЖЕЛ) – применялся сердечно-сосудистый комплекс, кардионагрузки. Несколько составных упражнений помогли улучшить результат тестирования – подъем туловища из положения лежа, плавание и «лодочка».

Для студентов с ограничениями к выполнению физических нагрузок (специальная медицинская группа) и нарушениями опорно-двигательного аппарата рекомендуем включать на занятиях по физическому воспитанию блоки пилатеса и йоги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Халецкая, А.А. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / АА. Халецкая // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества: сборник научных статей Всероссийской молодежной научной конференции: в 4 томах, Курск, 05 июня 2020 года. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 320–322.
2. Малушко, О.А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О.А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международной научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 25 марта 2016 года. – Орехово-Зуево : Государственный гуманитарно-технологический университет, 2016. – С. 73–79.
3. Болотин, А.Э. Содержание методики начального обучения базовым упражнениям Пилатеса для студентов специального учебного отделения / А.Э. Болотин, О.С. Давыдова // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 8-1. – С. 19–21.

REFERENCES

1. Haleckaya, A.A. (2020), "Pilates as a means of increasing students' interest in the formation of a health culture", *Collection of scientific articles of the All-Russian Youth Scientific Conference, The future is ours: a view of young scientists on the innovative development of society*, Southwest State University, Kursk, pp. 320–322.
2. Malushko, O.A. (2016), "Pair yoga and acro-yoga: new opportunities in student's physical culture", *Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation: Materials of the II International Scientific and Practical Conference*, Orekhovo-Zuyevo, March 25, 2016, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, pp. 73–79.
3. Bolotin, A.E. and Davydova, O.S. (2016), "The content of the methodology of initial training in basic Pilates exercises for students of a special educational department", *New Science: Experience, traditions, innovations*. No. 8-1, pp. 19–21.

Контактная информация: ksenelidi@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

УДК 796.8

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Евгения Александровна Двурекова, кандидат биологических наук, доцент, Воронежская академия спорта, Воронеж; Иван Иванович Шуманский, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена изучению уровня физической работоспособности единоборцев в различные периоды тренировочного цикла в зависимости от типа вегетативной регуляции. Для тхэквондистов с нормотонией характерно оптимальное напряжение регуляторных систем организма и высокие показатели физической работоспособности в течение всего тренировочного цикла. У спортсменов с симпатикотонией регистрировались высокие значения стресс-индекса и низкие показатели PWC170. Значительный рост симпатической активности приводит к снижению физической работоспособности и адаптационных возможностей спортсменов в соревновательном и переходном периодах.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, вариабельность сердечного ритма, единоборцы, нормотония, симпатикотония, физическая работоспособность

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p123-126

DYNAMICS OF PHYSICAL WORKING CAPACITY OF THE COMBAT ATHLETES IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE DEPENDING ON THE TYPE OF VEGETATIVE REGULATION

Evgeniya Aleksandrovna Dvurekova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Voronezh State Academy of Sport, Voronezh; Ivan Ivanovich Shumanskiy, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service, St. Petersburg

Abstract

The article is devoted to the assessment of the level of physical working capacity of combat athletes in different periods of the training cycle depending on the type of vegetative regulation. Taekwondo athletes with normotonia are characterized by optimal tension of the regulatory systems and high physical working capacity throughout the training cycle. Athletes with sympathicotonia have high stress index and low PWC170 values. The significant increase in sympathetic activity leads to the decrease in physical working capacity and adaptive capabilities of athletes in the competitive and transitional periods.

Keywords: adaptive potential, heart rate variability, combat athletes, normotonia, sympathicotonia, physical working capacity.

ВВЕДЕНИЕ

Высокие физические нагрузки, характерные для современного спорта, вызывают определенные изменения функционального состояния организма, которые могут повысить адаптационный потенциал спортсмена или же привести к дезадаптации. Вегетативную нервную систему (ВНС) рассматривают как важнейшую регуляторную систему, управляющую адаптационными процессами. ВНС характеризует стрессовую и эмоциональную реакцию спортсменов в ответ на тренировочные и соревновательные нагрузки [1, 4].

Спортивный результат во многом зависит от степени напряжения систем регуляции [2, 5], поэтому определение уровня активности вегетативной нервной системы является важным для оценки особенностей адаптации организма спортсмена к физическим

нагрузкам, диагностики процессов утомления и перетренированности. Это позволяет перейти к научному прогнозированию физических возможностей спортсмена, что играет существенную роль при решении вопросов рационального построения режимов тренировок.

В связи с вышесказанным, целью исследования явилось изучение уровня физической работоспособности единоборцев в различные периоды тренировочного цикла с учетом типа вегетативной регуляции.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях, которые проводились в различные периоды тренировочного цикла, приняли участие 17 единоборцев (специализация – тхэквондо, квалификация – КМС, МС) в возрасте от 18 до 24 лет. Тип вегетативной регуляции определяли на основании анализа variability сердечного ритма (ВСР) по методике Р.М. Баевского [1]. Исследования проводились с помощью программно-аппаратного модуля «Поли-Спектр-Анализ» (производство «Нейрософт», г. Иваново) в положении лежа после 5-минутного отдыха. Анализировались статистические показатели variability сердечного ритма: частота сердечных сокращений (ЧСС), АМо (амплитуда моды, норма 30–35 %), ВР (вариационный размах, норма 0,15–0,45 с), SI (стресс-индекс, норма 8–150 у.е.), а также спектральные характеристики: мощность в диапазоне низких (LF, 0,075–0,15 Гц) и высоких частот (HF, 0,15–0,5 Гц), индекс LF/HF. Об активности симпатического отдела ВНС судили по показателям АМо и LF, парасимпатического отдела – по показателям ВР и HF. Показатели LF/HF и SI отражают степень преобладания симпатических влияний над парасимпатическими [1]. Физическую работоспособность определяли по результатам теста велоэргометрической пробы PWC170 [3]. Для нивелирования индивидуальных различий в массе определяют относительные величины PWC170 (в кгм/мин/кг).

Статистическую обработку результатов проводили с помощью компьютерной программы «Statistica 6,0». Корреляционные связи между показателями оценивались на основе коэффициента корреляции Спирмена (r).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате анализа показателей ВСР было выделено две группы тхэквондистов; в первую группу вошли 10 спортсменов с нормотоническим ($50 \leq SI \leq 200$ у.е.) типом регуляции, во вторую – 7 спортсменов с симпатикотоническим ($SI \geq 200$ у.е.) типом регуляции. Основным критерием для разделения спортсменов на группы явилось значение стресс-индекса SI [1, 2].

У тхэквондистов с нормотонией все показатели ВСР находились в пределах нормы. В соревновательном периоде регистрировалось достоверное увеличение АМо и SI на 41% и 90%, LF, HF и LF/HF – на 98 %, 42 % и 36 % соответственно; в переходном периоде повышался показатель ВР (таблица). Выявленные изменения указывают на умеренное увеличение симпатических влияний на работу сердца в соревновательном периоде и усиление парасимпатических воздействий в переходном периоде. В этом случае можно говорить об оптимальном напряжении механизмов регуляции в ответ на тренировочные и соревновательные нагрузки.

У тхэквондистов с симпатикотонией уже в подготовительном периоде регистрировались высокие значения ЧСС, АМо, SI, LF и LF/HF. В соревновательном периоде АМо увеличивается на 22 %, SI – на 40 %, LF – на 75 % и LF/HF – на 88 %. Показатели АМо и SI в переходном периоде продолжают нарастать. Численные значения ВР снижаются в ходе тренировочного цикла, достигая минимальных значений нормы в переходном периоде (таблица).

Значительный рост стресс-индекса, низкочастотных колебаний LF (более 3000 ms^2) и индекса LF/HF (более 2,0 у.е.) свидетельствует о высокой активности симпатического

отдела ВНС (гиперсимпатикотнии) [2]. Данное состояние приводит к значительному напряжению механизмов регуляции и снижению адаптационных резервов организма.

Таблица – Показатели вариабельности сердечного ритма и физической работоспособности (PWC170) тхэквондистов в годичном тренировочном цикле

Показатели	Период тренировочного цикла		
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
1 группа – нормотонический тип регуляции			
ЧСС, уд/мин	61,2±2,9	66,8±3,4	65,4±3,3
АМо, %	27,4±2,3	38,7±3,1*	32,4±3,5
BP, с	0,342±0,07	0,303±0,063	0,412±0,04*
SI, у.е.	95,8±10,7	181,8±22,2*	118,9±15,4
LF, мс ²	1412,3±188,9	2797,4±268,5*	2362,0±218,3*
HF, мс ²	1175,2±122,4	1667,2±199,7*	1927,2±103*
LF/HF, у.е.	1,19±0,09	1,62±0,18*	1,25±0,11
PWC170, кгм/мин/кг	22,4±1,3	25,2±0,9*	24,8±1,2
2 группа – симпатикотонический тип регуляции			
ЧСС, уд/мин	68,8±2,5	74,4±2,8	76,4±2,3*
АМо, %	39,8±2,6	48,5±3,5*	55,3±5,8*
BP, с	0,296±0,054	0,214±0,042	0,152±0,038*
SI, у.е.	219,4±14,3	308,1±22,4*	328,8±29,3*
LF, мс ²	2018,6±114,1	3538±368,4*	3384±297,1*
HF, мс ²	1076,5±183,5	966,2±94,4	1275,7±204,8
LF/HF, у.е.	1,74±0,12	3,27±0,26*	2,5±0,3*
PWC170, кгм/мин/кг	24,7±1,1	22,1±0,8*	21,7±1,4*

Примечание: * – различие статистически достоверно по сравнению с подготовительным периодом; p<0,05.

Исследован уровень физической работоспособности единоборцев с учетом особенностей вегетативного обеспечения. Если в подготовительном периоде достоверных различий в показателях PWC170 между группами не выявлено, то в соревновательном и переходном периодах у тхэквондистов с нормотонией отмечается увеличение значений PWC170, а у спортсменов с симпатикотонией, напротив, снижение данного показателя (таблица). Примечательно, что у спортсменов с нормотонией показатель PWC170 имеет наибольшее значение в соревновательном периоде (25,2±0,9 кгм/мин/кг), а у спортсменов с симпатикотонией – в подготовительном (24,7±1,7 кгм/мин/кг). В эти периоды у спортсменов обеих групп отмечается повышенная активность симпатического отдела ВНС, что, по всей видимости, обусловлено мобилизацией организма под действием регулярных нагрузок. Значительное увеличение симпатических влияний у спортсменов 2-ой группы негативно отражается на их физической работоспособности.

Установлена высокая отрицательная корреляционная взаимосвязь между PWC170 и SI (r=-0,68), ЧСС (r=-0,64), АМо (r=-0,79), LF (r=-0,85), LF/HF (r=-0,89); положительная корреляционная взаимосвязь между PWC170 и BP (r=0,66), HF (r=0,62). На наш взгляд, показатели LF и LF/HF являются главными критериями, отражающими индивидуальную функциональную готовность к спортивной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования выявлены разнонаправленные реакции вегетативной регуляции в ответ на тренировочные и соревновательные нагрузки. Нельзя исключить, что вероятной причиной в различной динамике показателя физической работоспособности в группах, по всей видимости, являются различия в уровне активности вегетативной нервной системы. У тхэквондистов с нормотонией отмечено некоторое увеличение активности симпатического отдела ВНС в соревновательном периоде; при этом значение стресс-индекса находилось в пределах нормы. Для тхэквондистов с исходной симпатикотонией характерно напряжение системы вегетативного обеспечения в подготовительном периоде, что нередко встречается среди единоборцев [2]. Умеренную симпатикотонию можно расценивать как физиологический ответ на физическую нагрузку, до

определенного предела играющий положительную роль в мобилизации организма [1, 2]. Тем не менее, у спортсменов с исходной симпатикотонией симпатические влияния продолжают нарастать в течение всего тренировочного цикла, развивается гиперактивация симпатического отдела ВНС. В этом случае организм спортсмена функционирует в условиях перенапряжения, что сопровождается нарушением адаптационных возможностей и, как следствие, приводит к снижению физической работоспособности.

При высокой симпатической активности необходима своевременная коррекция тренировочных нагрузок во избежание перенапряжения регуляторных систем организма и развития дезадаптации. Кроме того, спортсменам с симпатикотонией необходимо уделять особое внимание при проведении врачебного и педагогического контроля с целью своевременного выявления гиперсимпатикотонии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е.А. Гаврилова. – Москва : Спорт, 2015. – 168 с.
2. Гаврилова Е.А. Вариабельность ритма сердца и спорт. Прогноз функционального состояния и соревновательной деятельности спортсменов: монография. – Санкт-Петербург : Palmarium Academic Publishing, 2017. – 180 с.
3. Михайлов В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. – Иваново : Талка, 2008. – 545 с.
4. Методология комплексной оценки адаптационного потенциала спортсмена к нагрузке / А.А. Спасский, М.А. Мягкова, А.И. Левашова, С.К. Кукушкин, В.В. Куршев, Ю.В. Янова, Л.В. Веселова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2019. – Т. 9., № 3. – С. 49–61.
5. Тарасова О.Л. Комплексная оценка показателей вариабельности кардиоритма и функциональной подготовленности у взрослых спортсменов с учетом типа вегетативной регуляции / О.Л. Тарасова, Л.Н. Скотникова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 93–96.

REFERENCES

1. Gavrilova, E.A. (2015), *Sport, stress, variability: monograph*, Sport, Moscow, 168 p.
2. Gavrilova, E.A. (2017), *Heart rate variability and sport. Prognosis of the functional state and competitive activity of athletes: monograph*, Palmarium Academic Publishing, St. Petersburg.
3. Mikhailov, V.M. (2008), *Stress testing under the supervision of ECG: cycle ergometer test, treadmill test, step test, walk*, Talka, Ivanovo.
4. Spassky, A.A., Myagkova, M.A., Levashova, A.I., Kukushkin, S.K., Kurshev, V.V., Janova, J.V., and Veselova L.V. (2019), “Methodology of comprehensive assessment of the athlete's adaptive potential to the load”, *Sports medicine: science and practice*, Vol. 9, No 3, pp. 49-61.
5. Tarasova, O.L., and Skotnikova, L.N. (2018), “Comprehensive assessment indicators of heart rate variability heart rate and functional fitness in adult athletes with regard to the type of vegetative regulation”, *Problems and prospects of physical culture and sports development*, No. 1, pp. 93-96.

Контактная информация: evgenia.dvurekova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2021

УДК 796.966

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ОСНОВЕ ОТБОРА И УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Егор Ильич Демидов, аспирант, Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны; Николай Федорович Филатов, соискатель, Андрей Владимирович Сорокин, соискатель, Артем Алексеевич Бессонов, соискатель, Максим Сергеевич Семенов, соискатель, Военный ордена Жукова университет радио-

Аннотация

Выявлены факторы, определяющие необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета особенностей энергообеспечения мышечной деятельности. (ОЭМД). В качестве основных факторов, определяющих необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета ОЭМД, респонденты отметили отличия в игровой деятельности юных хоккеистов разных амплуа, а также негативное влияние универсального подхода к тренировочному процессу юных хоккеистов на качество командных действий в игре. Респонденты также обратили внимание на индивидуальный характер влияния величины нагрузки во время игры на организм юных хоккеистов и отсутствие методических рекомендаций для тренеров по учету ОЭМД в тренировочном процессе. Большое влияние оказывают недостаточное обоснование критериев и показателей, необходимых для качественного отбора юных хоккеистов разных амплуа, а также необходимость максимально эффективно использовать сильные стороны каждого хоккеиста в игре.

Ключевые слова: факторы; юные хоккеисты; тренировочный процесс; отбор; особенности энергообеспечения мышечной деятельности (ОЭМД).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p126-131

FACTORS DETERMINING NECESSITY OF IMPROVEMENT OF TRAINING PROCESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS BASED ON SELECTION AND TAKING INTO ACCOUNT PECULIARITIES OF ENERGY SUPPLY OF MUSCULAR ACTIVITY

Egor Ilich Demidov, the post-graduate student, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny; Nikolai Fedorovich Filatov, the applicant, Andrei Vladimirovich Sorokin, the applicant, Artem Alekseevich Bessonov, the applicant, Maxim Sergeevich Semenenko, applicant, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets

Abstract

actors have been identified that determine the need to improve the training process of young hockey players on the basis of selection and taking into account the peculiarities of energy supply of muscle activity. (MED). As the main factors determining the need to improve the training process of young hockey players based on the selection and accounting of the OMD, respondents noted the differences in the playing activities of young hockey players of different roles, as well as the negative impact of the universal approach to the training process of young hockey players on the quality of team actions in the game. Respondents also drew attention to the individual nature of the influence of the amount of load during the game on the body of young hockey players and the lack of methodological recommendations for coaches to take into account the OMD in the training process. The insufficient justification of the criteria and indicators necessary for the qualitative selection of young hockey players of different roles, as well as the need to make the most effective use of the strengths of each hockey player in the game, have a great impact.

Keywords: factors; young hockey players; training process; selection; peculiarities of energy supply of muscular activity (MED).

Спортивный отбор является длительным процессом, а не однократным мероприятием или разовой организованной процедурой [2]. В нашей стране процесс развития проблемы спортивного отбора в хоккее можно рассмотреть в двух этапах. Первый этап является описательным, где вышли основополагающие труды по данной проблеме и начали создаваться модельные характеристики различных сторон подготовленности и состояния организма юных хоккеистов. Позднее, наряду с процессом развития первого этапа, начался 2 этап – технологический. Здесь можно выделить создание специальных служб спортивного отбора, которое позволило перейти из теоретической стороны спортивного отбора в спортивно-педагогическую практику подготовки юных хоккеистов [2].

В процессе занятия спортом организм юных хоккеистов перестраивается из отдельных способностей в сложноорганизованные, специфические способности. Они опре-

деляются не только анатомо-морфологическими особенностями, но сложными процессами нервно-гуморальной регуляции, а также не менее сложными процессами управления в организме центральной нервной системы. В связи с этим поиск природных задатков, лежащих в основе формирования способностей у юных хоккеистов, представляет особый интерес, хотя и является сложным процессом. Однако исследователи в данной области с ответственной осторожностью относятся к полученным результатам, продолжают свои исследования в поиске взаимосвязей генетических маркеров и физиологических показателей, актуальных для юных хоккеистов. [1, 3].

По большей части, в процессе комплектации группы юных хоккеистов, тренеры обращаются на интуитивную сторону отбора. Это иногда приводит к ошибочным выводам. Отбор спортсмена только лишь на интуитивном уровне, основываясь на некотором идеале, является не четким, не выраженным количественными и качественными характеристиками. [1, 2]. Отсутствие у тренера технологических методов и технических средств комплексной диагностики отбора юных спортсменов усложняет процесс отбора и, как следствие, успешное выступление на соревнованиях.

Наличие объективного противоречия между необходимостью проведения спортивного отбора по игровому амплуа у хоккеистов, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью проблемы использования технических возможностей в спортивном отборе юных хоккеистов – с другой определяет высокую значимость настоящего исследования, направленного на решение актуальной задачи по совершенствованию их тренировочного процесса.

Решение этой задачи тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета ОЭМД. Для установления ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 78 тренеров по хоккею. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета ОЭМД (n=78; при $W>0,7$)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Отличия в игровой деятельности юных хоккеистов разных амплуа	28,3
2	Негативное влияние универсального подхода к тренировочному процессу юных хоккеистов на качество командных действий в игре	21,7
3	Индивидуальный характер влияния величины нагрузки во время игры на организм юных хоккеистов	17,2
4	Отсутствие методических рекомендаций для тренеров по учету ОЭМД в тренировочном процессе	12,8
5	Недостаточное обоснование критериев и показателей, необходимых для качественного отбора юных хоккеистов разных амплуа	10,5
6	Необходимость максимально эффективно использовать сильные стороны каждого хоккеиста в игре	9,5

В качестве основных факторов, определяющих необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета ОЭМД, респонденты отметили отличия в игровой деятельности юных хоккеистов разных амплуа, а также негативное влияние универсального подхода к тренировочному процессу юных хоккеистов на качество командных действий в игре. Респонденты также обратили внимание на индивидуальный характер влияния величины нагрузки во время игры на организм юных хоккеистов и отсутствие методических рекомендаций для тренеров по учету ОЭМД в тренировочном процессе. Большое влияние оказывают недостаточное обоснование критериев и показателей, необходимых для качественного отбора юных хоккеистов разных амплуа, а также необходимость максимально эффективно использовать сильные стороны каждого хоккеиста в игре.

Хоккей с шайбой относится к ситуационным видам спорта. Действия спортсменов проходят в сложных условиях непосредственного контакта с игроками команды-соперника. Они скоротечны, происходят за весьма короткие отрезки времени и в условиях недостатка (неопределенности) информации. Общей чертой хода игры является то, что невозможно конкретно определить или спрогнозировать характер, количество и последовательность действий, которые придется выполнять игрокам в течение игрового матча. Все это обуславливается уровнем спортивно-технического мастерства конкурирующих команд и тактическим планом, которого придерживаются соперники во время игры.

В действиях хоккеиста сочетаются скорость, выносливость, ловкость и сила, внезапные броски, мгновенные остановки, разнообразные повороты, прыжки удары клюшкой и т.д. Разносторонность физических качеств, требующихся при игре в хоккей, связана со значительными сдвигами в функциях организма. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и выделительная системы получают большую нагрузку, значительно повышается обмен веществ. Сочетание сложных действий хоккеиста требует развитой координации движений, которые усложняются условиями движения по льду. Игра происходит в очень быстром темпе и требует от игроков быстроты реакций соответственно по ходу игры.

По ходу матча хоккеист претерпевает большие физические и психоэмоциональные перегрузки. В рамках одного матча хоккеисты одного звена в максимальном темпе на льду проводят от 20 до 60 секунд, далее обычно происходит замена звена, где первое звено оказывается на скамье запасных. Таким образом, за 20-ти минутный период одно звено игроков проводит 5–8 игровых отрезков, а за игру от 15 до 24. Все это позволяет команде играть на достаточно высоком темпе в ходе одного периода. В ходе игры за одну смену хоккеист выполняет от 4 до 12 технико-тактических действий, от 1 до 3 ускорений на 10–15-метровых отрезках, при этом большинство действий выполняются с максимальной интенсивностью, при постоянной плотной опеке и жесткой силовой борьбе. Жесткая силовая борьба и как следствие высокий эмоциональный накал вызывают большие физические и психические напряжения у спортсменов.

В отличие от циклических видов спорта, где наблюдается некий ритм выполнения соревновательного упражнения, в хоккее наблюдается ее аритмия с переменной интенсивностью, где есть кратковременные паузы и движения с максимальной скоростью и интенсивностью.

Хоккей является командным видом спорта, в процессе соревновательно-игровой деятельности которого лежит использование технико-тактических действий различного характера. Важной особенностью игры является ее коллективная форма действий, разносторонний и в то же время комплексный характер воздействия на функции организма, и на проявление двигательных качеств. В хоккее, как уже отмечалось выше, важна коллективная форма игры, где необходим не общий (универсальный) способ ведения игры, а специализированный. Речь идет об игровом амплуа хоккеистов, в котором каждый хоккеист находится на своей позиции на площадке, и выполняет определенную функцию во время игры. Всего на площадке одновременно находятся 6 игроков: 3 нападающих (центральный, левый, правый), 2 защитников (правый и левый) и вратарь. Роль каждого из них различна.

Центральный нападающий отличается высоким боевым духом, бесстрашием, развитым умением правильно и своевременно реагировать в сложных игровых ситуациях. Как в защите, так и в нападении его роль одинаково велика. Он выступает в качестве связующего звена между нападающими и защитником. Центральный нападающий выполняет роль разыгрывающего игрока в момент, когда шайба находится в его команде. Поэтому большая доля организации нападения всей команды находится на нем. Когда шайба находится у команды соперника, ему необходимо активно

переключится на оборонительные действия, помогая своим партнерам по команде и тем самым, как бы уходя на второй план. Центральный нападающий вступает в борьбу за шайбу, страхует товарищей по команде, знает особенности игровой подготовленности и навыков своих игроков, способен предугадывать их действия.

Центральный нападающий выполняет большую роль, в связи с этим, он должен уметь и владеть следующими навыками: владеть техникой разнообразной передачи шайбы, как в обороне и в нападении уметь вести силовое единоборство, владеть техникой игры при вбрасывании шайбы, уметь выполнять сильные и точные броски, вести позиционную игру, страховать своих товарищей.

Подготовка крайнего нападающего имеет свои особенности, т.к. Его характеризует высокая степень владения клюшкой, и обводками, быстротой катания и маневренностью на коньках, с умением и навыками вести силовую борьбу у бортов и углах хоккейной площадки. Он максимально нацелен на атаку ворот соперника, является своего рода специалистом по завершению атак, уровень технической подготовленности на высоком уровне. Крайний нападающий, равно, как и центральный нападающий, должен умело выполнять оборонительные функции, также опекать защитника соперника в своей зоне, своевременно.

Крайний нападающий является игроком передней линии, который активно проводит атакующие действия и ведет оборонительные манипуляции. Как уже было сказано выше, он является подвижным, техническая подготовленность и умение эффективно выполнять скоростные маневры как с шайбой, так и без нее на высоком уровне. В момент организации атаки в средней зоне или зоне атаки он постоянно пытается открыться для получения шайбы от партнеров, при этом уходя от опеки соперника. С целью входа в зону соперника он осуществляет скоростные действия с шайбой или без нее с целью проведения атаки с ходу и далее в завершающей части атаки его роль резко возрастает. В ходе нападения крайний нападающий «подправляет» или «добывает» шайбу, брошенная партнерами, и как это часто бывает, сам же и завершает атаку броском или обводкой.

Таким образом, совершенствование тренировочного процесса на основе отбора и учета ОЭМД, связано с отличиями в игровой деятельности юных хоккеистов разных амплуа.

ВЫВОД. Выявленные факторы определяют необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета ОЭМД. Учет выявленных факторов позволяет в значительной степени улучшить качество тренировочного процесса юных хоккеистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варданыан, В.Т. Методика обучения индивидуальным тактико-техническим действиям хоккеистов 9-10 лет на основе ситуативных задач / В.Т. Варданыан, В.В. Козин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 45–53.
2. Никитушкин, В.Г. Построение годичного цикла тренировки юных хоккеистов / В.Г. Никитушкин, В.Ю. Бодров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 249–253
3. Плотников, В.В. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде / В.В. Плотников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5 (39). – С. 81–84.

REFERENCES

1. Vardanyan, V.T. and Kozin V.V.. (2020), “Training methodology for individual tactical and technical actions of hockey players of 9-10 years based on situational tasks”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 184, No. 6, pp. 45–53.
2. Nikitushkin, V.G. and Bodrov, V.Yu. (2019), “ Building a one-year training cycle for young hockey players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 249–253.

3. Plotnikov, V.V. (2008), "Technical and tactical preparation of hockey players 13-14 years old in the competitive period", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 39, No. 5, pp. 81–84.

Контактная информация: a_b@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 24.12.2021

УДК 796.342

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Александр Александрович Джумок, кандидат педагогических наук, доцент, Анна Владимировна Пикалова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация

Физическая подготовка является системообразующим компонентом в структуре спортивной тренировки особенно на самых ранних этапах ее реализации. В свою очередь оценка ее результатов на основе контроля основных показателей подготовленности спортсмена призвана обеспечить возможность эффективного управления содержанием тренировочного процесса. В данной работе представлены результаты динамики показателей физической подготовленности теннисистов групп начальной подготовки. В рамках научной новизны конкретизировано, что на современном этапе у юных теннисистов в возрастном промежутке 8-9 лет происходит достоверное изменение показателей скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей верхних и нижних конечностей и скоростной выносливости. А также установлено несоответствие значений показателя гибкости (подвижности) признакам внутригрупповой типичности, что регламентирует научно-педагогическую целесообразность поиска более объективных средств и способов ее (гибкость/подвижность) оценки у теннисистов изученных возрастных групп.

Ключевые слова: теннисисты, физическая подготовленность, скоростные способности, координационные способности, скоростно-силовые способности верхних и нижних конечностей, гибкость (подвижность), скоростная выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p131-133

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL READINESS OF TENNIS PLAYERS OF INITIAL PREPARATION GROUPS

Alexander Alexandrovich Dzhumok, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anna Vladimirovna Pikalova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer., Russian state university of physical culture, sports, youth and tourism, Moscow

Abstract

Physical fitness is a system-forming component in the structure of sports training, especially at the earliest stages of its implementation. In turn, the assessment of its results based on the control of the main indicators of the athlete's readiness is designed to ensure the possibility of effective management of the content of the training process. This article presents the results of the dynamics of physical readiness indices of tennis players of the groups of initial training, within the framework of scientific novelty it is concretized that at the present stage in young tennis players for the age interval of 8-9 years there is a significant change in the indices of speed, coordination, speed-strength abilities of the upper and lower extremities and speed endurance. And the discrepancy between the values of the indicator of flexibility (mobility) and the signs of intragroup typicality was established, which regulates the scientific and pedagogical expediency of searching for more objective means and methods of its (flexibility / mobility) assessment in tennis players of the studied age groups.

Keywords: tennis players, physical fitness, speed abilities, coordination abilities, speed-strength abilities of the upper and lower extremities, flexibility (mobility), speed endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная тренировка на современном этапе является основным компонентом спортивной подготовки в процессе ее многолетней реализации. При этом в ее (спортивной тренировки) структуре физическая подготовка занимает системообразующее место, особенно на ранних этапах, так как заложенный в детском возрасте ее фундамент главным образом определяет успешность дальнейшего спортивного становления [2].

Оценку результатов спортивно-педагогического воздействия в процессе многолетней подготовки призван осуществить систематический контроль различных сторон подготовленности спортсмена и главным образом физической подготовленности [1].

Исследования А.П. Скородумовой с соавторами показали высокую взаимосвязь и взаимозависимость отдельных компонентов физической подготовленности у теннисистов 6–8 лет [3], при этом изучение динамики ее значений у теннисистов 8–9 лет представляется нам не менее целесообразно, для обеспечения эффективного управления содержанием тренировочного процесса.

Цель исследования – изучение динамики показателей физической подготовленности теннисистов групп начальной подготовки.

Организация и методы исследования: исследование проводилось в ГБУ СШОР по теннису «Олимпиец» Москомспорта, в его ходе были изучены показатели физической подготовленности 81 теннисиста групп начальной подготовки, полученные в процессе ее (физическая подготовленность) оценки с разницей в 1 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Прирост показателя в «Беге на 10 метров с высокого старта» составил 3,75%, различия достоверны ($p < 0,05$). При этом разброс данного показателя у теннисистов и в 8 и 9 лет не превышает 8%, что свидетельствует его внутригрупповой типичности и равномерности изменения в динамике года (таблица).

В показателе «Наклон из положения, стоя на гимнастической скамье» обнаружено его снижение на 22,2%. При этом обращает на себя внимание рассеивание значений данного показателя в 68,8% у теннисистов 8 лет и 113,8% - у теннисистов 9 лет, что свидетельствует, во-первых, о его не типичности для данной выборочной совокупности, а, во-вторых, неравномерном изменении в течение года (таблица). Это, на наш взгляд, оставляет открытым вопрос об объективности использования данного показателя для оценки физической подготовленности теннисистов исследуемой возрастной группы.

Прирост показателя в «Перешагивании через палку за 15 секунд» составил 38,9%, различия достоверны ($p < 0,05$). Однако его рассеивание у теннисистов в возрасте 8 лет составило 45,7%, а в возрасте 9 лет – 29,1%, соответственно (таблица). Что, как и в предыдущем показателе, позволяет констатировать о его внутригрупповой нетипичности и неравномерности изменения в динамике года.

В показателях «Прыжок в длину» и «Прыжок вверх» обнаружен принципиальный прирост ($p < 0,05$) на 12% и 13,7%, соответственно (таблица). При этом значения коэффициента вариации в данных показателях свидетельствуют о его внутригрупповой типичности и равномерности изменения в динамике года.

Прирост в показателе «Бросок теннисного мяча движением подачи» составил 134,5%, различия достоверны ($p < 0,05$). Однако его рассеивание у теннисистов в 8 лет составило 24,7%, а в 9 лет – 43,9% (таблица). Таким образом, значения коэффициента вариации свидетельствуют о внутригрупповой нетипичности и неравномерности изменения в динамике года данного показателя.

Прирост в показателе «Челночный бег 4*8» составил 25,5%, различия достоверны ($p < 0,05$). При этом значения коэффициента вариации в данном показателе свидетельствуют о его внутригрупповой типичности и равномерности изменения в динамике года (таблица).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности теннисистов групп начальной подготовки

Показатели физической подготовленности теннисистов		8 лет	9 лет	p	Δ, %
		(n=81)			
Бег 10 метров с высокого старта (с)	($\bar{x} \pm \sigma$)	2,13±0,16	2,05±0,14	<0,05	3,75
	CV (%)	7,8	7,1		
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	($\bar{x} \pm \sigma$)	5,4±3,7	4,2±4,8	>0,05	-22,2
	CV (%)	68,8	113,8		
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с (кол-во раз)	($\bar{x} \pm \sigma$)	3,61±1,65	4,9±1,4	<0,05	38,9
	CV (%)	45,7	29,1		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	($\bar{x} \pm \sigma$)	139,2±17,8	156±14,1	<0,05	12
	CV (%)	12,8	9		
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на пояс, вторая вытянута вверх (см)	($\bar{x} \pm \sigma$)	24,1±3,5	27,4±4,1	<0,05	13,7
	CV (%)	14,9	14,9		
Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	($\bar{x} \pm \sigma$)	5,5±1,3	12,9±5,6	<0,05	134,5
	CV (%)	24,7	43,9		
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4*8 (с)	($\bar{x} \pm \sigma$)	14,5±2,08	10,8±2,1	<0,05	25,5
	CV (%)	14,3	19,5		

ВЫВОДЫ

Изучение динамики показателей физической подготовленности теннисистов показало их (показателей) изменение в возрастном промежутке от 8 до 9 лет, так был обнаружен достоверный ($p < 0,05$) прирост значений скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, скоростной выносливости и снижение показателей гибкости (подвижности). Однако в показателях «Наклона вперед, стоя на гимнастической скамье», «Перешагивания через палку вперед-назад за 15 секунд» и «Броска теннисного мяча движением подачи» было обнаружено, во-первых, большое рассеивание внутригрупповых значений данных показателей, во-вторых, неравномерное их изменение в динамике года, что оставляет открытым вопрос объективности их (показателей) использования в ходе контроля физической подготовленности теннисистов данной возрастной группы. Так как, вероятно, существуют дополнительные факторы (антропометрический, анатомо-физиологический и т.д.), которые оказывают так называемое «давление» на величину значений в этих показателях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авилова И.А. Уровень общей физической подготовленности и оценка ее динамики у юных теннисисток / И. А. Авилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 7–8.
2. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха / А. П. Скородумова. – Москва : ПРО-ПРЕСС, 1994. – 176 с.
3. Скородумова А.П. Особенности физической подготовленности теннисистов 6–8 лет / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, О.В. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С.32–36.

REFERENCES

- Avilova, I. A. (2020), “The level of general physical fitness and assessment of its dynamics among young tennis players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 3 (181), pp. 7–8.
- Skorodumova, A. P. (1994), *Tennis. How to Succeed*, PRO-PRESS. Moscow.
- Skorodumova, A. P., Baranov I.S. and Kuznetsova O. V. (2018), “Features of physical fitness of tennis players 6–8 years old”, *Vestnik sportivnoy nauki.*, No. 5, pp. 32–33.
- Контактная информация:** sawa_fresh-art@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

УДК 377.013

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО СТАНДАРТАМ WORLDSKILLS В
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Екатерина Сергеевна Дроздова, кандидат экономических наук, доцент, Ксения Владимировна Булах, кандидат психологических наук, доцент, Наталья Юрьевна Демченко, кандидат психологических наук, доцент, Светлана Евгеньевна Маслова, преподаватель, Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, г. Невинномысск; Валерий Анатольевич Петков, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет, г. Краснодар

Аннотация

В статье рассматриваются состояние и перспективы внедрения независимой оценки качества подготовки и готовности выпускников к самостоятельной профессиональной деятельности через организацию процедуры демонстрационного экзамена, дается частичное обоснование использования стандартов WorldSkills Russia для проведения демонстрационного экзамена в рамках государственной итоговой аттестации по программам среднего профессионального образования (СПО), анализируются требования, предъявляемые к процедуре проведения демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills Russia и возникающие при этом проблемы и риски. Цель исследования: выявление эффективных направлений внедрения в организации среднего профессионального образования демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills. Задачи исследования включали проведение аналитической работы по выявлению различных аспектов процесса внедрения в профессиональных образовательных организациях демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills. Научная новизна исследования заключается в определении возможностей демонстрационного экзамена как средства итоговой аттестации выпускника учреждения СПО и научному обоснованию перспективных направлений его организации. Полученные результаты опроса экспертов позволили провести анализ сложившегося опыта проведения аттестационных испытаний в формате демонстрационного экзамена и определения педагогической стратегии его дальнейшего развития.

Ключевые слова: среднее профессиональное образование, квалификация, государственная итоговая аттестация, демонстрационный экзамен, стандарт WorldSkills Russia, компетенция, центр проведения демонстрационного экзамена, эксперт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p134-138

**DEMONSTRATION EXAM ACCORDING TO WORLDSKILLS STANDARDS IN THE
STATE FINAL CERTIFICATION OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL
EDUCATION INSTITUTIONS: REALITY AND PROSPECTS**

Ekaterina Sergeevna Drozdova, the candidate of economic sciences, senior lecturer, Ksenia Vladimirovna Bulakh, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Natalia Yurievna Demchenko, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Svetlana Evgenievna Maslova, the teacher, Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute, Nevinnomyssk; Valeriy Anatolyevich Petkov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Kuban state University, Krasnodar

Abstract

The article examines the state and prospects for the implementation of the independent assessment of the quality of training and readiness of graduates for independent professional activity through the organization of the demonstration exam procedure, it provides the partial justification for the use of WorldSkills Russia standards for conducting the demonstration exam as part of the state final certification for secondary vocational education (SVE) programs, and it analyzes the requirements for the procedure for conducting the demonstration exam according to WorldSkills Russia standards and the problems and risks

arising from this. Purpose of the study: identification of effective directions for the implementation of a demonstration exam according to WorldSkills standards in the organization of secondary vocational education. The tasks of the study included conducting analytical work to identify various aspects of the process of introducing the demonstration exam in accordance with WorldSkills standards in professional educational organizations. The scientific novelty of the research lies in the determination of the possibilities of the demonstration exam as a means of final certification of the graduate of the vocational education institution and the scientific substantiation of the promising directions of its organization. The obtained results of a survey of experts made it possible to analyze the existing experience of conducting certification tests in the format of a demonstration exam and determine the pedagogical strategy of its further development.

Keywords: secondary vocational education, qualification, state final certification, demonstration exam, WorldSkills Russia standard, competence, demonstration exam center, expert.

ВВЕДЕНИЕ

Среднее профессиональное образование в нашей стране, как и в целом вся система образования, претерпевает масштабные изменения, причем эти изменения касаются как содержания образования, так и подходов к оцениванию достижений обучающимися запланированных результатов освоения соответствующей образовательной программы [1,2,3].

С 2017 года введены федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по 50-ти наиболее востребованным и перспективным профессиям и специальностям (ТОП-50), содержащие требование проведения демонстрационного экзамена, в качестве вида государственной итоговой аттестации. Процедура проведения демонстрационного экзамена, как следует из нормативной базы, должна проводиться в соответствии со стандартами WorldSkills Russia. Эта процедура рассчитана на обеспечение независимости (внешний характер оценки), объективности (наличие критериев оценки, системных подходов) и валидности (адекватность содержания и регламентов процедур поставленной задаче проверки освоения профессиональных компетенций) процедуры оценивания качества подготовки и готовности выпускников к самостоятельной профессиональной деятельности.

Выполненный нами анализ уровня разработанности проблемы реализации демонстрационного экзамена в учреждениях СПО по стандартам WorldSkills позволил сделать заключение о наличии научных исследований по оптимизации процедуры его проведения и способов оценки его эффективности на различных этапах обучения студентов (Б.С. Алешин, С.А. Грязнева, Л.Н. Дегтеренко, Л.П. Диденко, Л.А. Карпенко, Л.И. Назарова, П.Е. Майкова, Е.П. Собина, Г.С. Токенова и др.

Однако в теории и практике профессионального образования на сегодняшний день отсутствуют работы, посвящённые комплексному анализу различных аспектов (преимущества, недостатки, риски и возможности) реализации демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills в практику образовательной деятельности учреждений СПО, что обусловило актуальность предпринятого нами исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашей работе были использованы теоретические и эмпирические методы педагогического исследования: анализ нормативно-правовой документации, научных исследований с целью систематизации накопленных научных знаний и педагогического опыта по поставленной проблеме, метод SWOT-анализа, анкетирование, опрос, экспертная оценка, математическая обработка полученных результатов.

Исследование было организовано и проведено в 2017–2020 гг. на базе шести организаций среднего профессионального образования Ставропольского края. В нём приняло участие 136 преподавателей различного возраста и стажа работы в учреждениях СПО имеющих опыт участия и проведения аттестационных испытаний в формате демонстрационного экзамена.

Для выявления эффективности использования демонстрационного экзамена как формы аттестационных испытаний нами был разработан опросник, включающий четыре блока вопросов, отражающих преимущества, недостатки, риски и возможности применения его результатов.

В процессе проведения демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills Russia в рамках государственной итоговой аттестации обучающихся СПО обеспечивались одинаковые условия для оценки достижений выпускников посредством соблюдения принципов независимости, объективности и валидности. Основными способами оценивания результативности демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills были избраны:

- оценка владения выпускником базовыми компетенциями в ходе выполнении трудовых действий в режиме реального времени, в условиях, приближенных к производственным;
- оценка результатов этой деятельности (оценка качества полученного продукта, оказанной услуги) [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе проведённого исследования было выявлено, что более 70% респондентов среди существенных преимуществ проведения аттестационных испытаний в формате демонстрационного экзамена определяют:

- наличие апробированных методик подготовки экспертов – 73,3%;
- возможность объективной оценки и подтверждение профессиональной квалификации выпускника в соответствии требованиями работодателями – 75,9 %;
- возможность обновления материально-технической базы учреждения до уровня требований стандартов WorldSkills – 72,1%;
- независимую экспертную оценку выполнения заданий демонстрационного экзамена – 71,8%.

Одной из задач исследования являлось выявление недостатков процедуры проведения испытаний в формате демонстрационного экзамена. К ним большинство респондентов относят:

- высокая стоимость оборудования, необходимого для проведения демонстрационного экзамена и недостаточное финансирование образовательных организаций для его приобретения – 84,8%;
- значительные затраты на аренду площадки (в случае отсутствия аккредитованной в образовательной организации) для проведения аттестационных испытаний в формате демонстрационного экзамена – 81,2%;
- излишняя бюрократизация управления организациями профессионального образования – 72,3%;
- недостаточное развитие систем профессиональной и общественной экспертизы образовательной деятельности – 77,5%.

Как следует из анализа материалов первого блока опросника, проблема финансирования демонстрационного экзамена была определена респондентами в качестве наиболее острой.

Анализ ответов на вопросы второго блока опросника показал, что к существенным рискам проведения аттестационных испытаний в формате демонстрационного экзамена большинством респондентов было отнесено:

- получение выпускником низкой или отрицательной оценки – 52,4%;
- возможность завышения оценки для своих обучающихся как способ повышения рейтинга образовательной организации – 50,0%.
- доступность интернета, его устойчивость при дистанционной форме проведения демонстрационного экзамена – 34,8%;

- конкуренция между организациями на рынке образовательных услуг – 30,2%;
- дополнительная психологическая нагрузка на обучающихся – 33,2%.

Однако, несмотря на наличие определённых недостатков и рисков, аттестационные испытания в формате демонстрационного экзамена имеют и определенные возможности по сравнению с традиционной формой итоговой аттестации. К их числу большинство респондентов относят:

- развитие практики проведения аттестационных испытаний в формате демонстрационного экзамена в дистанционной форме – 62,7%;
- разработка и апробация современных методик профессиональной подготовки и оценки ее результатов – 57,1%;
- появление программ для образовательных организаций, предполагающих дополнительное государственное финансирование – 52,2%;
- возможность объективной оценки материально-технической базы образовательной организации – 49,8%.

ВЫВОДЫ

Анализ результатов эффективности реализации демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills Russia в рамках государственной итоговой аттестации в учреждениях СПО Ставропольского края выявил комплекс проблем, а именно:

- финансовое обеспечение процедуры проведения демонстрационного экзамена: материально-техническое оснащение, оплата работы экспертов, транспортные и командировочные расходы в случае отсутствия собственной площадки;
- своевременность разработки оценочной документации, ее соответствие не только стандартам WorldSkills Russia, но и ФГОС СПО;
- несовершенство нормативно-правовой базы регламентирующей организацию и проведение демонстрационного экзамена, особенно в рамках промежуточной аттестации;
- низкий уровень готовности преподавателей организаций СПО к проведению экзамена;
- недостаточная подготовленность студентов к сдаче экзамена в этом формате, в том числе и психологическая;
- слабая заинтересованность работодателей;
- отсутствие мотивации со стороны государства для интеграции в образовательное пространство (предоставление ученических рабочих мест, организация практической подготовки, наставничество и т.д.).

Вместе с тем активное, иногда даже агрессивное, продвижение WorldSkills в систему среднего профессионального образования ясно продемонстрировало, что в образовательной среде начинают функционировать механизмы независимой оценки качества подготовки выпускников и их готовности к самостоятельной профессиональной деятельности через сопряжение с государственной итоговой аттестацией по реализуемым программам подготовки специалистов среднего звена и программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих. Система среднего профессионального образования в своей модернизации перешла на новый этап своего развития и становится более прозрачной и объективной.

Внедрение стандартов WorldSkills способствует созданию электронных баз данных, содержащих вакансии рынка труда по приоритетным профессиям и специальностям. В эти базы данных интегрированы предприятия, центры занятости, Роструд, профессиональные ассоциации и иные сообщества. Такое взаимовыгодное сотрудничество позволяет объективно оценить потребность в квалифицированных кадрах в масштабах всей страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курдюмов С.С. Проблемы демонстрационного экзамена как инструмента определения уровня готовности к профессиональной деятельности / С.С. Курдюмов // Ученые записки Орловского государственного университета. 2019. – № 4 (85). – С. 246–248.
2. Удод С.А. Несовершенства организации демонстрационного экзамена в системе среднего профессионального образования / С.А. Удод, Н.С. Митина, Т.В. Копалина // Научные труды Центрального научно-исследовательского института русского жестового языка. Москва, 2019. – С. 69–74.
3. Львова Л.С. Демонстрационный экзамен как этап последовательного перехода к новым ФГОС СПО // Аккредитация в образовании. 2017. – № 4 (96). – С. 58–60.
4. Смолина О.А. О формировании востребованной системы оценки квалификаций в формате WorldSkills // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Педагогические науки. – 2017. – Т. 12, № 2. – С. 32–40.

REFERENCES

1. Kurdyumov, S.S. (2019), “Problems of the demonstration exam as a tool for determining the level of readiness for professional activity”, *Scientific notes of the Orel State University*, No. 4 (85). pp. 246–248.
2. Udod, S.A., Mitina, N.S. and Kopalina, T.V. (2019), “Imperfection of the organization of the demonstration exam in the system of secondary vocational education”, *Scientific works of the Central Research Institute of Russian Sign Language*, Moscow, pp. 69–74.
3. Lvova L.S. (2017), “Demonstration exam as a stage of sequential transition to the new FGOS SPO”, *Accreditation in education*, No. 4 (96), pp. 58–60.
4. Smolina, O.A. (2017), “On the formation of a popular qualification assessment system in the WorldSkills forma”, *Scientific notes Trans-Baikal State University. Pedagogical sciences*, Vol. 12, No. 2, pp. 32–40.

Контактная информация: valerype@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.12.2021

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ С ДЕВУШКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА

Саида Адамовна Евтых, кандидат педагогических наук, доцент, Инга Сергеевна Матвеева, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар; Оксана Сергеевна Филимонова, кандидат педагогических наук, доцент, директор центра дополнительного образования «Эксперт», г. Краснодар

Аннотация

В статье рассмотрена актуальная проблема по выявлению новых педагогических методик и технологий, направленных на укрепление и поддержание здоровья человека. Фитнес-йога – оздоровительная система занятий, оказывающая укрепляющее воздействие на все системы организма. На ее основе разработано содержание и экспериментально обоснована методика занятий фитнес-йогой для девушек, отнесенных к специальной медицинской группе. Методика занятия состоит из последовательных этапов – адаптационный, основной, стабилизирующий, в каждом из которых представлен определенный перечень физических упражнений (асан) различной сложности по объему и интенсивности нагрузки. В результате исследования выявлено, что экспериментальная группа, занимающаяся по разработанной методике и содержанию, превосходит контрольную в показателях, определяющих деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем. Данное заключение говорит о возможностях ее практического применения в физическом воспитании студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: методика и содержание занятий, фитнес-йога, специальная медицинская группа, асана, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p138-141

METHODS AND CONTENT OF FITNESS YOGA CLASSES WITH FEMALE STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP OF THE AGRICULTURAL UNIVERSITY

Saida Adamovna Evtykh, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Inga Sergeevna Matveeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, the Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar; Oksana Sergeevna Filimonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Director of the center for additional education "Expert", Krasnodar

Abstract

The article discusses the actual problem to identify the new pedagogical techniques and technologies aimed at strengthening and maintaining human health. Fitness yoga is a wellness system of classes that has strengthening effect on all organism systems. It is based on the content and experimentally substantiated the technique of practicing fitness yoga for girls assigned to the special medical group. The technique of classes consists of consecutive stages - adaptive, main, stabilizing, in each of which presents a certain list of physical exercises (Asan) of various complexity in terms of volume and load intensity. As a result of the study, it was revealed that the experimental group engaged in the developed methodology and content exceeds the control in the indicators that determine the activity of respiratory, cardiovascular, nervous and muscle systems. This conclusion indicates the possibilities of its practical application in the physical education of students attributed to a special medical group.

Keywords: methods and content of classes, fitness yoga, special medical group, asana, young women.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день остается актуальной проблемой современности. С каждым годом увеличивается количество студентов 1 курса сельскохозяйственного вуза, которые по данным медосмотра, определяются в специальную медицинскую группу [1, 2]. В этой связи перед педагогической общественностью возникает приоритетная задача, заключающаяся в поиске новых педагогических методик, подходов и технологий, способствующих укреплению здоровья студентов на физическом, психическом и социальном уровне.

Для решения данной задачи в процесс физического воспитания целесообразно внедрять физкультурно-оздоровительные технологии, к числу которых относится фитнес-йога – психорегулирующая оздоровительная программа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, улучшающая деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Применение в занятиях статических и статодинамических упражнений (асан) в сочетании с циклическим дыханием положительно влияет на психоэмоциональный фон, развивает силу, силовую выносливость, гибкость, координацию, а также улучшает эластичность связок и суставов [4].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику и содержание занятий фитнес-йогой с девушками специальной медицинской группы сельскохозяйственного вуза.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина. В нем приняли участие 11 студенток 1 курса землеустроительного факультета - контрольная группа и 11 студенток 1 курса факультета управления - экспериментальная группа. Контрольная группа занима-

лась по стандартной методике и содержанию занятий для специальных медицинских групп [3], экспериментальная группа по разработанной методике.

Методика занятий фитнес-йогой состояла из 3 этапов. Первый - адаптационный (1-2 месяца), направленный на приспособление организма к специфическим упражнениям йоги. Он состоял из дыхательных упражнений и упражнений из исходных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе, колено-кистевого положения. Интенсивность выполнения упражнений в статическом режиме - удержание позы 30 секунд; в динамическом режиме – 4 повторения. Из методов развития гибкости применяются: антагонистический стретчинг, пассивный динамический стретчинг, пассивный статический стретчинг, активный динамический стретчинг.

Второй этап – основной (3-4 месяц), в котором упражнения усложнялись и адаптировались под морфофункциональные возможности студенток. В программу занятий добавлялись модифицированные асаны из исходного положения стоя и асаны на скручивании с использованием блоков и ремней для йоги. Интенсивность выполнения упражнений в статическом режиме - удержание позы более 30 секунд; в динамическом режиме - 6 повторений. Из методов развития гибкости применяются также антагонистический стретчинг, пассивный динамический стретчинг, пассивный статический стретчинг, активный динамический стретчинг, активный статический стретчинг.

Третий этап – стабилизирующий (5-6 месяц). На данном этапе асаны выполнялись в полном объеме без дополнительного оборудования из различных исходных положений. Интенсивность выполнения упражнений в статическом режиме - удержание позы до 1 минуты; в динамическом режиме - 8 повторений. Из методов развития гибкости применяются: антагонистический стретчинг, активный динамический стретчинг, активный статический стретчинг.

Занятие фитнес-йогой состояло из трех частей: подготовительная (10 минут), основная (30 минут), заключительная (20 минут). В подготовительной части применялся комплекс сурья-намаскар, который в соответствии с этапами усложнялся. Заканчивалось занятие шавасаной с применением дыхательных упражнений и различных медитативных техник для глубокого расслабления.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения эффективности занятий фитнес-йогой использовались пробы Штанге, Генчи, показывающие состояние дыхательной системы, ортостатическая проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы, а также тесты на силу, гибкость и координацию для определения состояния мышечной системы.

На начало эксперимента достоверных различий у исследуемых групп не наблюдалось (таблица). После реализации разработанного содержания и методики занятий между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия по всем представленным тестам. При этом достоверные различия выявлены во внутригрупповых показателях экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе они обнаружены только лишь в показателях гибкости, силовой выносливости мышц спины и живота на уровне $P < 0,05$.

Таблица – Достоверность различий в показателях функционального состояния и физической подготовленности девушек специальной медицинской группы в течение педагогического эксперимента

Название	До эксперимента		P	После эксперимента		P
	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)		КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	
	x±m	x±m		x±m	x±m	
Пробы						
Штанге (с)	23,2±1,79	22,1±1,04	>0,05	24,5±2,11	35,0±2,27	<0,01
Генчи (с)	17,8±1,32	20,0±1,18	>0,05	18,8±1,31	23,8±1,23	<0,05

Название	До эксперимента		Р	После эксперимента		Р
	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)		КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	
	x±m	x±m		x±m	x±m	
Ортостатическая проба (уд.мин)	19,6±1,38	18,8±1,54	>0,05	19,4±1,16	14,9±1,11	<0,01
Тесты						
Силовая выносливость мышц спины (с)	20,3±1,4	22,8±1,88	>0,05	21,7±1,27	27,1±1,5	<0,01
Силовая выносливость мышц живота (с)	16,5±1,02	17,5±1,18	>0,05	21,7±1,27	26,4±1,10	<0,01
Подвижность плечевого сустава (выкрут) (см)	101,5±3,86	97,0±3,70	>0,05	100,7±3,47	87,7±3,27	<0,01
Наклон вперед из исходного положения стоя (см)	5,27±1,61	5,36±1,37	>0,05	6,72±1,60	10,7±1,16	<0,05
«Фламинго» (кол-во попыток)	7,18±1,06	5,63±1,11	>0,05	7,27±1,53	2,72±0,53	<0,01

ВЫВОД

Полученные исследования свидетельствуют о том, что разработанная методика и содержание занятий фитнес-йогой для девушек специальной медицинской группы, состоящая из последовательных этапов, а также включающая специальные дыхательные, силовые, статические и координационные упражнения, способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гильфанова Е.К. Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе / Е.К. Гильфанова, В.Ф. Аглеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 16–20.
2. Облочков С.Г. Программно-методическое обеспечение с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза / С.Г. Облочков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 48–50.
3. Особенности занятий со студентами СМГ в рамках учебных занятий / С.П. Шепель, Т.И. Макаренкова, Е.Ю. Внукова, Е.Г. Михальченко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №1. – С. 107–114.
4. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / О.С. Филимонова, Н.И. Романенко. – Краснодар, 2017. – 103 с.

REFERENCES

1. Gilfanova, E.K. and Agleev, V.F. (2009), “Application of fitness yoga in physical education of students of special medical groups in pedagogical university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 16–20.
2. Oblochkov, S.G. (2010), “Software and methodological support with young women of a special medical group in the junior courses of a pedagogical university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2. pp. 48–50.
3. Shepel, S.P., Makarenkova, T.I., Vnuкова E.Yu. and Mikhalychenko E.G. (2018) “Features of classes with SMG students in the framework of training sessions”, *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 1. pp. 107–114.
4. Filimonova O.S. and Romanenko N.I. (2017), *Modern physical culture and health technologies: textbook*, Krasnodar.

Контактная информация: saido4ek@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 355.23

РОЛЬ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ

Дмитрий Владимирович Егоренков, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Александр Александрович Белецкий, старший преподаватель, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Волгоград; Азалхон Тамалович Биналиев, начальник кафедры, Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Ростов-на-Дону; Игорь Ефимович Лапшин, кандидат педагогических наук, Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону; Элеонора Владимировна Мануйленко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Ростовский государственный экономический университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация

Работа посвящена изучению вопросов обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при силовом задержании правонарушителей и при охране общественного порядка. Цель работы: поиск эффективных форм и методов обучения сотрудников ОВД России соблюдению мер безопасности при силовом задержании правонарушителей и при охране общественного порядка. Авторами в работе выявлено, что для эффективного обучения сотрудников личной безопасности необходимо комплекс следующих мероприятий: эффективное регулярное педагогическое сопровождение по основам личной безопасности всех категорий сотрудников; организация и проведение в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников с учетом категорий должностей и непосредственных обязанностей сотрудников ОВД; подготовка и внедрение в практическую деятельность методических материалов по вопросам, касающиеся вопросов обеспечения личной безопасности для сотрудников ОВД.

Ключевые слова: сотрудники ОВД России, личная безопасность, оперативно-служебные задачи, профессиональная подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p142-146

ROLE OF PERSONAL SECURITY IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Dmitry Vladimirovich Egorenkov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Alexander Alexandrovich Beletsky, the senior teacher, Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs, Volgograd; Azalkhon Tamalovich Binaliev, the head of department, Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Rostov-on-Don; Igor Efimovich Lapshin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Academy of Physical Culture and Sports of the Southern Federal University, Rostov-on-Don; Eleonora Vladimirovna Manuylenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Rostov State University of Economics, Rostov-on-Don

Abstract

The article is devoted to the study of issues of ensuring the personal safety of police officers during the forcible detention of offenders and the protection of public order. The purpose of the work: to search for effective forms and methods of training the employees of the Department of Internal Affairs of Russia to comply with security measures during the forcible detention of offenders and the protection of public order. The authors revealed in the work that for effective training of personal security employees, a set of the following measures is necessary: effective regular pedagogical support on the basics of personal security of all categories of employees; organization and carrying out within the framework of professional service and physical training of employees, taking into account the categories of positions and direct responsibilities of ATS employees; preparation and implementation in practice of methodological materials on issues related to personal security issues for ATS employees.

Keywords: employees of the Department of Internal Affairs of Russia, personal security, operational and service tasks, professional training.

ВЕДЕНИЕ

Сотрудники ОВД зачастую выполняют служебные задачи в экстремальных условиях, которые несут в себе опасность, как для физического, так и для психического здоровья сотрудника. В целях снижения рисков получения травм при задержании правонарушителей, успешного выполнения задач, возложенных на сотрудника, ему приходится действовать в обстановке физического и психического напряжения, в таких условиях на первый план выступает личная безопасность сотрудников ОВД. Наибольшее количество ранений, травм сотрудников происходит при силовом задержании правонарушителей, а также при выполнении сотрудником обязанностей по охране общественного порядка.

Обеспечение личной безопасности сотрудников правоохранительных органов продолжает оставаться актуальной проблемой. Соблюдение мер безопасности и постоянный контроль за окружающей обстановкой значительно уменьшает риск получения травм и снижает угрозу жизни и здоровью сотрудников. Сохранение жизни сотрудника органа внутренних дел является одним из важнейших показателей эффективности всей оперативно – служебной деятельности, так и конкретных специальных операций. Деятельности по обеспечению личной безопасности сотрудника ОВД предусматривает необходимость комплекса тактических, защитных, правовых и психологических мероприятий направленных на сохранение их жизни и здоровья [1]. В связи с этим роль личной безопасности в служебной подготовке сотрудников ОВД занимает одно из приоритетных направлений в процессе профессионального обучения сотрудников.

Цель работы: поиск эффективных форм и методов обучения сотрудников ОВД России соблюдению мер безопасности при силовом задержании правонарушителей и при охране общественного порядка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При комплексном обучении сотрудников в образовательных организациях особое внимание уделяется личной безопасности. Формирование навыков у сотрудников ОВД личной безопасности является одним из важных этапов в профессиональной подготовке. Формирование навыков по данному направлению достигается путем изучения вопросов обеспечения личной безопасности в процессе подготовки сотрудников ОВД, а так же при прохождении специальных курсов, раскрывающие тактику и методику обеспечения личной безопасности. Данные курсы осуществляют подготовку по следующим направлениям:

1. Нравственно-правовая безопасность. Включает в себя обучение сотрудников навыкам и знаниям по тактическим приемам противодействия, оказываемым на него провокациям, шантажу, попыткам втягивания в незаконные связи и т.п.

2. Психологическая безопасность. Представляет собой обучение способам нейтрализации или сведения к минимуму эмоционально-психологических перегрузок, стрессов, возникающих в связи с выполнением профессиональных обязанностей. Так по данному направлению целесообразно проводить обучение сотрудника навыкам психологической регуляции и самоанализа в эмоционально напряжённой обстановке, осуществляется формирование установок профессиональной деятельности.

3. Профилактика профессиональной деформации. Заключается в обучении сотрудника навыкам и приемам, которые направлены на выработку стойкого профессионального иммунитета и высокой культуры сотрудника, развитие нравственно-психологической и деловой устойчивости, формирование установок на соблюдение кодекса профессиональной чести, повышение профессиональной квалификации, осуществление рефлексии профессиональной биографии, умение формирование оптимального морально-психологического климата и т.д.

4. Физическая безопасность. Включает в себя, прежде всего, физическую подготовку сотрудника, выработку физических навыков, по умению применения и использова-

ния огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы, а также обучение сотрудников выполнять свои профессиональные обязанности при возникновении осложненной оперативной обстановки [2, 3].

По результату комплексного обучения по направлению личной безопасности у сотрудника должно сложиться четкое понимание о наличии профессионального риска, угроз опасности жизни и здоровью, возможности осложнения оперативной обстановки. Так же сотрудник должен обладать умением правильно определять повышение опасности ситуации и формы проявления и возможности дальнейшего развития. У сотрудников должен сформироваться навык постоянной бдительности, а также навык по умению применения экипировки. Сотрудник должен обладать знанием: тактики обеспечения личной безопасности при решении типовых задач, тактикой действия в целях обеспечения личной безопасности при повышении опасности, тактикой пресечения пикового нарастания угрозы. Сотрудник должен поддерживать постоянную готовность к незамедлительному реагированию на внезапные угрозы, так же сотрудник должен уметь действовать на опережение правонарушителя. Помимо всего перечисленного в подсознании сотрудника должна сложиться одна из важнейших психологических установок – установка на выживание.

Под установками принято понимать основные принципы и постулаты обеспечения личной безопасности, которые сложились в процессе практической деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Приведем пример основных принципов установки на выживание:

- при сближении с правонарушителями быть готовым к сопротивлению;
- нельзя не недооценивать правонарушителя;
- постоянно внимательно следить за окружающей обстановкой при принятии решения о сближении с подозреваемым или подозрительным;
- следить за движением рук правонарушителей;
- соблюдать безопасную дистанцию с правонарушителем;
- думать о правильном расположении сотрудников полиции при общении с правонарушителем и проверке документов;
- быстро принимать решение и при необходимости использовать специальные средства;
- производить обыск тщательно в том числе трудно доступные места;
- пользоваться средствами индивидуальной бронезащиты при проведении специальных операций;
- должен уметь пользоваться стрелковым оружием и уметь правильно применять физическую;
- уметь просчитывать развитие ситуации и быть готовым к ухудшению оперативной обстановки [4].

Сотрудник может оценить обстановку по четырех бальной шкале: условно безопасная обстановка, имеются потенциальные угрозы; имеется реальная опасность; ситуация крайнего риска.

Уровень профессиональной подготовки и способность к обеспечению личной безопасности является важным условием при выполнении оперативно-служебных задач. К примеру, тактическая подготовка в ОВД может выступать как планом действий в определенных условиях, так и способом обеспечения личной безопасности. Интеллект так же служит для обеспечения личной безопасности, усвоения комплекса профессиональных знаний, способность прогнозирования развития ситуации для правильного принятия решений.

Для поддержания и развития способности обеспечения личной безопасности необходимо:

- на регулярной основе обеспечивать педагогическим сопровождением по осно-

вам личной безопасности всех категорий сотрудников;

- организация и проведение в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников с учетом категорий должностей и непосредственных обязанностей сотрудников ОВД;
- осуществлять дополнительную индивидуальную подготовку с сотрудниками, вновь поступившими на службу;
- включение вопросов обеспечения безопасности персонала в систему изучения, обобщения и распространения положительного опыта сотрудников ОВД;
- разрабатывать и подготавливать учебно-практические, методические и иные материалы, касающиеся вопросов обеспечения личной безопасности для сотрудников ОВД.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, следует заключить, что на данный момент нет единого выработанного комплекса требований к программам, по которым осуществляется подготовка сотрудников для формирования физиологических, тактических, психологических и психических качеств, которые входят в структуру обучения сотрудника навыку личной безопасности.

Личная безопасность сотрудника ОВД должна основываться на высоком уровне профессиональной подготовленности, которая формирует личностную установку на выживание, психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям, позволяет правильно оценивать оперативную обстановку, быстро принимать правильные решения. Однако такая подготовка сама по себе не сможет гарантировать сотруднику ОВД высокий уровень безопасности при решении оперативно-служебных задачи, если он сам не будет прикладывать усилия для формирования у себя психологических установок, конкретных знаний, умений и навыков обеспечения личной безопасности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Егоренков Д.В. Факторные особенности структуры психофизической подготовленности сотрудников органов министерства внутренних дел в условиях чрезвычайной ситуации, выполняющих различные служебно-боевые задачи / Д.В. Егоренков, Е.Е. Щелконогов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 84–87.
2. Косяченко В.И. Действия сотрудников полиции по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении массовых мероприятий / В.И. Косяченко, А.В. Жуланов, В.М. Таланов // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2016. – № 3 (38). – С. 26–31.
3. Косяченко В.И. Особенности несения службы сотрудниками полиции на спортивных объектах города Волгограда при проведении чемпионата мира по футболу 2018 г. / В.И. Косяченко, И. А. Астахова, С. А. Жарков // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2017. – № 2 (41). – С. 114–119.
4. Мешев И.Х., Меры личной безопасности и тактико-физические действия сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях // Пробелы в российском законодательстве. – 2018. – № 4. – С. 378–379.

REFERENCES

1. Egorenkov, D.V. and Shchelkonogov, E.E. (2017), “Factorial features of the structure of psychophysical preparedness of employees of the Ministry of Internal Affairs in an emergency situation performing various service and combat tasks”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafya*, No. 9 (151), pp. 84–87.
2. Kosyachenko, V.I. Zhulanov, A.V. and Talanov, V.M. (2016), “Actions of police officers to ensure public order and public safety during mass events”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. No. 3 (38), pp. 26–31.
3. Kosyachenko, V.I. Astakhova, I.A. and, Zharkov, S.A. (2017), “Features of police service at sports facilities of the city of Volgograd during the 2018 FIFA World Cup”, *Bulletin of the Volgograd*

Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, No. 2 (41), pp. 114–119.

4. Meshev, I.H. (2018), “Personal security measures and tactical and physical actions of law enforcement officers in extreme conditions”, *Gaps in Russian legislation*, Mo.4, pp. 378–379.

Контактная информация: Kole235@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 796.966

**ПОИСК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Шамиль Рашидович Еникеев, старший преподаватель, Вячеслав Евгеньевич Андреев, преподаватель, Александр Антонович Черняев, кандидат педагогических наук, профессор, Игорь Евгеньевич Коновалов, доктор педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

Целью исследования – разработка и экспериментальная проверка эффективности применения методики технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде. Методика и организация исследования. Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, анализ игровой статистики, видеоанализ, метод математической статистики. Исследование проводилось на базе ХК «Академия спорта», в котором принимали участие хоккеисты группы совершенствования спортивного мастерства. Результаты исследования и их обсуждение. Для решения задач оптимизации тренировочного процесса нами была разработана и внедрена методика технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде, которая включала в себя четыре специально разработанных комплекса упражнений. В начале и в конце исследования было проведена оценка эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности. В конце эксперимента было установлено, что бросков за игру в конце сезона в среднем хоккеисты совершили 25,25, забросили в среднем 6,25 шайб, при этом в створ ворот было выполнено 16,5 броска, а мимо ворот – 2,6 броска. Эффективность данного элемента игры составила 32%, что больше чем в начале исследования. А также нами выявлено значительное снижение брака по всем исследуемым показателям: в атаке на 7,8%; в передачах на 15,5%; в силовых единоборствах на 14,2%; в обводке соперника на 9,7%; в приеме шайбы на себя на 12,65%. Вывод. По итогам проведенного исследования были установлены позитивные изменения по всем исследуемым показателям технико-тактических действий как в количественном отношении – в сторону увеличения количества применяемых во время игр технико-тактических действий, так и по качеству выполняемых технико-тактических действий – наблюдается снижение брака на 18,47%.

Ключевые слова: хоккей, квалифицированные хоккеисты, тренировочный процесс, тактическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p146-150

**SEARCH FOR THE MOST EFFECTIVE MEANS OF TECHNICAL AND TACTICAL
TRAINING OF HOCKEY PLAYERS OF THE SPORTS IMPROVEMENT GROUP IN
THE COMPETITIVE PERIOD**

Shamil Rashidovich Enikeev, the senior teacher, Vyacheslav Evgenievich Andreev, the teacher, Alexander Antonovich Chernyaev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Igor Evgenievich Kononov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

The purpose of the study is to develop and experimentally verify the effectiveness of the application of the technique of technical and tactical training of hockey players of the sports skill improvement

group in the competitive period. Methodology and organization of the study. Research methods: analysis and generalization of literary sources, pedagogical experiment, analysis of game statistics, video analysis, method of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of the HC "Academy of Sports", which was attended by hockey players of the sports excellence improvement group. The results of the study and their discussion. To solve the problems of optimizing the training process, we developed and implemented a technique of technical and tactical training of hockey players of the group of improving sports skills in the competitive period, which included four specially designed sets of exercises. At the beginning and at the end of the study, the assessment of the effectiveness of technical and tactical actions in competitive activities was carried out. At the end of the experiment, it was found that hockey players made in average 25.25 shots per game at the end of the season, threw in average 6.25 goals, while 16.5 shots were made on goal, and 2.6 shots were thrown past the goal. The effectiveness of this element of the game was 24.7%, which is more than at the beginning of the study. And we also revealed significant decrease in faults in all the studied indicators: in attack by 7.8%; in assists by 15.5%; in power martial arts by 14.2%; in the opponent's stroke by 9.7%; in taking the puck on yourself by 12.65%. Conclusion. According to the results of the study, positive changes were found in all the studied indicators of technical and tactical actions both in quantitative terms - in the direction of increasing the number of technical and tactical actions used during the games, and in the quality of technical and tactical actions performed - there is decrease in faults by 18.47%.

Keywords: hockey, qualified hockey players, training process, tactical training.

ВВЕДЕНИЕ

Современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения скорости игрового мышления позволяющей производить большее количество игровых действий и взаимодействий в единицу времени. В отличие от индивидуальных видов спорта, хоккей имеет свою специфическую особенность, выражающуюся в необходимости индивидуальных, звеньевых и командных действий и взаимодействий, основанных на технико-тактической подготовленности [5]. Командная тактическая система игры – это организация командных действий с заранее обусловленными функциями каждого игрока в зоне защиты, нападения и в средней зоне. С другой стороны, при равенстве физических и технических возможностей команд, ведущую роль в обеспечении результативности приобретают уровень индивидуального технико-тактического мастерства игроков и качество, наигранных на тренировках, схем взаимодействий. И, что особенно важно, в этом контексте способность игроков, звеньев и команды в целом перестраиваться не только по ходу матча, но и в течение одной игровой смены [1].

Целью исследования является разработка и экспериментальная проверка эффективности применения методики технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, анализ игровой статистики, видеоанализ, метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе ХК «Академия спорта». В исследовании принимали участие хоккеисты группы совершенствования спортивного мастерства. В процессе исследования для определения предложенной нами методики была изучено качество выполнения определенных технико-тактических действий хоккеистов, для чего с помощью видеоанализа и обработки, данных игровой статистики, были проанализированы 16 официальных игр, 8 в начале сезона и 8 в конце.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы позволил нам выявить ряд ключевых факторов, влияющих на эффективность технико-тактической подготовки хоккеистов

группы совершенствования спортивного мастерства: комплексный подход выражается в подборке упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических действий в конкретной схеме игры; стиль и тактика игры команды (преобладание атакующих или оборонительных технико-тактических действий; состав и индивидуальное техническое мастерство игроков); особенности тактики игры соперника [2, 3, 4].

В технико-тактической подготовке, среди задач, решаемых в соревновательном периоде, мы выделили следующие: совершенствование технико-тактических действий в целом; совершенствование тактических взаимодействий в нападении и в защите; подготовка технико-тактических взаимодействий для игры с конкретным соперником.

Для решения выше обозначенных задач нами была разработана методика технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде, которая включала в себя четыре комплекса упражнений, целенаправленных на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических взаимодействий в нападении и в обороне.

Методика разрабатывалась с учетом задач и особенностей соревновательного периода хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Основным отличием экспериментальной методики от традиционных средств тренировки является акцент на совершенствовании комбинаторики тактических взаимодействий в различных вариантах (2x2, 3x3, 4x4), а также в численном неравенстве. На реализацию методики отводилось от 40 до 60 минут тренировочного времени. Основными методами выполнения упражнений являлись: повторно-переменный, игровой, сопряженный и метод моделирования. В таблице 1 представлены основные положения разработанной нами методики.

Таблица 1 – Методика технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде

Период	Содержание	Объем и интенсивность	Методы
Соревновательный	Комплекс №1 1. Индивидуальные технико-тактические действия с шайбой. 2. Индивидуальные технико-тактические действия без шайбы.	10% тренировочного времени высокой (70–80% от макс.) интенсивности	Повторно-переменный, сопряженный
	Комплекс №2 1. Комбинаторика с шайбой: 2-0; 2-1; 2-2; 3-0; 3-1; 3-2. 2. Комбинаторика без шайбы: 2-2; 2-3.	30% тренировочного времени умеренной (50–60% от макс.) интенсивности	Игровой, метод моделирования
	Комплекс №3 1. Командные тактические действия в нападении: – игра в равночисленных составах (3-3; 4-4; 5-5);- скоростная контратака; – игра в меньшинстве (3-6; 4-6; 5-6 и т.д.). 2. Командные тактические действия в защите: – активный отбор; – пассивный отбор.	50% тренировочного времени большой (70–80% от макс.) интенсивности	Игровой, метод моделирования
	Комплекс №4 1. Командные тактические действия в нападении: – игровая импровизация; – игра в численном преимуществе (6-3; 6-4; 6-5; 5-3, 4-3 и т.д.). 2. Командные тактические действия в защите: – ситуационный отбор.	60% тренировочного времени большой (70–80% от макс.) интенсивности	Сопряженный, игровой

В начале нашего исследования было проведена оценка эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности по показателю «бросок шайбы», а также эффективность индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий хоккеистов.

После внедрения методики, было проведено повторное оценивание изучаемых показателей, все результаты были подвергнуты обработке методом математической статистики и сравнительному анализу. Результаты сравнительного анализа эффективности

бросков по воротам за время эксперимента представлены в таблице 2.

В начале исследования анализ эффективности бросков показал, что в восьми проведенных играх в начале сезона в среднем хоккеисты совершали по 24,1, забросили в среднем 5,75 шайб, при этом в створ ворот было выполнено 13,1 броска, а мимо ворот – 5,5 броска. Эффективность данного элемента игры составила 23,8%.

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности бросков по воротам хоккеистов за время эксперимента

Показатели бросков за игру	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
	±Sx			
Всего (кол-во)	24,1±0,29	25,25±0,44	2,18*	≤0,05
Забитых (кол-во)	5,75±0,6	6,25±0,6	0,5	≥0,05
В створ (кол-во)	13,1±0,7	16,5±0,8	3,2*	≤0,05
Мимо ворот (кол-во)	5,5±0,32	2,6±0,5	4,9*	≤0,05
Эффективность (%)	23,8	32		

Примечание: – среднее арифметическое значение; Sx – ошибка среднего арифметического значения; t – критерия Стьюдента; критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,145, p – уровень значимости при 0,05%; * – результаты достоверно значимы.

В конце исследования анализ эффективности бросков показал, что в восьми проведенных играх в конце сезона в среднем хоккеисты совершали 25,25 бросков за игру, забросили в среднем 6,25 шайб, при этом в створ ворот было выполнено 16,5 броска, а мимо ворот – 2,6 броска. Эффективность данного элемента игры составила 32%, в большинстве изучаемых показателей различия результатов являются достоверными (P<0,05).

Нами также был проведен анализ отдельных показателей эффективности выполнения технико-тактических действий хоккеистов, по итогам которого в конце эксперимента было установлено значительное снижение брака по всем исследуемым показателям: в атаке на 7,8%; в передачах на 15,5%; в силовых единоборствах на 14,2%; в обводке соперника на 9,7%; в приеме шайбы на себя на 12,65% (рисунок).

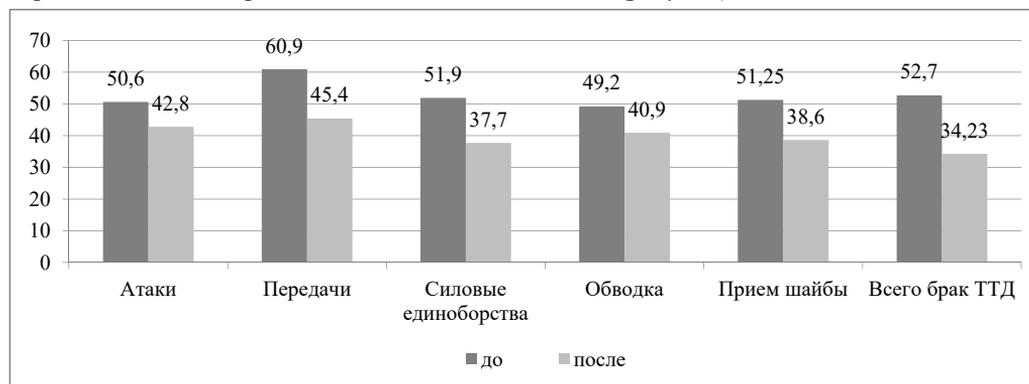


Рисунок – Показатели эффективности выполнения технико-тактических действий хоккеистами за период исследования, %

Можно отметить, что в конце эксперимента команда стала применять более активную тактику с постоянным давлением на игроков соперников, начиная с чужой зоны, но когда необходимо было сохранить благоприятный для себя счёт в матче, команда применяла уже пассивную тактику, начиная встречать соперника на рубеже красной (центральной) линии и в случаях отбора шайбы проводила быстрые контратаки. Увеличилось количество групповых технико-тактических взаимодействий и снизилось количество брака как в действиях при равных составах, так и в численном меньшинстве.

Таким образом, можно считать, что применение разработанной нами методики технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного ма-

стерства в соревновательном периоде положительно повлияло на качество технико-тактических действий хоккеистов и может считаться эффективной.

ВЫВОДЫ

По итогам проведенного исследования были установлены позитивные изменения по всем исследуемым показателям технико-тактических действий как в количественном отношении – в сторону увеличения количества применяемых во время игр технико-тактических действий, так и по качеству выполняемых технико-тактических действий – наблюдается снижение брака на 18,47%. Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной нами методики технико-тактической подготовки хоккеистов группы совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гареева А.С. Эффективность реализации тактических действий в играх хоккеистов различной квалификации / А.С. Гареева, И.Р. Саетов, В.И. Анискин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 12 – С. 62–67.
2. Kamalov A.K. Forming young players' abilities to perform tactical actions / A.K. Kamalov, I.E. Konovalov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань, 2015. – С. 340–341.
3. Павлов А.С. Принципы обучения тактике в современном методе подготовки хоккеистов / А.С. Павлов // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск, 2019. – С. –8-61.
4. Плотников, В.В. Контроль за тактической подготовленностью хоккеистов / В.В. Плотников, К.К. Иванов, А.В. Плотников // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2017. – С. 173–180.
5. Хамматов, Б.М. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов / Б.М. Хамматов, Г.М. Юламанов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. – Уфа : УГАТУ, 2019. – С. 397–398.

REFERENCES

1. Gareeva, A.S., Saetov, I.R., Aniskin, V.I. (2019), "The effectiveness of the implementation of tactical actions in the games of hockey players of various qualifications", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 12. pp. 62–67.
2. Kamalov, A.K., Konovalov, I.E., Volchkova, V.I. (2015), "Forming young players' abilities to perform tactical actions", *Modern problems and prospects of development of the sports reserve training system on the eve of the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Kazan, pp. 340–341.
3. Pavlov, A.S. (2019), "Principles of teaching tactics in the modern method of training hockey players", *Scientific and methodological aspects of training athletes: materials of the interregional scientific and practical conference*, Omsk, pp. 58–61.
4. Plotnikov, V.V. Ivanov, K.K., Plotnikov, A.V. (2017), "Control over the tactical readiness of hockey players", *Integration of methodological (scientific-methodical) work and the system of advanced training: materials of the All-Russian scientific-practical conference*, Chelyabinsk, pp. 173–180.
5. Hammatov, B.M. and Yulamanov, G.M. (2019), "Analysis of competitive activity of qualified hockey players", *Actual problems of physical culture and sports: materials of the XIII International scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education of UGATU*, Ufa, pp. 397–398.

Контактная информация: igko2006@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.11.2021

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВУЗА

Вера Николаевна Еременко, старший преподаватель, Вячеслав Сергеевич Гринченко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Виталий Викторович Дорошенко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Оксана Николаевна Кулинченко, преподаватель, Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация

Введение. Адаптация студентов первого курса является актуальной проблемой в учебном процессе, авторами был проведён констатирующий педагогический эксперимент для выявления значимости физкультуры в период адаптации. Цель исследования: изучение роли физкультуры в процессе адаптации студентов первого курса. Организация исследования. Был проведён констатирующий педагогический эксперимент в форме анонимного опроса среди студентов первого курса из разных регионов Российской Федерации. Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что студенты считают роль физической культуры в процессе адаптации достаточно значимой, в частности благодаря командным играм. Выводы. Был сделан вывод о том, что физическая культура способна облегчить процесс адаптации студентов первого курса.

Ключевые слова: адаптация, студенты, первый курс, констатирующий педагогический эксперимент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p151-154

ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SOCIALIZATION OF THE FIRST YEAR STUDENTS

Vera Nikolaevna Eremenko, the senior teacher, Vyacheslav Sergeevich Grinchenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar; Vitaly Viktorovich Doroshenko, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, department chair, Oksana Nikolaevna Kulichenko, the teacher, Kuban State University, Krasnodar

Abstract

Introduction. The adaptation of the first year students is an urgent problem. Authors of the article conducted ascertaining pedagogical experiment with the aim of evaluating the role of physical education during the adaptation process. The purpose of the study is to study the influence of physical education during the adaptation process of first year students. The methodology and organization of the study: the authors of the article conducted ascertaining pedagogical experiment in the form of an anonymous survey among first year students from different regions of Russian Federation. Research results and discussion: the study revealed that students consider the role of physical education significant during the adaptation process, in particular because of team games. It was concluded that physical education can make the adaptation process easier for first year students.

Keywords: socialization, students, first year, sociological survey.

ВВЕДЕНИЕ

Часть студентов, возможно, стесняется или боится делать первые шаги к знакомству. Этап получения высшего образования зачастую является одним из самых важных в социализации личности. В этот период человек может, наконец, определить весь свой перечень интересов, увидеть, к каким сферам деятельности его больше влечет. [5] Некоторые начинают усиленно заниматься общественной деятельностью, другие наукой и учебой, третьи – спортом. И именно физкультурные и оздоровительные занятия в студенческие годы призваны в том числе положительно повлиять на социализацию студента [1].

Малоподвижный образ жизни при дистанционном формате обучения, как и гиподинамия, являются одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов [6]. При этом ухудшается умственная работоспособность, снижаются функции внимания, мышления, памяти, затрудняют учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности [3]. Здоровые, физически развитые студенты лучше воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях в вузе, менее подвержены простудным заболеваниям. Физическая культура является важнейшим средством формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями благотворно влияют на сознание, волю, на моральный облик, черты характера подрастающей молодежи [2]. Роль физической культуры в жизни человека очень велика, важные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на деятельности человека и состоянии его внутренней системы [3]. Студенты – это основной и перспективный трудовой резерв нашей страны. Поэтому немаловажно обеспечить оптимизацию рецептов питания для людей умственного труда. Следует отметить, что имеющее место в практике высшего образования явная недооценка значимости профессионально-прикладной физической подготовки студентов влияет на эффективность процесса формирования их готовности к профессиональной деятельности и профессионального здоровья [4].

Целью исследования является изучение роли физической культуры в социализации студентов первого курса. Студенты, которые заняты активной интеллектуальной деятельностью и посвящают большую часть времени учебе, испытывают большую потребность в коммуникациях. На основе изучения решались следующие задачи:

1. Составление вопросов для изучения мнения первокурсников.
2. Создание анонимного социального опроса и анализ результатов.
3. На основе полученных данных сделать вывод о роли физической культуры в социализации студентов.

В работе были использованы методы сбора и анализа данных с помощью социального опроса. Участники опроса: студенты 1 курса обучения из разных регионов Российской Федерации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Было выявлено, что студенты положительно относятся к командным играм, желая принимать участие в них как можно больше. Всего опрос прошли 724 студента первого курса из разных регионов. На рисунке 1 изображены 7 регионов, в которых студенты поделились своим положительным отношением к проведению преимущественно командных игр для облегчения процесса социализации. В среднем, юноши и девушки независимо от региона и пола желают делать упор на командные игры во время занятий физкультурой для ускорения социализации.

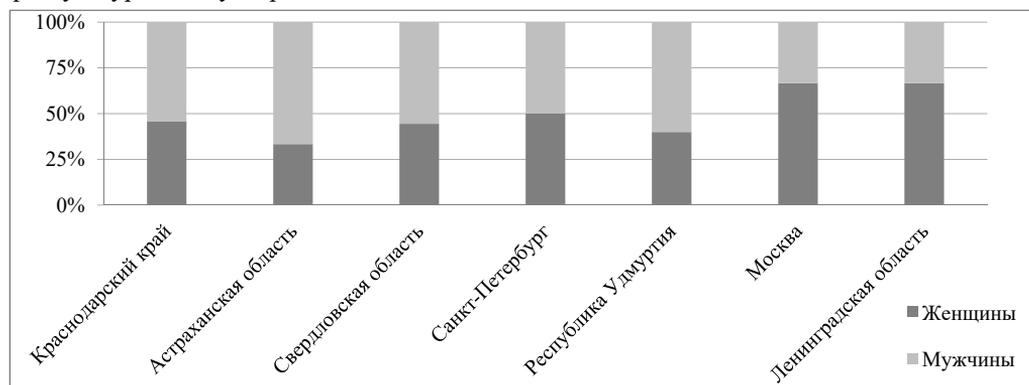


Рисунок 1 – Соотношение девушек и юношей по регионам, желающих делать упор на командные игры во время социализации.

36 человек считали, что командные игры не влияют на облегчение социализации студентов первого курса.

На рисунке 2 приведены полученные от студентов субъективные оценки роли физической культуры в период социализации первокурсников по шкале от 1 до 10 где 1 – роль физкультуры незначительна, 10 – роль значительна. Более половины студентов оценивают роль выше 7, это означает, что физкультура достаточно важная дисциплина для первокурсников в период их социализации и адаптации в новом коллективе

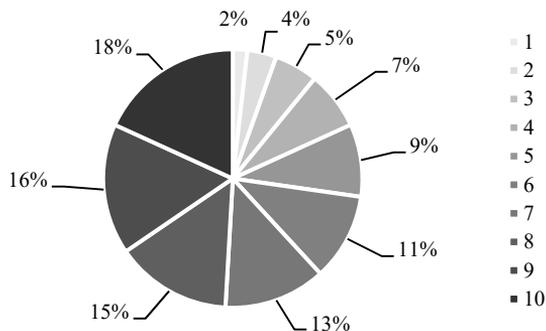


Рисунок 2 – Оценка роли физкультуры в период социализации первокурсников

ВЫВОДЫ

Физическая культура играет важную роль в процессе социализации студентов первого курса. Траектория профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивает содействие профессионализации личности на основе широкого включения средств профессионально-прикладной физической подготовки, способствующих развитию профессионально значимых качеств специалиста [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвиенко В.И. Особенности социализации студентов в процессе физического воспитания / Матвиенко В.И., Щербакова Е.А., Дорофеева Е.Н. // Молодой ученый. – 2019. – № 20 (258). – С. 79–80.
2. Беляничева В.В. Повышение уровня физической культуры личности студентов как основная задача физического воспитания в вузе / В.В. Беляничева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года г. Саратов. – Саратов: Саратовский источник, 2018. – С. 27–31
3. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3 (28)ю – С. 353–355
4. Дорошенко В.В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза / Дорошенко В.В., Бессарабова Ю.В. // Общество: Социология, Психология, Педагогика. – 2016, № 7. – С. 54–56
5. Беляева О.А. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов / О.А. Беляева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года г. Саратов. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2018. – С. 31–36
6. Лейбовский А.Ю. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 110–112.

REFERENCES

1. Matvienko V.I., Sherbakova E.A., Dorofyeeva E.N. (2019), “The socialization specifics of first year students during physical education”, *Young scientist*, No. 20 (258), pp 79–80.

2. Belyanicheva V.V. (2018), “Increase the level of physical education of students, as the main task of physical education in high school”, *Topical issues of physical education of youth and student sports, collection of articles of the May 18, 2018 All-Russian scientific and practical conference*, Saratov, pp. 27–31.

3. Eremenko V.N., Medvedeva A.S., Levchenko A.A. (2019), “The role of physical education in human life”, *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, Vol. 8. No. 3(28), pp. 353–355

4. Doroshenko, V.V. and Bessarabova, Y.V. (2016) “Recreational focus of occupation-based physical training of higher school students”, *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, No. 7, pp. 54–56

5. Belyaeva O.A. (2018), “Creating motivation for doing physical activities among the students”, *Topical issues of physical education of youth and student sports, collection of articles of the May 18, 2018, All-Russian scientific and practical conference*, Saratov, pp. 31–36.

6. Leibovsky A.Yu., Ivanova, N.G. and Porubayko L.N. (2021), “Pros and cons of the new format of the educational process in Russian universities during the transition to distance learning in self-isolation mode”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 110–112.

Контактная информация: statprost@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.12.2021

УДК 316.344.6

К ВОПРОСУ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ

Вера Николаевна Еременко, старший преподаватель, Вячеслав Сергеевич Гринченко, старший преподаватель, Ирина Владимировна Мишагина, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Виталий Викторович Дорошенко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Оксана Николаевна Кулинченко, преподаватель, Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация

Введение. Проблема проведения занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является актуальной из-за большого количества различных по характеру заболеваний у студентов. Авторами статьи было проведено исследование. Цель исследования: проанализировать проблему возросшего количества студентов с ОВЗ. Методика и организация исследования. Было проведено анонимное анкетирование студентов из разных регионов Российской Федерации. Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что наиболее распространёнными причинами ОВЗ являются проблемы со зрением и опорно-двигательным аппаратом. Был сделан вывод о том, что развитие подобных заболеваний происходит как следствие снижения физической активности, увеличения времени, проводимого за компьютером, ухудшения экологии в некоторых регионах Российской Федерации.

Ключевые слова: социализация, студенты, социологический опрос, физкультура, ОВЗ, регионы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p154-157

TO THE QUESTION OF CONDUCTING PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES AT THE UNIVERSITY

Vera Nikolaevna Eremenko, the senior teacher, Vyacheslav Sergeevich Grinchenko, the senior teacher, Irina Vladimirovna Mishagina, the teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar; Vitaly Viktorovich Doroshenko, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, department chair, Oksana Nikolaevna Kulichenko, the teacher, Kuban State University, Krasnodar

Abstract

Introduction. The problem of conducting physical education classes for students with disabilities is urgent because there are a lot of different disabilities among students. The authors of the article conducted the study. The purpose of the study is to analyze the problem of increasing amount of students with disabilities. The methodology and organization of the study. Authors of the articles conducted anonymous student survey from different regions of Russian Federation. Research results and discussion. As a result of research it was revealed that the most common disabilities are eye diseases and diseases of the musculoskeletal system. It was concluded that development of such diseases is the result of increase in time spent at the computer, decreased physical activity and environmental degradation in some regions of Russian Federation.

Keywords: socialization, students, sociological survey, physical education, limited health opportunities, regions.

ВВЕДЕНИЕ

На основе данных анкетирования были сделаны выводы касательно общего состояния здоровья студентов в различных регионах и факторов, что влияют на него, также были разработаны рекомендации касательно изменений, что следует предпринять в курсе физической культуры в высших учебных заведениях, в зависимости от специфики региона, основанной на экологической и климатической составляющей, также на статистике о наиболее распространённых заболеваниях, вызывающих ОВЗ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В ходе исследования получили информацию о самых распространённых причинах получения ОВЗ (ограничений возможностей здоровья) среди обучающихся в высших учебных заведениях.

Исходя из анкетирования видно, что наиболее распространённой причиной возникновения ОВЗ являются нарушения, связанные со зрением, на это пожаловались в примерно равной степени респонденты из всех регионов РФ. На астму также жаловались студенты из регионов, где расположены крупные металлургических регионов, но также и студенты из южных и относительно экологически чистых регионов, но там это могло стать следствием аллергических заболеваний, откуда и поступило большинство жалоб на них.

ВЫВОДЫ ИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Многие забывают о том, что физическая нагрузка очень важна и ценна. Во-первых, благодаря физической активности кости человека становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам; улучшается снабжение мышц кислородом во время занятия любым из подвижных видов спорта; занятия физической культурой предотвращают появление заболеваний, например, таких, как остеохондроз, атеросклероз и т.д. Во-вторых, благодаря выполнению различных упражнений улучшается координация движений; скорость процессов нервной системы увеличивается, мозг начинает быстрее реагировать и принимать правильные решения. В-третьих, иммунитет человека при занятии физической культурой укрепляется. В-четвёртых, лёгкие становятся более вместительными, так как при тренировках человеку нужно больше кислорода [1].

Общей рекомендацией для профилактики заболевания опорно-двигательной системы рекомендуется уменьшить количество ассиметричных видов упражнений и введение таких видов спорта, при наличие материальной базы, как: акваэробика, плавание, спортивная ходьба [2].

Для студентов, имеющих ОВЗ, связанные с наличием диагноза сахарный диабет, рекомендуются ввести в курс: пеший туризм, игры с мячом, бадминтон, гимнастические

упражнения, плавание, катание на велосипеде, коньках и лыжах и т. д. Также рекомендуется исключить упражнения, что могут быть опасны при случае гипогликемии.

При заболеваниях желудочно–кишечного тракта, что приобрели обширное распространение в последнее время, в особенности гастрит, рекомендуется ограничить различные силовые нагрузки, так как они могут привести к смещению внутренних органов, что может вызвать обострение данных заболеваний, также рекомендуется оздоровительный бег, во время бега функции пищеварения органов улучшаются [3]. Также питание таких студентов должно включать пищу удовлетворяющую данным требованиям: включать необходимое количество жидкости, содержать достаточно клетчатки; минимум рафинированных продуктов; минимум поваренной соли; минимум животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами; достаточное количество свежих, натуральных продуктов, строго соответствовать энергетическим затратам человека [4].

В регионах, где присутствует большое количество студентов, имеющих заболевания дыхательной системы, по результатам анкетирования. Рекомендуется ввести в курс физической культуры такие виды спорта, как: акваэробика, плавание, спортивная ходьба, велоспорт, лыжи. Противопоказанием является любая перегрузка. Если замечены первые признаки приступа удушья, спазмы, кашель, неровное дыхание немедленно прекратить упражнения. Недопустим интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания.

В регионах, где присутствует большое количество студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы по результатам анкетирования. Рекомендуется ввести в курс физической культуры постепенное увеличение физические в образовательных учреждениях высшего образования обязательный комплекс ежедневной гимнастики.

Если выбирать из тренажеров, то лучше всего использовать велоэргометр. Запрещены упражнения в тренажерном зале, где голова находится ниже уровня груди и выполняются упражнения вверх ногами, из – за риска обмороков, ухудшения состояния здоровья. При ВСД рекомендуется: разнообразие движений; комбинация аэробных и анаэробных упражнений, действующая на все группы мышц; исключительно положительные эмоции от занятий, никаких преодолений силы и нежелания заниматься [6].

ВЫВОД

Проблема возросшего количества детей, имеющих какие-либо ограничения возможностей здоровья связана в первую очередь с ухудшением экологической ситуации, также с образом жизни молодого поколения: малоподвижный образ жизни, возросшая нагрузка на органы зрения, неправильное питание. На основе проведенного анкетирования были получены данные о среднем количестве обучающихся в учебной группе и сколько из них имеют ОВЗ. Исходя из анкетирования видно, что в среднем 17% студентов имеют различные ОВЗ, что является значительной частью всех обучающихся. Исходя из этого следует внести изменения в курс физической культуры, что является главным инструментом поддержания физического здоровья обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еременко В.Н. Влияние физической культуры на студентов первого курса / В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова, О.А. Пятыйшин // Этнос и культура в эпоху глобализации: сборник материалов III Международной очно-заочной конференции 27-28 июня 2019 г. Краснодар. – Краснодар: Изд-во Куб. гос. технол. ун-та, 2019. – С. 186–191
2. Ефименко Н.Н. Эволюционный метод двигательной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физического воспитания / Н.Н. Ефименко // Вестник Красноярского Государственного Педагогического Университета имени В.П. Астафьева. – 2013. – № 1 (23). – С. 133–139.
3. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Н.А. Соловьёв, М.С. Воротова, О.Ю. Дружинина, Л.Н. Мартыанова. – г. Ижевск.

– Ижевск: Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – 112 с.

4. Физиология пищеварения и основы рационального питания / В.Н. Еременко, А.В. Лыткин, И.В. Мишагина, О.В. Синько, Г.Е. Тюпенкова, И.Г. Лучинина // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2019. – Т. 81, № 4 (82) – С. 159–165

REFERENCES

1. Eremenko V.N., Tyupenkova G.E and Pyatishin O.A. (2019), “The influence of physical culture on first-year students”, *Ethnicity and culture in the era of globalization: collection of materials of the III International intramural conference, 27-28 June, 2019, Krasnodar*, pp. 186–191

2. Efymenko, N.N. and Astafyev V.P. (2013), “Evolutionary rehabilitation technique of children with disabilities by means of physical education”, *Messenger of Krasnoyarsk State Pedagogical University*, No. 1 (23), pp. 133–139.

3. Solovyev, N.A., Vorotova M.S., Dryjina O.U., Martyanova L.N. (2019), *Adaptive physical education for students with disabilities, textbook*, Izhevsk.

4. Eremenko V.N., Lytkin A.V., Mishagina I.V., Sinko O.V., Tyupenkova G.E., Luchinina I.G. (2019) “Physiology of digestion and the basics of balanced nutrition”, *Bulletin of Voronezh State University of Engineering Technologies*, Vol. 81, No. 4 (82), pp. 159–165.

Контактная информация: statprost@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.11.2021

УДК 796.422.16

МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ СТОИМОСТЬ БЕГА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ И НАКЛОННОЙ ПОВЕРХНОСТЯХ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Борис Андреевич Жгир, Мастер спорта международного класса, доцент, Ольга Николаевна Кудря, доктор биологических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, которые показывают целесообразность использования повторного бега на длинные отрезки (5×1500 м) для развития анаэробного компонента энергообеспечения у бегуний на длинные дистанции в условиях среднегорья. В ходе исследования выявлено, что повторный бег на горизонтальной поверхности направлен на развитие емкости анаэробного гликолиза, в то время как бег под уклон – на развитие мощности, о чем свидетельствует динамика лактата. При выполнении бега под уклон концентрация молочной кислоты достигала максимальных значений (10–12 ммоль/л) после третьего отрезка и затем снижалась до уровня анаэробного порога, в то время как при выполнении серии беговых отрезков на горизонтальной поверхности концентрация лактата увеличивалась постепенно и достигала максимальных значений после 5 отрезка.

Ключевые слова: бег под уклон, скоростная выносливость, лактат, метаболическая стоимость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p157-161

METABOLIC COST OF HORIZONTAL AND INCLINE RUNNING IN HIGHLY SKILLED LONG DISTANCE RUNNERS IN MID-ALTITUDE CONDITIONS

Boris Andreevich Zhgir, the International Master of Sports, senior lecturer, Olga Nikolaevna Kudrya, the doctor of biological sciences, professor, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article contains the results of the study, which shows the practicability of repeated running in short distances (5x1500m) to develop anaerobic component of energy supply in female long distance run-

ners in middle altitude conditions. During this study it was revealed that the repeated running on horizontal surfaces was aimed at development of anaerobic glycolic capacity, whereas downhill running was aimed at power development testified by lactate dynamics. During downhill running lactic acid, concentration reached its maximum values (10-12 mmol/l) after the third distance and then reduced to anaerobic threshold level, whereas during running short distances on horizontal surface lactate concentration increased gradually and reached its maximum values after the 5th distance.

Keywords: downhill running, speed endurance, lactate, metabolic value.

ВВЕДЕНИЕ

Бег на длинные дистанции в современном спорте высших достижений проходит на высоких скоростях с максимальным использованием всех путей энергообеспечения в организме. Доля аэробного компонента энергообеспечения бег составляет 94–97%, но в условиях соревновательного соперничества решающую роль играет состояние анаэробного компонента энергообеспечения [4].

В современном спорте высших достижений календарь соревнований насыщенный, сочетающий в себе ответственные официальные соревнования и хорошо оплачиваемые коммерческие соревнования. Такой напряженный график состязаний практически не оставляет времени на полноценное блочное планирование подготовки. Необходимость решения большого объема разноплановых и, в некоторой степени, противоречащих друг другу задач в ограниченный период времени заставляет искать новые синтетические методы тренировок.

Использование естественных природных условий среднегорья для тренировок бегунов на длинные дистанции практикуется достаточно давно и достаточно успешно. Традиционно значительная часть тренировочной нагрузки выполняется в низком и умеренном диапазоне интенсивности. В условиях гипоксии среднегорья эффект аэробных нагрузок сдвигается преимущественно в сторону смешано-анаэробных [2].

Бег под уклон является тренировочным средством, направленным на достижение максимальной скорости в беге в облегченных внешних условиях, и используется для развития ускорения посредством достижения субмаксимальной, максимальной и сверх максимальной скорости бега. Бег под уклон требует меньшего количества внешней работы и меньших энергозатрат, что значительно снижает метаболическую стоимость выполняемой работы [3].

Мы предположили, что использование повторных тренировок в виде бега под уклон на длинных отрезках в условиях гипоксии среднегорья, позволит выполнять тренировочную нагрузку на высоких, близких к соревновательным, или даже выше соревновательных, скоростях при меньшей метаболической стоимости работы по сравнению с бегом на горизонтальной поверхности. Частными задачами исследования являлись:

- сравнение эффективности бега под уклон и бега на горизонтальной поверхности на длинных отрезках как средства развития скоростной выносливости бегунов на длинные дистанции;
- изучение механизмов энергообеспечения бега под уклон и бега на горизонтальной поверхности в условиях среднегорья.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсменки, специализирующиеся в беге на длинные дистанции (n=16). Возраст испытуемых составил 26,8±5,2 лет, спортивная квалификация: МСМК, МС. Испытуемые были разделены на контрольную (КГ, n=8; МСМК=3, МС=5) и экспериментальную (ЭГ, n=8; МСМК=4, МС=4) группы случайным образом. Параметры бега и ЧСС были получены при помощи спортивных часов с датчиками движения и нагрудными датчиками пульсометрии Garmin 935 (производство США). Уровень лактата исследовался экспресс-анализатором Accutrend Plus Roche (производство Германия), уровень сатурации исследовалась пульсокси-

метром MD300W (производство Китай). Педагогический эксперимент длился 5 недель, в течение которых было проведено 8 тренировочных занятий, направленных на развитие скоростной выносливости. В остальные дни эксперимента спортсмены выполняли бег в аэробном режиме.

Экспериментальная группа выполняла повторный бег на отрезках 1500м под уклон (5x1500м). Выбор длины отрезка был обусловлен необходимостью проведения бега в течение 4-6 минут, что соответствует смешанному аэробно-гликолитическому режиму. Контрольная группа тренировалась на горизонтальной поверхности, выполняя аналогичные по объёму тренировочные задания. Нагрузка в контрольной и экспериментальной группах выполнялась на уровне ПАНО (164–176 уд/мин). Контроль ЧСС проводился с помощью нагрудных датчиков пульсометрии.

Отдых между выполнением беговых отрезков составлял 12 минут, в течение которых бегуны возвращались к старту медленным бегом. Этого времени достаточно для возвращения к старту (1500м) и восстановления ЧСС.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

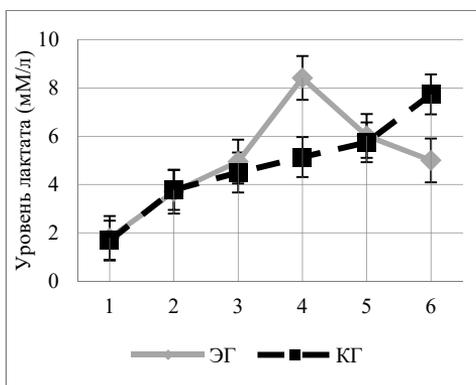
Существенную роль для эффективности тренировочного процесса с использованием бега под уклон играет выбор оптимального угла наклона трассы. В оценке оптимального угла наклона авторы несколько расходятся во мнениях. Minetti et. al. пришли к выводу, что использование уклона больше 0,15 градуса ($15\% = 8,2^\circ$) повышает требования к «запасу прочности» ног, чтобы свести к минимуму возможность получения травм [4]. Ряд авторов считают оптимальным диапазоном углов наклона 3 - 6,5° или 5 -12% [5, 6], в связи с чем, нами был выбран минимальный эффективный угол наклона трассы ~3°. Средняя скорость пробегания отрезков под уклон в ЭГ была на 17,4% выше скорости бега на горизонтальной поверхности КГ [1].

В ходе исследования был получен объёмный массив результатов уровня лактата в крови и уровня сатурации O_2 после финиша каждого отрезка. В экспериментальной группе уровень лактата значительно увеличивался после второй и особенно после третьей попыток и в единичных случаях достигал отметки выше 20 ммоль/л (21,4 ммоль/л максимум). Значительные индивидуальные колебания принципиально не отразились на общей тенденции динамики в группе. К окончанию серии повторений уровень лактата снижался до средних значений лактатного порога, тем самым демонстрируя способность организма оптимизировать утилизацию лактата при адекватном подборе нагрузки. Достигая в ходе тренировочного занятия высокого уровня лактата в крови, мы добиваемся развития мощностного компонента анаэробного гликолиза.

В контрольной группе уровень лактата плавно увеличивался на протяжении всего тренировочного занятия и средний показатель до четвертого повторения находился на уровне лактатного порога. Увеличение уровня лактата после пятого повторения выше лактатного порога говорит о том, что спортсменки достигли достаточного утомления. Динамика изменений средних показателей уровня лактата в контрольной группе указывает на ёмкостную направленность воздействия тренировочной нагрузки (рисунок 1).

Средняя суммарная пульсовая стоимость выполнения бега под уклон в экспериментальной группе составила 800 ± 34 ударов. Средняя суммарная пульсовая стоимость в контрольной группе составила 880 ± 36 ударов.

Средний уровень сатурации, полученный непосредственно после каждого повторения в обеих группах не имеет достоверных различий, что свидетельствует об одинаковом вкладе аэробного энергообеспечения при выполнении тренировочного задания на наклонной и горизонтальной поверхностях (рисунок 2).



Примечание: По оси абсцисс — номера проб крови, где 1 - исходный уровень перед тренировкой, а 6 — после пятого повторения; по оси ординат — средний уровень лактата/O₂ в группе.

Рисунок 1 – Динамика изменения средних показателей уровня лактата в экспериментальной и контрольной группах

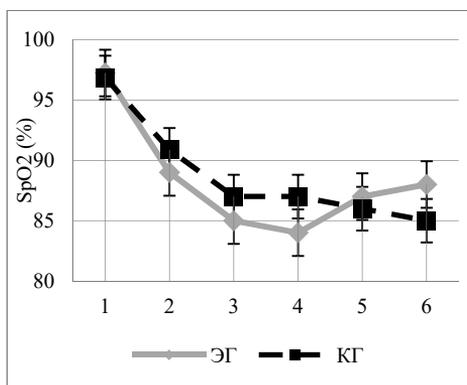


Рисунок 2 – Динамика изменения средних показателей сатурации O₂ в экспериментальной и контрольной группах

Выполнение одинаковой физической нагрузки спортсменками, имеющими очень близкий высокий уровень квалификации и одинаковый уровень физической подготовленности, не всегда вызывает идентичный метаболический ответ в организме.

Анализ индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку показал, что у мастеров спорта международного класса ЭГ, выполняющих бег под уклон, мощность анаэробно-гликолитического механизма значительно превосходит возможности этого механизма у мастеров спорта, о чем свидетельствует разная концентрация лактата после второго и третьего отрезка. Скорость утилизации лактата у МСМК выше и к окончанию тренировочного занятия концентрация достигает $4,8 \pm 0,2$ ммоль/л, в то время как у МС – $6,4 \pm 0,3$ ммоль/л.

В КГ увеличение уровня лактата было плавным и на протяжении всего тренировочного занятия. Однако, у спортсменок МСМК концентрация не превышала уровня лактатного порога ($5,5 \pm 0,2$ ммоль/л), у МС суммарное накопление лактата превысило лактатный порог ($>8,0 \pm 0,3$ ммоль/л). Полученные данные свидетельствуют о том, что у бегуний – МСМК аэробный компонент энергообеспечения развит в большей степени, чем у МС, что позволяет утилизировать лактат по ходу выполнения работы, минимизируя его отрицательное воздействие на организм, снижая степень утомления, и добиваться высоких спортивных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, бег под уклон и бег по горизонтали на длинных отрезках являются взаимодополняющими тренировочными средствами, направленными на развитие скоростной выносливости у высококвалифицированных бегуний на длинные дистанции. По направленности развития анаэробно-лактатного гликолиза бег под уклон имеет выраженный мощностной характер работы, а бег по горизонтали — ёмкостный. Бег по уклон при адекватном подборе нагрузки позволяет интенсифицировать тренировочный процесс в условиях среднегорья без деструктивных последствий для организма спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жгир Б.А. Бег под уклон как средство развития скоростной выносливости у бегуний на длинные дистанции / Б.А. Жгир, О.Н. Кудря // Международный научный журнал.– 2021.– № 11 (113) – С. 74–78.
2. Тамбовцева Р.В. Использование комбинированного сочетания гипоксической гипоксии с повторными и интервальными нагрузками с целью повышения физической работоспособности спортсменок / Р.В. Тамбовцева // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спор-

та.– 2018.– № 1 – С. 89–92.

3. Arellano C.J. Partitioning the Metabolic Cost of Human Running: A Task-by-Task Approach / C.J. Arellano, R. Kram // *Integrative and Comparative Biology*– 2014. – V. 54– P. 1084–1098.

4. Energy system contribution in a maximal incremental test: correlation with pacing and overall performance in a 10-km running trial / M.V. Damasceno, L.A. Pasqua, A.E. Lima-Sliva, R. Bertuzzi // *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*.– 2015.– V. 48 (11).– P. 1048–1054.

5. Ebben W.P. The optimal downhill slope for acute over speed running / W.P. Ebben // *International Journal of Physiology and Performance*.– 2008.– Vol. 3.– P. 88–93.

6. Minetti A.E. Energy cost of walking and running at extreme uphill and downhill slopes / A.E. Minetti, C. Moia, G.S. Poi, D. Susta, G. Ferretti // *J Appl Physiol* — V. 93.– 2002.– P. 1039–1046.

7. Paradisis G.P. Combined uphill and downhill sprint running training is more efficacious than horizontal / G.P. Paradisis, A. Bissas, C.B. Cooke // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. – 2009.– № 4 (2).– pp. 229–243.

REFERENCES

1. Zhgir, B.A. and Kudrya, O.N. (2021), “Running Downhill as a Means of Developing Speed Endurance in Long Distance Runners”, *International Research Journal*, No 11 (113), pp. 74–78.

2. Tambovtseva, R.V. (2018), “The use combination of hypoxic hypoxia with repeated and interval loads for the purpose to increases physical performance of athletes”, *Problems and prospects for the development of physical culture and sports*, No 1, pp. 89–92.

3. Arellano, C.J. and Kram, R. (2014), “Partitioning the Metabolic Cost of Human Running: A Task-by-Task Approach”, *Integrative and Comparative Biology*, V. 54, pp. 1084–1098.

4. Damasceno, M.V., Pasqua, L.A., Lima-Sliva, A.E. and Bertuzzi, R. (2015), “Energy system contribution in a maximal incremental test: correlation with pacing and overall performance in a 10-km running trial”, *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, V. 48 (11), pp. 1048–1054.

5. Ebben, W.P. (2008) ,“The optimal downhill slope for acute overspeed running”, *International Journal of Physiology and Performance, Human Kinetics, Inc.*, Vol. 3, pp. 88–93.

6. Minetti, A.E., Moia, C., Poi G.S., Susta, D. and G. Ferretti, G. (2002), “Energy cost of walking and running at extreme uphill and downhill slopes”, *Journal of Applied Physiology*, V. 93, pp. 1039–1046.

7. Paradisis, G.P., Bissas, A. and Cooke, C.B. (2009) ,“Combined uphill and downhill sprint running training is more efficacious than horizontal”, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, No. 4 (2), pp. 229–243.

Контактная информация: boris_j@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 378.147:378.018.43

ДИАГНОСТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА КОМПЕТЕНЦИЙ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ СЛОЖНОСТИ УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Лидия Евгеньевна Изотова, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Александрович Романов, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Цель исследования – обоснование нового метода для оценки сформированности поведенческого компонента компетенций. Известно, что поведенческий компонент компетенции – личный опыт индивида в соответствующих видах деятельности. В настоящее время развиты модельные представления о компетенциях, а также универсальные методы диагностики операционного и поведенческого компонентов. Авторами настоящей статьи усовершенствованы существующие критерии и предложены новые показатели, отражающие взаимосвязь операционного и поведенческого компонентов компетенций, учитывающие сложность знаний и умений, проявляемых в личном опыте деятельности. Теоретическая значимость результатов исследования – в том, что на их основе возможно дальнейшее научное осмысление проблемы становления конкурентоспособной личности

в системе непрерывного образования, практическая – в том, что предложенные показатели возможно использовать не только для диагностики компетенций, но и для диагностики готовности индивида к дальнейшему обучению. В то же время очевидно, что оценивать предложенные показатели возможно только в условиях цифровой трансформации образовательной среды. Методологические основы исследования – компетентностный подход (рассматривает компетенции как факторы конкурентоспособности индивида, а личный опыт в соответствующих видах деятельности – как результат успешного управления сложившимися знаниями и умениями) и квалиметрический подход (провозглашает необходимость многокритериальной диагностики взаимосвязи между операционным и поведенческим компонентами компетенции). Методы исследования: анализ научной литературы, методы квалиметрии, методы математической статистики (в том числе метод каменистой осыпи), методы теории множеств и графов.

Ключевые слова: компетенция, поведенческий компонент, знания, умения, сложность, оценка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p161-165

DIAGNOSTICS OF THE BEHAVIORAL COMPONENT OF COMPETENCIES BASED ON THE ASSESSMENT OF THE COMPLEXITY OF ACQUIRED KNOWLEDGE AND SKILLS

Lydia Evgenievna Izotova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Dmitry Alexandrovich Romanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The purpose of the study is to substantiate the new method for assessing the formation of the behavioral component of competencies. It is known that the behavioral component of competence is the personal experience of an individual in the relevant activities. Currently, model concepts of competencies have been developed, as well as universal methods for diagnosing operational and behavioral components. The authors of this article have improved the existing criteria and proposed new indicators reflecting the relationship between operational and behavioral components of competencies, taking into account the complexity of knowledge and skills manifested in personal experience. The theoretical significance of the research results lies in the fact that on their basis it is possible to further scientific understanding of the problem of becoming a competitive personality in the system of continuing education, practical – in the fact that the proposed indicators can be used not only for the diagnosis of competencies, but also for the diagnosis of the individual's readiness for further training. At the same time, it is obvious that it is possible to evaluate the proposed indicators only in the conditions of digital transformation of the educational environment. The methodological foundations of the study are the competence approach (considers competencies as factors of an individual's competitiveness, and personal experience in relevant activities as a result of successful management of existing knowledge and skills) and the qualimetric approach (proclaims the need for multi-criteria diagnostics of the relationship between operational and behavioral components of competence). Research methods: analysis of scientific literature, methods of qualimetry, methods of mathematical statistics (including the method of rocky scree), methods of set theory and graphs.

Keywords: competence, behavioral component, knowledge, skills, complexity, assessment.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что создание условий для становления конкурентоспособной личности – важнейшая задача всех ступеней системы непрерывного образования [1–6]. В соответствии с компетентностным подходом, внутренними факторами конкурентоспособности индивида являются сформированные у него подсистемы социально-профессиональной компетентности, т.е. компетенции и личностно-профессиональные качества, отражающие его готовность к тем или иным видам деятельности. Поскольку компетентностный подход ориентирует личностно-профессиональное развитие не на становление знаний и умений, а на формирование способности к эффективному управлению ими, для успешного решения жизненных,

профессиональных и учебно-творческих задач. Отсюда неизбежно следует, что важнейшими критериями сформированности компетенции (лично-профессионального качества) являются не параметры операционного компонента (системы соответствующих знаний и умений), а показатели взаимосвязи между операционным и поведенческим компонентами. Напомним, что поведенческий компонент (т.е. личный опыт индивида в соответствующих видах деятельности) всегда является доминирующим: личный опыт индивида в соответствующих видах деятельности – результат управления сложившимися знаниями и умениями; соответственно, параметры взаимосвязи между операционным и поведенческим компонентами – показатель успешности управления знаниями и умениями.

Современными специалистами предложены универсальные критерии взаимосвязи между операционным и поведенческим компонентами компетенций [4]. Однако анализ научной литературы показал, что сложность усвоенных знаний и умений не учитывают при диагностике поведенческого компонента компетенций, хотя без учёта указанного параметра невозможно полноценно диагностировать социально-профессиональную компетентность, как внутренний фактор конкурентоспособности индивида. Проблема исследования: каким образом учесть сложность знаний и умений, проявляемых в личном опыте деятельности, при диагностике поведенческого компонента компетенций? Цель исследования – обоснование нового метода для оценки сформированности поведенческого компонента компетенций. Объект исследования – диагностика поведенческого компонента компетенций, предмет исследования – новые критерии взаимосвязи между операционным и поведенческим компонентами компетенций.

В настоящее время сложились объективные предпосылки для решения указанной проблемы: современными специалистами предложены математические методы для оценки сложности учебно-научной информации [2]. Но смысл образования и состоит в трансляции социального опыта, поэтому усвоенная учебно-научная информация трансформируется в знания и умения индивида [1, 3, 5, 6]. С точки зрения авторов настоящей статьи, необходимость учёта сложности знаний и умений, проявленных в личном опыте деятельности, обусловлена следующим обстоятельством. Современными специалистами признано, что весьма важными критериями конкурентоспособности индивида являются трудность и разнообразие решаемых задач [1, 3, 5, 6]. Но очевидно, что при оценке данных параметров необходимо учитывать не только разнообразие проявляемых знаний и умений (т.е. мощность их множества), но также их сложность.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С точки зрения авторов настоящей статьи, для диагностики взаимосвязи между операционным и поведенческим компонентами компетенции (лично-профессионального качества) необходимо её представить как множество S соответствующих знаний и умений. Каждому i -му элементу указанного ($i=1...N$, N – мощность множества S) ставят в соответствие два числа: первое число s_i отражает, сколько раз был использован i -й элемент операционной составляющей компетенции в личном опыте соответствующей деятельности, второе число C_i – сложность i -го элемента знаний или умений (методика оценки сложности, основанная на теории множеств и графов, представлена в работе [2]); современные специалисты (в работе [4]) предлагают ставить в соответствие i -му элементу лишь число s_i . Таким образом, диагностика взаимосвязи операционного и поведенческого компонентов компетенции предполагает в качестве входной информации два массива s и C , а не один.

С учётом уровня сложности, поведенческое число компетенции $\chi' = \sum_{i=1}^N (s_i \cdot C_i)$.

Данный показатель отражает интенсивность применения операционного компонента компетенции (всех знаний и умений) в соответствующих видах деятельности.

Современные же специалисты (в работе [3]) предлагают модель расчёта поведенческого числа, не учитывающую сложность элементов знаний и умений: $\chi = \sum_{i=1}^N s_i$.

Интегральный показатель поведенческого компонента компетенции, в соответствии с современными воззрениями (отражены в работе [3]), следующий:

$$P = \sum_{i=1}^M (V_i \cdot D_i \cdot K_i \cdot W_i),$$

где M – число заданий, выполненных индивидом и направленных на формирование поведенческого компонента компетенции, V_i – объём i -го задания, D_i – трудность i -го задания, K_i – качество выполнения (степень выполненности) i -го задания, W_i – степень самостоятельности выполнения i -го задания. В соответствии с воззрениями

авторов настоящей статьи, $P' = \sum_{i=1}^M [V_i \cdot D_i \cdot K_i \cdot W_i \cdot f(Z_i)]$. Здесь: f – некая функция, Z_i –

множество элементов знаний и умений, соответствующих компетенции и потребовавшихся для выполнения i -го задания. Первый вариант вычисления:

$$f(Z_i) = \sum_{j=1}^{card(Z_i)} C_j,$$

где $card$ – мощность множества, C_j – сложность j -го элемента знаний или умений из множества Z_i . Второй вариант вычисления: $f(Z_i) = \max\{C_j\}_{j=1 \dots card(Z_i)}$, где \max – функция максимума.

Главное квантовое число компетенции, в соответствии с современными воззрениями, вычисляют на основе статистического метода каменистой осыпи: оно равно H , если не менее чем H элементов знаний и умений охвачены личным опытом деятельности не менее чем H раз каждый [4]. Вычисление данного параметра предполагает предварительную сортировку массива s по убыванию. Авторы настоящей статьи предлагают усложнённый вариант: главное квантовое число равно h , если не менее чем h элементов знаний и/или умений, имеющие уровень сложности не менее чем h каждый, были охвачены личным опытом деятельности не менее чем h раз каждый. Как видно, для вычисления авторского показателя применяют не одномерный, а двумерный метод каменистой осыпи.

Напомним, что один из критериев конкурентоспособности индивида – разнообразие и трудность решаемых задач (жизненных, профессиональных, учебных, творческих и т.д.). Следовательно, для оценки “вершинности” становления анализируемой компетенции необходимо выделять задачи (элементы личного опыта управления знаниями и умениями), охватывающие элементы знаний и/или умений высокого уровня сложности. В таком случае, формируем множество Q – подмножество множества S . Формирование множества Q подчиняется следующему правилу: в него добавляют очередной элемент из множества S при соблюдении двух необходимых условий. Первое условие: индекс охвата данного элемента личным опытом деятельности должен быть ненулевым (т.е. данный элемент знаний и умений должен быть хоть раз использован). Второе условие: сложность данного элемента должна быть не ниже заданного порогового значения. Формируют массив q , в котором элемент q_i отражает, сколько раз личным опытом деятельности был охвачен i -й элемент множества Q . В таком случае, акмеологическое квантовое число компетенции равно \hat{H} , если не менее чем \hat{H} элементов из множества Q были охвачены личным опытом деятельности не менее чем \hat{H} раз каждый. Соответственно, акмеологический уровень компетенции $\Omega = \sum_{i=1}^{card(Q)} q_i$.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная статья – логическое продолжение исследований, проводимых ранее творческим коллективом инженерного вуза [4]. Для авторов настоящей статьи очевидно, что реализация предложенных методов педагогической диагностики возможна только в условиях цифровой трансформации образовательной среды (например, перспективной мониторинговой технологией является электронное портфолио обучающегося [1, 3, 5, 6]). Перспективы исследований – разработка методов для диагностики взаимосвязи между подсистемами социально-профессиональной компетентности (т.е. между компетенциями).

Исследование выполнено при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках научного проекта № МФИ-20.1/36.

ЛИТЕРАТУРА

1. Митрофанова, Э.П. Практические аспекты оценки компетенций в системе среднего профессионального образования / Э.П. Митрофанова, Р.Н. Хабибрахманова // Среднее профессиональное образование. – 2020. – № 12 (304). – С. 51–53.
2. Майер, Р.В. Оценка сложности математической информации в школьных учебниках физики / Р.В. Майер // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 26–32.
3. Черных, А.И. Подготовка студентов инженерного вуза к производственной практике в условиях информатизации образования: монография / А.И. Черных, К.В. Хорошун, Т.Л. Шапошникова. – Краснодар : Кубанский гос. технол. ун-т, 2014. – 264 с.
4. Шапошникова, Т.Л. Диагностика компетенций и личностно-профессиональных качеств студентов на основе инфометрии / Т.Л. Шапошникова, В.В. Вязанкова, Т.Г. Тедорадзе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 428–435.
5. Boonsri, S. Dual Vocational Students` Competency: A Second Order Confirmatory Factor Analysis of Occupational Competency in Enterprise / S. Boonsri, P. Papat, P. Suwanjan // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2019. – Vol. 10, No. 1. – pp. 105-115.
6. Parkesa, M. Student preparedness for university e-learning environments / M. Parkesa, S. Stein, C. Readinga // The Internet and Higher Education. – 2015. – Vol. 25, No. 1. – pp. 1-10.

REFERENCES

1. Mitrofanova, E.P. and Khabibrakhmanova, R.N. (2020), “Practical aspects of assessing competencies in the system of secondary vocational education”, *Srednee professionalnoe obrazovanie*, Vol. 304, No 12, pp. 51–53.
2. Maier, R.V. (2019), “Complexity Estimation of Mathematical Information in School Physics Textbooks”, *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik*, Vol. 108, No 3, pp. 26–32.
3. Chernyikh, A.I., Horoshun, C.V. and Shaposhnikova, T.L. (2014), *Preparation of engineering higher educational establishment students in conditions of computerization of education*, KubGTU, Krasnodar.
4. Shaposhnikova, T.L., Vyazankova, V.V., Tedoradze, T.G. (2020), “Diagnostics of competencies and personal and professional qualities of students on the basis of infometrics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No. 10, pp. 428–435.
5. Boonsri, S., Papat, P. and Suwanjan, P. (2019) “Dual Vocational Students` Competency: A Second Order Confirmatory Factor Analysis of Occupational Competency in Enterprise”, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, Vol. 10, No. 1, pp. 105–115.
6. Parkesa, M., Stein, S. and Readinga, C. (2015), “Student preparedness for university e-learning environments”, *The Internet and Higher Education*, Vol. 25, No. 1, pp. 1–10.

Контактная информация: romanovs-s@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 786.015.68

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА,
ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Арина Ильинична Кайшева, студент, Ольга Александровна Снимщикова, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Ольга Петровна Десенко, старший преподаватель, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар; Марина Александровна Кузнецова, преподаватель, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар, Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение Лицей № 4, Краснодар

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема, связанная с недостаточным уровнем общего физического развития студентов, выбора оптимальной методики для улучшения показателей спортивных результатов и тестируемых нормативов. Возможность совмещения многосуставных упражнений, кроссфита с общей физической подготовкой. Целью исследования является получение количественных показателей оценки физического состояния студентов двух разных вузов Краснодара: КубГМУ и КубГТУ. В исследовании принимали участие 30 девушек: 15 из технологического и 15 из медицинского вузов. Оценка уровня физической подготовки девушек проводилась на основании соревнований и проведённого тестирования между университетами. Студентки принимали участие в забегах на короткие и длинные дистанции. Результаты проведённого исследования показали, что студенты, занимающиеся дополнительными тренировками в качестве домашнего задания, и имеющие общую нагрузку 32 часа, показали результаты выше, чем студенты, занимающиеся по программе 72 часа, не имея домашнего задания. Результаты проведённой работы могут быть предложены и использованы в учебном процессе в высшей школе как методически, так и практически для повышения и оценки уровня показателей физического развития студентов. Усовершенствована программа технико-тактических мероприятий, направленных на повышение уровня индивидуальных показателей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, показатели физического развития, общая физическая подготовка, бег, тренировки, сдача нормативов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p166-169

**FEATURES OF ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS AFFECTING
PHYSICAL FITNESS**

Arina Ilyinichna Kaisheva, the student, Olga Aleksandrovna Snimshchikova, the teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar; Olga Petrovna Desenko, the senior teacher, Kuban State Medical University, Krasnodar; Marina Aleksandrovna Kuznetsova, the teacher, Kuban State Medical University, Krasnodar, Municipal Autonomous Educational Institution Lyceum №4, Krasnodar

Abstract

This article discusses the problem associated with the insufficient level of general physical development of students, the choice of the optimal methodology for improving sports performance indicators and tested standards. The possibility of combining multi-joint exercises, crossfit with general physical fitness. The purpose of the study is to obtain quantitative indicators for assessing the physical condition of students of two different universities in Krasnodar: KubSMU and KubSTU. 30 girls took part in the study: 15 from technological and 15 from medical universities. The assessment of the level of physical fitness of the girls was carried out on the basis of competitions and testing conducted between universities. Students took part in short and long-distance races. The results of the study showed that students engaged in additional training as homework, and having a total load of 32 hours, showed higher results than students engaged in the program for 72 hours without homework. The results of the work carried out can be proposed and used in the educational process in higher education both methodically and practically to improve and assess the level of indicators of physical development of students. The program of technical and tactical

measures aimed at improving the level of individual indicators has been improved.

Keywords: physical culture, sports, indicators of physical development, general physical fitness, running, training, passing standards.

ВВЕДЕНИЕ

Высшие Учебные Заведения нашей страны в рамках Универсиады участвуют в спортивных соревнованиях. Студенты, интересующиеся различными видами спорта, тренируются и в дальнейшем выступают на соревнованиях между университетами, представляя свой ВУЗ. Однако есть и так называемые любительские соревнования, в которых принимают участие ребята, не занимающиеся отдельными узконаправленными видами спорта. Для того, чтобы участвовать в соревнованиях необходимо быть физически подготовленным. Данную физическую подготовку студенты получают на протяжении всего обучения как в школах, так и ВУЗах – это занятия физической культурой по программе в определённом часовом объёме. На занятиях студенты совершенствуют технику спортивных, командных игр, развивают выносливость, гибкость и силу. Однако показатели физического развития зависят также и от количества академических часов в семестр на протяжении всего срока обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Одним из самых объективных способов оценки общей физической подготовки студентов является сдача нормативов бега на короткие и длинные дистанции с учётом времени. В данном исследовании рассматриваются результаты, полученные из соревновательных забегов, тестов на силу и выносливость между университетами. Это позволило нам сделать объективную оценку уровня развития физических качеств студентов. Такая оценка позволяет выявить недостатки в физической подготовке обучающихся в разных ВУЗах и на разных факультетах, и предложить индивидуальную программу эффективно изменения процесса спортивной тренировки

Цель исследования: сравнение и анализ физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1. Организация проведения соревнований между студентами университетов.
2. Оценка результатов, полученных в ходе соревнований.
3. Анализ результатов и выявление уязвимых физических качеств.

Для решения задач и выявленных проблем применялись следующие методы:

1. Анализ методических работ и источников спортивной литературы.
2. Проведение спортивно-педагогического тестирования.
3. Анализ результатов исследования и их математическая обработка.

В исследовании приняли участие 15 студенток из медицинского ВУЗа и столько же девушек из технологического, которые, пройдя первые соревнования, пользовались рекомендациями для повышения спортивных характеристик, и на протяжении 2 месяцев занимались подготовкой к соревнованиям. Важность проводимых исследований, состоит в совершенствовании технической, тактической и практической части подготовки студентов, а также в поиске наиболее целесообразного способа выполнения двигательных действий направленных на достижение высоких спортивных результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В таблице представлены результаты соревнований по беговой дисциплине на разные дистанции между студентками двух ВУЗов.

Таблица – Результаты соревнований по беговой дисциплине на разные дистанции между студентками двух ВУЗов

	Студенты	Медицинский университет		Технологический университет	
		До	После	До	После
1	Бег на дистанции 60 метров с низкого старта (средний результат с группы)	0:10	0:9	0:9	0:9

	Студенты	Медицинский университет		Технологический университет	
		До	После	До	После
2	Бег на дистанции 100 метров (средний результат с группы)	0:17	0:16	0:16	0:16
3	Бег на дистанции 1 километр (средний результат с группы)	3:10	2:31	2:54	2:53
4	Бег на дистанции 1,5 километра (средний результат с группы)	4:21	4:02	4:03	3:55
5	Бег на дистанции 2 километра (средний результат с группы)	12:56	11:58	12:27	12:15
6	Общий вывод в среднем соотношении	4:18	4:19	4:17	4:29

По результатам проведённых соревнований между студентками, были выявлены недостатки в физическом развитии девушек из медицинского ВУЗа. Все нормативы были сданы хуже, чем у девушек из технологического университета.

Причиной появления данного отставания в физическом развитии девушек из медицинского ВУЗа является проведение всего лишь одной пары физической культуры и спорта в неделю, так как студентки из технологического университета занимаются спортом на парах дважды в неделю. Это сильно сказывается на физическом состоянии девушек.

Проведя анализ полученных результатов, были сделаны следующие рекомендации для студенток медицинского университета. Девушки всё так же продолжали заниматься физической культурой и спортом один раз в неделю, на выделенной для этого паре. Однако они получили домашнее задание, которое выполняли трижды в неделю, на протяжении двух месяцев. Студентки три раза в неделю выполняли следующие упражнения: прыжки на скакалке по 10 минут и выполнение упражнений бёрпи – 50 раз.

Упражнения бёрпи очень полезны для организма человека. Это упражнение, в котором задействованы все группы мышц: грудь, руки, квадрицепсы, бицепсы, мышцы пресса, ягодичные мышцы и бедра. Данное упражнение повышает выносливость и силу человека, что способствует дальнейшему физическому развитию организма.

Прыжки на скакалке также довольно полезны для организма человека. С её помощью можно укрепить здоровье, в частности увеличить силу и выносливость ног. Они также способствуют повышению быстроты и манёвренности человека.

Выполняя эти упражнения, студентки медицинского университета повышали свою физическую силу. Это поспособствовало в том числе и развитию мышц ног девушек.

Студентки из технологического университета, в отличие от студенток из медицинского ВУЗа, не получали домашнего задания для развития своих физических качеств и занимались, выполняя ряд основных упражнений и играя в спортивные игры, только на парах по физической культуре и спорту дважды в неделю.

Спустя два месяца соревнования по дисциплине «Бег» проведлись вновь. По результатам исследований можно сделать вывод, что девушки, выполнявшие своё домашнее задание по физической культуре, показали высокие результаты по всем дистанциям. Среднее время за все дисциплины уменьшилось. Это показывает нам насколько полезными были тренировки девушек.

В беге на дистанцию 60 метров с низким стартом средний результат группы девушек из медицинского университета составил 10 секунд, после тренировок студентки уменьшили свой результат на 1 секунду. Результат студенток технологического университета не изменился.

Результат забега девушек-медиков на дистанции 100 метров тоже изменился в лучшую сторону, тем самым они поравнялись с девушками из другого ВУЗа. Другие студентки не изменили свой результат.

В забеге на дистанцию 1 и 1,5 километра медицинский университет так же изменил свои показатели в лучшую сторону, время забега уменьшилось. Однако время прохождения дистанций студенток-техников особо не изменилось. Забег на дистанции 2 километра показал наибольший результат, девушки-медики уменьшили время на одну

минуту, что говорит о нам о повышении их физических качеств, в частности скорости и выносливости.

За отведённое для подготовки к соревнованиям время девушки из медицинского университета, выполняя своё домашнее задание на протяжении двух месяцев и тренируясь на занятиях, смогли намного увеличить свой результат, и тем самым смогли пройти соревнования в беге лучше, чем девушки из технологического университета.

Данные результаты забегов говорят о том, что беговые и силовые характеристики студенток улучшились. Эти показатели также говорят о пользе домашних тренировок. Упражнение бёрпи и прыжки на скакалке усовершенствовали индивидуальные нормы жизненного объёма лёгких. Использованная нами программа расширения функциональных возможностей значительно уменьшила риск получения травм на соревнованиях.

ВЫВОДЫ

Проанализировав все полученные данные, можно сделать вывод, что тактическая подготовка взаимосвязана с основными и подготовительными периодами спортивной тренировки. Девушки из КубГТУ, занимаясь дважды в неделю физической культурой и спортом, поддерживают уровень силы, ловкости и быстроты в умеренной норме. А девушки из КубГМУ при минимальной часовой организации, но с выполнением дополнительной практической программы улучшили результаты по всем тестируемым показателям. Это говорит о том, что такие виды упражнений как прыжки на скакалке и бёрпи направлены на всестороннее развитие двигательного аппарата и существенно меняют, и развивают мышечную силу, выносливость.

Чтобы повысить физическую подготовку студента, необходимо использовать метод непрерывной и равномерной нагрузки. Рекомендуем при планировании учебно-тренировочного процесса, для улучшения показателей физической активности использовать методику полиметрических упражнений в сочетании с программами интервальных, кардио-функциональных тренировок. Важно развивать координацию движений, уметь оценивать ситуацию и принимать адекватные решения, что поможет избежать травм. Использование циклических тренировок способствует скорой адаптации организма и дают дополнительный эффект.

Контактная информация: arinakajseva4@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.12.2021

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ КРОССФИТ

Роман Викторovich Камнев, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, Денис Геннадьевич Овечкин, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская академия МВД России; Мартыненко Владислав Сергеевич, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Елена Геннадьевна Прыткова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградский государственный технический университет

Аннотация

Основной гипотезой представленной работы, является утверждение о том, что использование методик кроссфит на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России способствуют решению функциональной подготовки курсантов и слушателей, развитию специальной выносливости, способны индивидуализировать процесс их обучения, а также представляют собой сильный побудительный фактор к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Эксперимент был проведен в течение 2019/20 учебного года

на базе Волгоградской академии МВД России в 4 учебных группах, средней численностью 25 курсантов. Соответственно с двумя учебными группами проводились занятия по сложившейся методике преподавания и две группы составили экспериментальную когорту. Контрольным средством было использовано время пробегания курсантами 5000 м (юноши) и 1000 м (девушки). В первом семестре учебного года было проведен первый контрольный срез, второй соответственно проводился в конце четвертого семестра. Проведенное исследование позволило сделать следующий вывод: применение специализированных функциональных комплексов (кроссфит), на практических занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России, позволяет поддерживать уровень общей выносливости обучающихся в течение всего периода проведения занятий в закрытых спортивных залах, во время которых беговая практика на длинные дистанции не применяется.

Ключевые слова: кроссфит, функциональная подготовка, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, выносливость, учебные занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p169-173

DEVELOPMENT OF ENDURANCE AMONG THE CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA ON THE BASIS OF CROSSFIT

Roman Viktorovich Kamnev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, deputy head of the department; Denis Gennadievich Ovechkin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Vladislav Sergeevich Martynenko, the candidate of pedagogical sciences, deputy head of the department; Elena Gennadievna Prytkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd State Technical University

Abstract

The main hypothesis of the presented study is the statement that the use of crossfit techniques in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia contributes to the solution of the functional training of cadets and students, the development of special endurance, they are able to individualize the process of their training, and also they represent in themselves the strong incentive factor to systematic independent physical education and sports. The experiment was carried out during the 2019/20 academic years on the basis of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia in 4 training groups, with an average number of 25 cadets. Accordingly, with two study groups, classes were conducted according to the established teaching methodology, and two groups made up an experimental cohort. The control means used the time the cadets ran 5000 m (boys) and 1000 m (girls). In the first semester of the academic year, the first control section was held, the second, respectively, was held at the end of the fourth semester. The study made it possible to draw the following conclusion: the use of specialized functional complexes (crossfit), in practical exercises on physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, allows maintaining the level of general endurance of students during the entire period of training in indoor gyms, during which running practice on long distance does not apply.

Keywords: crossfit, functional training, cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, endurance, training sessions.

ВВЕДЕНИЕ

Выносливость является одним из основных физических качеств необходимых сотруднику правоохранительных органов для решения стоящих перед ним профессионально служебных задач. Эти задачи связаны не только с преследованием, противоборством и проведением задержания правонарушителей и преступников, но и выполнение профессиональных функций не связанных с применением физической силы.

Проанализировав ряд учебно-методических и научных источников по физической подготовке сотрудников МВД России как проходящих обучения в специализированных образовательных организациях, так и проходящих службы в различных практических ор-

ганах, за исключением авиации и отрядов специального назначения, нами было выявлено следующее:

- выносливость – это одно из основных качеств сотрудников полиции России, способствующее качественному выполнению ими своих профессиональных задач;
- развитию выносливости уделяется примерно от 10 до 15% учебного времени затрачиваемого на обучение курсантов и слушателей;
- развитию выносливости почти не уделяется времени на практических занятиях физической подготовкой сотрудников практических органов;
- методики, используемые на занятиях по физической подготовке, направлены на развитие общей выносливости;
- основными средствами развития выносливости предлагается использование кроссового бега на различные дистанции и одного комплексного силового упражнения.

Из представленного материала нами был сделан вывод о том, что современные методики развития выносливости у сотрудников полиции не направлены на развитие у них специальных качеств, индивидуально обезличены, не способствуют развитию мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, носят слабо выраженный эмоциональный окрас.

На сегодняшний день, для развития специальной выносливости, в процессе физической подготовки сотрудников полиции зарубежных стран, военнослужащих отдельных частей России и сотрудников специальных подразделений успешно применяются различные методики функционального тренинга (кроссфит). Данные методики включают в себя выполнение упражнений для развития различных мышечных групп, проводятся на уровне ЧСС в диапазоне от 160 уд/мин до 220 уд/мин, продолжительность варьируется от нескольких минут до получаса и более, включают в себя большое разнообразие упражнений, носят высокий соревновательный и мотивационный потенциал.

Одной из профессионально служебных задач стоящих перед сотрудниками полиции России является задержание правонарушителей и преступников послед предварительного их преследования и физического противостояния им, что несомненно носит комплексный характер и требует развития специальных качеств с высокой степенью их вариативности и адаптации к различным условиям. Всем этим требованиям полностью отвечают методики кроссфита, наряду с чем предоставляют возможность научно-педагогическому составу творчески подходить к процессу физической подготовки и создавать авторские комплексы, в зависимости от стоящих задач обучения.

Развитие выносливости в образовательных организациях в большинстве случаев проводится в осенне-весенний период, ввиду отсутствия возможности проводить практические занятия в спортивных манежах или залах соответствующих площадей. Таким образом развитию выносливости в полной мере не уделяется внимания в зимнее время и периоды ранней весны и поздней осени, что исключает адаптацию организма обучающихся к нагрузкам и в значительной степени снижает развивающий эффект используемых упражнений. В отличие от традиционных средств, рассматриваемых в работе, функциональные комплексы кроссфит выполняются на минимальной площади, чаще всего без использования специализированного оборудования. Это дает возможность применять их на каждом практическом занятии, а также использовать их в домашних условиях, что становится крайне важным в условиях дистанционного обучения и карантинных мероприятий.

На основании на представленного материала нами была выдвинута следующая гипотеза: применение адаптированных, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России методик функциональной подготовки (кроссфит) окажет значительное влияние на развитие выносливости обучающихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент был проведен в течение 2019/20 учебного года на базе Волгоградской академии МВД России в 4 учебных группах, средней численностью 25 курсантов. Соответственно с двумя учебными группами проводились занятия по сложившейся методике преподавания и две группы составили экспериментальную когорту. Контрольным средством было использовано время пробегания курсантами 5000 м (юноши) и 1000 м (девушки). В первом семестре учебного года было проведен первый контрольный срез, второй соответственно проводился в конце четвертого семестра. В состав всех учебных групп, принимающих участие в эксперименте, входило примерно равное число курсантов обоего пола (35-40% девушек, 60-65% юношей).

В течение всего времени эксперимента у всех групп проводилось в среднем по два занятия в неделю продолжительностью 90 мин.

Содержание учебных занятий контрольной группы включало в себя:

1. В сентябре-ноябре, период проведения учебных занятий на открытых спортивных площадках: изучение и совершенствование боевых приемов борьбы; пробегание на каждом занятии 1000 м (девушки, юноши) без учета времени, за исключением двух занятий на которых курсанты преодолевали пробные контрольные дистанции 5000 м (юноши без учета времени) 1000 м (девушки с учетом времени) и одного занятия на котором проводился контрольный срез; отработка преодоления полос препятствий; подготовка и сдача нормативов челночного бега, подтягиваний, отжиманий, комплексно-силовых упражнений и бега на 100 м; различные силовые упражнения в которые входят общеразвивающие упражнения, выполняемые поочередно с различными периодами отдыха.

2. В ноябре-апреле, период проведения учебных занятий в закрытых спортивных залах: изучение и совершенствование боевых приемов борьбы; участие в спортивных эстафетах и играх; проведение спортивных поединков по различным видам спорта; выполнение различных силовых упражнений в которые входят общеразвивающие упражнения выполняемые поочередно с различными периодами отдыха.

3. В апреле-мае, период проведения учебных занятий на открытых спортивных площадках, учебная нагрузка соответствовала первому этапу.

Содержание учебных занятий экспериментальной группы включало в себя:

1. В сентябре-ноябре, период проведения учебных занятий на открытых спортивных площадках: изучение и совершенствование боевых приемов борьбы; пробегание на каждом занятии 1000 м (девушки, юноши) без учета времени с выполнением функционального комплекса каждые 500 м длительностью от 5 до 8 мин, за исключением двух занятий на которых курсанты преодолевали пробные контрольные дистанции 5000 м (юноши без учета времени) 1000 м (девушки с учетом времени) и одного занятия на котором проводился контрольный срез; отработка преодоления полос препятствий; подготовка и сдача нормативов челночного бега, подтягиваний, отжиманий, комплексно-силовых упражнений и бега на 100 м; выполнение специализированных функциональных комплексов длительностью от 10 до 20 мин.

2. В ноябре-апреле, период проведения учебных занятий в закрытых спортивных залах: изучение и совершенствование боевых приемов борьбы; участие в спортивных эстафетах и играх; проведение спортивных поединков по различным видам спорта; выполнение специализированных функциональных комплексов длительностью от 10 до 20 мин.

3. В апреле-мае, период проведения учебных занятий на открытых спортивных площадках, учебная нагрузка соответствовала первому этапу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам контрольных измерений были получены следующие результаты:

1. В начале учебного года средние показатели бега на 1000 м (девушки) и 5000 м

(юноши) у контрольной группы были незначительно лучше по сравнению со средним значением экспериментальной группы;

2. По завершении экспериментального периода средние показатели бега на 1000 м (девушки) и 5000 м (юноши) у контрольной группы снизились, у экспериментальной группы результаты почти остались прежними, а у некоторых курсантов наблюдалось улучшение личного времени пробегания контрольных дистанций.

3. Контрольный срез, в отличие от предварительного, проходил почти сразу после начала практических занятий на спортивных площадках. Таким образом в начале учебного года, перед сдачей нормативов в кроссе, проводится порядка 12 тренировочных занятий, способствующих росту показателей выносливости, а в конце учебного года на 3-4 занятия проводится прием норматива, без предварительного тренировочного этапа, что связано с климатическими условиями в регионе.

ВЫВОДЫ

Применение специализированных функциональных комплексов (кроссфит), на практических занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России, позволяет поддерживать уровень общей выносливости обучающихся в течение всего периода проведения занятий в закрытых спортивных залах, во время которых беговая практика на длинные дистанции не применяется.

Контактная информация: taekvondoroman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 796.011.1

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРИНЦИПА СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Ирина Александровна Карасева, аспирант, Валерия Сергеевна Васильева, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург; Наталья Викторовна Титушина, кандидат педагогических наук, доцент; Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, г. Москва; Мария Леонидовна Берговина, кандидат биологических наук, доцент, Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина, г. Сыктывкар; Татьяна Сергеевна Игнатенко, кандидат педагогических наук, доцент, Ухтинский государственный технический университет, г. Ухта

Аннотация

В статье рассматривается реализация педагогического принципа сознательности и активности на занятиях по оздоровительной физической культуре в сочетании с элементами скандинавской ходьбы. Особое внимание уделяется улучшению координации пациентов, в положении стоя, закреплению правильного паттерна ходьбы и профилактике рисков падения, укреплению мышц рук и верхнего плечевого пояса. Занятия носили комбинированный характер и состояли из теоретической и практической части, главным целью которых было сформировать устойчивое представление о необходимости регулярных и систематических занятиях не только в группе с тренером, но и самостоятельно. В качестве испытуемых принимали участие 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 65 до 72 лет, занимающихся по программе «Московское долголетие». В группы отбирались те занимающиеся, которые ранее перенесли острое нарушение мозгового кровообращения, а теперь находятся на позднем сроке восстановления после перенесенного состояния.

Ключевые слова: мотивация, скандинавская ходьба, функциональные пробы, оздоровительная физическая культура, волевые качества, дневник здоровья.

IMPLEMENTATION OF THE PEDAGOGICAL PRINCIPLE OF CONSCIOUSNESS AND ACTIVE PHYSICAL CULTURE WITH ELEMENTS OF SCANDINAVIAN WALKING FOR MEN AND WOMEN

Irina Aleksandrovna Karaseva, the post-graduate student, Valeria Sergeevna Vasileva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg; Natalya Viktorovna Titushina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University of Oil and Gas (Gubkin University, Moscow; Maria Leonidovna Bergovina, the candidate of biological sciences, docent, Pitirim Sorokin Syktyvkar State University, Syktyvkar; Tatyana Sergeevna Ignatenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ukhta State Technical University, Ukhta

Abstract

The article considers the implementation of the pedagogical principle of consciousness and activity in classes on health physical culture in combination with elements of Scandinavian walking. Special attention is paid to improving the coordination of patients in the standing position, securing the correct walking pattern and preventing fall risks, strengthening the muscles of the hands and upper shoulder girdle. Classes were of a combined nature and consisted of a theoretical and practical part, the main goal of which was to form a stable idea of the need for regular and systematic classes not only in a group with a coach, but also independently. As subjects, 20 men and 20 women aged 65 to 72 years, engaged in the Moscow Longevity program, took part. The groups selected those involved who had previously suffered an acute cerebral circulation disorder, and now are at a late stage of recovery from the condition.

Keywords: motivation, Scandinavian walking, functional tests, health physical culture, strong-willed qualities, health diary.

Тренировка необходимой степени устойчивости в положении стоя (а, именно, в вертикальной позе) – одна из первостепенных задач в системе физкультурных занятий по оздоровительной, адаптивной и лечебной физической культуре. Это относится как к раннему этапу восстановления, так и к более позднему, когда включаются компенсаторные функции организма и происходит перераспределение нагрузки между здоровой и травмированной (поврежденной стороной). У мужчин и женщин с пост инсультным и парезами нижних конечностей часто обнаруживают асимметрию вертикальной позы, связанную прежде всего со смещением центра тяжести в сторону здорового (непаретичной) ноги, что выражается в неустойчивости при ходьбе и повышает тем самым риск падения.

Важность формирования сознательного и активного отношения занимающихся к занятиям как в группе, так и самостоятельно, связана прежде всего с тем фактом, что одним только занятием в группах с тренером недостаточно (в рамках программы Московское долголетие предусмотрено всего лишь 2 часа в неделю), для того чтобы справиться с последствиями перенесенного острого заболевания, а для достижения заметного устойчивого тренировочного эффекта необходимы ежедневные многочасовые занятия, которые возможны только в том случае, если занимающиеся большую часть времени тренируются самостоятельно, либо в окружении родных, близких и друзей.

Как показывают многочисленные опросы специалистов по оздоровительной физической культуре выделяют три большие группы причин, препятствующих занимающимся старшего и пенсионного возраста достичь заметных и устойчивых результатов оздоровления и восстановления функций организма (рисунок 1).

Слабовыраженная мотивация к достижению устойчивого оздоровительного эффекта, отсутствие понимания структуры и содержания самостоятельных занятий, сложность в самостоятельной оценке своего текущего функционального состояния являются основными причинами, препятствующими организации полноценно процесса оздоровительных занятий. Таким образом необходимо было научить пациентов давать объективную оценку своему функциональному состоянию, сформировав у них соответствующие

навыки: измерение давления и пульса, сатурации крови, а также оценка этих показателей относительно коридора нормы.



Рисунок 1– Причины, препятствующие занимающимся в достижении устойчивого эффекта оздоровления

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве испытуемых принимали участие 40 занимающихся мужского и женского пола в возрасте от 55 до 72 лет. Занятия по оздоровительной физической культуре проводились на открытых физкультурно-спортивных площадках в парке. Основу составляли содержания занятия состояли из скандинавской ходьбы, гимнастики, аэробики.

Для достижения оптимальных результатов по оздоровлению мужчин и женщин занятия по физической культуре состояли из трех обязательных частей:

Первая часть. Оздоровительная тренировка, состоящая из трех частей: общеразвивающей разминки с использованием базовых гимнастических и кардио упражнений, основной части – тренировка с элементами скандинавской ходьбы и производные от ее упражнения, заключительной части – упражнение на расслабление, снятие напряжения, аутотренинг. Целями практических занятий являлись: воспитание физических качеств с учетом возрастных и нозологических особенностей организма (повышение функциональных и физических резервов организма), обучение умениям и навыкам скандинавской ходьбы. Воспитание волевых качеств и формирование привычки к регулярным занятиям оздоровительной физической культуры. Создание дружелюбной обстановки, основанной на взаимопонимании и поддержке среди занимающихся.

Вторая часть. Методический раздел. В рамках данного блока занятия занимающиеся изучают приемы оперативного контроля текущего функционального состояния, изучают устройство простейших измерительных приборов (тонометра, пульсометра, пульсоксиметра), учатся давать оценку своему соматическому состоянию. Разучивались элементарные пробы: Ромберга, Робинсона, ортостатическая проба.

Третья часть. Теоретический раздел, в рамках которого разбирались вопросы построения самостоятельных занятий, подбора адекватного объема и интенсивности применяемой нагрузки, разбирались особенности ведения дневника здоровья, в который ежедневно необходимо вносить показатели артериального давления – АД, частоты сердечных сокращений – ЧСС (во время работы, отдыха и покоя), режиме сна и питания, содержании самостоятельных занятий, причинах пропуска занятий. Эти дневники раз в месяц проверялись инструктором – методистом.

Данное построение занятий предполагало более активное включение занимающихся в тренировочный процесс, что должно было, в свою очередь, повысить их сознательность и активность как на самих занятиях, так и после них. Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут в течении года. Первые 4 недели большое внимание уделялось

теоретическому и методическому разделу занятий, которые дополнялись дополнительным временем к практическому занятию и занимали 15–20 минут. Для всех занимающихся также предоставлялась аудиозапись теоретического и методического раздела. С самых первых занятиях всем занимающимся рекомендовалось вести дневник здоровья и тренировочной нагрузки.

Среди применяемых упражнений мы сочетали упражнения для верхнего плечевого пояса (разведение рук в стороны, вращения в плечевых суставах, махи руками, сведение и разведение лопаток, упражнения со скандинавскими палками на месте и в движении, обучение правильному дыханию), упражнения для нижних конечностей (упражнения для стоп-перекаты со стопы на пятку, высокое поднятие колен, отведение ноги в сторону, захлесты голени к ягодицам), упражнения для мышц корпуса (наклоны, повороты), дыхательные упражнения (обучение правильному вдоху и выдоху, обучение диафрагмальному дыханию).

Каждый квартал мы проводили контрольное тестирование, и постепенно увеличивали нагрузку путем повышения интенсивности в единицу времени, снижением времени отдыха, а также увеличением времени продолжительности занятия и увеличением количества повторов упражнений)

Каждые 2 месяца занятия проводились оценка вестибулярной устойчивости (равновесия) – проба Ромберга (первая «упрощенная» позиция: обе стопы на полу, руки вытянуты, глаза закрыты), вегетативного статуса – ортостатическая проба (переход из положения сидя в положение стоя) и функционального резерва – проба Робинсона (в покое и после нагрузки) (таблица).

Таблица – Результаты функционального тестирования занимающихся

Проба	Период				
	В начале программы	Спустя 3 месяца	Спустя 6 месяцев	Спустя 9 месяцев	Спустя 12 месяцев
Ромберга	10±8	13±6	14±5	15±4	18±3
Робинсона	122±14	118±11	115±10	113±8	112±5
Ортостатическая	20±13	18±11	17±10	16±7	14±6

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное исследование, осуществленное на занятиях по оздоровительной физической культуре в рамках проекта «Московское долголетие» показало положительную динамику, которая выразилась в улучшении показателя вестибулярной устойчивости (проба Ромберга) в среднем на 8 сек., функционального резерва на 10 условных единиц, вегетативного статуса на 6 условных единиц;

Выводы. По итогам применения предложенной методики оздоровительных занятий, основанной на использовании скандинавской ходьбы с элементами гимнастики, в сочетании с методическими и лекционными блоками были получены следующие выводы:

1. У занимающихся отмечалось увеличение резистентности (сопротивляемости) к физическим нагрузкам, что благоприятствует расширению двигательного режима каждого из них.

2. Применение нагрузок циклического характера, основанных на использовании скандинавской ходьбы, улучшает психоэмоциональный фон занимающихся, способствует увеличению продолжительности времени занятий, как самостоятельных одиночных, так и в группе.

3. Ведение дневника здоровья, а вместе с тем, учет тренировочной нагрузки и самочувствия позволяет оптимизировать рабочее время в группе. Объем и интенсивность, а также содержание занятий принимают индивидуальные очертания и позволяют дифференцировать группу даже в условиях поточного метода проведения занятий.

4. Улучшение координационных возможностей находится в тесной взаимосвязи с улучшением и закреплением правильных навыков паттерна ходьбы, чтобы удастся до-

стичь при помощи элементов скандинавской ходьбы.

5. Занятия с пациентами лучше всего проводить в группах, так как это способствует их социализации, что, в свою очередь, содействует улучшению эмоционального фона пациентов с ОНМК.

6. Внедрение в структуру занятий теоретического и методического блока занятий привело к тому, что 100% занимающихся стали вести дневник здоровья, научились подбирать и дозировать физическую нагрузку, освоили методики оперативного самоконтроля. Научились нагружаться, но не перегружать себя.

Контактная информация: karaseva21@gmail.com

Статья поступила в редакцию 24.12.2021

УДК 793

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА У СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Светлана Петровна Клеменчук, кандидат педагогических наук, декан, **Нина Игоревна Агеева, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь***

Аннотация

Кардинальные изменения в жизнедеятельности общества к II четверти XXI века прямым образом повлияли на условия организации учебного процесса, однако требования к выпускникам высшего звена остались неизменными. Перед хореографически образованием стоит новая задача обеспечить адаптацию в новых условиях и обеспечить эффективное усвоение универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций указанных в ФГОС ВО. Авторы раскрывают особенности в формировании техники исполнительского мастерства у студентов-хореографов в период дистанционного обучения. Проведено теоретическое исследование нового формата эффективного взаимодействия между субъектами образовательного процесса посредством цифрового обучения, что повлияло на специфику организации занятий. В статье даются практические рекомендации по построению занятия, подбора эффективных методов в подаче учебного материала, направленные на повышение исполнительского мастерства.

Ключевые слова: техника исполнительского мастерства, мастерство, техника мастерства, хореографическое искусство, студенты-хореографы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p177-180

PECULIARITIES OF PERFORMANCE FORMING IN STUDENTS-CHOREOGRAPHERS DURING DISTANCE LEARNING

*Svetlana Petrovna Klemenchuk, the candidate of pedagogical sciences, dean, **Nina Igorevna Ageeva, the senior lecturer, Stavropol State Pedagogical Institute***

Abstract

Fundamental changes in the life of society by the second quarter of the 21st century had direct impact on the conditions of organizing the educational process, but the requirements for senior graduates remained unchanged. Choreographic education faces the new task to ensure adaptation in new conditions and to ensure effective mastering of universal, general professional and professional competencies, specified in the Federal State Educational Standard of Higher Education. The authors reveal the peculiarities in the formation of the technique of performing skills among students-choreographers during the period of distance learning. A theoretical study of a new format of effective interaction between subjects of the educational process through digital learning has been carried out, which influenced the specifics of the organization of classes. The article provides practical recommendations for the construction of the lesson, the selection of effective methods in the presentation of educational material, aimed at improving the performance skills.

Keywords: technique of performing arts, mastery, technique of mastery, choreographic art, students-choreographers.

Современные реалии определяют новые задачи перед образовательными системами к II четверти XXI века. Реактивную адаптацию к новым цифровым взаимодействиям между субъектами образовательного процесса обеспечил карантин 2020-2021 учебном году, что повлекло к поиску новых форм и методов работы. Несмотря на кардинальные изменения в жизнедеятельности общества, требования к выпускникам высшего звена остались неизменными, и перед вузами стоит новая задача обеспечить эффективное усвоение универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций указанных в ФГОС ВО в новых условиях.

Так в системе подготовки специалистов высшего звена по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом» появились новые проблемы, связанные с обеспечением качественного образовательного процесса студентов-хореографов. Студент-хореограф проходит теоретическое и практическое обучение по дисциплинам, определяющим направленность и кроме педагогической деятельности, должен реализовывать культурно-просветительскую деятельность, то есть обладать определенной техникой исполнительского мастерства.

Хореографическое искусство – это вид искусства, основанный на визуальных образах, передаваемых посредством движения композицию танца, что создает наглядный и динамичный поток мысли и чувств, отражающих актуальную жизнь людей. Традиционно к танцовщикам, как к главным посредникам для передачи художественного образа «от замысла к зрителю», сформировалась требовательность к внешним и выразительным параметрам, фактуре исполнителя. Вопрос о физических данных танцоров в классическом балете разработан достаточно подробно, однако в современном мире существует ряд проблем, препятствующих формированию техники исполнительского мастерства [2, С. 182].

Сегодня танцевальная лексика – это система, сформированная в результате танцевальной эволюции от ритуальных движений первобытных людей до танцевальных шоу с использованием современных развлекательных технологий. С появлением в хореографическом искусстве «свободной пластики» ежедневно появляются новые танцевальные стили, направления, кардинальные новые понятия, термины, техника, методика преподавания и обучения, которые отображаются на повышение требований к технике исполнительского мастерства современных танцовщиков. Из выше сказанного следует, что постоянное развитие и модернизация техники двигательных способностей и исполнительского мастерства танцоров выявляет актуальным в создании новой модели «мастерства» с позиций его общенаучной и практической значимости.

Так, в Толковом словаре русского языка С. И. Ожегова «мастерство» трактуется как «умение, владение профессией, трудовыми навыками», а также как «высокое искусство в какой-нибудь области. По словарю Д. Н. Ушакова к данной трактовке добавляется «исключительное умение, способность качественно выполнять определённые виды работ или ремесла».

Бесспорно, в современном представлении данный термин стал гораздо шире, а с появлением понятия «компетентность» неразрывно связан с определёнными знаниями, навыками, умениями. Нельзя не согласиться, что многие студенты после окончания вуза соответствуют тем или иным компетенциям, согласно образовательному стандарту и общей образовательной программе. Но не все из них являются мастерами, в глубоком понимании этого слова. Раскрывая своё отношение к рассматриваемому понятию, уточним, что категория «мастер» предполагает высокую компетентность, то есть сверхзнания, сверхнавыки и умения. Но чтобы достичь этого звания, необходимо обладать не только определённым багажом знаний, но и уметь применять их, иметь чёткое представление об их структуре, чёткую индивидуальную позицию об определённых понятиях, а главное –

выработать у себя постоянную потребность, мотивацию в непрерывном развитии своего профессионального и личностного уровня. Именно такой специалист, как мы полагаем, имеет все основания называться «мастером своего дела».

Под техническим мастерством или технической подготовленностью в области физической культуры и спорте принято понимать степень освоения спортсменом системной движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и позволяющих более полно реализовать его физические возможности, обеспечивающие достижение высших результатов.

По мнению В.М. Зациорского (1979), для характеристики технической подготовленности необходимо определить, что умеет спортсмен и как он владеет освоенными действиями. Ответ на вопрос «что?» характеризует объем и рациональность технических действий, на вопрос «как?» – эффективность и освоенность выполнения двигательных действий. Обеспечивается техническое мастерство:

1. Стабильностью спортивного результата и ряда биомеханических характеристик движения выполнений его в стандартных условиях;
2. Устойчивостью (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении движения в изменяющихся усложненных условиях;
3. Сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
4. Автоматизированностью выполнения [1, С. 32].

Осуществить удаленное обучение по профилирующим дисциплинам «Танец и методика его преподавания», а также «Классический танец», «Бытовые танцы» способствовали современные информационные технологии и двусторонняя видео связь, которые в наши дни доступны практически каждому [2, С.183].

Zoom, Microsoft Teams и др. интернет ресурсы и социальные сети в условиях самоизоляции стали связующим звеном между всеми участниками образовательного процесса – педагогом и обучающимися.

Условия дистанционного формата взаимодействия отобразились на организацию занятий. Содержание хореографических занятий в дистанционном формате ориентировано на развитие индивидуальных особенностей и отработку индивидуальных технических характеристик каждого студента-хореографа.

Структура занятия должна обеспечивать поэтапное построение системы изучения учебного материала, иметь строгую последовательность и ограничение во времени. В структуру занятия входят практические задания (танцевальные комбинации), тренинги (техническая отработка), опросы (беседа, собеседование) в соответствии с рабочей программой по дисциплине.

Методы обучения двигательному действию будут преимущественно вербального воздействия, что обеспечит передачу знаний по технике выполнения движения, а также методику его выполнения, закрепление которой проходит в форме беседы, объяснения, описания. В свою очередь для совершенствования исполнительских навыков эффективно использовать: метод наглядности (объяснение, показ); метод научности (обоснованность элементов, движений и всего построения урока в целом); метод линейной прогрессии или метод усложнения (обучение начинается с техники базовых элементов, после чего создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения задач); метод «от головы к хвосту» (овладение более сложных комбинаций, движений); метод самоконтроля действий и зеркальный показ (контроль собственных движений и сравнение с действиями преподавателя); всесторонности – повышение уровня всестороннего развития – главного условия. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое развитие, но и совершенствование морально-волевых качеств [4, С. 88].

Таким образом, процесс обучения, способствующий формированию техники исполнительского мастерства представляет собой взаимосвязанную систему в дистанционном формате, где можно выделить три этапа обучения: начальное обучение движению;

углубленное разучивание; закрепление и совершенствование движений. Последовательное решение задач на каждом этапе обучения связано с использованием конкретных приемов. Методика работы со студентами-хореографами остается традиционной, меняется структура занятия, временные рамки, методы обучения и взаимодействия преподавателя и обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алаксян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике/ С.Н. Алаксян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. – Екатеринбург : Уральский университет, – 2016. – 110 с.
2. Марьина А.А. Поддержание физической формы танцовщика в условиях самоизоляции средствами классического партера / А.А. Марьина // Развитие личности в эпоху глобализации средствами культуры и искусства: сборник научных статей по материалам региональной научно-практической конференции / под общ. научной ред. проф. А.Ф. Григорьева, – Ставрополь, – 2020, – С.182–187.
3. Никитин В.Ю. Критерии профессионализма в хореографическом искусстве / В.Ю. Никитин // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2019. – № 4. – С. 107–125.
4. Скуратов Т.А. Формирование исполнительского мастерства у студентов-хореографов в процессе обучения спортивным бальным танцам / Т.А. Скуратов // Научно-информационный журнал вузов культуры и искусств «Культура и искусство». – 2018. – № 1 (28). – С. 88–96.

REFERENCES

1. Alaksanyan, S.N. (2016), Means and methods of choreography in dance aerobics: Ural University, Yekaterinburg.
2. Maryina, A.A. (2020), "Personal development in the era of globalization by means of culture and art", Personal development in the era of globalization by means of culture and art: a collection of scientific articles based on the materials of the regional scientific and practical conference, Stavropol, pp. 182–187.
3. Nikitin, V. (2019), "Criteria for professionalism in the art of choreography", Bulletin of the Academy of Russian Ballet and A.I. Vaganova, No. 4, pp. 107–125.
4. Skuratov, T. (2018), "Formation of performing skills among students-choreographers in the process of teaching sports ballroom dancing", Scientific information journal of universities of culture and arts "Culture and Art", Vol. 1 No.28, pp. 88–96

Контактная информация: svetipulik@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2021

УДК 796.422.14

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ ТИПА ИХ МЕТАБОЛИЗМА

Сергей Сергеевич Клименко, аспирант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Аннотация

В статье представлены результаты исследований автора по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки бегунов на средние дистанции с учетом типа их метаболизма. Наиболее значимым условием, необходимым для подготовки бегунов на средние дистанции, является разработка индивидуальной программы тренировки, объединяющей двигательные действия бегуна с особенностями его типа метаболизма. Для подготовки бегунов на средние дистанции важны также, применение индивидуальных тренировочных режимов, в соответствии с типом метаболизма; обеспечение ритмичного перехода от аэробной к скоростно-силовой нагрузке. Следует применять упражнения для расширения анаэробных возможностей бегунов. Менее значимыми условиями являются: включение в тренировку упражнений для совме-

ния двигательных и вегетативных функции спортсменов в единую систему, а также использование специальных показателей, обеспечивающих равномерность бега по дистанции.

Ключевые слова: бегуны на средние дистанции, типы метаболизма, соревновательная деятельность, психолого-педагогические условия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p180-183

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR TRAINING MIDDLE DISTANCE RUNNERS TAKING INTO ACCOUNT THE TYPE OF THEIR METABOLISM

Sergey Sergeevich Klimenko, the post-graduate student, Belgorod State National Research University, Belgorod

Abstract

The article presents the results of the author's research on the substantiation of psychological and pedagogical conditions necessary for the training of middle-distance runners, taking into account the type of their metabolism. The most significant condition necessary for the preparation of middle-distance runners is the development of an individual training program combining the motor actions of a runner with the features of his type of metabolism. For the training of middle-distance runners, the use of individual training regimes, in accordance with the type of metabolism, are also important; providing rhythmic transition from aerobic to high-speed power load. Use exercises to enhance the anaerobic capabilities of runners. Less significant conditions are: the inclusion of exercises in the training to combine the motor and vegetative functions of athletes in a single system, as well as the use of special indicators that ensure the uniformity of running along the distance.

Keywords: middle-distance runners, types of metabolism, competitive activity, psychological and pedagogical conditions.

Современные сильнейшие бегуны на средние дистанции отличаются типом метаболизма, детерминирующими их предрасположенность к данному виду спорта. Поэтому подготовка бегунов на средние дистанции должна осуществляться с учетом особенностей их типа метаболизма. Анализ особенностей подготовки бегунов на средние дистанции к соревнованиям свидетельствует, что значительное внимание должно уделяться развитию анаэробных возможностей организма. При этом тренировочные занятия должны носить индивидуальный характер с учетом особенностей их типа метаболизма. Такая подготовка бегунов на средние дистанции может обеспечить оптимальную готовность к соревновательной борьбе.

В современной тренировочной практике подготовки бегунов на средние дистанции к соревнованиям можно выявить следующие недостатки:

- задачи подготовки бегунов на средние дистанции никак не связаны с особенностями их типа метаболизма;
- не учитывается специфика соревновательной деятельности спортсменов, которая предъявляет высокие требования к анаэробным возможностям их организма;
- применение индивидуальных тренировочных режимов с бегунами на средние дистанции осуществляется без учета особенностей их типа метаболизма.

Все вышеперечисленное значительно снижает эффективность тренировочного процесса с бегунами на средние дистанции. Практика показала, что подготовка бегунов на средние дистанции требует эффективного решения тренировочных задач оптимальной адаптации их организма к большим физическим нагрузкам. В ходе тренировочного процесса бегунов на средние дистанции очень важно подобрать индивидуальную физическую нагрузку с учетом особенностей их типа метаболизма.

С целью разрешения указанных выше противоречий проводилось обоснование психолого-педагогических условий, необходимых для повышения результативности соревновательной деятельности бегунов на средние дистанции. Для этого проводился опрос

тренеров и квалифицированных бегунов на средние дистанции. Всего в опросе приняло участие 38 респондентов. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица – Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки бегунов на средние дистанции с учетом типа их метаболизма (n=38)

Значимость (ранговое место)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель, %
1	Разработка индивидуальной программы тренировки, объединяющей двигательные действия бегуна с типом метаболизма	27,2
2	Применение индивидуальных тренировочных режимов, в соответствии с типом метаболизма	22,8
3	Обеспечение ритмичного перехода от аэробной к скоростно-силовой нагрузке	17,3
4	Применение упражнений для расширения анаэробных возможностей бегунов	12,7
5	Включение в тренировку упражнений для совмещения двигательных и вегетативных функции спортсменов в единую систему	11,1
6	Использование специальных показателей, обеспечивающих равномерность бега по дистанции	8,9

Проведенные исследования позволили выявить психолого-педагогические условия, необходимые для более качественной подготовки бегунов на средние дистанции. Ими являются:

- разработка индивидуальной программы тренировки, объединяющей двигательные действия бегуна с типом метаболизма;
- применение индивидуальных тренировочных режимов, в соответствии с типом метаболизма;
- обеспечение ритмичного перехода от аэробной к скоростно-силовой нагрузке;
- применение упражнений для расширения анаэробных возможностей бегунов;
- включение в тренировку упражнений для совмещения двигательных и вегетативных функции спортсменов в единую систему;
- использование специальных показателей, обеспечивающих равномерность бега по дистанции.

В ходе исследований было установлено, что разработка индивидуальной программы тренировки, объединяющей двигательные действия бегуна с типом метаболизма является наиболее значимым условием. Тенденция развития бега на средние дистанции такова, что с каждым годом увеличивается значимость анаэробных возможностей для соревновательной борьбы. Это требует от бегунов на средние дистанции усложнения процесса подготовки на фоне поиска дополнительных резервов для улучшения спортивных результатов. Поэтому подготовку необходимо строить таким образом, чтобы максимально ее приблизить к условиям соревновательной борьбы. Для этого необходима разработка индивидуальной программы тренировки, объединяющей двигательные действия бегунов с типом их метаболизма на фоне больших физических нагрузок. Такой подход к тренировке бегунов на средние дистанции значительно упрощает решение задачи, связанной с повышением эффективности тренировочного процесса.

По мнению респондентов, значимым условием, необходимым для более качественной подготовки бегунов на средние дистанции является применение индивидуальных тренировочных режимов, в соответствии с типом метаболизма. Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о необходимости применения индивидуальных тренировочных режимов, в соответствии с типом метаболизма. В ходе такой тренировки подбирается индивидуальная пульсовая нагрузка для бега по дистанции и преодоления финишного отрезка.

Проведенное исследование показало, что подготовка бегунов на средние дистанции к соревнованиям должна осуществляться с учетом обеспечения ритмичного перехода от аэробной к скоростно-силовой нагрузке. Было установлено, что у тренеров и у бегунов на средние дистанции слабо развиты представления об особенностях тренировочного

процесса; часто наблюдается низкий уровень физической готовности к соревновательной борьбе, особенно на финишном отрезке дистанции, где определяется победитель забега. Поэтому необходимо обеспечение ритмичного перехода от аэробной к скоростно-силовой нагрузке.

По мнению респондентов, значимым условием, необходимым для более качественной подготовки бегунов на средние дистанции является включение в тренировку упражнений для совмещения двигательных и вегетативных функции спортсменов в единую систему. Можно констатировать, что в настоящее время, в системе подготовки бегунов на средние дистанции к соревнованиям функционирует устаревшая схема тренировочного процесса, где не учитывается состояние вегетативных функции спортсменов. Для дальнейшего успешного функционирования системы подготовки бегунов на средние дистанции к соревновательной деятельности предполагается вести научную разработку инновационных подходов к тренировочному процессу с использованием совмещения двигательных и вегетативных функции спортсменов в единую систему. Решение этой задачи возможно при организации тренировок бегунов на средние дистанции с учетом особенностей их типа метаболизма.

По мнению респондентов, очень важно использовать в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции специальные показатели, обеспечивающие равномерность бега по дистанции. Они должны подбираться с учетом особенностей их типа метаболизма и анаэробных возможностей организма.

В отечественной спортивной педагогике накоплен достаточно большой опыт подготовки бегунов на средние дистанции к соревновательной деятельности. Проведенные нами исследования в данной проблематике показывают, что выбор оптимального варианта подготовки бегунов на средние дистанции к соревнованиям позволяет эффективно решать тренировочные задачи.

ВЫВОД

Выявленные психолого-педагогические условия составляют методическую основу для совершенствования тренировочного процесса бегунов на средние дистанции. Установлено, что выполнение данных условий необходимо для подготовки бегунов на средние дистанции. Учет особенностей их типа метаболизма позволит повысить качество тренировочного процесса с ними.

Контактная информация: sdd@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 26.12.2021

УДК 378.1

ИННОВАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЛОГИИ

Виктор Иванович Коваленко, доктор педагогических наук, профессор, Надежда Ивановна Исаева, доктор психологических наук, профессор, Ольга Александровна Соколова, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Викторовна Губаренко, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский государственный институт искусств и культуры, Белгород

Аннотация

Современные педагогические исследования нуждаются в обновленной системной методологии. Цель исследования: научный поиск инноваций педагогической системологии, направленных на интеграцию, аккумуляцию, обобщающий синтез нарождающихся подходов и результатов системных исследований педагогической реальности. Результаты аспектного теоретического анализа научных источников, отражающих сущность и генезис системности позволили выделить инновационные идеи практики и оптимизировать процесс исследования проблемы обогащения опыта бу-

душего специалиста сферы культуры на уровне философского осмысления со-бытийной сущности опыта, выделения его матричной структуры, системных параметров и функции целостного образовательного результата.

Ключевые слова: педагогическая системология, системный подход, педагогическая реальность, инновации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p183-188

INNOVATIONS IN PEDAGOGICAL SYSTEMOLOGY

Viktor Ivanovich Kovalenko, the doctor of pedagogical sciences, professor, Nadezhda Ivanovna Isaeva, the doctor of psychological sciences, professor, Olga Aleksandrovna Sokolova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irina Viktorovna Gubarenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Belgorod state institute of arts and culture

Abstract

Modern pedagogical research requires the updated systemic methodology. Purpose of the research: the scientific search for innovations in pedagogical systemology aimed at integration, accumulation, generalizing the synthesis of emerging approaches and results of systemic studies of pedagogical reality. The results of the aspect theoretical analysis of scientific sources reflecting the essence and genesis of consistency made it possible to single out innovative ideas of practice and to optimize the process of studying the problem of enriching the experience of a future specialist in the sphere of culture at the level of philosophical understanding of the co-existence essence of experience, highlighting its matrix structure, system parameters and the function of a holistic educational result.

Keywords: pedagogical systemology, systems approach, pedagogical reality, innovation.

ВВЕДЕНИЕ

Зарождение и внедрение социально-гуманитарных и когнитивных инноваций в условиях стремительно меняющегося мира возможно лишь на основе принципиально новой методологии исследования сложных, развивающихся и взаимодействующих систем [4]. Глобальной проблемой современного гуманитарного знания становится интеграция, аккумуляция и обобщающий синтез нарождающихся прорывных идей, подходов и результатов системных исследований социальных процессов, роли и месте меняющегося в них человека. Её решение требует разработки не только новой философской методологии, новых смыслов, ценностей, способов познания и понимания мира и человека, но и теоретического, а также инструментального переоснащения системного подхода к изучению объектов гуманитарной сферы.

Есть основания полагать, что научные результаты педагогических исследований в условиях продолжающейся бюрократизации отечественной системы образования, будут способствовать усилению предметоцентризма и личностно-отчужденного характера обучения вне социо-культурного контекста, с доминирующей ориентацией на потребности работодателя. На наш взгляд, продуктивными средствами преодоления этой негативной тенденции могут стать: дифференциация и развитие а) фундаментального гуманитарно-педагогического знания и б) прикладного социально-педагогического знания и разработок (инноваций), направленных на оптимизацию культурно-образовательных систем.

ПРОБЛЕМА И МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Современные педагогические инновации проявляются в процессе нескончаемой реформы образования на разных его уровнях и компонентах в виде образовательных стратегий и проектов, разрабатываемых без системного учета широкого многообразия изменений, происходящих в социально-экономической, политической, социальной, духовно-нравственной сфер жизни российского общества. Реформы «заточены» на социально-институциональный проект «Болонский процесс» реализующий в качестве базового компетентностный подход. В реализуемых стратегиях развития профессионального

образования отсутствуют системность. Выстраиваемая система образования лишена социального и антропологического основания в виде отрефлексированных версий современной философии образования, порождающих векторы и методологические подходы развития научных теорий, тесно связанных с образовательной практикой. Системным противоречием современной стратегии образования является то, что она разрабатывается и реализуется на уровне образовательной практики, без системной методологии.

Цель исследования заключалась в научном поиске направлений и содержания системных инноваций применимых в педагогических исследованиях профессионального образования, направленных на интеграцию фундаментального социально-педагогического знания и технологий оптимизации культурно-образовательных систем. В процессе исследования осуществлялся аспектный анализ научных источников, отражающих генезис системности и её применимость в педагогической науке и познании образовательной практики, идеи и принципы системного подхода в педагогической системологии. Полученные результаты использовались в организации и проведении научных исследований культурно-образовательных систем в гуманитарной сфере.

НАУЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Профессор А.М. Старостин, прослеживая историю и факторы возникновения новых поколений культурно-образовательных систем в контексте философско-образовательной инноватики, отмечает их консерватизм и преемственность, указывая на наличие общих черт «современной системы образования и классно-урочной системы Я.А. Коминского. Их объединяют дисциплинарная фрагментация знаний, преимущественно репродуктивный подход к учебной информации», приоритет научной грамотности и узкой специализации, детерминированные «классическим рационализмом и научной картиной мира, присущих эпохе индустриального общества» [8, с. 301]. В научных представлениях исследователей педагогической реальности очень часто переход от индустриального к постиндустриальному обществу предстает одномоментным, с четкой границей перехода от одного культурно-исторического уклада к другому. Это, соответственно, отражается и в методологии исследования, и в педагогических технологиях подготовки будущего специалиста к работе в новых условиях. Исчезает диалектика развития систем, детерминирующих развитие культурно-образовательной системы, в том числе и образовательных субъектов. В силу этого специалиста готовят с набором новых социально и профессионально необходимых качеств, перечень которых перетекает из одного диссертационного исследования в другое с незначительной коррекцией компетентностно-ориентированного образовательного результата.

По мнению же одного из идеологов теории постиндустриализма Д. Белла, «постиндустриальное общество не «замещает» индустриальное или даже аграрное общество. Оно вносит новое измерение в продолжающую существовать индустриальную реальность» [1, с. 198].

В рамках отечественной философии образования привлекает внимание развитие философско-аксиологической инноватики, представляющей собой методологический инструментарий непрекращающегося в гуманитарной сфере поиска ценностных оснований Русской идеи, задающих и тип цивилизационной и национальной идентичности российского общества в координатах Западной и Восточной цивилизаций [8]. В делящейся полемике по результатам этого поиска остается не решенной проблема существования универсальных культурных концептов, способствующих общественному прогрессу. На XIX Ассамблее Совета по внешней и оборонной политике «Культура, будущее России, её место в мире» А. Архангельский представил разделы книги по материалам Ассамблеи «Матрица русской культуры: Миф? Двигатель модернизации? Барьер?», содержащей альтернативные взгляды её участников на актуальность понятия «культурная матрица», ценностного содержания ядра русской культурной матрицы, его влияния на позициони-

рование России в мире. Не остался без внимания и вопрос влияния культурной матрицы на развитие общества и его граждан [6].

Широкая дискуссия по этим вопросам породила ряд идей по структуре и иным системным параметрам культурно-образовательной среды, теория которой активно разрабатывается научной школой профессора Е.П. Белозерцева [2, с. 377]. Интегративный подход позволяет её исследователям рассматривать культурно-образовательную среду не только в качестве системной целостности, но и в качестве компонента иной культурно-образовательной системы, моделировать разноуровневые культурно-образовательные системы, включая индивидуальные подсистемы [9, с. 62].

Важным фактором инновационной педагогической и исследовательской деятельности является уровень разработанности методологических основ и структуры современной педагогической системологии. Целостная концепция педагогической системологии представлена в книге профессора А.М. Столяренко «Педагогическая системология. Теория, методика, исследования, практика». Автор определяет системный подход как «комплекс теоретических положений о реализации педагогом-исследователем общенаучного методологического принципа системности для решения исследовательских задач с использованием системной методологии, организации и методики».

Теоретическую и практическую ценность для исследователей-педагогов представляет система специальных принципов педагогической системологии («постоянной системной установки; системного изучения внутренней среды педагогического явления; изучения внешней среды педагогического явления; изучения возможностей развития педагогической системы; системного совершенствования педагогического явления»). Содержание каждого принципа раскрывается посредством правил проведения исследовательских процедур и операций.

Методологически значимой для педагогической системологии является разработанная профессором Э.Г. Винограй концепция развития системно-диалектического подхода, в которой раскрываются диалектические основания системности, формируется его теоретико-методологический аппарат, на основе выявленных закономерностей и интегральных общесистемных качеств представлен категориальный алгоритм системной деятельности и развития системного мышления. Рекомендации по организации системной деятельности позволяют совершенствовать процесс изучения сложных систем, к числу которых относятся и культурно-образовательные системы [3]. Результаты исследовательского проекта, представленные в монографии Э.В. Винограй «Системно-диалектический подход: теория и методология» позволяют исследователю педагогической реальности овладеть инструментальными ресурсами системных исследований, диагностики и преобразования сложных объектов, разработанных на основе взаимообогащающего синтеза теории систем и диалектики. В качестве инструментальных технологий системно-диалектического подхода автор предлагает системные идеи по определению и оптимизации стилевых характеристик деятельности человека и сплоченности коллектива, что в полной мере соответствует потребностям практики современных педагогических исследований.

Выделенные инновации в общенаучной и педагогической системологии позволяют не только оптимизировать организацию и методику педагогических исследований проблем образования в сфере культуры, но и разработать теоретические основания моделирования культурно-образовательных систем и управления ими. Интегративные возможности системного подхода к изучению и оптимизации сложных объектов позволили нам решить проблему целостности образовательного результата в вузе культуры на уровне опыта социального взаимодействия будущего специалиста. «Опыт социального взаимодействия является интегративным личностно-деятельностным новообразованием, представляющим психический след практикования человека в социуме» [5, с. 36]. Обозначающие его категории «опыт» и «социальное взаимодействие», являясь предельными

категориями, несут в себе сущностную характеристику со-бытийности человека, выражают основу его социализации и во-человечивания. Именно предшествующий опыт социального взаимодействия выступает источником формирования социальных качеств человека, представляющих собой оценочную характеристику преобладающего и социально значимого способа его жизнедеятельности.

Методология определения системных параметров исследуемого объекта позволила выделить в опыте социального взаимодействия 3 структурных компонента: ценностно-смысловой, мысле-деятельностный и экспрессивно-деятельностный, выполняющих в социальном взаимодействии функции ориентации, понимания и регуляции.

Методология системно-диалектического подхода к исследованию сложных объектов, положенная в основу определения сущностных характеристик изучаемого опыта в процессе его моделирования в системе многомерных координат (деятельности, сознания, личности дала возможность выделить в качестве базовых свойств обогащаемого в образовательном процессе опыта социального взаимодействия будущего специалиста со-бытийность, субъектность и рефлексивность. Также на его основе разрабатывается педагогическая концепция «Управление развитием культурно-образовательной системы вуза по ценностям».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные педагогические исследования, направленные на оптимизацию культурно-образовательных систем остро нуждаются в обновленной методологии системного изучения сложных объектов педагогической реальности.

В качестве продукта философско-аксиологической инноватики в исследовании проблемы обогащения опыта социального взаимодействия будущего специалиста сферы культуры была реализована идея матричного ядра культуры. Это позволило выделить в структуре индивидуального опыта социального взаимодействия обучающегося ценностно-смысловое ядро – ценностно-смысловую матрицу.

Разработка системы специальных принципов педагогической системологии и наполнение их процедурно-операциональными правилами решает задачу инструментального переоснащения системного подхода к изучению объектов педагогической реальности и упорядочивают исследовательскую деятельность педагогов. Развитие теории системно-диалектического подхода к исследованию педагогической реальности расширяет арсенал инструментальных ресурсов этого процесса.

Литература

1. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество / Д. Белл. – Москва: Academia, 1999. – 944 с.
2. Белозерцев Е.П. Воспитание студенческой молодежи / Е.П. Белозерцев, Г.В. Заридзе // Педагогика. – 2018. – № 12. – С. 375–379.
3. Винограй Э.Г. Системно-диалектический подход и методология: монография / Э.Г. Винограй. – Кемерово : Кемеровский технологический институт пищевой промышленности, 2014. – 308 с.
4. Кларин М.В. Инновации в обучении: метафоры и модели / М.В. Кларин. – Москва : Наука, 1997. – 223 с.
5. Коваленко Е.В. Опыт социального взаимодействия будущего специалиста: теория и практика формирования : монография / Е.В. Коваленко... – Белгород Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 184 с.
6. Матрица русской культуры: миф? двигатель модернизации? барьер?: сборник статей / редкол.: А.Н. Архангельский (отв. ред.) и др.]. – Москва : Совет по внешней и оборонной политике, 2012. – 216 с.
7. Научно-педагогические школы России в контексте Русского мира и образования. Коллективная монография // под ред. Е.П. Белозерцева. – 2-е издание. – Москва АИРО-XXI, 2017. – 592 с.
8. Старостин А.М. Философские инновации в когнитивном и праксиологическом контексте / А.М. Старостин. – Москва: Книжный дом «ЛИБЕРКОМ», 2013. – 366 с.

9. Ценностно-смысловая матрица опыта социального взаимодействия будущего специалиста гуманитарной сферы / Е.В. Коваленко // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2021. – Т. 7, № 1. – С. 3–13.

10. Мотивационная направленность как фактор формирования профессионально-ценностных ориентаций студентов в условиях вуза / В.И. Коваленко, О.А. Соколова, О.В. Коваленко, И.В. Губаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 174–177.

REFERENCES

1. Bell, D. (1999), *A coming post-industrial society*, Academia, Moscow.
2. Belozertsev, E.P. and Zaridze, G.V. (2018), "Education of student youth", *Pedagogy*, No.12, pp. 375–379.
3. Vinogray, E.G. (2014), *Systemic-dialectical approach and methodology: monograph*, Kemerovo Technological Institute of Food Industry, Kemerovo.
4. Clarin, M.V. (1997), *Innovations in learning: metaphors and models*, Science, Moscow.
5. Kovalenko, E.V. (2018), *Experience of social interaction of the future specialist: theory and practice of formation, monograph*, Publishing house: Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod.
6. Arkhangelsky, A.N. (2012), *Matrix of Russian culture: a myth? modernization engine? barrier?: collection of articles*, Council on Foreign and Defense Policy, Moscow.
7. Starostin, A.M. (2013) *Philosophical innovations in the cognitive and praxiological context*, LIBERCOM, Moscow.
8. Belozertsev E.P. (2017), *Scientific and pedagogical schools of Russia in the context of the Russian world and education. Collective monograph.* 2nd edition, AIRO-XXI, Moscow.
9. Kovalenko, E.V. (2021), "The value-sense matrix of the experience of social interaction of the future specialist of the humanitarian sphere", *Scientific result, Pedagogy and psychology of education*, Vol. 7 No. 1, pp. 3-13.
10. Kovalenko, V.I., Sokolova, O.A., Kovalenko, O.V. and Gubarenko, I.V. (2020), "Motivational orientation as a factor in the formation of vocational and value orientations of students in the conditions of university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No. 10, pp. 17–177.

Контактная информация: ira.gubarenko@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.12.2021

УДК 796.853.23

ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Кирилл Романович Комоцкий, Могилевский институт МВД, г. Могилев, Республика Беларусь; Александр Анатольевич Шлык, Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки», г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, посвященного проблеме моделирования соревновательных нагрузок в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных дзюдоистов средствами учебно-тренировочных схваток. На основе сравнительного анализа результатов соревновательной и тренировочной деятельности делается заключение, что учебно-тренировочные схватки мало пригодны в качестве средства развития специальной работоспособности при подготовке исследуемой категории спортсменов в силу ограниченных возможностей для поддержания необходимого уровня их интенсивности, соответствующего соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: дзюдо, учебно-тренировочные схватки, моделирование соревновательных нагрузок, высококвалифицированные дзюдоисты, специальная физическая подготовка.

FEATURES OF COMPETITIVE LOADS MODELING IN THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED JUDOKAS

Kirill Romanovich Komotski, Mogilev Institute of the Ministry of internal Affairs, Republic of Belarus; Aleksandr Anatolyevich Shlyk, the Republican Olympic Training Center "Stayki", Republic of Belarus

Abstract

The article presents the results of the study devoted to the problem of modeling competitive loads in the educational-training process of highly qualified judokas by means of educational-training fights. On the basis of the comparative analysis of the results of competitive and training activities, it is concluded that educational-training fights are not very suitable as a means of developing special working capacity in the preparation of the studied category of athletes due to their limited abilities to maintain the required level of their intensity corresponding to the competitive loads.

Keywords: judo, training fights, modeling of competitive loads, highly qualified judokas, special physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Достоверная информация о степени соответствия фактической физической нагрузки, выполняемой спортсменами в ходе учебно-тренировочной деятельности относительно запланированных объемов и интенсивности имеет большое значение для тренера на всех этапах подготовки – как в подготовительном, так и в соревновательном периоде [1].

Одним из основных средств специальной физической подготовки в дзюдо, в частности технико-тактической подготовки, являются учебно-тренировочные схватки (далее – УТС). Данное средство специальной физической подготовки в определенной степени позволяет моделировать условия соревновательной деятельности, обеспечивая таким образом возможность отработки технико-тактических действий в условиях, наиболее приближенных к соревновательным. Наряду с возможностью моделирования средствами УТС соревновательной деятельности в технико-тактическом аспекте, данное средство подготовки также позволяет в целом моделировать соревновательные нагрузки, способствуя таким образом развитию функциональных систем организма, обеспечивающих высокий уровень специальной работоспособности. На современном этапе при подготовке дзюдоистов практикуются учебно-тренировочные занятия, в том числе выездные, основное содержание которых заключается в проведении УТС с различными спарринг-партнерами. Как правило, такие занятия планируются в качестве пиковых нагрузок в недельных микроциклах. Наряду с практичностью применения данного средства подготовки, существуют факторы, ограничивающие эффективность его применения при подготовке спортсменов, превышающих по уровню спортивного мастерства своих спарринг-партнеров. Анализируя опыт организации и проведения УТС с высококвалифицированными дзюдоистами в период централизованной подготовки на учебно-тренировочных сборах, следует отметить следующие проблемные аспекты их реализации:

- с ростом мастерства спортсменов все более остро ощущается проблема в недостаточном количестве спарринг-партнеров, способных составить необходимый уровень конкуренции для первых номеров;
- спарринг с хорошо известными соперниками не позволяет полноценно отрабатывать тактические приемы подготовки технико-тактических действий в силу хорошей информированности спортсменов о технико-тактическом арсенале друг друга;
- в случае, если спарринг-партнер не стремится к проведению интенсивной схватки, в одностороннем порядке поддерживать высокий темп крайне затруднительно.

Цель данного исследования заключалась в повышении качества планирования подготовки высококвалифицированных дзюдоистов в структуре микроциклов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование осуществлялось с использованием общенаучных теоретических методов, методов математической статистики, метода биохимического контроля (лактатное тестирование), метода пульсометрии (с использованием нагрудных датчиков сердечного ритма Polar H7), констатирующий педагогический эксперимент и включало в себя два этапа: первый – контроль переносимости тренировочных нагрузок, второй – контроль переносимости соревновательных нагрузок. В исследовании приняли участие спортсмены $n=9$ в возрасте 21–26 лет, имеющие спортивные звания мастер спорта (6 человек) и мастер спорта международного класса (3 человека). В ходе первого этапа у исследуемой категории спортсменов во время учебно-тренировочного сбора соревновательного периода подготовки осуществлялся контроль переносимости тренировочных нагрузок в виде УТС продолжительностью от 3 до 6 минут. Контроль переносимости соревновательных нагрузок осуществлялся у этих же спортсменов во время чемпионата Республики Беларусь по дзюдо среди мужчин и женщин, который состоялся по окончании учебно-тренировочного сбора.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования было проанализировано 36 учебно-тренировочных схваток и 27 соревновательных поединков. Полученные результаты отражены в таблице.

Таблица – Показатели переносимости физических нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности

Характер работы	Кол-во атакующих действий		ЧСС после нагрузки, уд/мин		Лактатное тестирование, ммоль/л	
	ср.знач., \bar{x}	станд.откл., $\pm\sigma$	ср.знач., \bar{x}	станд.откл., $\pm\sigma$	ср.знач., \bar{x}	станд.откл., $\pm\sigma$
УТС, 6 мин	14,2	4,6	180	10,04	5,6	1,30
УТС, 5 мин	14,2	4,7	189	6,29	5,9	1,63
УТС, 4 мин	14,0	5,0	188	9,03	6,0	1,59
УТС, 3 мин	12,5	3,2	181	12,97	5,8	1,21
Сорев. схватки	18,7	8,14	179	10,27	9,8	1,78

Полученные данные были проанализированы посредством непараметрического критерия для независимых выборок Манна-Уитни в специализированной программе SPSS Statistics, из которого следует, что на уровне достоверности $p<0,05$ отличий по исследуемым критериям между УТС не обнаружено, не зависимо от их продолжительности. При сравнительном анализе УТС с показателями соревновательной деятельности обнаружены значимые различия в содержании лактата в крови ($p<0,05$), что свидетельствует о неполном соответствии УТС как средства функциональной подготовки исследуемой категории спортсменов условиям соревновательной деятельности. Результаты анализа полученных данных дают основания рассматривать УТС у исследуемой категории спортсменов как работу смешанной аэробно-анаэробной направленности. Вместе с тем специалисты отмечают, что специальная работоспособность в дзюдо обеспечивается за счет развития легочной и буферной систем крови, позволяющих совершать работу в условиях дефицита кислорода и повышения эффективности использования энергетических компонент креатинфосфата, глюкозы и частично триглицеридов крови [2, 3]. Развитие указанных систем организма происходит при работе в гликолитической зоне мощности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая результаты сравнительного анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов при домашней подготовке (внутри страны), можно сделать следующие выводы:

- интенсивность УТС высококвалифицированных дзюдоистов при недоста-

точном количестве спарринг-партнеров необходимого уровня спортивного мастерства не соответствует показателям соревновательной деятельности;

– показатели количества активных действий в УТС и ЧСС по ее окончании не являются валидными критериями тяжести физической нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шиян, В.В. Теория и практика российского дзюдо: каковы перспективы интеграции? / В.В. Шиян, В.М. Невзоров // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 19–25.
2. Шиян В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Шиян Виктор Владимирович. – Москва, 1983. – 25 с.
3. Пашинцев В.Г. Гликолитическая нагрузка в подготовке дзюдоистов / В.Г. Пашинцев, В.И. Максимов // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – Казань, 2013. – Т. 214. – С. 317–321.

REFERENCES

1. Shiyani, V.V. and Nevzorov, V.M. (2005), "Theory and practice of the Russian judo: What prospects of integration?", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 19-25.
2. Shiyani, V.V. (1983), *Special endurance of judokas and methods of its development*, dissertation, Moscow.
3. Pashintsev, V.G. and Maksimov, V.I. (2013), "Glycolytic loading in training of judokas", *Scientific notes of Bauman Kazan state academy of veterinary medicine*, Vol. 214, pp. 317–321.

Контактная информация: kamkyril@gmail.com

Статья поступила в редакцию 11.11.2021

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Вячеслав Иванович Кротов, магистрант, Елена Фаритовна Шамшулаева, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского; Марина Халибиллаевна Спатаева, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский автомобильно-дорожный университет, Омск; Филипп Вадимович Салугин, кандидат педагогических наук, профессор, Омский государственный медицинский университет; Галина Семеновна Ковтун, доцент, Олег Энгельсович Крылов, старший преподаватель, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

Аннотация

Процесс физической подготовки лиц с нарушениями сердечно-сосудистой системы требует четко разработанной организации и методики физического воспитания. В условиях образовательного процесса необходимо уделять особое внимание студентам с патологией сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система – самая непредсказуемая по феноменам реакции на физическую нагрузку в условиях здорового организма, это явление усиливается с учетом возникающей патологии. В связи с этим, исследование функционального состояния организма студентов, определение их кондиционных возможностей является актуальным. В статье представлены результаты исследования некоторых показателей функционального состояния организма студентов, с нарушением функций сердечно-сосудистой системы и их двигательной кондиции. Установлен низкий функциональный статус, а также отсутствие физической тренированности организма лиц указанного контингента.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, двигательная функция, функциональное состояние.

RESEARCH OF FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR SYSTEM DISORDERS

Vyacheslav Ivanovich Krotov, the master's student, Elena Faridovna Shamshuaaleeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Omsk State University named after F.M. Dostoevsky; Marina Halibillaevna Spataeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian Automobile and Highway University, Omsk; Philip Vadimovich Salugin, the candidate of pedagogical sciences, professor, Omsk State Medical University; Galina Semenovna Kovtun, the senior lecturer, Oleg Engelsovich Krylov, the senior teacher, Omsk State University named after F.M. Dostoevsky

Abstract

The process of physical training of persons with disorders of the cardiovascular system requires the clearly developed organization and methods of physical education. In the context of the educational process, it is necessary to pay special attention to students with pathology of the cardiovascular system. The cardiovascular system is the most unpredictable in terms of the phenomena of reaction to physical activity in a healthy organism, this phenomenon is intensified taking into account the emerging pathology. In this regard, the study of the functional state of the organism of students, the determination of their conditional capabilities is relevant. The article presents the results of the study of some indicators of the functional state of the organism of students with dysfunctions of the cardiovascular system and their motor condition. The low functional status was established, as well as lack of physical fitness of the body of the persons of this contingent.

Keywords: cardiovascular system, respiratory system, motor function, functional state.

ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти в мире. По оценкам ВОЗ в 2016 году умерло 17,9 миллионов человек, что составило 43% от всех случаев смерти в мире [1,2]. Усугубляет ситуацию то, что в условиях пандемии повышается уровень стрессового воздействия на организм. В частности, усиливается гиподинамический синдром, негативно воздействующий на лиц с нарушениями функций сердечно-сосудистой системы, угнетаются нервная и двигательная системы в ситуации физического бездействия. Снижение двигательной активности вызывает изменение физического состояния организма в целом, нарушая его функциональный статус, без тогоотягощенного сердечной патологией. В связи с этим актуальным явилось исследование физического состояния студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования – изучить функциональное состояние организма студентов 2-го курса с нарушениями сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках медико-биологического тестирования изучались показатели функционального состояния организма студентов: исследование частоты сердечных сокращений (ЧСС) проводилось с помощью пульсоксиметра Армед YX200; измерение артериального давления – электронным осциллометрическим тонометром В/Well MED-53 M-L; также проводилась спирометрия, путем применения ручного спирометра Mikro I. Также изучались отдельные антропометрические показатели: длина и масса тела. Для оценки физических кондиций студентов с нарушением ССС в качестве двигательных тестов применялись функциональные тесты: «Ортостатическая проба», проба Ромберга «Аист». В исследовании приняли участие 14 студентов 19–20 лет ОмГУ им.Ф.М. Достоевского.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ функционального состояния организма студентов с нарушением ССС показал, что данные физического развития свидетельствуют об отсутствии выраженных изменений или нарушений, за исключением некоторой дисгармоничности развития (таблица 1).

Таблица 1 – Антропометрические и функциональные показатели студентов с нарушениями ССС

Название теста	$X \pm \delta$
Длина тела, см	178±7,84

Название теста	$X \pm \delta$
Масса тела, кг	81±11,56
ЧСС, уд/ мин.	89±5,93
АДс, мл	157±14,96
АДд, мл	100±5,74
ЖЕЛ, л	3±0,30

Показатели артериального давления и ЧСС были повышенными, в соответствии с артериальной гипертензией, указанной в качестве диагноза у студентов, самочувствие на момент исследования было нормальным [5, 6].

Исследование жизненной емкости легких, как косвенного показателя благополучия функции сердечно-сосудистой системы и организма в целом, позволило установить сниженные показатели ЖЕЛ, в сравнении с данными, соответствующими возрастному периоду. Так показатели ЖЕЛ испытуемых гораздо ниже средних данных установленных для мужчин – 4000мл. Это указывает на негативное влияние сердечно-сосудистой патологии на дыхательную систему, выражающуюся в инволюционном феномене, не свойственном возрасту студентов и характерному для 35 летних мужчин и старше [4, 5, 6].

Исследование данных ортостатической пробы позволило определить состояние регуляторных механизмов и тренированности организма. Применение позных регуляций, в частности, позы Ромберга, позволяло оценить способность к сохранению статического равновесия, возможности удерживать вертикальное положение тела в пространстве. Полученные данные свидетельствуют о снижении координационных способностей студентов (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выполнения функциональных проб студентов с нарушением ССС

Название	$X \pm \delta$
Ортостатическая проба, к-во уд/мин	23±2,24
Проба Ромберга «Аист», с	3±0,76

Данные пробы Ромберга, указывают на нарушение межмышечной координации и низкой статической устойчивости. Кроме этого результаты «Ортостатической пробы» показали отсутствие физической тренированности организма лиц с нарушением функций сердечно-сосудистой системы.

Согласно полученным данным можно заключить, что исследование физического состояния студентов указывает на дисгармоничность физического развития в сравнении с показателями нормы. Снижен функциональный статус организма студентов, в частности, функции дыхательной и двигательной систем.

ВЫВОДЫ

1. У студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы установлено дисгармоничное физическое развитие.
2. Функциональное состояние организма лиц с нарушением сердечно-сосудистой системы снижено. В частности, установлены низкие показатели ЖЕЛ, при повышенных показателях артериального давления и частоты сердечных сокращений.
3. Двигательная система исследованных лиц угнетена, снижена межмышечная координация и нарушена способность к сохранению статического равновесия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронцов М.В Патология сердечно-сосудистой системы/ М.В. Воронцов, А.В. Свистунов, В.А. Белобородов. –Иркутск : Иркутский гос. мед. ун-т, 2017. – 36 с.
2. Захаров Н.Е. Психофизиологические аспекты адаптации организма студентов в процессе вузовского обучения. / Н.Е. Захаров, М.В. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017;. – № 6 (148). – С. 249–253.
3. Аспекты реализации качества учебного процесса по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / В.А. Иванова, И.Г. Пушкарёв, С.В. Иванова, О.С. Лозако-

вич, Ю.В. Кофанов, Н.М. Соколец // Смоленский медицинский альманах. – 2020. – № 4. – С. 20–22.

4. Приходько, В.И. Информативность функциональных показателей для характеристики физического состояния / В.И. Приходько, Д.Н. Насанович // Мир спорта. – 2018. – № 4 (73). – С. 92–97.

5. Приходько, В.И. Факторная модель физической работоспособности студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы / В.И. Приходько, Д.Н. Насанович // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : сборник статей. – Курск, 2018. – С. 78–87.

6. Скуратович, М.Н. Определение оптимальной частоты сердечных сокращений и ее контроль в процессе академических занятий по физическому воспитанию со студентками специальной медицинской группы / М.Н. Скуратович, Г.С. Дубилей, В.Н. Коновалов // Омский научный вестник. – 2006. – № 4 (38). – С. 204–206.

REFERENCES:

1. Vorontsov, M.V, Svistunov A.V., Beloborodov V.A. and Vorontsov M.V. (2017), *Pathology of the cardiovascular system*, Irkutsk state medical University, Irkutsk.

2. Zakharov N.E. and Zakharova M.V. (2017), “Psychophysiological aspects of adaptation of the organism of students in the process of higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 249–253.

3. Ivanova VA, Pushkarev I. G., Ivanova S.V., Lozakovich O.S., Kofanov Yu.V. and Sokolets N.M. (2020), “Aspects of the implementation of the quality of the educational process in physical culture with students of a special medical group”, *Smolensk Medical Almanac*, No. 4, pp. 20–22.

4. Prikhodko, V.I. and Nasanovich D.N., (2018), “Informativeness of functional indicators for the characteristics of physical condition”, *World of sport*, No. 4 (73). pp. 92–97.

5. Prikhodko, V.I. and Nasanovich D.N. (2018), “Factor model of physical performance of students with functional disorders of the cardiovascular system”, *Actual problems of the development of physical culture and sports in modern conditions: collection of articles*, Kursk, pp. 78–87.

6. Skuratovich, M.N., Dubiley G.S. and Konovalov V.N. (2006), “Determination of the optimal heart rate and its control in the process of academic classes in physical education with students of a special medical group”, *Omsk Scientific Bulletin*, No. 4 (38), pp. 204–206.

Контактная информация: saluginfil@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.11.2021

УДК 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Ольга Васильевна Ларионова, старший преподаватель, Светлана Николаевна Серебренникова, старший преподаватель, Оксана Анатольевна Беляева, преподаватель, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация

Система рейтинговой оценки деятельности студентов (БРС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» – важнейший элемент образовательного процесса, который можно рассматривать как механизм мотивации студентов к обучению и физическому самосовершенствованию, а для педагога как информация об эффективности обучения. Изучение отношения студентов к рейтинговому контролю позволит выявить недостатки БРС и провести мероприятия по её совершенствованию, а наличие обратной связи позволит справедливо оценивать регулярную работу студента за семестр и его старания по повышению личного рейтинга, а также повысит самостоятельность и ответственность студентов за свою учебную деятельность.

Ключевые слова: рейтинг, образовательный процесс, оценка, контроль, мотивация, студенты.

ATTITUDE OF STUDENTS TO THE RATING ASSESSMENT OF ACTIVITIES IN
THE DISCIPLINES "PHYSICAL CULTURE", "ELECTIVE DISCIPLINES IN
PHYSICAL CULTURE"

Olga Vasilievna Larionova, the senior teacher, Svetlana Nikolaevna Serebrennikova, the senior teacher, Oksana Anatolievna Belyaeva, the teacher, Chernyshevsky Saratov National Research State University, Saratov

Abstract

The system of grade-rating assessment of students activity (GRS) in the discipline "Physical culture and sports" is the most important element of the educational process, which can be considered as a mechanism for motivating students to study and physical self - improvement, and for the teacher, as an information about the effectiveness of the training. The study of the students' attitude to the rating control will allow to identify the shortcomings of the GRS and take measures to improve it, and the presence of feedback will allow to fairly evaluate the regular work of a student for a semester and his efforts to improve his personal rating, as well as increase the independence and responsibility of students for their academic activities.

Keywords: rating, educational process, assessment, control, motivation, students.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество предъявляет высокие требования к качеству профессиональной подготовки выпускников вузов. Соответствие этих требований компетенциям выпускников отражено в новых образовательных стандартах ФГОС 3++. И хотя сегодня преподаватели вуза имеют больше самостоятельности в определении содержания образовательного процесса, вместе с тем они более ответственны за результаты обучения и качество подготовки выпускников [1, с.5]. Поэтому все составляющие образовательного процесса, способствующие повышению качества подготовки специалистов, становятся объектом внимания педагогов, в том числе нельзя игнорировать систему оценки достижений студентов как один из важнейших элементов образовательного процесса.

БРС (балльно-рейтинговая система)- это технология оценивания, которая дает возможность получить существенную для педагога и, в целом, для образовательных организаций информацию об эффективности обучения, а для студентов она является одним из механизмов физического самосовершенствования, мотивации посещения занятий и ответственности за учебу [2, с.226]. С момента разработки и внедрения этой технологии в учебный процесс прошло немало времени и сегодня накоплен достаточный опыт её использования в вузах и на разных направлениях подготовки, обсуждаются её достоинства и недостатки и пути совершенствования. В области физической культуры известны работы и практические рекомендации многих авторов. Авторы отмечают, что с введением рейтинговой оценки изменилась методика преподавания учебных дисциплин, увеличилось количество заданий, выполняемых каждым студентом индивидуально. Основными позитивными результатами отмечают возрастание учебной активности студентов, улучшение посещаемости студентами занятий, повышение успеваемости, стимулирование систематической самостоятельной работы [3, 4, 5, 6]. Однако для преподавателей кафедры внедрение БРС как обязательного элемента учебного процесса создало определенные проблемы: заметно увеличилась внеаудиторная нагрузка, трудоемкость контроля и объем документации. Это снижает мотивацию самих педагогов. А какие преимущества и недостатки данной системы видят студенты – это вопросы, ответы на которые были бы интересны для педагогов с целью совершенствования, как самой системы оценивания, так и образовательного процесса по дисциплинам в целом.

Цель работы – исследование отношения студентов к системе оценки по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре

и спорту» (БАРС) на примере студентов 2 и 3 курсов Института химии Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработанная для студентов система БРС реализуется на кафедре физического воспитания и спорта и позволяет оценить различные виды деятельности по физической культуре, а не только уровень физической подготовленности каждого студента на всех этапах обучения. Критерии оценки за различные виды деятельности по физической культуре сообщаются студентам в начале учебного года и в течение семестра не меняются. [6]. Основной целью введения БРС является - стимулирование повседневной систематической работы студентов. Преподаватель, должен разъяснить студентам структуру рейтинговой системы, а именно, сколько баллов нужно получить для зачета, за какие виды деятельности. Довести до сведения учебной группы информацию о проходном рейтинге, сроках, минимальных и максимальных баллов за контрольные мероприятия по дисциплине. Для того чтобы объективно оценить результаты работы студента, в учебный процесс вводится ряд контрольных мероприятий, за успешное выполнение которых студенту начисляются баллы; итоговый рейтинг по дисциплине представляет собой сумму баллов полученных студентом за все виды деятельности в течение семестра.

В исследовании приняли участие студенты 2 и 3 курсов Института химии в количестве 142 человек: 58 студентов 3 курса и 84 студента 2 курса.

Преподавателем были определены 14 вопросов для анкеты. Результаты анкетирования позволили нам понять, какие видят недостатки студенты и что они считают преимуществом в системе рейтинговой оценки результатов их деятельности. Анализ результатов анкетирования, показал, что большая часть студентов и 2 и 3 курса знакомы с системой начисления рейтингового балла – 78%, 17% ориентируются хорошо и уверенно ею пользуются, и около 5 % студентов не интересуются вообще или скорее о ней не знают. Удовлетворяет существующая система оценки 87% студентов, но 13 % студентов высказались за её отмену. Большинство студентов (96%) понимают, сколько баллов будет начислено за посещение и активную работу на учебных занятиях, за участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, за участие в судействе соревнований, за выполнение контрольных нормативов, за научно-исследовательскую работу. 91 % студентов указали, что все виды их деятельности по дисциплинам учитываются полно, а 9% считают, что не все виды деятельности учитываются, причем некоторые виды учитываются преподавателем недостаточно полно. В вопросе о справедливости и прозрачности рейтингового контроля 82 % опрошенных студентов ответили утвердительно, но 18 % все же считают ее несправедливой и не совсем прозрачной. Студенты также отметили, что преподаватель сообщает им результаты постоянно – 47%, периодически – 39 % и очень редко или не комментирует совсем в остальных случаях. Систему оценки оценили как простую для понимания 73 %, 10 % назвали её сложной и 17% затруднились ответить, однако, воспользоваться собственной траекторией набора баллов для зачета смогли бы только 43 % студентов, а 57 % этого не сделают. 17% студентов считают необходимым внести изменения в систему начисления баллов и высказали конкретные предложения. На вопрос о личной значимости рейтинга как средства мотивации к самостоятельным занятиям по укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовки только 43 % студентов ответили положительно. Они заинтересованы в самостоятельной и дополнительной работе по «подтягиванию» физической подготовки, чтобы участвовать в соревнованиях или улучшить семестровые контрольные нормативы и, таким образом, получить зачет – автомат. 67% студентов интересуется рейтинговые баллы только с целью повышения своего авторитета в группе и для получения социальных льгот и преференций.

ВЫВОДЫ

Основными положительными качествами БРС студентами были названы следующие:

- БРС позволяет справедливо оценивать систематическую работу студента в течение всего семестра;
- есть возможность получить зачет автоматом, если активно участвовать в мероприятиях спортивного клуба, кафедры.
- можно сочетать учебу с другими видами социальной деятельности, если воспользоваться индивидуальной траекторией набора баллов
- доступность оперативной информации по оценке за учебную работу, физическую подготовленность и контрольные мероприятия.

Основными недостатками студенты считают возможное формальное отношение преподавателей к процедуре оценивания и несвоевременность выставления баллов, что уменьшает эффективность обратной связи, также недостаточно продуман механизм «зарабатывания» баллов в результате болезни, или пропусков по уважительной причине. Кроме этого была высказана озабоченность возникшим элементом «соревновательности» и индивидуализации, что негативно сказывается на межличностных отношениях между студентами в группе.

Результаты проведенного опроса послужили основанием для внесения изменений в рабочие программы направлений подготовки 04.03.01 «Химия», 20.03.01 «Техносферная безопасность» и 18.03.01 «Химическая технология в разделы данных по учету успеваемости студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гузакова О.Л. Балльно-рейтинговая система как элемент внутренней оценки качества усвоения учебных дисциплин в вузе / О. . Гузакова // Источник. – 2015. – № 1. – С. 5–7.
2. Ларионова О.В. Рейтинг-контроль как инструмент формирования мотивов физического совершенствования и личного развития студентов / О.В. Ларионова // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции, Саратов, 15 апреля 2019 года. – Саратов : Саратовский источник, 2019. – С. 224–229.
3. Бейтуллаева Р.Х. Технология и обеспечение эффективности балльно-рейтинговой системы в техническом вузе / Р.Х. Бейтуллаева, Х.А. Халикова, Н.А. Камилова // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 2 (8). – С. 28–30.
4. Девятова И.Е. Из опыта внедрения рейтинговой системы оценки успеваемости студентов / И.Е. Девятова // Вестник Южно-Уральского профессионального института. – 2012. – Т.8, №2. – С. 47–58
5. Ширококов Д.В. Содержание и методика применения системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов / Д.В. Ширококов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – 235–239.
6. Ларионова О.В. Балльно-рейтинговая оценка деятельности студентов по дисциплине "Физическая культура": опыт применения и перспективы / О.В. Ларионова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 26–27 ноября 2015 года. – Елабуга, 2015. – С. 154–157.

REFERENCES

1. Guzakova, O.L. (2015), "The point-rating system as an element of internal assessment of the quality of mastering academic disciplines in higher education", *Source*, No 1, pp. 5–7.
2. Larionova, O.V. (2019), "Rating-control as a tool for the formation of motives for physical improvement and personal development of students", *Actual problems of social and humanitarian sciences and education: essence, concepts, prospects: materials of the VII International Scientific Conference*, Saratov: Saratov Source, pp. 224–229.

3. Beytullaeva, R.Kh., Khalikova H.A. and Kamilova N.A. (2017), “Technology and ensuring the effectiveness of the point-rating system in a technical university”, *Pedagogy of higher education*, No. 2 (8), pp. 28–30.

4. Devyatova, I.E. (2012), “From the experience of a rating system implementation for evaluation of students performance”, *Bulletin of the South Ural Professional Institute*, Vol. 8, No. 2, pp. 47–58

5. Shirobokov, D.V. (2014), “Content and methodology of application of the rating-control system of physical culture and sports activity of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (118), pp. 235–239

6. Larionova, O.V. (2015), “Point-rating assessment of students’ activity in the discipline “Physical culture”: experience of application and the prospects”, *Formation of the physical culture and the health culture of students in the conditions of the education modernization: proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Elabuga, pp. 154–157

Контактная информация: o_v_larionova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.11.2021

УДК 372.8 +378.14.014.13

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ ВУЗА

Татьяна Николаевна Лебедева, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Робертовна Шефер, доктор педагогических наук, доцент, Светлана Васильевна Крайнева, кандидат биологических наук, Елена Николаевна Эрентраут, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Абдулловна Ахкамova, кандидат физико-математических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск; Ольга Евгеньевна Акулич, кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный аграрный университет, г. Троицк, Челябинская область

Аннотация

Идеи глобального образования в период турбулентности и изменения образовательной парадигмы определили новые траектории развития высшей школы, в основу которых положены создание и использование образовательных инноваций. Все это обусловило появление новых образовательных ландшафтов – гринфилдов. В статье описан генезис модернизации отечественного высшего образования: постепенного перехода от браунфилда к гринфилду. Цель исследования – раскрыть сущность гринфилдов в трансформации экосистемы высшего образования.

Ключевые слова: высшее образование, гринфилд, образовательный ландшафт, инновация, образовательная инициатива.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p198-202

INTRODUCTION OF THE DIGITAL ECONOMY INTO THE EDUCATIONAL LANDSCAPE OF THE UNIVERSITY

Tatyana Nikolaevna Lebedeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Olga Robertovna Shefer, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, Elena Nikolaevna Erentraut, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Yulia Abdullonva Akhkamova, the candidate of physical and mathematical sciences, senior lecturer, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk; Olga Evgenievna Akulich, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, South Ural State Agrarian University, Troitsk, Chelyabinsk region

Abstract

The ideas of global education in the period of turbulence and changes in the educational paradigm have determined new trajectories of higher education development, which are based on the creation and

use of educational innovations. All this has led to the emergence of new educational landscapes – greenfields. The article describes the genesis of the modernization of domestic higher education: the gradual transition from brownfield to greenfield. The purpose of the study is to reveal the essence of greenfields in the transformation of the ecosystem of higher education.

Keywords: higher education, greenfield, educational landscape, innovation, educational initiative.

ВВЕДЕНИЕ

Переход к цифровой экономике существенным образом меняет рынок труда: наряду с широким охватом информационными технологиями жизненного пространства, цифровые навыки становятся критически важными с точки зрения работодателей. Поскольку многие операции, лежащие в основе цифровой экономики, не были затронуты предыдущими волнами трансформаций внедрения цифровых технологий, они в ближайшем будущем могут быть трансформированы в учебный процесс всех уровней образования на основе направлений Индустрии 4.0 [1].

В условиях цифровой экономики, будущий педагог должен иметь не только глубокие знания в своей профессиональной области, но также знания и опыт в смежных сферах: понимать возможности и риски, связанные с применением новых педагогических и цифровых технологий; иметь «цифровую гибкость»; владеть методами управления проектами и инструментарием работы с большими данными и визуализации информации; понимать основы кибербезопасности; владеть системным мышлением; уметь управлять эмоциональным интеллектом, командной работой; иметь способность к непрерывному обучению, решению задачи «под ключ» и адаптивность к изменяющемуся образовательному ландшафту; уметь организовать работу в условиях неопределенности [2].

Иначе говоря, такой специалист должен обладать мобильными знаниями, достаточными компетенциями, позволяющими ему адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящее время мир стоит на пороге турбулентности инноваций в образовании, которая способна с опорой на цифровую экономику полностью перекроить образовательный ландшафт. Большой импульс этому процессу придала нависшая пандемическая ситуация и вынужденный переход на дистанционное обучение в стране и мире. Учитывая требования Федерального закона «Об образовании в РФ», федеральных государственных образовательных стандартов, перспектив, очерченных в Стратегии образования до 2030 года, каждое образовательное учреждение должно предоставить доступ обучающимся к электронно-библиотечной системе и электронно-образовательным ресурсам.

Формирование единого образовательного пространства вуза, являющегося основой образовательного ландшафта, должно учитывать возможности проектирования индивидуальной образовательной траектории, развития профессиональных компетенций, организации дистанционного обучения.

Новый скачок внедрения цифровой экономики позволяет реформировать сложившийся образовательный браунфилд, задавая качественные изменения не только в содержании, но и функционировании традиционного образовательного учреждения высшего образования, обеспечивая плавный переход в гринфилд. Качественными характеристиками такого перехода выступают инновации, которые плавно, а не скачкообразно по структуре и содержанию, позволяют скорректировать процесс обучения включая новые образовательные проекты (образовательные стартапы), позволяющие качественным образом изменять образовательный ландшафт.

Одной из таких инноваций является технология смешанного обучения, которая получило особую популярность в период пандемии. Применение смешанного обучения позволяет организовать в дистанционном формате массовое обучение, самостоятельную работу студентов по освоению дисциплин учебного плана с использованием различных

электронно-образовательных ресурсов, обсуждение профессиональных проблем, творческие встречи в сети Интернет (на форумах, в чатах, сообществах и блогах). Как следствие формируется новый образовательный ландшафт с использованием массовых открытых онлайн-курсов (МООК) и цифровых образовательных ресурсов (ЦОР).

Несмотря на то, что использование МООК прочно вошло в педагогическую практику, до сих пор это понятие не имеет точного определения. В публикациях по теме МООК представлены различные только описания курсов, подчеркивающие их основные свойства. Под МООК мы будем понимать форму электронного обучения, организованную на базе открытого (общедоступного), массового интернет-курса, который, являясь продолжением отдельных открытых образовательных ресурсов, включает в себя мультимедийные образовательные ресурсы (текст, графика, видео) с поддержкой интерактивности, совместного наполнения содержания курса в режиме реального времени, способствующую тесному взаимодействию всех участников образовательного процесса на основе диалога в различных чатах, сообществах и форумов в режиме обратной связи.

МООК способствует формированию необходимой познавательной среды в образовательном ландшафте вуза. Самыми известными международными платформами МООК являются Coursera (апрель, 2012 г.), EdX (май 2012 г.), Udacity (февраль 2012 г.), FutureLearn (декабрь, 2012 г.), Khan Academy (октябрь, 2006 г.), Udemu (2010). К известным российским платформам МООК относятся Арзамас, Лекториум, Национальную платформу «Открытое образование», Межвузовскую площадку электронного образования «Универсариум», Университет без границ, Национальный открытый университет «ИНТУИТ» и др. Как отмечают Н. В. Аксенова, А. В. Диденко, «со временем все университеты-разработчики онлайн-курсов окажутся в такой ситуации, когда их образовательные услуги будут конкурировать с огромным количеством подобных курсов» [3, С. 108.].

Современные онлайн курсы имеют однородную структуру, разбитую на отдельные модули. Каждый модуль включает теоретический и практический материал, задания для самостоятельной работы, диагностику учебных достижений. Любой МООК содержит разнообразные ЦОР, под которыми мы понимаем представленные в цифровой форме фотографии, видеофрагменты, статические и динамические модели, объекты виртуальной реальности и интерактивного моделирования, картографические материалы, звукозаписи, символные объекты и деловая графика, текстовые документы и иные учебные материалы, необходимые для организации учебного процесса. Во многих странах мира разрабатываются образовательные коллекции общедоступных ЦОР. Для удобства доступа к образовательным сайтам в России организован портал – вход через единое окно <http://window.edu.ru> на государственном образовательном портале www.edu.ru. Информация, представленная на этих платформах, отвечает требованиям, предъявляемым для обеспечения наиболее широкого доступа к научным данным.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Статистика показывает, что образовательные учреждения по всему миру вкладывают значительные средства в обучение и развитие профессиональных компетентностей обучающихся. Помимо повышения уровня компетентностей, измерение эффективности обучения оказывается важным инструментом повышения вовлеченности и удержания слушателей курсов в рамках организации самостоятельной работы посредством МООК. По мнению О. М. Гушиной, О. П. Михеевой, для оценки онлайн-курса следует четко разграничивать аудиторию, для которой предназначен данный онлайн-курс: это могут быть как «отстающие», так и «продвинутые» студенты, и те, кому необходимо написать курсовую или другую научную работу [4].

Наше исследование было проведено на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета в количестве 150 человек, обучающихся по направлению Педагогическое образование в течение 2020-2022 учебных годов. Студентам

предлагалось в рамках изучения дисциплины «Цифровые технологии в образовании» самостоятельно пройти 32-часовой онлайн курс. Такое задание представляет собой внеаудиторную работу обучающихся по формированию дополнительных профессиональных компетенций с внешней экспертной оценкой [5, 6].

В качестве методики исследования использовалась модель оценки эффективности обучения Дональда Киркпатрика и Джека Филипса. Все вопросы для респондентов были классифицированы по 5-м уровням на основе выделения ключевых показателей: реакции, обучения, поведения и результаты. В 2020-2021 учебном году на первом уровне исследовалась реакция на обучение посредством использования онлайн курсов, его актуальность и полезность, позволяющая определить пробелы в его содержании. Целью второго уровня являлось определение соответствия обучение поставленным целям, конкретным компетенциям, на формирование которых направлен данный курс, а также возможности для улучшения содержания и методов его проведения. Поведение рассматривается в контексте влияния полученных результатов на дальнейшую профессиональную деятельность слушателя. В 2021-2022 году у респондентов проводились исследования определения результатов освоения онлайн курсов (4-й уровень), которые позволяли оценить пройденный курс и предложить пути его совершенствования, ибо слушатель – это активный участник и заказчик услуг образовательного процесса и его мнение является важным. Пятый уровень, исторически введенный в 1991 году Джеком Филипсом (Jack Phillips), – возврат на инвестиции (ROI) – определял степень вложенных средств в освоение данного курса, т.е. оценку конечного результата полученных компетенций при освоении других дисциплин учебного плана.

Анализ проведенного анкетирования студентов показал, что практически все студенты используют сеть Интернет, находят удобной онлайн-связь с участниками образовательного процесса и структурными подразделениями учебного заведения, но адекватно оценить возможности учебного процесса онлайн не могут. Только 33 % опрошенных выразили желание использовать открытые онлайн курсы в образовании вместо занятий в аудитории с преподавателями. Причиной отказа от использования MOOK в основном было желание студентов пребывать в университете, вживую общаться с одногруппниками и преподавателями, а также предположение о низком уровне усвоения учебного материала. 33 % респондентов выразили желание изучать все или некоторые теоретические курсы самостоятельно с предоставлением возможности прохождения MOOK, 11 % – не смогли представить такой тип обучения. Основной причиной отказа студентов от e-learning является новизна данного способа обучения, проблемы работы в ресурсе, часто приложения подвисали из-за одновременной работы нескольких пользователей, часто было много отвлекающей и неуместной рекламы, нет возможности получения бесплатного сертификата после прохождения курса, платность курсов, а также предположение, что материал без объяснения преподавателя не будет восприниматься.

Как показывают результаты опроса, большинство современных студентов и либо не знают о многих реальных способах получения образования, либо даже не задумывались об этом. Это говорит о необходимости информировать в первую очередь студентов младших курсов о возможностях Интернет-образования, чтобы они могли осознанно сделать выбор и даже в период обучения в университет совершенствовать свои знания. На образовательных платформах по общеобразовательным и специальным дисциплинам можно найти качественный и интересный материал, который интенсифицирует учебный процесс студента, сэкономит время аудиторных занятий, проинформирует обучающихся о новом способе учения [7].

ВЫВОДЫ

Результаты прошедшего обучения с использованием возможности MOOK выступают в качестве индикаторов при планировании будущих курсов и совершенствовании

прежних, тем самым формируя образовательный ландшафт вуза. Поэтапное внедрение элементов цифровой экономики в учебный процесс является первым шагом на пути к созданию виртуальной образовательной среды учебного заведения. А гринфилд позволяет вузам активно встраиваться в современный ландшафт высшего образования, в котором каждый участник образовательного процесса может формировать совместно с преподавателями контент. Это основа для стартапов и коллабораций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Педагогические аспекты формирования профессиональной компетентности будущих педагогов в условиях SMART-общества: монография / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер, Л.С. Носова, А.А. Рузаков. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 351 с.
2. Реализация направления подготовки «профессиональное обучение»: опыт, проблемы, перспективы развития / Л.В. Вахидова, Э.М. Габитова, Л.Р. Сaitова, О.Г. Старцева // Педагогический журнал Башкортостана. – 2020. № 3 (88). – С. 55–67.
3. Аксенова Н.В. Эффективные методы и подходы для разработки электронного курса / Н.В. Аксенова, А.В. Диденко // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 2 (22). – С. 108–114.
4. Гущина О.М. Массовые открытые онлайн-курсы в системе подготовки и повышения квалификации педагогических кадров / О.М. Гущина, О.П. Михеева // Образование и наука. – 2017. – Т. 19, № 7. – С. 119–136.
5. Лебедева Т.Н. Комплект диагностических средств для оценки уровня сформированности компетенций бакалавров педагогического образования / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер // Инновации в образовании. – 2017. – № 1. – С. 30–46.
6. Крайнева С.В. Методические подходы к разработке фонда оценочных средств сформированности компетенций у бакалавров / С.В. Крайнева // Инновации в образовании. – 2017. – № 5. – С. 17–28.
7. Тиунова Н.Н. Образовательные платформы как средство интенсификации профессиональной подготовки студентов колледжа / Н.Н. Тиунова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 2 (22). С. 103–108.

REFERENCES

1. Lebedeva, T.N., Shefer, O.R., Nosova, L.S. and Ruzakov, A.A. (2020), *Pedagogical aspects of the formation of professional competence of future teachers in the context of SMART-society*, South Ural Scientific Center of Russian Academy of Education, Chelyabinsk.
2. Vakhidova, L.V., Gabitova, E.M., Saitova, L.R. and Startseva, O.G. (2020), “Implementation of the direction of training “vocational training”: experience, problems, development prospects”, *Pedagogicheskii zhurnal Bashkortostana*, No. 3 (88), pp. 55–67.
3. Aksenova, N.V. and Didenko, A.V. (2016) “Effective methods and approaches for developing an electronic course”, *Professional education in Russia and abroad*, No. 2 (22), pp. 108–114.
4. Gushchina, O.M. and Mikheeva, O.P. (2017), “Massive open online courses in the system of training and advanced training of pedagogical personnel”, *The Education and Science Journal*, Vol. 19, No. 7, pp. 119–136.
5. Lebedeva, T.N. and Shefer, O.R. (2017), “A set of diagnostic tools for assessing the level of competence formation for bachelors of pedagogical education”, *Innovation in Education*, No. 1, pp. 30–46.
6. Kraineva, S.V. (2017), “Methodological approaches to the development of a fund of assessment tools for the formation of competencies among bachelors”, *Innovation in Education*, No. 5, pp. 17–28.
7. Tiunova, N.N. (2016), “Educational platforms as a means of intensifying the professional training of college students”, *Professional education in Russia and abroad*, No. 2 (22), pp. 103–108.

Контактная информация: lebedevatn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

УДК 796.853.23

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СПОСОБОМ «ЧЕЛНОК» В СОЧЕТАНИИ С УДАРОМ УРАКЕН

Алексей Григорьевич Левицкий, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Дмитрий Александрович Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Александрович Ковалев, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Владимир Анатольевич Яшкин, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация

Авторами проведено сравнение передвижения способом «челнок» в сочетании с ударом уракен (Uraken Uchi) между спортсменом высокой квалификации и спортсменом начального этапа обучения, специализирующихся в виде спорта джиу-джитсу. В результате исследования было установлено, что расстояние, преодолеваемое центром масс спортсменов, относительно размера изображения, больше у начинающего спортсмена. Значения средних скоростей центров масс и интервалы их изменений при движении вперед соизмеримы у обоих спортсменов. При движении назад скорость центра масс несколько выше у начинающего спортсмена. Относительные частоты средних скоростей центра масс для перехода между циклограммами имеют у опытного спортсмена ярко выраженные максимумы при движениях вперед и назад. У менее опытного спортсмена наблюдаемые максимумы выражены менее ярко. Величины средних ускорений центра масс для перехода между циклограммами больше у спортсмена высокого уровня. На основе проведенных расчетов можно сказать, что спортсмен начального этапа обучения, при передвижении способом «челнок» в сочетании с ударом уракен, находится в состоянии менее устойчивого динамического равновесия по сравнению с спортсменом высокой квалификации.

Ключевые слова: биомеханика единоборств, спортивно-боевое самбо, джиу-джитсу, уракен, «челнок».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p203-208

FEATURES OF MOVEMENT BY THE SHUTTLE METHOD IN COMBINATION WITH THE IMPACT UROKEN

Alexey Grigorievich Levitskii, the doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Dmitry Aleksandrovich Matveev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mikhail Aleksandrovich Kovalev, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Vladimir Anatolyevich Yashkin, the senior teacher, Saint Petersburg State University

Abstract

The authors compared the movement by the "shuttle" method in combination with the Uraken Uchi kick between the athlete of high qualification and athlete of the initial stage of training, specializing in the sport of ju-jitsu. As a result of the study, it was found that the distance covered by the center of mass of athletes, relative to the size of the image, is greater for a beginner athlete. The values of the average velocities of the centers of mass and the intervals of their changes during forward movement are comparable in both athletes. When moving backward, the speed of the center of mass is slightly higher for a beginner athlete. The relative frequencies of the average velocities of the center of mass for the transition between cyclograms have pronounced maxima for the experienced athlete when moving forward and backward. For the less experienced athlete, the observed maximums are less pronounced. The values of the average accelerations of the center of mass for the transition between cyclograms are greater for a high-level athlete. On the basis of the calculations, it can be said that the athlete of the initial stage of training, when moving by the "shuttle" method in combination with the uraken kick, is in the state of less stable dynamic balance in comparison with the highly qualified athlete.

Keyword: biomechanics of martial arts, sports-combat sambo, jiu-jitsu, uraken uchi, shuttle.

ВВЕДЕНИЕ

Различные виды единоборств получили большую популярность в конце 90-х годов прошлого века и в начале двухтысячных годов. Стали проводиться многочисленные все-российские и международные соревнования по разным версиям и направлениям рукопашного боя. Однако исследований, посвященных биомеханике двигательной деятельности в этих видах крайне мало [1, 2, 3, 4]. Это касается как ударной, так и бросковой техники. В связи с этим представляется актуальным провести биомеханический анализ передвижения в единоборствах.

Цель исследования – провести биомеханический анализ передвижения способом «челнок» в сочетании с ударом уракен у спортсменов высокой квалификации и начального этапа обучения.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения эксперимента проведены две видеозаписи, на которых спортсмены выполняли передвижения в сочетании с ударом уракен. В одном случае передвижение выполнялось мастером спорта по джиу-джитсу (спортсмен №1), в другом – спортсменом первого года обучения (спортсмен №2). Далее из каждой видеозаписи были вырезаны циклограммы и на их основе построены траектории центров масс спортсменов. Были вычислены значения скоростей и ускорений центров масс для каждого перехода между циклограммами, оценены временные интервалы, затраченные на передвижения вперед-назад при передвижении способом «челнок». Перемещения центра масс измерялись в условных единицах (у.е.): 1 условная единица соответствовала 1 проценту размера изображения спортсмена. Скорость измерялась в процентах размера изображения за секунду. Ускорения измерялись в процентах размера изображения за секунду в квадрате. С помощью метода интервалов были определены относительные частоты значений средних скоростей и ускорений для перехода между циклограммами.

На рисунке 1 показана техника удара уракен в процессе передвижения способом челнок.

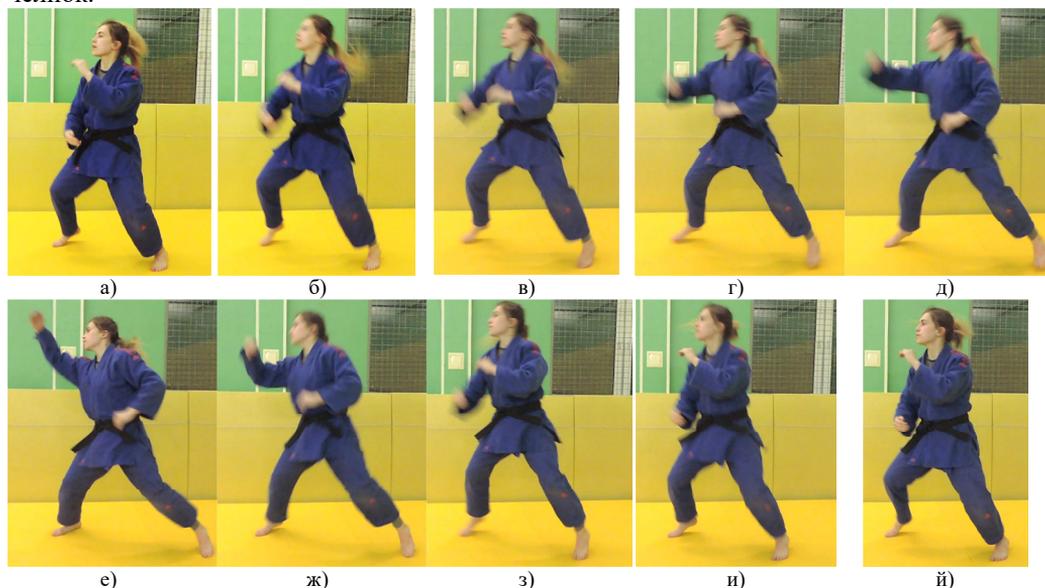


Рисунок 1 – Демонстрацию удара уракен осуществляет воспитанница ГБУ СШОР Петродворцового района Елизавета Дедкова – мастер спорта, победитель Кубка России по джиу-джитсу (тренер А.В. Лукьянов)

РЕЗУЛЬТАТЫ

На рисунке 2 представлены траектории центров масс опытного спортсмена и спортсмена начального этапа обучения.

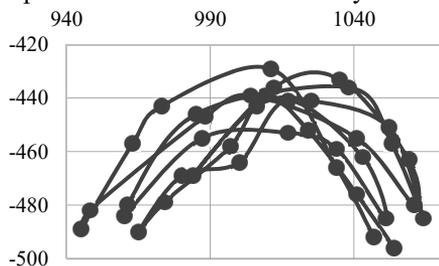


Рисунок 2, а – Траектории центра масс мастера спорта по джиу-джитсу при выполнении удара уракен в процессе передвижения способом челнок

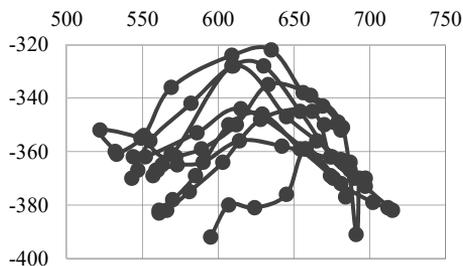


Рисунок 2, б – Траектории центра масс спортсмена начального этапа обучения при выполнении удара уракен в процессе передвижения способом челнок

Из рисунка 2 видно, что колебания, совершаемые центром масс, носят ангармонический характер у обоих спортсменов.

В таблице приведены интервалы значений расстояний, пройденных центром масс спортсменов, интервалы времени, затраченного на прохождение этих расстояний, и интервалы значений средних скоростей центров масс, соответствующих движению челнока вперед и назад. Было рассмотрено 4 движения вперед и назад у каждого спортсмена.

Таблица – Интервалы значений перемещений центров масс спортсменов, скоростей центров и времени, затраченного на каждый такт челнока

Спортсмен	Интервалы значений пути центра масс (у.е. в % размера изображения спортсмена)		Интервалы значений времени движения центра масс (с)		Интервалы значений ср. скоростей центра масс (у.е. в % размера изображения спортсмена/сек)	
	Вперед	Назад	Вперед	Назад	Вперед	Назад
№1	13,11–16,78	13,56–18,56	0,28–0,32	0,36–0,48	45,10–52,29	-51,56– -28,24
№2	25,26–36,91	28,32– 34,02	0,53–0,68	0,54–0,64	40,98–52,42	-63,00– -45,89

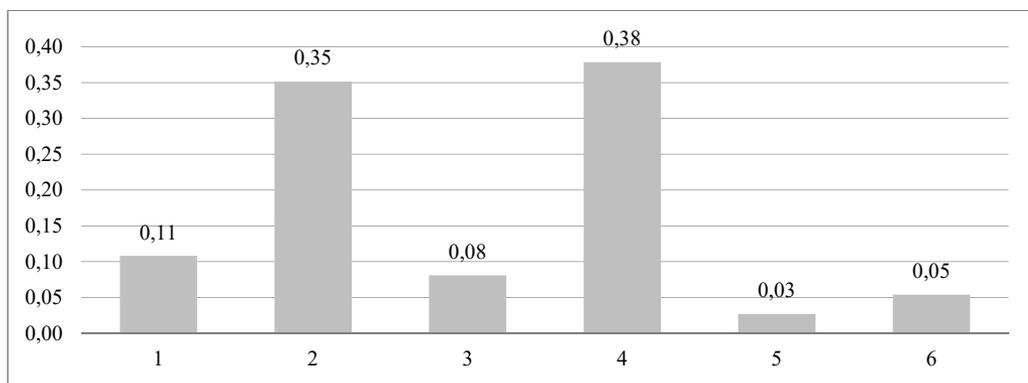
Анализ таблицы показывает, что значения перемещений центров масс при движении способом «челнок» вперед и назад лежат в интервале больших значений у начинающего спортсмена. Длина интервала значений перемещений при движении вперед больше также у начинающего спортсмена в 3,17 раза. При движении назад длины интервалов значений перемещений соизмеримы 5,00 у.е. и 5,70 у.е. Значения средних скоростей центров масс на каждый такт челнока при движении вперед и длины интервалов этих скоростей можно считать практически равными у обоих спортсменов. При движении назад значения средних скоростей несколько выше у начинающего спортсмена. Исходя из того, что перемещения центра масс больше у спортсмена низкой квалификации, можно сказать, что именно этот спортсмен находится в состоянии менее устойчивого динамического равновесия.

На рисунке 3 представлены результаты интервального анализа средних скоростей центра масс спортсмена высокой квалификации для перехода между циклограммами.

На рисунке 4 приведены результаты интервального анализа средних скоростей центра масс неопытного спортсмена для переходов между циклограммами.

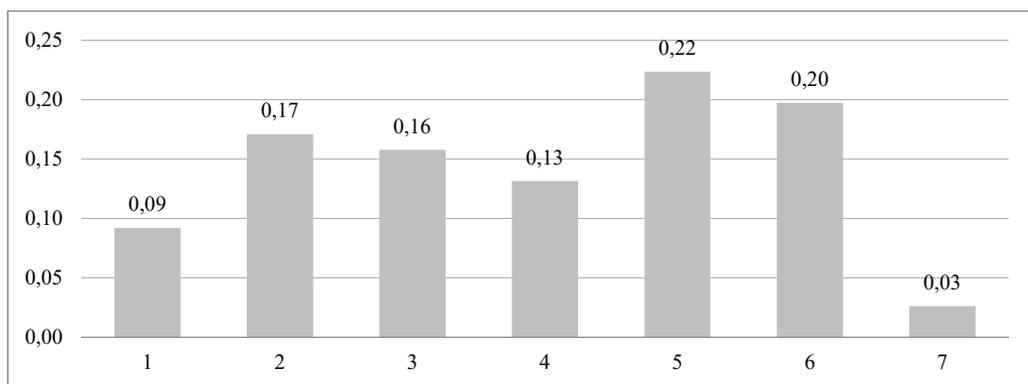
На рисунке 4 можно видеть, что у спортсмена высокой квалификации наблюдаются, отчетливо выраженные, два резкие максимума относительных частот средних скоростей на 2 и 4 интервалах. У спортсмена начального этапа подготовки на рисунке 5 максимумы выражены существенно слабее.

На рисунках 5 и 6 приведены результаты интервального анализа относительных частот ускорений для перехода между циклограммами.



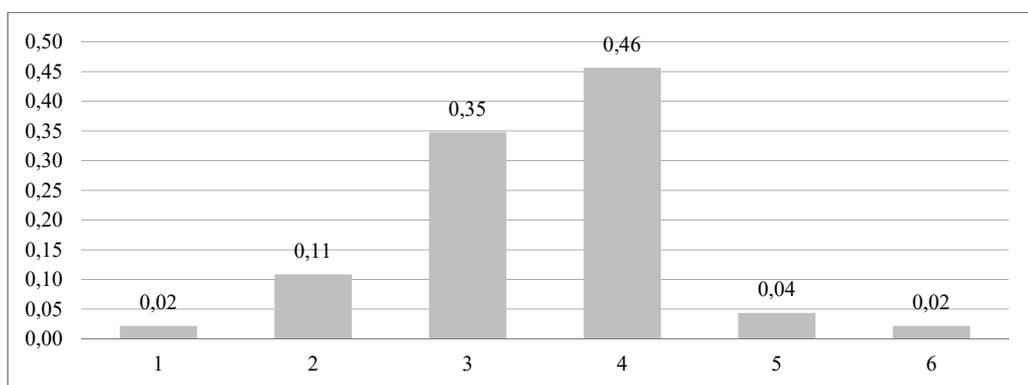
Примечание: 1 интервал – [-103,17; -61,17], 2 интервал – [-61,17; -19,17], 3 интервал – [-19,17; 22,83], 4 интервал – [22,83; 64,83], 5 интервал – [64,83; 106,83], 6 интервал – [106,83; 148,83]. Длина интервала 42 единицы.

Рисунок 3 – Распределение относительных частот средних скоростей по интервалам у спортсмена высокой квалификации для переходов между циклограммами



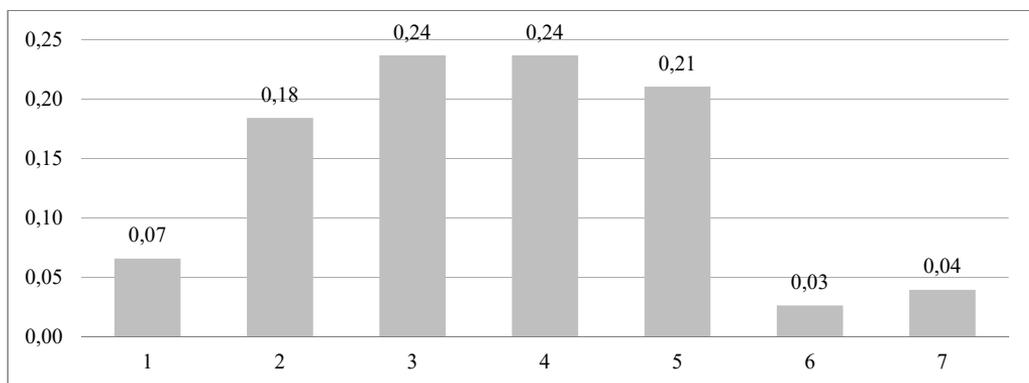
Примечание: 1 интервал – [-113,31; -78,31], 2 интервал – [-78,31; -43,31], 3 – интервал [-43,31; -8,31], 4 – интервал [-8,31; 26,69], 5 интервал – [26,69; 61,69], 6 интервал – [61,69; 96,69], 7 интервал – [96,69; 131,69]. Длина интервала 35 единиц.

Рисунок 4 – Распределение относительных частот средних скоростей по интервалам у спортсмена начального этапа обучения для перехода между циклограммами



Примечание: 1 интервал – [-28,72; -18,72], 2 интервал – [-18,72; -8,72], 3 интервал – [-8,72; 1,28], 4 интервал – [1,28; 11,28], 5 интервал – [11,28; 21,28], 6 интервал – [21,28; 31,28]. Длина интервала 10 единиц.

Рисунок 5 – Распределение относительных частот ускорений по интервалам у опытного спортсмена для перехода от между циклограммами



Примечание: 1 интервал – [-9,97 ; -6,77], 2 интервал – [-6,77 ; -3,57], 3 интервал – [-3,57 ; -0,37], 4 интервал – [-0,37 ; 2,83], 5 интервал – [2,83 ; 6,03], 6 интервал – [6,03 ; 9,23], 7 интервал – [9,23 ; 12,43]. Длина интервала 3,2 единицы.

Рисунок 6 – Распределение относительных частот ускорений по интервалам у спортсмена начальной подготовки для перехода между циклограммами.

Можно отметить, что значения ускорений у спортсмена высокой квалификации лежат в более длинном интервале по сравнению с начинающим спортсменом 60,00 у.е./с² по сравнению с начинающим спортсменом 22,4 у.е./с², то есть в 2,68 раза меньше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе передвижения способом челнок в сочетании с ударом уракен значения перемещений центра масс у спортсмена начального этапа обучения находятся в интервале больших значений (для движения вперед [25,26;36,91] у.е., для движения назад [28,32;34,02] у.е.) по сравнению с более опытным спортсменом (для движения вперед [13,11;16,78] у.е., для движения назад [13,56;18,56] у.е.). Длина интервала, в котором изменяются расстояния, преодолеваемые центром масс спортсмена высокой квалификации, составляет 3,67 у.е. для движения вперед и 5,00 у.е. для движения назад. Для спортсмена начального этапа обучения интервал значений перемещений центра масс составляет 11,65 у.е. для движения вперед и 5,70 у.е. для движения назад.

Значения средних скоростей на каждый такт челнока при движении вперед соизмеримы у обоих спортсменов. Они лежат в интервалах: [40,98 ; 52,42] у.е./с для начинающего спортсмена и [45,10 ; 52,29] у.е./с для опытного. Для движения назад значения средних скоростей на каждый такт челнока несколько выше у начинающего спортсмена и лежат в интервале [-63,00 ; -45,89] у.е./с. У опытного спортсмена интервал значений средних скоростей составляет [-51,56; -28,24] у.е./с.

При интервальном анализе средних скоростей для перехода между циклограммами у спортсмена высокой квалификации были отмечены два ярко выраженных пика значений скоростей на интервалах [-61,17 ; -19,17] у.е./с и [22,83;64,83] у.е./с. У спортсмена начального этапа обучения ярко выраженных пиков не наблюдается.

При интервальном анализе ускорений для перехода между циклограммами у спортсмена высокой квалификации значения ускорений изменяются в интервале [-28,72 ; 31,28] у.е./с². Длина всего интервала составляет 60 у.е./с². У спортсмена начального этапа обучения интервал изменений ускорений составил [-9,97 ; 12,43]. Длина интервала составила 22,4 у.е./с².

Таким образом, можно сказать, что при передвижении способом челнок в сочетании с ударом уракен центр масс более опытного спортсмена совершает колебания с меньшей амплитудой по отношению к размеру изображения (росту спортсмена) по сравнению с менее опытным спортсменом. Это говорит о большей устойчивости спортсмена высокой квалификации. Кроме того, у высококвалифицированного спортсмена наблюда-

ются большие значения ускорений для перехода между циклограммами и большие интервалы изменения значений ускорений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биленко А.Г. Биомеханические аспекты измерения силы удара в единоборствах / А.Г. Биленко, Г.П. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 14–20.
2. Оценка моментов инерции атакуемого спортсмена относительно оси вращения в процессе выполнения броска Sumi-Otoshi в условиях отсутствия сопротивления / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, С.А. Краев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 305–309.
3. Медведков В.Д. Биомеханические секреты передней подсечки чемпиона Мира 3-кратного чемпиона Европы / В.Д. Медведков, М.К. Умаров, О.И. Аширова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 202–206.
4. Тихонова И.В. Биомеханические особенности техники дзюдоисток / И.В. Тихонова, Е.А. Розевика // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 3-4 (22). – С. 53–55.

REFERENCES

1. Bilenko, A.G. and Ivanova, G.P. (2019), “Biomechanical aspects of measuring the force of impact in single combats”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 14–20.
2. Levitsky, A.G., Matveev, D.A., Potsipun, A.A. and Kraev, S.A. (2021), “Assessment of the moments of inertia of the attacked athlete relative to the axis of rotation during the execution of the Sumi-Otoshi throw in the absence of resistance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 305–309.
3. Medvedkov V.D., Umarov, M.K. and Ashirova, O.I. (2019), “Biomechanical Secrets Of Front Strike Of World Champion 3-Time European Champion”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 202–206.
4. Tihonova, I.V. and Rozevika, E.A. (2014), “Biomechanical features of female judo technique”, *International Research Journal*, № 3-4(22), pp.53–55.

Контактная информация: dmitrijmatveev@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 796.015.68

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН-СОТРУДНИКОВ МВД ПЕРВОГО И ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сергей Сергеевич Лядов, кандидат педагогических наук, доцент, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; Галина Ивановна Высовень, кандидат педагогических наук, доцент, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; Татьяна Александровна Кудра, доцент, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток; Ольга Васильевна Горбунова, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса

Аннотация

Физическая подготовленность сотрудника является базовым элементом его профессиональной пригодности и боевой готовности. Однако до настоящего времени недостаточно внимания уделяется индивидуальному и дифференцированному подходам к организации процесса физической подготовки женщин-сотрудников министерства внутренних дел с учетом данных физического со-

стояния. Авторами проводится анализ уровня соматического здоровья и физической подготовленности сотрудников полиции поселка Славянка Приморского края первого и второго зрелого возраста. Составлен паспорт физического состояния сотрудников, разработаны и апробированы индивидуальные комплексы физических упражнений по самоподготовке в свободное время с учетом уровня соматического здоровья. Их внедрение привело к приросту большинства показателей двигательной подготовленности женщин-сотрудников патрульно-постовой службы МВД.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, соматическое здоровье, функциональная подготовленность, физическая подготовленность, физическое состояние, правоохранительная деятельность, сотрудник полиции, патрульно-постовая служба, физическая и психофизическая подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), индивидуализация, дифференцированный подход.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p208-215

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF WOMEN EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE FIRST AND SECOND MATURE AGE BASED ON SOMATIC HEALTH MONITORING

Sergey Sergeevich Lyadov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladivostok State University of Economics and Service; Galina Ivanovna Vysoven, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky, Vladivostok, Vladivostok State University of Economics and Service; Tatyana Aleksandrovna Kudra, senior lecturer, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky, Vladivostok; Olga Vasilievna Gorbunova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Vladivostok State University of Economics and Service

Abstract

The physical fitness of the employee is the basic element of his combat readiness and professional suitability. However, to date, insufficient attention has been paid to individual and differentiated approaches to organizing the process of physical training of female employees of the Ministry of Internal Affairs, taking into account the level of physical condition. The authors analyze the incidence, level of somatic health and physical fitness of police officers of the Ministry of Internal Affairs of the village Slavyanka of Primorsky Territory the Ministry of Internal Affairs of the Slavyanka village of Primorsky region (of the first and second mature age). Individual complexes of general physical training in their free time have been developed and tested. Individual exercise routines of basic physical training in their free time have been created and conducted. Drawing up a passport of physical condition, developing and introducing personal routines of physical exercises for self-training at free time, on base of personal level of somatic health, led to increase of most indicators of the motor skills of women-employees of the patrol-guard service.

Keywords: health, physical development, somatic health, functional fitness, functional status physical fitness, physical condition, law enforcement, police officer, patrol service, physical and psycho-physical fitness, vocationally applied physical training (VAPT), profession oriented physical training, individualization, differentiated approach.

ВВЕДЕНИЕ

Служба в правоохранительных органах относится к экстремальным видам деятельности. Так, сотрудникам Министерства внутренних дел (МВД) при выполнении своих профессиональных обязанностей, приходится выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и психофизической подготовленности [7, 8].

В настоящее время отмечается тенденция увеличения доли женщин среди личного состава органов внутренних дел РФ. Психофизические особенности могут ограничивать использование женщин-сотрудников в ситуациях служебно-боевого, оперативно-розыскного характера, в большинстве случаев, связанных с применением физической си-

лы и специальных средств [2, 4, 6].

В научно-методической литературе достаточно работ, посвященных совершенствованию ППФП сотрудников правоохранительной системы [3, 5, 9], но отмечается недостаточная проработанность вопросов индивидуализации процесса физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) женщин-сотрудников органов внутренних дел, поэтому одной из актуальных задач является проведение лонгитюдного мониторинга показателей физического состояния сотрудников и на этой основе разработки новых подходов к усовершенствованию средств, методов и технологий физической подготовки в соответствии с гендерными особенностями.

Гипотеза исследования: предполагалось, что в ходе исследования будут выявлены различия в уровнях физической подготовленности и соматического здоровья сотрудников МВД. Разработка и внедрение индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом уровня соматического здоровья и двигательной подготовленности будет способствовать повышению большинства исследуемых показателей и профессиональной пригодности.

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности и физического состояния сотрудников МВД первого и второго зрелого возраста.

Научно-методическая новизна исследования заключается в разработке и содержательном наполнении индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко [1] и двигательной подготовленности, их интеграцию в профессионально прикладную физическую подготовку сотрудников патрульно-постовой службы (ППС) МВД.

Исследовано влияние разработанных комплексов физических упражнений с преимущественным использованием кроссфита на показатели соматического здоровья и физическую подготовленность сотрудников МВД. Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования (разработанный паспорт здоровья и комплексы физических упражнений) могут быть использованы в практике ППФП сотрудников МВД.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методических и организационных аспектов профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников МВД РФ.
2. Исследовать уровень физической подготовленности и соматического здоровья сотрудников МВД.
3. Разработать и экспериментально обосновать комплексы физических упражнений с применением средств атлетической гимнастики, фитнеса и кроссфита для женщин-сотрудников ППС МВД первого и второго зрелого возраста с учетом индивидуального уровня физического состояния.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогическое тестирование.
3. Антропометрия.
4. Функциональные пробы.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

В исследовании, которое проходило в 3 этапа приняло участие 20 сотрудников (10 мужчин и 10 женщин) в возрасте от 23 до 35 лет ППС поселка Славянка Хасанского района Приморского края.

На первом этапе (сентябрь 2018 г. – сентябрь 2019 г.) – осуществлялся подбор и анализ научно-методической и специальной литературы, выбор темы исследования, постановка цели и задач, формулировка рабочей гипотезы.

На втором этапе (сентябрь – ноябрь 2019 г.) проводилось педагогическое тестирование в рамках обязательных занятий по физической подготовке сотрудников ППС ОВД МВД поселка Славянка, а также антропометрические измерения и функциональные пробы. Предварительно определялись уровень соматического здоровья и двигательной подготовленности сотрудников.

На третьем этапе (декабрь 2019 г. – май 2020 г.) проводился педагогический эксперимент. Его целью была проверка эффективности разработанных индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий на основе учета уровня физического состояния женщин-сотрудников ППС, методических рекомендаций и Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ (приказ МВД России, 2017), с включением средств атлетической гимнастики, фитнеса, а также кроссфита. Для проведения исследования была образована экспериментальная группа, в которую вошли 10 сотрудниц ППС ОВД поселка Славянка Приморского края первого и второго зрелого возраста.

В дальнейшем полученные показатели были статистически обработаны методами математической статистики, проанализированы и интерпретированы, сформулированы выводы и практические рекомендации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

1. Анализ физической подготовленности и уровня соматического здоровья сотрудников ППС МВД

При проведении экспресс-оценки уровня соматического здоровья (УСЗ) сотрудников ППС МВД по методике Г.Л. Апанасенко [1], которая учитывает не только антропометрические показатели, но и функциональную подготовленность сердечно-сосудистой системы, выяснилось, что 60 % сотрудников-мужчин соответствуют среднему уровню, около трети (30 %) – на уровне ниже среднего. А показатели выше среднего отмечаются только у 10 % мужчин (рисунок 1).

У женщин-сотрудников показатели уровня соматического здоровья (УСЗ) несколько ниже. У половины исследуемого контингента данный показатель – ниже среднего. Средний уровень выявлен у 30 % контингента. Выявлены также женщины-сотрудники с высоким (10 %) и низким уровнем здоровья (10 %) (рисунок 2).

Наиболее заметные различия в оценке физического здоровья отмечаются по показателю нагрузочной пробы. У мужчин время восстановления до исходного уровня происходило значительно быстрее, чем у женщин-сотрудников ППС (на 26,6%). У женщин-сотрудников отмечаются более низкие показатели в соотношении ЖЕЛ (жизненной емкости легких)/МТ (масса тела) и силовом индексе. Выявлено, что 10 % сотрудников имеют избыточную массу тела (индекс Кетле).



Рисунок 1 – Уровень соматического здоровья мужчин-сотрудников ППС (октябрь 2019 г.) Рисунок 2 – Уровень соматического здоровья женщин-сотрудниц ППС (октябрь 2019 г.)

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что общий УСЗ большинства сотрудников данного подразделения, характеризующий основные показатели функциональных возможностей и адаптационных резервов организма, свидетельствуют о недостаточном уровне физического здоровья, особенно у женщин-сотрудников.

Это подтверждается анализом показателей физической подготовленности сотрудников. У мужчин-сотрудников ППС в целом показатели на уровне «средний». Несмотря на то, что у 25 % сотрудников результаты выше средней нормы (выше среднего), у 28,5 % – уровень физической подготовленности «ниже среднего» уровня. Более высокие показатели сотрудники-мужчины демонстрируют в тестах на развитие силы, но значительное отставание в результатах выносливости. Женщины-сотрудники демонстрируют более высокий уровень гибкости, но значительное отставание в показателях ловкости и силовой выносливости.

2. Экспериментальное обоснование эффективности внедрения индивидуальных комплексов физической подготовки сотрудников ППС МВД

По результатам исследования уровня физического состояния (УФС) сотрудников были составлены карты физического состояния, а также индивидуальные комплексы общей физической подготовки (ОФП), которые в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 сотрудники могли выполнять в свободное от несения службы время. С учетом более низкого уровня соматического здоровья и физической подготовленности у женщин-сотрудников было принято решение сформировать из них экспериментальную группу (ЭГ). В основу разработки комплексов вошли как рекомендуемые упражнения из Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ (2017) [5], так и специально подобранные средства фитнеса и кроссфита с учетом уровня физической подготовленности и соматического здоровья. Регулярно проводился контроль выполнения индивидуальных заданий, и вносились коррективы в программы физического совершенствования.

По итогам эксперимента был проведен анализ морфофункциональных показателей женщин-сотрудниц экспериментальной группы. В результате внедрения экспериментальных комплексов физических упражнений произошел прирост большинства показателей соматического здоровья сотрудников (таблица 1, рисунок 3). Достоверное улучшение показателей ($p < 0,05$) отмечается по данным жизненного индекса ЖЕЛ/масса тела (9,4 %), времени восстановления ЧСС до исходного уровня после 20 приседаний за 30 с (14,4 %), силового индекса – Сила кисти/масса тела (9,3 %). В показателях весоростового индекса Кетле и двойного произведения Робинсона (ЧССхАД/100 %) существенных изменений не произошло ($p > 0,05$).

Таблица 1 – Прирост морфофункциональных показателей экспериментальной группы в ходе эксперимента

№	Показатели	Декабрь 2019 г.	Май 2020 г.	Достоверность различий		Прирост	
		X±m	X ±m	t	p	факт	в %
1	Масса тела/длина тела, гр/см	397,4±17,73	409,1±18,39	0,46	>0,05	11,7	2,9
2	ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	47,3±1,39	52,2±1,58	2,33	<0,05	4,9	9,4
3	(Сила кисти/массатела)х100%	51,0±2,38	56,2±2,19	2,71	<0,05	5,2	9,3
4	(ЧССхАД)/100 %, мм. рт. ст.	85,7±2,05	88,4±2,05	0,09	>0,05	2,7	3,1
5	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с	105,3±4,38	90,1±3,15	2,81	<0,05	15,2	14,4
6	УСЗ	12,5±0,76	13,05±0,86	0,44	>0,05	0,55	4,2

Прирост в показателе индекс УСЗ женщин-сотрудников в ходе эксперимента составил 4,2 % ($p > 0,05$).

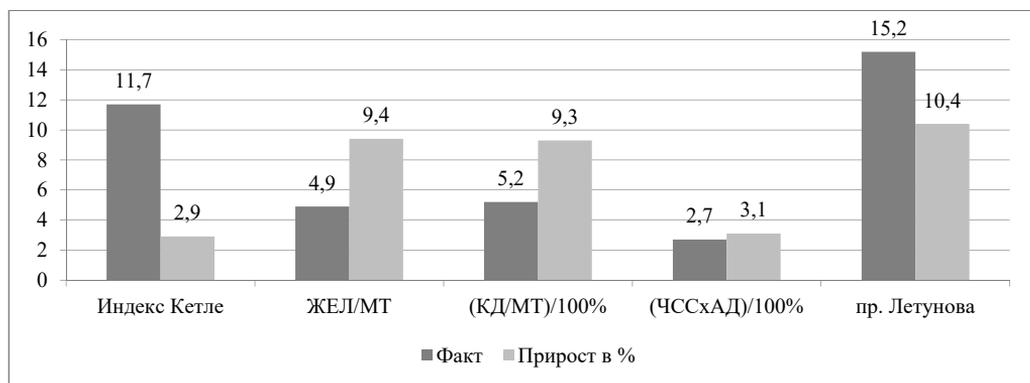


Рисунок 3 – Прирост морфофункциональных показателей и УСЗ сотрудников ППС ОВД МВД в ходе эксперимента (12.2019 - 05.2020 гг.) в процентах

По окончании эксперимента был выявлен достоверный прирост показателей, характеризующих развитие силовых качеств и силовой выносливости – сгибание и разгибание рук в упоре лежа и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин – соответственно 29,03 % и 16,0 % ($p < 0,01$), а также выносливости в беге на 1000 м (8,3 %) $p < 0,05$) (таблица 2). Не произошло существенного прироста показателей только в беге на 100 м (быстрота) и прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества).

Таблица 2 – Прирост показателей физической подготовленности экспериментальной группы в ходе эксперимента

№	Показатели	Декабрь 2019 г.	Май 2020 г.	Достоверность различий		Прирост	
		X±m	X ±m	t	p	Факт	в %
1	Бег 100 м, с	18,21±0,76	17,63±0,52	0,63	>0,05	0,58	3,2
2	Прыжок в длину, см	178,0±1,92	183,7±2,5	1,81	>0,05	5,7	3,1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11,0±1,29	15,5±0,43	3,31	<0,01	4,5	29,03
4	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, раз	35,7±2,09	42,5±2,48	2,10	<0,05	6,8	16,0
5	Бег 1000 м, с	278±5,55	255±5,18	2,89	<0,05	23	8,3



Рисунок 4 – Прирост показателей физической подготовленности сотрудников ППС ОВД МВД в ходе эксперимента (12.2019 - 05.2020 гг.) в процентах

Таким образом, внедрение индивидуальных комплексов физических упражнений по самоподготовке с преимущественным использованием атлетической гимнастики, фитнеса и кроссфита в свободное время с учетом уровня соматического здоровья привело к приросту большинства показателей двигательной подготовленности и уровня соматического здоровья сотрудников ППС МВД первого и второго зрелого возраста.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что уровень здоровья и физической подготовленности существенно влияет на результативность профессиональной деятельности сотрудников МВД. Физическая подготовленность сотрудника является базовым элементом его боевой готовности и профессиональной пригодности наряду с такими качествами как способность самостоятельно принимать ответственные верные решения (в данной конкретной ситуации), готовность поддерживать на высоком уровне работоспособность и концентрацию внимания, умения и навыки коллективного взаимодействия. В научно-методической литературе недостаточно внимания уделяется индивидуальному и дифференцированному подходам к организации процесса физической подготовки сотрудников МВД с учетом уровня соматического здоровья.

2. Анализ уровня соматического здоровья сотрудников выявил, что около трети (30 %) всего контингента сотрудников мужчин находятся на уровне ниже среднего. Показатели выше среднего отмечаются только у 10 % мужчин. У женщин-сотрудников показатели уровня здоровья значительно ниже. У половины исследуемого контингента УСЗ ниже среднего. Выявлена также сотрудница с низким уровнем здоровья.

4. Изучение уровня физической подготовленности сотрудников ОВД поселка Славянка Приморского края в рамках обязательных занятий по физической подготовке показало, что у мужчин в целом, отмечаются средние результаты физической подготовленности. Несмотря на то, что у 25 % сотрудников результаты выше средней нормы (выше среднего), у 28,5 % – уровень физической подготовленности ниже среднего уровня. У мужчин-сотрудников отмечается более высокий уровень развития силовых качеств мужчины, но отставание в показателях выносливости. У женщин сотрудниц отмечаются более высокие показатели гибкости, но значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

5. Составление паспорта здоровья и внедрение индивидуальных комплексов физических упражнений по самоподготовке в свободное время с учетом уровня соматического здоровья с применением средств атлетической гимнастики, фитнеса и кроссфита привело к приросту большинства показателей физического состояния сотрудников ППС МВД первого и второго зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 27–31.

2. Волосков Д.А. Пути повышения эффективности физической подготовки курсантов-женщин в образовательном процессе военного вуза (на примере внедрения системы общей физической подготовки кроссфит) / Д.А. Волосков, Г.В. Волоскова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 32–36.

3. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: автореф. дис. ... кандидата пед. наук/ Галимова Алена Геннадьевна. – Улан-Удэ, 2017. – 26 с.

4. Кузнецова О.В. Личностные детерминанты эффективности служебной деятельности женщин-сотрудников органов внутренних дел / О.В. Кузнецова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 2(65). С. 37–41.

5. Оптимизация физической подготовленности сотрудников зрелого возраста поисково-спасательных подразделений МЧС РФ на основе дифференцированного подхода / С.С. Лядов, В.П. Судоргина, Т.А. Кудра, Г.И. Высовень // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 189–194.

6. Макеева, В.С. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, А.В. Алдошин // Педагогический журнал. – 2017. Том 7, № 2А. – С. 26–35.

7. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // ГАРАНТ.РУ : [справочно-правовая система]. – [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения 18 февраля 2021 г.)
8. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учебное пособие / А.Р. Косиковский, Д.В. Литвин, М.П. Корнеева [и др.] – Москва : Академия управления МВД России, 2020. – 124 с.
9. Пашута, В.Л. Физическая подготовка как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению задач в контртеррористических операциях / В.Л. Пашута, В.А. Беляев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 40–42.

REFERENCES

1. Aranasenko, G.L. (2002), “Diagnostics of individual health”, *Valeology*, No. 3, pp. 27–31.
2. Voloskov, D.A. (2014), “Ways to improve the effectiveness of physical training of female cadets in the educational process of a military university (on the example of the introduction of the crossfit general physical training system)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.11 (117), pp. 32–36.
3. Galimova, A.G., (2017), *Improving the level of physical fitness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of crossfit*, dissertation, Ulan-Ude.
4. Kuznetsova, O.V. (2016), “Personal determinants of the efficiency of the official activity of female employees of internal affairs bodies”, *Psychopedagogics in law enforcement*, No. 2(65), pp. 37–41.
5. Lyadov, S.S., Sudorgina, V.P., Kudra, T.A., Vysoven, G.I. (2019), “Optimization of physical fitness of mature-age employees of search and rescue units of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation on the basis of a differentiated approach”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 189–194.
6. Makeeva, V.S., Barkalov, S. N., Aldoshin, A. V. (2017), “Physical training of female cadets studying at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, aimed at developing professionally important qualities”, *Pedagogical Journal*, No. 2A, pp. 26–35.
7. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (2017), “About the statement of the Manual on the organization of physical training in law-enforcement bodies of the Russian Federation”, *The order of 01.07.2017 N 450*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (accessed 18 February 2021).
8. Kosikovskiy, A.R. (2020), *Organization of professional service and physical training in the internal affairs bodies: textbook*, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow.
9. Pashuta, V.L., Belyaev, V.A. (2018), “Physical training as the main element of combat readiness of military personnel to perform tasks in counterterrorist operations”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 40–42.

Контактная информация: sergeyuor@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2021

УДК. 351.855.3

ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ В СОХРАНЕНИИ ГЕНОФОНДА ЭВЕНКОВ

Ольга Аркадьевна Максимова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск

Аннотация

Коренные народы Арктической зоны Якутии имеют уникальные игры, состязания, упражнения, которые нужно сохранить и передать подрастающему поколению. В статье рассматривается роль национальных игр и состязаний в развитии физических качеств детей эвенков. Век глобального развития науки и техники коренным народам, проживающих в тундровых зонах Арктики, указывает на сохранение традиционных методов и приемов в физическом воспитании подрастающего поколения. Народные игры, упражнения являются для коренных народов Арктики, в частности для

эвенков одним из средств в развитии физических качеств детей и сохранения народных эвенкийских традиций. В проведенном исследовании изучены игры, упражнения, состязания эвенков. Изучение позволило раскрыть о том, что все игры, упражнения и состязания эвенков направлены на развитие физических качеств детей, так же было обнаружено, что эвенки для создания инвентаря использовали природные материалы: звериную кожу, камни и древесный материал. Таким образом, использование в физическом воспитании детей эвенков традиционных методов и приемов позволит не только развить физические качества, но сыграет немаловажную роль в сохранении здорового генофонда и культуру.

Ключевые слова: народы Арктики, эвенки, национальные виды упражнений, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p215-219

IMPORTANCE OF NATIONAL GAMES AND COMPETITIONS IN THE PRESERVATION OF THE EVENK GENE POOL

Olga Arkadyevna Maksimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The indigenous peoples of the Arctic zone of Yakutia have unique games, competitions, exercises that need to be preserved and passed on to the younger generation. The article examines the role of national games and competitions in the development of physical qualities of Evenk children. The century of global development of science and technology for indigenous peoples living in the tundra zones of the Arctic indicates the preservation of traditional methods and techniques in physical education of the younger generation. Folk games and exercises are for indigenous peoples, in particular for the Evenks, one of the means to develop the physical qualities of children and preserve the folk Evenk traditions. The study studied games, exercises, competitions of the indigenous peoples of the Arctic Evenks. The study revealed that all the games, exercises and competitions of the Evenks are aimed at developing the physical qualities of children, it was also found that the Evenks used natural materials to create inventory: animal skin, stones and wood material. Thus, the use of traditional methods and techniques in the physical education of Evenk children will not only develop physical qualities, but will play an important role in maintaining a healthy gene pool and culture.

Keywords: Arctic peoples, Evenks, national types of exercises, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ изучения литературы дал возможность выявить, что физические упражнения, игры и состязания эвенов, эвенков, юкагиров, чукчей в большей степени имеют прикладной характер и отражают особенности их трудовой и бытовой деятельности – оленеводством, охотой, рыболовством, собирательством [2]. Авторы Н.Д. Неустроев, Б.Н. Попов, И.С. Портнягин, К.С. Чиряев, В.Ф. Афанасьева, М.Г. Василевич, В.П. Кочнев, Н.Е. Чередниченко и мн.др. изучающие проблемы коренных народов подчёркивали о том что использование традиционных методов воспитания, в частности по педагогике, физической культуре подчеркивали о формировании личностных качеств, сохранении здорового образа жизни, культуры, традиции. Таким образом, «этнопедагогизация» является одним из главных путей развития национальной системы образования, выражением ее вариативности, реализацией потребности общества в сохранении и развитии национальной культуры, а значит и самого этноса [2]. Таким образом, была поставлена цель: изучить эвенкийские народные игры, упражнения, состязания.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели на первом этапе были изучены литературные источники. И в результате изучения было обнаружено что эвенки для физических упражнений использовали следующие самобытные инвентари: Мяч из кожи; аркан (маут); нож; лиственничный посох; копьё; нарты; охотничьи камусные лыжи; кожаная плетенная ве-

ревка; рога оленей; кости зверей; птиц; ремни (пояса); палки деревянные; пальма (эвенкийский меч); арбалет; деревянная лопатка; камни; лук; стрелы; ровдуга; олени панты; мешочки из рыбьей кожи; платок; шест; топор; деревянный молот; пешня (каменный топорик); ветка (эвенкийская лодка); батыя. Выявленные физические упражнения развивают физические качества у детей. В старину эвенки использовали данные упражнения во время отдыха на стойбищах не зависимо от сезона. Большинство игр детей эвенков проводятся на открытом воздухе, на снегу. Они являются копированием, подражанием, повторением движений зверей и птиц. Некоторые физические упражнения, игры и состязания заимствованы у других этносов (эвенов, юкагиров, чукчей, якутов). Часто на празднике «Бакалдын» проводились якутские состязания: перетягивание палки, прыжки с шестом, игра в мяч, переноска тяжестей, якутские прыжки и т.д.» [2]. Нужно подчеркнуть о том, что инвентари для детей использовали имитацию, например, вместо настоящего ножа имитацией был деревянный нож (таблица).

Таблица – Эвенкийские физические упражнения, игры и состязания

№	Физические упражнения				
	Сила	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Скорость
1	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)
2	ходьба и бег на охотничьих камусных лыжах				
3	прыжки в высоту через натянутый аркан (веревку)				
4	прыжки в высоту «ловля хариуса».				
5	прыжки через нарты (с нарты, через нарты в длину); прыжки через палку в руках (вперед, назад);	прыжки через нарты (с нарты, через нарты в длину); прыжки через палку в руках (вперед, назад);	прыжки через нарты (с нарты, через нарты в длину); прыжки через палку в руках (вперед, назад);	прыжки через нарты (с нарты, через нарты в длину); прыжки через палку в руках (вперед, назад);	прыжки через нарты (с нарты, через нарты в длину); прыжки через палку в руках (вперед, назад);
6	равновесие (по натянутой веревке, по стволу дерева перекинутого через овраг)	равновесие (по натянутой веревке, по стволу дерева перекинутого через овраг)	равновесие (по натянутой веревке, по стволу дерева перекинутого через овраг)	равновесие (по натянутой веревке, по стволу дерева перекинутого через овраг)	равновесие (по натянутой веревке, по стволу дерева перекинутого через овраг)
7	борьба (на снегу, на кушаках (поясах), ногами, на одной ноге.)	борьба (на снегу, на кушаках (поясах), ногами, на одной ноге.)	борьба (на снегу, на кушаках (поясах), ногами, на одной ноге.)	борьба (на снегу, на кушаках (поясах), ногами, на одной ноге.)	борьба (на снегу, на кушаках (поясах), ногами, на одной ноге.)
8	перетягивание пальцами; перетягивание локтевыми сгибами; перетягивание руками за затылки; перетягивание палки (групповое)	перетягивание пальцами; перетягивание локтевыми сгибами; перетягивание руками за затылки; перетягивание палки (групповое)	перетягивание пальцами; перетягивание локтевыми сгибами; перетягивание руками за затылки; перетягивание палки (групповое)	перетягивание пальцами; перетягивание локтевыми сгибами; перетягивание руками за затылки; перетягивание палки (групповое)	перетягивание пальцами; перетягивание локтевыми сгибами; перетягивание руками за затылки; перетягивание палки (групповое)
9	кулачный бой				
10	увертывание от стрел (горящих углей, камней, стрел с тупым наконечником, железного мяча)	увертывание от стрел (горящих углей, камней, стрел с тупым наконечником, железного мяча)	увертывание от стрел (горящих углей, камней, стрел с тупым наконечником, железного мяча)	увертывание от стрел (горящих углей, камней, стрел с тупым наконечником, железного мяча)	увертывание от стрел (горящих углей, камней, стрел с тупым наконечником, железного мяча)
11	ловля стрел руками (серединой лука, суком)				

№	Физические упражнения				
	Сила	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Скорость
12	поединки на луках (копьях, чугунных ядрах, листовенных посохах)	поединки на луках (копьях, чугунных ядрах, листовенных посохах)	поединки на луках (копьях, чугунных ядрах, листовенных посохах)	поединки на луках (копьях, чугунных ядрах, листовенных посохах)	поединки на луках (копьях, чугунных ядрах, листовенных посохах)
13	стрельба из лука (в мишень (дерево, шкура зверя)	стрельба из лука (в мишень (дерево, шкура зверя)	стрельба из лука (в мишень (дерево, шкура зверя)	стрельба из лука (в мишень (дерево, шкура зверя)	стрельба из лука (в мишень (дерево, шкура зверя)
14	стрельба из лука в снеговую стену; стрельба из лука на дальность; стрельба из арбалета в цель	стрельба из лука в снеговую стену; стрельба из лука на дальность; стрельба из арбалета в цель	стрельба из лука в снеговую стену; стрельба из лука на дальность; стрельба из арбалета в цель	стрельба из лука в снеговую стену; стрельба из лука на дальность; стрельба из арбалета в цель	стрельба из лука в снеговую стену; стрельба из лука на дальность; стрельба из арбалета в цель
15	гребля на ветке, гребля на многоместной ветке; гребля на ветке со стрельбой по мишени	гребля на ветке, гребля на многоместной ветке; гребля на ветке со стрельбой по мишени;	гребля на ветке, гребля на многоместной ветке; гребля на ветке со стрельбой по мишени	гребля на ветке, гребля на многоместной ветке; гребля на ветке со стрельбой по мишени	гребля на ветке, гребля на многоместной ветке; гребля на ветке со стрельбой по мишени
16	метание аркана, метание топора, метание копья, метание кожаного мяча, метание камней, метание чугунного или железного мяча, метание камней при помощи ровдуги	метание аркана, метание топора, метание копья, метание кожаного мяча, метание камней, метание чугунного или железного мяча, метание камней при помощи ровдуги	метание аркана, метание топора, метание копья, метание кожаного мяча, метание камней, метание чугунного или железного мяча, метание камней при помощи ровдуги	метание аркана, метание топора, метание копья, метание кожаного мяча, метание камней, метание чугунного или железного мяча, метание камней при помощи ровдуги	метание аркана, метание топора, метание копья, метание кожаного мяча, метание камней, метание чугунного или железного мяча, метание камней при помощи ровдуги
17	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)	бег (через кустарники, с палкой по глубокому снегу, с грузом)
18	ходьба и бег на охотничьих камусных лыжах; прыжки в высоту через натянутый аркан (веревку); прыжок с колен; прыжки в высоту «ловля хариуса», сбор аркана на скорость (маута)	ходьба и бег на охотничьих камусных лыжах; прыжки в высоту через натянутый аркан (веревку); прыжок с колен; прыжки в высоту «ловля хариуса», сбор аркана на скорость (маута)	ходьба и бег на охотничьих камусных лыжах; прыжки в высоту через натянутый аркан (веревку); прыжок с колен; прыжки в высоту «ловля хариуса», сбор аркана на скорость (маута)	ходьба и бег на охотничьих камусных лыжах; прыжки в высоту через натянутый аркан (веревку); прыжок с колен; прыжки в высоту «ловля хариуса», сбор аркана на скорость (маута)	ходьба и бег на охотничьих камусных лыжах; прыжки в высоту через натянутый аркан (веревку); прыжок с колен; прыжки в высоту «ловля хариуса», сбор аркана на скорость (маута)
19	гонки верхом на оленях, гонки на оленьих упряжках	гонки верхом на оленях, гонки на оленьих упряжках	гонки верхом на оленях, гонки на оленьих упряжках	гонки верхом на оленях, гонки на оленьих упряжках	гонки верхом на оленях, гонки на оленьих упряжках

В своей монографии Максимова О.А. отмечает: «Игры привлекали эвенков разного возраста и пола. Здесь мы также видим различные национальные виды спорта, которые сохранились до наших времен. Это бег на различные дистанции, борьба, якутские прыжки «Кылыбы», «Ыстанга» и «Куобах», которые, возможно, были позайствованы у якутов. Были актуальны силовые упражнения. Девушки также соревновались в беге на различные дистанции и других состязаниях, которые, к сожалению не описаны. Отмечено, что девушка была храброй богатыркой и ездила верхом на богатырской самке дикого оленя. Это означает, что девушку воспитали так, как обычно воспитывают юношу».

Таким образом, изучение эвенкийских упражнений позволяет использованию специалистами для развития физических качеств у детей эвенков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо подчеркнуть о том, что проживания в условиях Арктики и условия обучения детей эвенков в кочевых школах затрудняет процесс. Полученные результаты изучения упражнений, игр, состязаний народов Арктики дает возможность сохранить культуру эвенкийского народа. Изучение позволило раскрыть о том, что все игры, упражнения и состязания эвенков направлены на развитие физических качеств детей, так же было обнаружено, что эвенки для создания инвентаря использовали природные материалы: звериную кожу, камни и древесный материал.

Таким образом, использование в физическом воспитании детей эвенков традиционных методов и приемов позволит не только развить физические качества, но сыграет немаловажную роль в сохранении здорового генофонда и культуру.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кочнев В.П. Физические упражнения, игры и состязания народов Крайнего Севера и Юго-востока Якутии (эвены, эвенки, юкагиры, чукчи) / В.П. Кочнев // Тезисы докладов V науч.-практ. конф. спорткомитета ЯАССР. - Якутск, 1986. – С. 36–37.
2. Максимова О.А. Основы самобытного физического воспитания эвенков : монография / О.А. Максимова. – Якутск : Изд. дом СВФУ, 2012. – 217 с.
3. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев. – Якутск : Изд-во Якут. гос. ун-та, 1996. – 112 с.

REFERENCES

1. Kochnev, V.P. (1986), "Physical exercises, games and competitions of the peoples of the Far North and South-East of Yakutia (evens, Evenks, Yukagirs, Chukchi)". *V scientific and practical Conf. The sports Committee of the Yakut ASSR*, Yakutsk, pp. 36–37.
2. Maksimova, O.A. (2012), *Fundamentals of original physical education Evenks : monograph*, Yakutsk.
3. Shamaev, N.K. (1996), *Features of the methodology of physical education in the conditions of the North*, Yakutsk.

Контактная информация: maksim.olya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 378.147.227

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ольга Аркадьевна Максимова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск

Аннотация

Существующие проблемы отклонения здоровья у студентов, проживающих в условиях крайнего Севера, указывают на необходимость поиска новых методов и приемов. Рассмотренная проблема позволило уточнить процесс организации дисциплины физическая культура у студентов специальной медицинской группы. В результате анализа научно-методической литературы было смоделировано содержание организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Предполагается, что включение разработанного проекта позволит улучшить здоровье студентов, повысить интереса и мотивации на занятиях по физической культуре. В исследовании приняли участие студенты 1 курса специальной медицинской группы всего n=22 студента (девушки n=12; юноши n=10) СВФУ имени М.К. Аммосова. Из опрошенных студентов только 45% имели положительную мотивацию для занятий по физической культуре, остальные 55% среднюю мотивацию. Это объясняется имеющими диагнозами у студентов: миопия – 10%; дерматит – 15%; хрони-

ческий тонзиллит – 20%; порог сердца –1%; хронический гастрит –20%; анемия – 30%; вегетососудистая дистония – 40%.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p219-222

DEVELOPMENT OF THE MODEL FOR IMPLEMENTATION OF THE CONTENT OF THE DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Olga Arkadyevna Maksimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The existing problems of health deviation among students living in the Far North indicate the need to search for new methods and techniques. The considered problem made it possible to clarify the process of organizing the discipline of physical culture among students of a special medical group. As a result of the analysis of scientific and methodological literature, the content of the organization of physical education of students of a special medical group was modeled. It is assumed that the inclusion of the developed project will improve the health of students, increase interest and motivation in physical education classes. The study involved 1st year students of a special medical group, n = 22 students in total (girls n = 12; boys n = 10) North-Eastern Federal University. Of the surveyed students, only 45% had positive motivation for physical education, the remaining 55% had average motivation. This is explained by the diagnoses of students: myopia - 10%; dermatitis - 15%; chronic tonsillitis - 20%; heart threshold –1%; chronic gastritis – 20%; anemia - 30%; vegetative-vascular dystonia - 40%.

Keywords: students of a special medical group, physical education

ВВЕДЕНИЕ

Приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи являются направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового образа жизни [3]. Основной задачей учебной программы кафедры физического воспитания университета является укрепление и сохранение здоровья студентов. В настоящее время неоптимальные социальные и экологические условия, демографические проблемы, интенсификация производства, затруднения в организации медицинского обслуживания населения привели к росту всех видов заболеваний и сокращению продолжительности жизни населения России [1]. Данный факт является ведущим показателем при снижении здоровья населения так же и для студентов. Ряд авторов подчеркивают о понижении интереса к предмету физическая культура у студентов. Выраженное не желание посещения дисциплины отмечается у студентов специальной медицинской группы. Организация и проведение массовых групповых занятий ФК в СМГ затруднены, так как вышеназванные студенты имеют различные ограничения к занятиям ФК по состоянию здоровья, а также разницу в уровне физической подготовленности, фактически требуется индивидуальный подход [4]. Это объясняется медицинскими показателями, которые способствуют к ограничению физических возможностей. Исходя, из этого внедрение иных форм введения дисциплины позволят повысить интерес у студентов специальной медицинской группы. При освоении всех разделов учебной программы по физической культуре подбор средств и методов, интенсивность и объем выполняемой нагрузки должны полностью соответствовать функциональным возможностям обучающихся [2]. Таким образом, поставлена цель исследования: изучить отношение к здоровью студентов специальной медицинской группы и разработать модель реализации содержания дисциплины физическая культура студентов специальной медицинской группы.

Для достижения цели проанализирована литература, проведен опрос среди студентов специальной медицинской группы. По результатам анализа литературных источников

составлен комплекс упражнений при различных заболеваниях студентов. Таким образом, внедрение в учебную программу по дисциплине физическая культура будет иметь положительное влияние на физическую подготовленность, мотивацию и интерес у студентов, проживающих в условиях Севера.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты 1 курса специальной медицинской группы всего n=22 студента (девушки n=12; юноши n=10) СВФУ имени М.К. Аммосова. Из опрошенных студентов только 45% имели положительную мотивацию для занятий по физической культуре, остальные 55% среднюю мотивацию. Это объясняется имеющими диагнозами у студентов: миопия 10%; дерматит 15%; хронический тонзиллит 20%; порог сердца 1%; хронический гастрит 20%; анемия 30%; ВСД 40%.

Таким образом, результаты проведенного исследования указали на создание модели содержания дисциплины физическая культура студентов специальной медицинской группы (рисунок).



Рисунок – Критерии модели занятия медицинской группы

Анализ исследовательских работ Шамаева Н.К., Кочнева В.П., Портнягина И.И., Захарова А.А., Гоголева Н.Е., Борохина М.И. и многих других авторов, раскрывающие национальные упражнения, виды спорта и данного региона, позволила разработать комплекс рекомендуемых упражнений (таблица).

Таблица – Рекомендуемые физические упражнения сформированных групп студентов специальной медицинской группы

№	Группа	Рекомендуемые физические упражнения	Физические качества
1	Студенты заболеваниями нервной системы	скандинавская ходьба; элементы танцевально-оздоровительного фитнеса; пилатес; йога	выносливость; гибкость; сила
2	Студенты заболеваниями с сердечно-сосудистой системы	скандинавская ходьба; игры на национальном инструменте «хомус»; национальные якутские настольные игры («хаамыска»; «тырыынка»; «тыксаан»)	выносливость; гибкость; сила
3	Студенты заболеваниями с опорно-двигательного аппарата	скандинавская ходьба; плавание; йога; национальные якутские настольные игры («хаамыска»; «тырыынка»; «тыксаан»)	выносливость; гибкость; сила
4	Студенты заболеваниями с нарушением органов зрения и органов дыхания	скандинавская ходьба; йога; скандинавская ходьба; игры на национальном инструменте хомус; движения национального танца «осуохай»	выносливость; гибкость; сила

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно отметить, что исследованная проблема диктует поиск иных путей своего решения. Сочетанная выявленных критериев модели учета всех факторов для составления учебных занятий студентов специальной медицинской группы позволит повысить интерес к дисциплине «Физическая культура», уровень здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова ; общ. ред. О.П. Панфилова. – Москва : Владос-Пресс, 2014. – 389 с.
2. Буйкова О.М. Подвижные игры в специальной медицинской группе / О.М. Буйкова // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2017. – С. 20–25.
3. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов / С.И. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92–93.
4. Сироткин С.А. Повышение эффективности занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы / С.А. Сироткин, О.А. Сироткина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 17-20. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1828> (дата обращения: 30.12.2021).
5. Шамаев, Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций : учебное пособие / Н.К. Шамаев.– Якутск, 2009. – 95 с.

REFERENCES

1. Artamonova, L.L., Panfilov, O.P., and Borisova, V.V. (2014), *Healing and adaptive-health-improving physical culture*, Vlados-Press, Moscow.
2. Buikova, O.M. (2017), “Outdoor games in a special medical group”, *Problems of quality of physical culture and health-saving activity of educational organizations, collection of articles of the 7th International Scientific and Practical Conference*, Ekaterinburg, pp. 20-25.
3. Lukyanov, S.I. (2006), “The role of physical culture in the life of students”, *Fundamental research*, No, 11, pp. 92–93.
4. Sirotkin. S.A. and Sirotkina. O.A. (2019), “Increasing the effectiveness of physical culture lessons for students of a special medical group”, *Scientific Review. Pedagogical sciences*, No. 2-1, pp. 17-20, available at: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1828> (date of access: 12/30/2021).
5. Shamaev, N.K. (2009) *Family physical education based on national traditions: textbook*, Yakutsk.

Контактная информация: maksim.olya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 796.526

**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ**

Татьяна Александровна Марченко, студент, Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Андрей Викторович Савенко, старший преподаватель, Анатолий Юрьевич Болтовский, кандидат педагогических наук, доцент, Геннадий Сергеевич Кожанов, доцент, Ефим Николаевич Зорин, старший преподаватель, Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация

В статье рассмотрена проблема, связанная с недостаточным уровнем общего физического развития спортсменов, занимающихся скалолазанием. Цель исследования: получение количественных показателей оценки физического состояния спортсменов, занимающихся скалолазанием. В исследовании принимали участие 15 юношей и 10 девушек. Оценка уровня физической подготовленности проводилась на основании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Результаты проведенного исследования показали, что спортсмены обладают высокой степенью физической подготовленности к сдаче контрольных нормативов ГТО. Наиболее развиты силовые и скоростно-силовые качества, в то время как выносливость и гибкость развиты в

меньшей степени. Результаты исследования имеют непосредственное практическое значение, т.к. в ходе его проведения были также выявлены слабые стороны физических качеств спортсменов, следовательно, программа тренировок может быть подкорректирована с целью улучшения уровня физического развития спортсменов и их показателей на соревнованиях.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные нормативы, ГТО, спортивная специализация, скалолазание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p222-226

EVALUATION OF LEVEL OF DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES IN CLIMBING

Tatyana Aleksandrovna Marchenko, the student, Evgeniy Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar, Andrey Viktorovich Savenko, the senior teacher, Anatoly Yurievich Boltovsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Gennady Sergeevich Kozhanov, the senior lecturer, Efim Nikolaevich Zorin, the senior teacher, Kuban State University, Krasnodar

Abstract

The article deals with the problem associated with the insufficient level of general physical development of athletes involved in rock climbing. Purpose of the research: obtaining quantitative indicators for assessing the physical condition of athletes involved in rock climbing. The study involved 15 boys and 10 girls. The assessment of the level of physical fitness was carried out on the basis of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense". The results of the study showed that athletes have a high degree of physical preparedness for passing the RLD control standards. The most developed are power and speed-power qualities, while endurance and flexibility are developed to a lesser extent. The research results are of immediate practical importance, since during its implementation, the weaknesses of the physical qualities of athletes were also identified, therefore, the training program can be corrected in order to improve the level of physical development of athletes and their indicators at competitions.

Keywords: physical fitness, control standards, RLD, sports specialization, rock climbing.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время скалолазание является видом спорта, ежегодно набирающим популярность, а также активным видом отдыха, применяющимся в альпинизме и горном туризме. Особой стремительности развития способствовало появление искусственных скалодромов, что позволяет без особых усилий менять сложность и протяженность трасс, а также позволяет проводить круглогодичные тренировки.

Для спортивного скалолазания характерна активная двигательная деятельность с проявлением таких физических качеств, как: сила, выносливость, координация, гибкость, скорость. Необходимость постоянного поддержания равновесия в процессе прохождения трасс способствует гармоничному развитию всех групп мышц. Из этого следует, что для успешного выступления на соревнованиях и улучшения личных результатов необходимо совершенствовать все физические качества. [3]

Наилучшим способом оценки уровня общей физической подготовки является сдача нормативного комплекса «Готов к труду и обороне», который позволяет объективно оценить уровень развития всех физических качеств. Такая оценка позволяет выявить недостатки в физической подготовке спортсменов различных направлений и принять меры по их устранению.

Целью исследование являлась оценка и анализ физического развития спортсменов, занимающихся скалолазанием.

Задачи исследования:

1. Организация сдачи спортсменов контрольных нормативов ГТО.
2. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов.

3. Исследование результатов и выявление слабых сторон физической подготовленности спортсменов.

Для решения поставленных задач использовались методы:

1. Анализ научно-методических источников;
2. Спортивно-педагогическое тестирование;
3. Математическая обработка и анализ результатов исследования.

В исследовании приняли участие 15 юношей и 10 девушек, которые на протяжении года занимались несколькими видами скалолазания: лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении слабых сторон физической подготовленности спортсменов при спортивной специализации. Вследствие выявления и устранения этих недостатков возможно уменьшить риск возникновения травм и улучшить результативные показатели при выступлении на соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования проводились по 9 нормативам для юношей и девушек. Средние результаты экспериментальных исследований представлены в таблице.

Таблица – Средние результаты сдачи нормативов

№	Спортсмены	Юноши	Девушки
	Норматив		
1	Бег на 100 м (с)	4,5	5,7
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13,50
3	Бег на 3000 м (мин, с)	14,10	-
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	20	-
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	21
6	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+11
7	Челночный бег 3х10м (с)	8,0	8,9
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	184
9	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	23
10	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	42	-
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	53	46
12	Плавание на 50 м (мин, с)	0,57	1,15

В ходе проведения спортивного тестирования были получены следующие результаты:

1. Наилучшие результаты спортсмены показали в нормативах: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки); метание спортивного снаряда весом 700 г – юноши, 500 г – девушки; поднимание туловища из положения лёжа на спине. Все эти нормативы были сданы спортсменами на золотой знак, что свидетельствует о высоком развитии силовых качеств спортсменов, в особенности мышц верхнего плечевого пояса. Такие результаты были ожидаемы и являются признаком спортивной специализации спортсменов-скалолазов. Большое количество захватов и удержаний на различных дистанциях требуют от спортсменов силовой выносливости как способности совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

2. Норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами юношами был выполнен на золотой знак, девушками на серебряный знак. Этот норматив отражает скоростно-силовые способности спортсмена что, безусловно, является ключевым в скалолазании [1].

3. Немного хуже спортсмены показали себя при проявлении своих скоростных возможностей: бег на 100 м – серебро, челночный бег – бронза. Данное физическое качество в скалолазании может быть особенно полезно при лазании на скорость. Также на серебро обеими категориями спортсменов был сдан норматив плавание, который, однако, требует дополнительной физической подготовки.

4. Результаты бега на длинную дистанцию (3 км – юноши, 2 км – девушки) оказались следующими: средний показатель среди юношей – бронза, в то время как девушки не смогли уложиться по времени даже в нормативы бронзового знака. Данные результаты указывают на недостаточное развитие навыков выносливости у спортсменов экспериментальной группы.

5. Норматив наклон вперед стоя на гимнастической скамье юношами сдан на бронзовый знак, девушками на серебряный. Это говорит о том, что гибкость также является слабой стороной в спортивной подготовке скалолазов.

На рисунке представлены диаграммы, отражающие соотношения количества нормативов, сданных на тот или иной знак в соответствии с нормами ГТО.

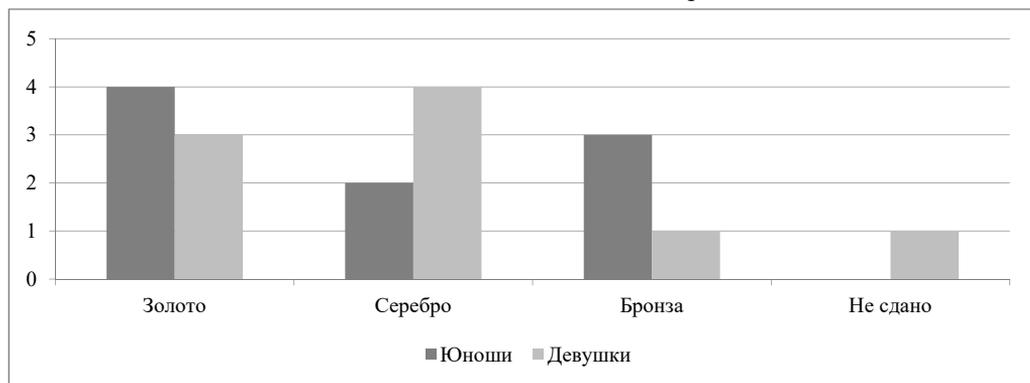


Рисунок 1 – Результаты в соответствии с нормами ГТО.

ВЫВОДЫ

Оценивая результаты исследования можно сделать вывод о том, что спортсмены, занимающиеся скалолазанием, имеют высокий уровень развития физических качеств и успешно сдают большинство нормативов комплекса ГТО. Занятия скалолазанием способствуют всестороннему развитию занимающихся, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Однако большее внимание следует уделять развитию таких физических качеств как гибкость и общая выносливость.

Для достижения наивысших результатов требуется организация подготовки, учитывающей комплексное развитие физических способностей. Это позволит такие факторы лазания, как плотность, общий темп и время лазания [2].

Для улучшения показателей необходимо включение в учебно-тренировочный процесс специальных средств подготовки: бег на длинные дистанции, упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа, а также уделять больше внимания средствам основной гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности развития специальной выносливости у студентов, занимающихся скалолазанием / А.Н. Коноплева, Е.В. Карданова, Р.Н. Абазов, А.З. Каширгов // World science: problems and innovations: сборник статей LIV Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 161–165.
2. Котченко Ю.В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании / Ю.В. Котченко // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 14–16.
3. Чернякова Т.Е. О необходимости предварительной общей физической подготовки студентов к занятиям в секциях скалолазания / Т.Е. Чернякова, А.А. Шерстюк // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – № 1. – С. 101–107.

REFERENCES

1. Konopleva, A.N., Kardanova, E.V., Abazov, R.N. and Kashirgov, A.Z. (2021), “Features of the development of special endurance among students engaged in rock climbing”, *World science: problems and innovations: collection of articles of the LIV International Scientific and Practical Conference*, Penza, pp. 161-165.
2. Kotchenko, Yu.V. (2016), “Systemic study of indicators affecting athletic performance in rock climbing”, *Sports Science Bulletin*, No. 2, pp. 14–16.
3. Chernyakova, T.E. and Sherstyuk, A.A. (2018), “On the need for preliminary general physical training of students for classes in rock climbing sections”, *Problems of improving physical culture, sports and Olympics*, No. 1, pp. 101–107.

Контактная информация: tatyanka2000@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 797.253

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВАТЕРПОЛИСТОВ ГРУПП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ
ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА**

Игорь Сергеевич Марьин, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Николаевна Степанова, доктор педагогических наук, профессор, Московский педагогический государственный университет

Аннотация

Введение. В ходе подготовки юниорских команд к главным соревнованиям сезона тренеры нередко форсируют процесс спортивной подготовки, что может привести к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Поэтому при планировании параметров нагрузки, подборе средств и методов предсоревновательной подготовки чрезвычайно важно отслеживать уровень и динамику функционального состояния организма юных спортсменов. Методы и материалы исследования. Как показали результаты функциональной диагностики, в начале периода подготовки к главному старту сезона почти половина ватерполистов мужской команды «Радуга» (г. Москва) 16–18 лет имела «провалы» в уровне функциональных возможностей кардиореспираторной системы и находилась в состоянии, близком к переутомлению и перенапряжению. Результаты исследования и их обсуждение. В целях нивелирования негативных проявлений со стороны функционального состояния организма юных ватерполистов нами была разработана методика подготовки к главным соревнованиям сезона, предусматривающая, с одной стороны, преимущественное использование двигательных заданий, моделирующих режимы игровой деятельности команд и игроков мировой элиты водного поло, с другой стороны, щадящий режим плавательной (физической и технико-тактической) подготовки: дистанционное плавание – работа на пульсе 60–70% от ЧССтах, кондиционное плавание – 70–80% от ЧССтах в заданиях на развитие силовой выносливости и 85–90% от ЧССтах в заданиях на развитие скоростной выносливости и скоростно-силовых способностей, игровое плавание в пульсовом режиме 85–90% от ЧССтах. Выводы. По завершении периода подготовки к главным соревнованиям сезона у юных ватерполистов были зафиксированы положительные сдвиги в показателях, характеризующих функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы, а также общую работоспособность.

Ключевые слова: водное поло, функциональное состояние юных ватерполистов 16–18 лет, подготовка к соревнованиям.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p226-231

**DYNAMICS OF THE FUNCTIONAL STATE OF WATER POLO PLAYERS OF
SPORTS SKILL IMPROVEMENT GROUPS IN PREPARATION FOR THE MAIN
COMPETITIONS OF THE SEASON**

Igor Sergeevich Marin, the candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer, Olga Nikolaevna Stepanova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow Pedagogical State

Abstract

Introduction. During the preparation of junior teams for the main competitions of the season, coaches often force the process of sports training, which can lead to the exhaustion of the adaptive capabilities of the growing organism. Therefore, when planning load parameters, selecting means and methods of pre-competitive training, it is extremely important to monitor the level and dynamics of the functional state of the body of young athletes. **Research methods and materials.** As the results of functional diagnostics showed, at the beginning of the preparation period for the main start of the season, almost half of the water polo players of the men's team "Rainbow" (Moscow) aged 16–18 had «failures» in the level of functionality of the cardiorespiratory system and were in a state close to fatigue and overstrain. **Results.** In order to neutralize negative manifestations on the part of the functional state of the body of young water polo players, we have developed a method of preparation for the main competitions of the season, providing, on the one hand, the preferential use of motor tasks simulating the modes of game activity of teams and players of the world elite of water polo, on the other hand, a gentle mode of swimming (physical and technical and tactical) training: remote swimming - work on the pulse of 60–70% of the heart rate, conditioned swimming – 70–80% of the heart rate in tasks for the development of strength endurance and 85–90% of the heart rate in tasks for the development of high-speed endurance and speed-strength abilities, game swimming in pulse mode 85–90% of heart rate. **Conclusions.** At the end of the preparation period for the main competitions of the season, young water polo players recorded positive changes in indicators characterizing the functional state of the respiratory, cardiovascular and musculoskeletal systems, as well as overall performance.

Keywords: water polo, functional state of young water polo players aged 16–18, preparation for competitions.

ВВЕДЕНИЕ

Соревновательная деятельность в современном водном поло сопряжена с высокими (предельными и, подчас, запредельными) нагрузками [2, 4, 5]. В ходе подготовки юниорских команд к главным соревнованиям сезона тренеры нередко форсируют процесс подготовки, что может привести к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма и, как следствие, возникновению предпатологических и даже патологических нарушений, таких, как переутомление, перенапряжение, перетренированность [1, 5]. Поэтому при планировании параметров нагрузки, подборе средств и методов предсоревновательной подготовки чрезвычайно важно учитывать уровень и отслеживать динамику функционального состояния организма юных ватерполистов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе отделения водного поло спортивной школы № 7 г. Москвы. В эксперименте приняли участие 14 игроков мужской команды «Радуга» в возрасте 16–18 лет, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и тренирующихся по методике, разработанной авторами данной статьи.

Процесс подготовки ватерполистов команды «Радуга» к главным соревнованиям сезона длился 9 месяцев, его специфика заключалась в том, что [3, 4]:

- тренировочный процесс предусматривал активное использование двигательных заданий, моделирующих режимы игровой деятельности команд и игроков (защитников, нападающих, подвижных нападающих) мировой элиты водного поло;

- особое внимание уделялось совершенствованию следующих физических качеств и двигательных способностей: на втягивающем этапе – общей (аэробной) выносливости, на базовом – специальной (силовой) выносливости и силовых способностей, на контрольно-подготовительном – скоростной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, на предсоревновательно-подводящем и соревновательном – быстроты, на этапе восстановления после главных соревнований сезона – общей (аэробной) выносливости;

– процесс плавательной (как физической, так и технико-тактической) подготовки имел в своём составе следующие разделы: 1) дистанционное плавание (работа на пульсе 60–70% от ЧСС_{max} (140–160 уд/мин) с целью повышения аэробных и функциональных возможностей организма). Плавательные задания выполнялись в стандартных и усложнённых условиях (плавание в раздельной координации различными способами; плавание спортивными способами в обратной координации; плавание на увеличение и/или уменьшение расстояния (амплитуды) рабочих движений; плавание с дополнительным оборудованием и др.); 2) кондиционное плавание. При развитии силовой выносливости двигательные задания выполнялись в пульсовом режиме 70–80% от ЧСС_{max} (160–170 уд/мин), при развитии скоростной выносливости и скоростно-силовых способностей – на пульсе 85–90% от ЧСС_{max} (175–185 уд/мин). Данный раздел включал в себя блоки упражнений: а) с увеличением массы рабочих звеньев, б) с внешним сопротивлением, в) с увеличением площади рабочего звена, г) работу на специальных тренажёрах для пловцов, д) плавание с «выключением» работы ног; 3) игровое плавание, включающее в себя плавательные задания – «связки» – сочетания спортивных и специализированных способов передвижения с игровыми приёмами водного поло с учётом игровых амплуа членов команды «Радуга». Рабочая ЧСС находилась в пределах 85–90% от ЧСС_{max} (175–185 уд/мин);

– акцент делался на плавательные задания, предусматривающие преодоление отрезков дистанций ватерпольным и спринтерским кролем на груди, тредженном на груди и на спине, способом на боку;

– в тренировочной деятельности главным образом использовался активный отдых, при котором ватерполисты плыли избранным (любимым) способом плавания, не требующим от них больших физических усилий и способствующим более быстрому и эффективному восстановлению после нагрузки;

– по мере приближения к главным соревнованиям применялось следующее соотношение средств специальной (моделирующих игровые ситуации и направленных на рост уровня технико-тактической и специальной физической подготовленности) и дистанционной (нацеленных на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также функциональных возможностей организма спортсменов) плавательной подготовки: на втягивающем этапе 20% на 80%, на базовом – 40% на 60%, на контрольно-подготовительном – 60% на 40%, на предсоревновательно-подводящем – 80% на 20%, на соревновательном – 90% на 10%, на этапе восстановления после соревнований – 10% на 90% соответственно.

Объектом контроля выступили показатели, характеризующие уровень и динамику функционального состояния организма юных ватерполистов, полученные посредством применения следующих методов функциональной диагностики: пульсометрия, измерение систолического и диастолического артериального давления, спирометрия, определение жизненного и силового индексов, пробы Штанге, Генчи и Руфье, кистевая динамометрия, модифицированный Гарвардский степ-тест, ортостатическая проба, тест PWC170, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы по индексам Скибинской, Робинсона и коэффициенту выносливости [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Как видно из таблицы, в начале сезона:

– систолическое и диастолическое артериальное давление обследуемых несколько превышало верхние границы нормы, равные 120–129 и 80–84 мм рт. ст. соответственно, что говорит о наличии у ряда ватерполистов признаков гипертонии I степени;

– показатели ЧСС в покое и пульсового давления испытуемых соответствовали «хорошему» уровню функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

– индекс Робинсона, представляющий собой соотношение ЧСС в покое и величины систолического артериального давления, позволил оценить резервные возможности

организма большинства игроков как «ниже среднего»;

Таблица – Уровень и динамика показателей функционального состояния организма юных ватерполистов 16–18 лет – игроков команды «Радуга» (г. Москва) на этапе подготовки к главным соревнованиям сезона (n=14)

№	Показатели	В начале сезона ($\bar{X} \pm \sigma$)	Перед главными соревнованиями сезона ($\bar{X} \pm \sigma$)	$\Delta_{абс}^*$	$\Delta^*,\%$	T-критерий, значимость
1	Частота сердечных сокращений в покое (уд/мин)	62,5±2,7	60,8±3,7	1,3 уд/мин	2,7*	0,8 (P<0,05)
2	Систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)	126,5±5,1	115,6±2,1	10,9 мм. рт. ст.	8,6*	5,5 (P<0,01)
3	Диастолическое артериальное давление (мм. рт. ст.)	81,0±2,9	77,1±3,2	3,9 мм. рт. ст.	4,8*	3,7 (P<0,01)
4	Жизненная ёмкость лёгких (мл)	4714,0±489,0	4823,5±512,2	-109,5 мл	2,7*	1,0 (P<0,01)
5	Проба Штанге (с)	47,9±5,1	60,0±7,1	-12,1 с	25,2*	9,0 (P<0,01)
6	Проба Генча (с)	31,4±4,3	37,5±4,3	-6,1 с	19,4*	19,8 (P<0,01)
7	Проба Руфье (усл. ед.)	7,4±2,1	4,5±1,4	-2,5 усл. ед.	41,5*	7,9 (P<0,01)
8	Кистевая динамометрия (daN)	39,5±7,6	44,3±7,2	-4,8 daN	12,1*	7,6 (P<0,01)
9	Модифицированный Гарвардский степ-тест (усл. ед.)	21,0±1,4	24,9±1,8	-3,9 усл. ед.	18,6*	19,3 (P<0,01)
10	Ортостатическая проба (уд/мин)	16,0±2,1	11,1±2,1	4,9 уд/мин	30,6*	7,2 (P<0,01)
11	Тест PWC ₁₇₀ (Вт/кг)	1101,4±146,6	1268,9±124,5	-167,5 Вт/кг	15,2*	15,8 (P<0,01)
12	Индекс Скибинской (усл. ед.)	47,3±7,6	54,9±6,2	-7,6 усл. ед.	16,1*	6,1 (P<0,01)
13	Пульсовое давление (мм рт. ст.)	46,9±8,2	43,9±8,2	3,0 мм рт. ст.	6,4	2,9 (P≤0,01)
14	Жизненный индекс (усл. ед.)	66,3±2,0	75,5±1,0	-9,2 усл. ед.	13,9*	14,2 (P<0,01)
15	Силовой индекс (усл. ед.)	64,4±2,2	71,6±1,6	-7,2 усл. ед.	11,2*	12,8 (P<0,01)
16	Индекс Робинсона (усл. ед.)	75,8±5,7	70,3±4,9	5,5 усл. ед.	7,3	2,2 (P≤0,01)
17	Коэффициент выносливости (усл. ед.)	17,9±0,6	16,1±0,7	1,8 усл. ед.	10,1*	11,9 (P<0,01)

Примечание: * – статистически значимая разница между результатами, показанными в начале сезона и перед главными соревнованиями.

– результаты ортостатической пробы наглядно продемонстрировали «хорошие» функциональные возможности сердечно-сосудистой системы обследуемых, однако в диапазоне нормальных значений (11–16 уд/мин) их результаты были скорее близки к неудовлетворительным, чем к хорошим;

– величины жизненной ёмкости лёгких и жизненного индекса свидетельствовали о «хорошем» уровне функционального состояния дыхательной системы и аэробных возможностей организма юных спортсменов;

– результаты проб с задержкой дыхания (Генча и Штанге) хоть и находились в пределах нормы, но были близки к неудовлетворительным;

– расчёты индекса Скибински и коэффициента выносливости свидетельствовали о «хорошем» уровне функционального состояния кардиореспираторной системы большинства игроков команды «Радуга»;

– проба с приседаниями показала «хорошую» реакцию сердечно-сосудистой системы испытуемых на физическую нагрузку;

– результаты модифицированного Гарвардского степ-теста и пробы PWC170, указывали на «удовлетворительный» уровень общей физической работоспособности юных ватерполистов;

– показатели кистевой динамометрии и силового индекса говорили о «хорошем» уровне силовых способностей мышц сгибателей кисти, участвующих в плавательных и бросковых движениях.

Всё перечисленное свидетельствует о том, что в начале периода подготовки к главному старту сезона некоторые ватерполисты мужской команды «Радуга» имели «провалы» в уровне функциональных возможностей кардиореспираторной системы и находи-

лись в состоянии, близком к переутомлению и перенапряжению.

По завершении девятимесячного периода подготовки к главным соревнованиям сезона у игроков команды «Радуга», тренирующихся по авторской методике, были отмечены следующие сдвиги в показателях функционального состояния:

– наибольший статистически значимый (при $P < 0,01$) прирост был зафиксирован в пробах Штанге (25,2%) и Генча (19,4%), а также в величинах индекса Скибинской (16,1%), жизненного индекса (13,9%) и жизненной ёмкости лёгких (2,7%), характеризующих функциональное состояние дыхательной системы;

– заметно (при $P < 0,01$) улучшились результаты ортостатической пробы (на 30,6%), вырос коэффициент выносливости (на 10,1%), нормализовались показатели систолического (на 8,6%) и диастолического артериального давления (на 4,8%), выступающие индикаторами функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

– произошёл существенный ($P < 0,01$) положительный прирост показателей общей работоспособности, проявляющихся в пробе Руфье (41,5%), модифицированном Гарвардском степ-тесте (18,6%) и тесте PWC170 (15,2%);

– зафиксированы позитивные статистически значимые ($P < 0,01$) изменения в показателях динамометрии кисти ($\Delta \text{отн} = 12,1\%$) и силового индекса ($\Delta \text{отн} = 11,2\%$);

– заметно (хоть статистически и незначимо) улучшились показатели ЧСС в покое (на 2,7%), пульсового давления ($\Delta \text{отн} = 6,4\%$) и индекс Робинсона (на 7,3%).

Важным итогом педагогического эксперимента стало то, что работа по авторской методике позволила не допустить таких негативных последствий, как истощение приспособительных возможностей организма юных спортсменов, переутомление, перенапряжение и перетренированность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Принимая во внимание результаты экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что авторская методика подготовки ватерполистов групп совершенствования спортивного мастерства к главному старту сезона является эффективной, поскольку позволяет улучшить функциональное состояние кардиореспираторной системы, а также реакцию организма юных спортсменов на физическую нагрузку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюлина Е.А. Основы планирования годовых циклов у ватерполистов на этапе начальной подготовки / Е.А. Бирюлина // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы IX Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти В.С. Пиресского. – Томск, 2015. – С. 23–25.
2. Большакова И.В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские олимпийские игры / И.В. Большакова, В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 3. – С. 37–42.
3. Марьин И.С. Организация и содержание плавательной подготовки юных ватерполистов на этапе спортивного совершенствования / И.С. Марьин, О.Н. Степанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 3. – С. 23–32.
4. Марьин И.С. Соревновательные объём и эффективность специальной плавательной подготовки ватерполистов высокой квалификации: результаты контент-анализа игр Чемпионата Европы 2015 г. и Чемпионата мира 2016 г. / И.С. Марьин, О.Н. Степанова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 60–66.
5. Мехдиева К.Р. Функциональная готовность спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17, № 4. – С. 5–13.
6. Фролов С.Н. Организация многолетнего учебно-тренировочного процесса в водных видах спорта (водное поло) для детско-юношеских спортивных школ: научно-образовательный материал / С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова. – Москва, 2011. – 21 с.

REFERENCES

1. Birulina, E.A. (2021), “Basics of planning annual cycles in water Polo players at the stage of initial training”, *Physical culture, health care and education: materials of the IX International scientific and practical conference dedicated to the memory of V.S. Pirussky*, Tomsk, pp. 23–25.
2. Bolshakova, I.V. and Platonov, V.N. (2013), “Forcing of long-term training of athletes and Youth Olympic games”, *Science in Olympic sports*, No. 3, pp. 37–42.
3. Marin, I.S. and Stepanova, O.N. (2016), “Swimming training content and organization of young water-polo players at the stage of sports improvement”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*, Vol. 11, No. 3, pp. 23–32.
4. Marin, I.S., Stepanova, O.N. (2016), “Competitive volume and effectiveness of the special swimming readiness of the water polo players of the highest qualification: the results of content analysis of the games of the European championship 2015 and the world championship 2016”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (137), pp. 60–66.
5. Mehdiyeva, K.R., Zakharov, A.V. (2017), “Functional fitness of elite athletes in team sports”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 17, No. 4, pp. 5–13.
6. Frolov, S.N., Popov, O.I., Chistova, N.A. (2011), *Organization of long-term training process in water sports (water polo) for children and youth sports schools*, Russian state university of physical culture, sports, youth and tourism. Moscow.

Контактная информация: 13igmar795@gmail.com, stepanova.olga.75@gmail.com

Статья поступила в редакцию 06.12.2021

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПЕНСАТОР СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Инга Сергеевна Матвеева, кандидат педагогических наук, доцент, Александра Ивановна Усенко, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Михайлович Карпенко, студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар

Аннотация

В данной статье затронута одна из важных проблем нынешнего общества – снижение его физической активности. Из-за событий, происходящих в мире в связи с эпидемиологической обстановкой, большая часть людей вынужденно находилась дома, что довольно сильно повлияло на активность людей. Физическая активность населения определяется многими показателями: рост, вес, пол, уровень физической подготовки, уровень дохода и т.д. Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, сахарный диабет 2-го типа и некоторые виды рака. Долгие годы вопросам низкой физической активности как важному фактору риска неинфекционных заболеваний не уделялось достаточного внимания, ее называли «падчерицей» профилактики. За последнее 10-летие эта проблема все больше привлекает внимание ученых и политиков: был издан ряд основополагающих документов в области увеличения физической активности. Научно обоснованные рекомендации основываются на том, что польза для здоровья от физической активности связана с общим объемом затрат энергии в неделю. В статье рассматриваются показатели двигательной активности населения на примере различных стран, а также причины низкой заинтересованности молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, студенты вузов, физическая активность, самоизоляция, ВФСК ГТО, двигательная активность, образ жизни.

PHYSICAL CULTURE AS COMPENSATOR OF DECREASE IN PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN SOCIETY

Inga Sergeevna Matveeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Aleksandra Ivanovna Usenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mikhail Mikhailovich Karpenko, the student, the Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar

Abstract

This article affects one of the important problems of the current society - decrease in its physical activity. Because of the events taking place in the world in connection with the epidemiological situation, most of the people were forced to be at home, which was pretty greatly affected by the activity of people. The physical activity of the population is determined by many indicators: growth, weight, gender, physical training level, income level, etc. Low physical activity is one of the leading risk factors for the development of basic noncommunicable diseases, such as cardiovascular, type 2 diabetes mellitus and some types of cancer. For many years, issues of low physical activity as an important risk factor of noncommunicable diseases did not pay sufficient attention, it was called "stepdaughter" of prevention. Over the last 10th anniversary, this problem is increasingly attracting the attention of scientists and politicians: a number of fundamental documents in the field of physical activity have been published. Scantly based recommendations are based on the fact that the benefits of health against physical activity are related to the total amount of energy costs per week. In the article discusses the indicators of motor activity of the population on the example of various countries, as well as the causes of low youth interest in physical culture and sports.

Keywords: physical culture, university students, physical activity, self-isolation, RLD complex, motor activity, lifestyle.

Физическая активность – это движение тела, которое производит мышцы скелета, оно требует расход энергии. К ней относят ходьбу, езду на велосипеде, катанием на коньках, занятием спорта, отдых или игры, которые приносят удовольствие всем [1, 4, 6]. Двигательная система в жизни человека является важнейшей частью в становлении человека. Активность в современном обществе заметно уменьшилось. Важнейшими факторами, которые привели к его незаинтересованности, является появление машин и механизмов, а также эпидемиологическая обстановка в стране и в мире. В таких условиях большое значение играет заинтересованность человека физическими упражнениями.

Физическая активность для здоровья человека подтверждена бесчисленными работами ученых [1, 2, 5]. Несмотря на это, люди резко снизили свою активность в жизни. По словам ученых, нежелание людей в здоровом образе жизни заключается в её неразвитости в культурно-историческом и в мотивационном отношении. Если попытаться создать условия для обеспечения мотивационных структур, служащих на внедрении желания в физической активности, культуры, попытаться повлиять на культурно - историческую связь, то на практике в ближайшей перспективе не возможно, так как необходимо сделать упор на её механизмы формирования устойчивых структур в поле личности человека.

Проанализированы данные разных стран с целью выявить уровень физической активности лиц старше 18 лет. Интенсивность в данном показателе составляет 150 минут.

Таблица – Характерные особенности физической активности в странах

Страна	Уровень физической активности населения от числа жителей в стране	Причины
Нидерланды, Германия	Более 40%	Государственная политика в приоритетности физической культуры и спорта
Испания, Бельгия, Франция, Швеция	Менее 25%	Урбанизация, плотность застройки; сокращение плотности парков; естественную двигательную активность заменяют прогрессивные технологии — пользование автомобилем, посудомоечными и стиральными машинами

Страна	Уровень физической активности населения от числа жителей в стране	Причины
Соединенные Штаты Америки (белокожие американцы)	Около 54,8%	Мотивированы на приобретение красивого физического облика; недостаточный объем недельной двигательной активности
Афроамериканцы	Менее 40%	Отсутствие свободного времени и комфортных условий проживания
Латиноамериканцы	Около 50%	Этнические поведенческие особенности
Страны Африки	Менее 30%	Материальные условия
Азия	Около 7%	Увеличение развития экономики среды привели к урбанизации, автомобилизации и в итоге — к изменению образа жизни людей
Китай	Около 6%	Малое количество спортивных сооружений, отсутствие времени, низкий уровень мотивированности
Монголия	Около 24%	Гиподинамия

Причинами снижения мотивации и активности к спорту является время. По словам экспертов причиной, по которой люди не могут в свободное время ходить заниматься спортом – это сильная загруженность на работе и в быту.

Всемирная организация здравоохранения заявила о более высоком уровне физического населения развитых стран по сравнению со странами с низким уровнем доходов. И если в Америке физическая активность напрямую зависит от условий проживания и уровня образования, а государственные программы направлены в первую очередь на профилактику заболеваний, в том числе с использованием средств физической культуры, то в Европе, в большей степени, - от реализуемых национальных проектов, направленных на популяризацию физической активности среди населения.

В России с начала 1990-х по 2000 г. наблюдался кризис развития сферы физической культуры, из-за чего было приведено к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [7]. Внедрение этого проекта послужило увеличению числа российских граждан к систематически заниматься физической культурой и спортом. Большое внимание отводилось к молодежи. ГТО позволило многим вузам засчитывать выполнение тестов ВФСК ГТО на золотой знак [3, 5, 7].

По итогам статистики центра медицинской профилактики физическая активность населения повысилась:

1. Число людей, регулярно занимающихся физкультурой;
2. Среди опрошенных населения около 24% не пробовали заниматься какими-либо видами спорта;
3. 17,7% регулярно ходят в фитнес-центров, тренажерные залы, бассейны;
4. Положительная динамика в росте мотивированных к спорту людей.

Вместе с тем мотивационные характеристики взрослого населения, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом, в целом существенно не отличаются в нашей стране и за рубежом. Наиболее общими мотивами для большинства взрослого населения, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, являются стремление к физическому совершенствованию, получение удовольствия от движения и желание сохранить и улучшить здоровье. Учитывая то факт, что формирование мотивов находится под влиянием внешних и внутренних факторов и связано с реализацией потребностей человека, требуется поиск более эффективных путей повышения физической активности мужчин и женщин путем удовлетворения ведущих мотивов занятий физической культурой и спортом и разработки мероприятий по формированию тех мотивов, которые необходимы для достижения целевых индикаторов, поставленных Правительством РФ в нормативных документах стратегического развития страны.

Тем не менее, в конце марта 2020 года весь мир и Россия в том числе, столкнулась с неожиданным событием, которое повлияло на нас всех, было одно – пандемия коронавируса COVID-19. То, что еще было сложно представить даже в начале февраля, измени-

ло мир за март. Это привело все учреждения на «удалёнку». Большой части населения, к которым относятся школьники, студенты, рабочие, пришлось перейти на дистанционное обучение и работу. Спортзалы были закрыты, поэтому физическая активность снизилась из-за чего люди не уделяли должного внимания физической активности, а как следствие, сидячий образ жизни. До этого, даже у ленивых людей, была ходьба от дома до учёбы или работы, а во время пандемии люди весь день проводили дома и ничего не делали.

Это привело к тому, что у людей появилась:

1. Недостаточная подвижность, что приводит к развитию метаболического синдрома, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, рака;
2. К появлению гиподинамии, ослаблению мышц, атрофируются, уменьшается сила и выносливость, страдает спинной мозг и суставы;
3. Недостаток упражнений отрицательно влияет на мозговой активности – появляется слабость, уменьшается трудоспособность и умственная активность, появляются бессонница и чрезмерная утомляемость.

Спинной мозг у людей не рассчитан на длительное бездействие. Люди, которые проводят много времени сидя или лёжа рискуют получить межпозвоночную грыжу, нарушить свою осанку или получить многие другие проблемы с позвоночником. Чтобы этого не допустить, нужно уделять время спортивным упражнениям, способствуя поддержке двигательной системе, даже находясь в условиях самоизоляции и не имея возможности посещать спортивные секции и практические занятия в образовательных учреждениях. Хотя следует отметить и положительные факторы дистанционной работы – возможность оптимизировать тренировочный процесс за счет индивидуализации физических нагрузок в соответствии с уровнем подготовленности, а также развитие у обучающихся способности к самообразованию, самоорганизации физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

Государственная Дума приняла, Совет Федерации одобрил, а президент Российской Федерации подписал Федеральный закон от 05.04.2021 № 88-ФЗ «О внесении изменений в статью 219 части второй Налогового кодекса Российской Федерации в части предоставления социального налогового вычета в сумме, уплаченной налогоплательщиком за оказанные ему физкультурно-оздоровительные услуги» [8]. Теперь с 1 августа граждане, занимающиеся физической культурой и спортом, по закону претендуют на социальный налоговый вычет по налогу на доходы физлиц (НДФЛ). Правда, фактический возврат 13% с покупки абонементов в фитнес-центры начнется с доходов, полученных с 2022 года - то есть в 2023 году. Но и этот шаг можно и следует рассматривать как один из мотиваторов для физического совершенствования и самосовершенствования.

Главными мотивами занятий являются желание повысить двигательную активность, получение удовольствия, а также предупреждение и лечение заболеваний. Основными факторами, препятствующими систематическим занятиям физической культурой и спортом, опрашиваемые респонденты выделили отсутствие времени, нехватку спортивных сооружений, низкий уровень заинтересованности.

Таким образом, проведенное на основе обзора литературных источников исследование показало неоднозначность оценки уровня физической активности населения, объяснимую отсутствием единого подхода для его определения в Европе, Америке, Азии. В целом, количество физически не активного населения в разных странах различается и составляет от 10% до 80%. При этом отмечается общая тенденция: физическая активность женщин ниже по сравнению с мужчинами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булатов А.Т. Подготовка обучающихся общеобразовательной школы к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (на примере IV ступени) / А.Т. Булатов, Д.В. Семенов, А.В. Момент // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 47–50.

2. Гарина Е.В. Интенсивные тренировки в домашних условиях, направленные на улучшения физических способностей и общего состояния / Е.В. Гарина, Е. Чичкан, Н.Н. Воронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №7 (185). – С. 81–84.
3. Гарина Е.В. Подготовленность обучающихся 14-15 лет к выполнению нормативов на золотой знак отличия комплекса ГТО / Е.В. Гарина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С.87–89.
4. Особенности проявления физических способностей и физического развития студентов / В.И. Григорьев, В.Г. Кривошеков, А.М. Фофанов, О.В. Миронова, А.В. Шаронова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №10 (176). – С. 107–110.
5. Карелина Н.Н. Влияние комплекса ГТО на учебный процесс по физической культуре в вузе / Н.Н. Карелина, Е.В. Гарина // Научные труды SWorld. – 2015. – Т.15, № 4 (41). – С. 96–99.
6. Критерии допуска к занятиям физической культуры студентов, перенесших внебольничную пневмонию, с учетом особенностей их энергообеспечения / И.А. Лазарева, О.А. Султанова, Н.Н. Воронова, Е.В. Рожнова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №5. – С. 53–55.
7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО // ГТО : [сайт]. – 09.12.2014. – URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-ovserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto> (дата обращения: 11.10.2021).
8. Государственная система правовой информации. Официальный интернет-портал правовой информации. : [сайт]. – 2005. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104050039?index=0&rangeSize=1> (дата обращения: 11.12.2021).

REFERENCES

1. Bulatov, A.T., Semenov, D.V. and Moment, A.V. (2019), “Preparing of secondary school students to the implementation of “GTO” standards (for example, stage IV)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 47–50.
2. Garina, E.V., Chichkan, E and Voronova, N.N. (2020), “Intensive training at home, aimed at improving physical abilities and general condition”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp.81–84.
3. Garina, E.V. (2018), “Preparedness of students of 14-15 years old to fulfill the standards for the golden distinction of GTO complex”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp.87–89.
4. Grigoriev, V.I., Krivoshchekov, V.G., Fofanov, A.M., Mironova, O.V. and Sharonova, A.V. (2019), “Features of the physical abilities and physical development of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 107–110.
5. Karelina, N.N. and Garina, E.V. (2015), “The impact of GTO complex on the educational process in physical education at a university”, *Scientific works of SWorld*, V. 15, No. 4 (41), pp. 96–99.
6. Lazareva, I.A., Sultanova, O.A., Voronova, N.N. and Rozhnova, E.V. (2019), “Qualification of students after off-hospital pneumonia for academic physical education based on energy resource tests”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 53–55.
7. *Regulation on the All-Russian physical education and sports complex "Ready for Labor and Defense" GTO*, available at: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizk> (accessed:10/11/2021).
8. *State system of legal information. Official Internet portal of legal information*, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104050039?index=0&rangeSize=1> (accessed:11/12/2021).

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2021

УДК 797.212.4

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА ВОДЫ НА ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ, СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА НА ДИСТАНЦИИ 50 М ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ И СИЛЫ ТЯГИ В ВОДЕ У ПЛОВЦОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ

Георгий Викторович Микряшов, старший преподаватель, Дарья Андреевна Лаврентьева, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Леонидовна Фаворская, кандидат

педагогических наук, доцент, Александр Андреевич Босягин, магистрант, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Понятие «чувство воды» в спортивном плавании довольно часто вызывает интерес со стороны тренеров и спортсменов, однако мало изучен с точки зрения многостороннего анализа и предоставления объективных данных. Один из вариантов, это использование данных специальной литературы о терминологии этого понятия. В результате, «чувство воды» включает в себя и восприятие спортсменом тех, условий, где выполняется упражнение. Одним из важных условий является конечно же температурный режим. В этой статье поднимается вопрос, о том, насколько сильно будет влиять изменение температурного режима воды в бассейне на следующие показатели: результат на дистанции 50 метров вольным стилем, среднюю скорость на этой дистанции и силу тяги в воде на привязи у пловцов 10-11 лет с 1 и 2 взрослым разрядом.

Ключевые слова: спортивное плавание, чувство воды, температурный режим, вольный стиль, сила тяги в воде.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p235-239

INFLUENCE OF THE TEMPERATURE REGIME OF THE WATER ON THE INDICATORS OF AVERAGE SPEED, SPORTS RESULTS AT THE DISTANCE OF 50 METERS FREESTYLE AND TRACTION FORCE IN THE WATER AMONG SWIMMERS OF MASS CATEGORIES

Giorgi Viktorovich Mikryashov, the senior teacher, Daria Andreevna Lavrentieva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Elena Leonidovna Favorskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Aleksandr Andreevich Bosyagin, the master's student, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka

Abstract

The concept of "feeling of water" in sports swimming quite often arouses interest on the part of coaches and athletes, however, it has been little studied from the point of view of multilateral analysis and provision of objective data. One of the options is to use the data of special literature about the terminology of this concept. As a result, the "feeling of water" includes the athlete's perception of the conditions in which the exercise is performed. One of the important conditions is, of course, the temperature regime. The article presents the results of the influence of changes in the temperature regime of the water in the pool on the following indicators: the result at a distance of 50 meters in freestyle, the average speed at this distance and the traction force in the water on a leash for swimmers 10-11 years old with 1 and 2 adult categories.

Keywords: sports swimming, feeling of water, temperature regime, freestyle, traction in water.

ВВЕДЕНИЕ

Тенденции последнего времени в направлении подготовки спортсменов различных видах спорта постепенно отходят от привычных рычагов: увеличения объёма нагрузки и форсирования интенсивности нагрузки [2, 3]. Это направление постепенно расширяется и дополняется поиском альтернатив и возможностей повысить мастерство квалифицированных спортсменов не за счет применения общепринятых методов, а за счет давно известных, но мало обоснованных с точки зрения научности факторов [1]. Среди таких факторов в спортивном плавании можно выделить «чувство воды». Терминология этого понятия довольно разнообразна по данным нескольких источников, однако все они схожи в одном, в том, что чувство воды – это всё-таки, сложное, многокомпонентное кинестетическое восприятие спортсменом, тех ощущений, которые он испытывает, выполняя гребковые движения в условиях водной среды. Его можно разложить на несколько показателей, которые уже поочередно можно привести к знаменателю:

1. Величина усилия во время гребка (длина шага, сила тяги);

2. Чувство времени на дистанции (темп, средняя и максимальная скорость на дистанции);

3. Субъективное ощущение физических свойств воды в разных бассейнах (температурный режим).

В настоящем исследовании рассмотрим третий показатель, как один из рычагов (методов) воздействия на некоторые показатели, перечисленные в первых двух пунктах.

Цель исследования: определить изменение показателя средней скорости, спортивного результата на дистанции 50 м. в/ст и силы тяги в воде у пловцов массовых разрядов при изменении температурного режима.

Гипотеза исследования: предполагалось, что изменение привычного температурного режима будет влиять на результат на дистанции 50 м. в/ст, среднюю скорость на дистанции и силу тяги в воде на привязи у пловцов массовых спортивных разрядов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной в исследовании цели были собраны данные 40 пловцов массовых разрядов (1 и 2 взрослые разряды): 20 девочек (КГ2) и 20 мальчиков (КГ1) в возрасте 10-11 лет. Участвующие в исследовании спортсмены были дважды протестированы по следующим показателям:

1. Сила тяги в воде на привязи (кг);
2. Дистанция 50 м. в/ст (с.).

Первый раз спортсмены выполняли упражнения в воде с температурой 27°, а второй раз при температуре воды 25,5°.

Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Сила тяги в воде на привязи, результат и средняя скорость на дистанции 50 м. в/ст в КГ1 (мальчики).

t° воды	Показатели ($\bar{x} \pm \sigma$)		
	t (с) 50 м. в/с	V (м/с)	Сила тяги в воде (кг)
25,5°	30,54±1,77	1,64±0,07	16,69±1,7
27°	28,96±1,12	1,73±0,06	15,8±1,8
Т-критерий Стьюдента	4,14	4,11	2,12

Очевидным становится тот факт, что температурный режим влияет на рассмотренные в исследовании показатели. Пловцы из КГ1 в непривычном более прохладном температурном режиме показали результат медленнее, чем в привычном «рабочем» температурном режиме (30,54 с и 28,96 с), однако показатель силы тяги в воде на привязи оказался на первый взгляд неожиданно достоверно лучше в более прохладной воде (T=2,12).

Для более конкретных выводов рассмотрим результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Сила тяги в воде на привязи, результат и средняя скорость на дистанции 50 м. в/ст в КГ2 (девочки).

t° воды	Показатели ($\bar{x} \pm \sigma$)		
	t (с) 50 м. в/с	V (м/с)	Сила тяги в воде (кг)
25,5°	32,07±1,39	1,56±0,07	13,9±2,39
27°	30,84±1,29	1,62±0,07	12,64±0,98
Т-критерий Стьюдента	2,17	2,75	2,12

Похожая ситуация прослеживается и по результатам, показанным в тех же условиях девочками. Следовательно, можно говорить о том, что результаты показателя силы тяги в воде на привязи обусловлены в том числе и температурным режимом, ведь плотность воды связана с более низкой температурой. Спортсмены, растянув резиновый жгут и выполняя циклические движения на одном месте без продвижения собственного тела вперед, минимально испытывая на себе силу трения и сопротивления, смогли качественно

выполнять фазу захвата и отталкивания. Тогда, как в динамике, при движении вперед, проходя дистанцию 50 м. в/ст в более прохладной воде, по законам гидродинамики, на результат спортсменов повлияли: сила лобового сопротивления, которая направлена параллельно встречному потоку и сила гидродинамического сопротивления, которая закономерно увеличивается с увеличением скорости и в свою очередь складывается из: поверхностного, вихревого и волнового сопротивления. И тут, в свою очередь плотность холодной воды негативно сказалась на времени прохождения отрезка и средней скорости, продемонстрированной на нем, различия достоверны (таблицы 1 и 2).

С другой стороны, есть резон учитывать «чувство воды», как многокомпонентное кинестетическое восприятие спортсменом, тех ощущений, которые он испытывает, выполняя гребковые движения в условиях водной среды. И стереотипы ощущений, в которых спортсмен привык выполнять одни и те же движения на каждой тренировке каждый день в одном и том же температурном режиме. Сложные системы считывания, восприятия и срочного решения двигательной задачи в новых, незнакомых условиях не всегда дают реализовать спортсмену свой потенциал. Но возможно, этот потенциал можно увеличить, путем внедрения новых, не совсем привычных условий, упражнений, методов и средств, используя таким образом фундаментальные знания протекания адаптационных процессов и формирования двигательного навыка. Тем самым изучая, дополняя и расширяя методику воспитания специального «чувства воды», как одного из возможных направлений работы тренера и спортсмена в процессе подготовки.

ВЫВОДЫ

Пловцы из КГ1 в непривычном более прохладном температурном режиме показали результат медленнее, чем в привычном «рабочем» температурном режиме (30,54 с. и 28,96 с.), однако показатель силы тяги в воде на привязи оказался на первый взгляд неожиданно достоверно лучше в более прохладной воде ($T=2,12$).

Пловцы из КГ2 показали похожие результаты, при температуре воды 25° показатель силы тяги на привязи в среднем равнялся 13,9 кг., тогда, как при 27° – 12, 64 кг., различия достоверны ($T=2,12$). Но при 27° результат на дистанции и соответственно средняя скорость оказались лучше, различия достоверны ($T=2,17$ и $2,75$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаврентьева Д.А. Влияние особенностей индивидуального профиля асимметрии на выбор структуры движений ног в воде у детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию / Д.А. Лаврентьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 100–103.
2. Лаврентьева Д.А. Взаимосвязь моторной асимметрии с некоторыми особенностями двигательного портрета пловцов 17–19 лет в избранном виде деятельности / Д.А. Лаврентьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 188–191.
3. Фаворская Е.Л. Оценка физического развития, определяющего перспективность в плавании / Е.Л. Фаворская; Ю.Ф. Скворцов // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта : Сборник научных трудов. – Волгоград: Волгоградский государственный институт физической культуры, 1995. – Выпуск 2. – С. 53–55.

REFERENCES

1. Lavrentieva, D.A. (2014), “Influence of the peculiarities of the individual asymmetry profile on the choice of the structure of leg movements in the water in primary school children at the stage of primary swimming training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (112), pp. 100–103.
2. Lavrenteva, D.A. (2018), “Interrelation of motor asymmetry with some features of the motor portrait of 17–19-year-old swimmers in the chosen type of activity training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3(157), pp. 188–191.
3. Favorskaya, E.L. an, Skvorcov U.F. (1995), “Assessment of physical development that determines the prospects in swimming”, *Actual issues of training athletes in cyclic sports : collection of*

УДК 378.14

**ПОЗИЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В
УСЛОВИЯХ ПРОДУКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ**

Денис Сергеевич Мокляк, аспирант, Ольга Робертовна Шефер, доктор педагогических наук, доцент, Татьяна Николаевна Лебедева, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Васильевна Крайнева, кандидат биологических наук, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

В статье обсуждается проблема подготовки будущих учителей в условиях продуктивного обучения как одной из технологий организации учебного процесса, способствующей решению данной проблемы. Дана характеристика продуктивного обучения и обосновано, что методология продуктивного обучения формирует способность и готовность выпускников педагогического вуза к профессиональной деятельности с позиций интеграции психолого-педагогической, методической и предметной подготовки средствами продуктивной педагогики. Это позволяет осуществить теоретическую и практическую подготовку выпускников по направлению Педагогическое образование, способных и готовых не просто вписаться в окружающий мир, но и активно действовать в нем, опираясь на опыт решения различных социальных и производственных проблем.

Ключевые слова: будущие учителя, основная профессиональная образовательная программа, продуктивное обучение, позиции оценивания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p239-242

**POSITIONS OF EVALUATION OF THE BASIC PROFESSIONAL EDUCATIONAL
PROGRAM OF PREPARING THE FUTURE TEACHER IN THE CONDITIONS OF
PRODUCTIVE TRAINING**

Denis Sergeevich Moklyak, the post-graduate student, Olga Robertovna Schefer, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Tatiana Nikolaevna Lebedeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The article discusses the problem of preparing future teachers in the context of productive learning as one of the technologies for organizing the educational process, contributing to the solution of this problem. The characteristic of productive learning is given and it is substantiated that the methodology of productive learning forms the ability and readiness of graduates of a pedagogical university for professional activity from the standpoint of integrating psychological, pedagogical, methodological and subject training by means of productive pedagogy. This allows for the theoretical and practical training of graduates in the direction of Pedagogical Education, who are capable and ready not only to fit into the world around them, but also to actively act in it, relying on the experience of solving various social and industrial problems.

Keywords: future teachers, basic professional educational program, productive learning, assessment positions.

ВВЕДЕНИЕ

Требования, предъявляемые к качеству образования на всех уровнях, профессиональный стандарт педагога, изменения, вносимые в федеральные государственные обра-

звательные стандарты высшего образования по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), приводят к необходимости пересмотра предметной и методической подготовки выпускников педагогического вуза и применению педагогических технологий, позволяющих их выполнить.

Деятельность профессорско-преподавательского состава (ППС) педагогических вузов по выполнению этих требований направлена на поиск новых подходов к пониманию содержания профессиональной деятельности современного учителя, с одной стороны. А, с другой, – с особенностью организации изучения предметных и методических дисциплин посредством технологии продуктивного обучения, целью которой является подготовка «...специалиста как субъекта социально-исторического и культуро-созидательного процесса, умеющего не просто вписаться в окружающий мир, но и активно действовать в нем, приобретающего в процессе обучения опыт решения различных социальных и производственных проблем» [1].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Процесс предметной и методической подготовки будущих учителей должен выстраиваться с учетом требований Цифрового общества, реалий современного образовательного процесса в педагогическом вузе, [2, 3, 4] и идей продуктивной педагогики [1, 5 и др.] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Методическая и предметная готовность будущих учителей

Документы, регламентирующие и оценивающие качество образовательного процесса на всех уровнях образования, принимаются разными структурами, подчас несвязанными между собой. Это затрудняет создание единой системы оценки и критериев оценивания качества обучения, в том числе и в педагогическом вузе, и требует от ППС создание дополнительной оценки в рамках рабочей программы дисциплины (РПД) освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) подготовки будущего учителя с позиций, представленных на рисунке 2.

Теоретическая, практическая, методологическая составляющая ОПОП	Знания, умения, владения по педагогике и психологии
Знания, умения, владения по теории и методике о учения и воспитания	Знания, умения, владения по предметной подготовке

Рисунок 2 – Позиции оценивания ОПОП подготовки будущего учителя

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Отсутствие критериев оценки ОПОП приводит к необходимости внедрять в каждом педагогическом вузе критерии, позволяющие оценить подготовку будущих учителей упомянутых выше позиций. На наш взгляд, при формировании таких критериев в РПД ППС необходимо учитывать:

- соотношение качества подготовки будущих учителей с применяемыми педагогическими технологиями, выводящими на продуктивность освоения ОПОП;
- создание условий для продуктивного освоения ОПОП в виде наставничества, предметно-методической и психолого-педагогической поддержки в разработке студентом продукта, предусмотренным предметной или методической РПД;
- развитие материально-технической базы вуза, ресурсного обеспечения, например, организации образовательного процесса по предметам методического цикла на базе «Технопарка» и «Педагогического кванториума»;
- владение всеми участниками образовательного процесса SMART-технологиями.

Приведенные критерии позволяют адаптировать рубрикатор к реалиям системы образования в России, создают условия для оценки продуктивности организации процесса обучения в педагогическом вузе с учетом переориентации «... с приоритетов трансляции знаний и контроля его формального усвоения на первичность создания условий для мотивированной практико-ориентированной самостоятельной учебной деятельности, результаты которой не фиксируются в «балльном» выражении, а закрепляются в конкретном социально значимом продукте» [6].

Любая деятельность в том числе, педагогическая имеет результативность, т.е. в нашем случае показатель освоения будущим учителем ОПОП, его умение применить знания на практике, творчески и эффективно решать профессиональные задачи.

Анализируя исследования А.А. Костина и Е.А. Посметухиной [7], В.Ю. Медведева, Э.Г. Гаспаряна и А.Р. Панкова [8], мы приходим к выводу, что степень достижения поставленных целей (эффективность) и достижение ожидаемого результата образовательного процесса (результативность) – это равнозначные элементы данного процесса, один из которых можно считать качественной, а другой – количественной характеристикой в условиях продуктивного обучения.

ВЫВОДЫ

Анализ сущности продуктивного обучения и уточнение его методологического базиса, которым является деятельностный, конструктивистский и личностно-ориентированный подходы, концепции развивающего обучения, социально-профессионального определения и средо-ориентированного обучения, а также коммуникативный, полисубъектный (диалогический), компетентностный, стратегический и синергетический подходы, позволил нам сформулировать позиции оценивания ОПОП подготовки будущего учителя.

Поэтому можно говорить о включении идей продуктивности в педагогическую область знаний, как фактора, способствующего расширению теоретических и практических приложений педагогической деятельности, повышающего ее прикладное значение как социально-гуманитарной науки и области прикладного знания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чамина О.Г. Продуктивное обучение: потенциал развития в высшей школе / О.Г. Чамина // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22454> (дата обращения: 01.10.2021)..
2. Педагогические аспекты формирования профессиональной компетенции будущих педагогов в условиях SMART-общества: монография / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер, Л.С. Носова, А.А.

Рузаков. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 351 с.

3. Шефер О.Р. Подготовка педагогических кадров к организации проектной деятельности школьников при обучении физике: монография / О.Р. Шефер, Т.Н. Лебедева, Д.С. Мокляк. – Челябинск : Южно-Уральский научно-образовательный центр РАО, 2020. – 248 с.

4. Шефер О.Р. Управление развитием учебно-профессиональной мотивации студентов бакалавриата в системе высшего образования через инспирацию компетенций: монография / О.Р. Шефер, С.В. Крайнева, Т.Н. Лебедева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 319 с.

5. Антонова Д.А. Методологические основы продуктивного обучения / Д.А. Антонова, Е.В. Оспенникова // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 6. – С. 163-173.

6. Губанова Е.В. Продуктивный подход в обучении школьников решению нестандартных задач : дис. ... канд. пед. наук / Губанова Елена Владимировна. – Саратов, 2004. – 214 с.

7. Костин А.А. Соотношение понятий «эффективность» и «результативность» на примере таможенной деятельности / А.А. Костин, Е.А. Посметухина // Российское предпринимательство. – 2014. – № 3 (249). С. 75–88.

8. Медведев В.Ю. Эффективность и результативность: соотношение понятий и методы их оценки / В.Ю. Медведев, Э.Г. Гаспарян, А.Р. Панкова // Молодой ученый. – 2021. – № 11 (353). – С. 64–65.

REFERENCES

1. Chamina, O.G. (2015), "Productive learning: development potential in higher education", *Modern problems of science and education*, No. 5, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22454> (date accessed 01.10.2021)..

2. Lebedeva, T.N., Shefer, O.R., Nosova, L.S. and Ruzakov, A.A. (2020), *Pedagogical aspects of the formation of professional competence of future teachers in the context of SMART-society*, South Ural Scientific Center of Russian Academy of Education, Chelyabinsk.

3. Shefer, O.R., Lebedeva, T.N. and Moklyak, D.S. (2020), *Training of teaching staff for the organization of project activities of schoolchildren in teaching physics*, South Ural Scientific Center of Russian Academy of Education, Chelyabinsk.

4. Shefer, O.R., Kraineva, S.V. and Lebedeva, T.N. (2020), *Management of the development of educational and professional motivation of undergraduate students in the higher education system through the inspiration of competencies*, South Ural Scientific Center of Russian Academy of Education, Chelyabinsk.

5. Antonova, D.A. and Ospennikova, E.V. (2020), "Methodological foundations of productive learning", *Teacher Education in Russia*, No. 6, pp. 163–173.

6. Gubanova, E.V. (2004), *Productive approach in teaching schoolchildren to solve non-standard problems*, dissertation, Saratov.

7. Kostin, A.A. and Posmetukhina, Ee.A. (2014), "Correlation of the concepts of "efficiency" and "effectiveness" on the example of customs activities", *Russian Entrepreneurship*, No. 3 (249), pp. 75–88.

8. Medvedev, V.Yu., Gasparyan, E.G. and Pankova, A.R. (2021), "Efficiency and effectiveness: the ratio of concepts and methods of their assessment", *Molodoy ucheny*, No. 11 (353), pp. 64–65.

Контактная информация: lebedevatn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

УДК 796.07

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ

Игорь Сергеевич Москаленко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; **Игорь Николаевич Венедиктов**, кандидат педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, Санкт-Петербург; **Александра Владимировна Шаронова**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гидрометеорологический университет, Санкт-Петербург; **Вале-**

рий Иванович Григорьев, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Ольга Вячеславовна Миронова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, Санкт-Петербург

Аннотация

Во время технического прогресса специалиста оценивают с позиции его конкурентоспособности, в связи с чем перед высшими образовательными учреждениями стоит задача не только подготовить профессионала, но и в-первую очередь, сотрудника, способного превосходить все тяжести будущей профессиональной деятельности в том числе и за счет высокого уровня физической подготовленности. Проанализировав научно-исследовательскую и специальную литературу, а также профессиограммы строительных специальностей, было выявлено, что не в полной мере раскрыты особенности труда, которые могут оказывать отрицательное влияние на женский организм. Таким образом, цель исследования заключается в теоретико-экспериментальном обосновании методики, направленной на совершенствование профессионально важных двигательных качеств будущих специалистов женского пола, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство». В рамках исследования использовались следующие методы исследования: анализ научно-исследовательской и специальной литературы; анкетирование; хронометраж; определение уровня физической подготовленности. Авторы скорректировали содержание раздела профессионально-прикладной физической подготовки на основе профессиограммы, что и легло в основу экспериментальной методики совершенствования профессионально важных двигательных качеств, которая представлена в виде блок-схемы. Анализ полученных данных свидетельствует не только о более существенном приросте результатов в контрольных упражнениях в экспериментальной группе, но и снижении процента ухода выпускников из профессии.

Ключевые слова: двигательные качества, физическая культура, специалист, профессиограмма, профессионально-прикладная физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p242-247

METHODOLOGY OF IMPROVING PROFESSIONALLY IMPORTANT MOTOR QUALITIES OF FUTURE FEMALE SPECIALISTS ON THE BASIS OF THE PROFESSIONAL DIAGRAM

Igor Sergeevich Moskalenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering; Igor Nikolaevich Venediktov, the candidate of pedagogical sciences, professor, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg; Aleksandra Vladimirovna Sharonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State Hydrometeorological University, St. Petersburg; Valery Ivanovich Grigoriev, the doctor of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg; Olga Vyacheslavovna Mironova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Petersburg named after V. B. Bobkov branch of Russian Customs Academy, St. Petersburg

Abstract

During technical progress, the specialist is assessed from the standpoint of his competitiveness, in connection with which higher educational institutions are faced with the task of not only training a professional, but, first of all, an employee capable of surpassing all the severities of future professional activity, including due to a high level of physical fitness. After analyzing the scientific research and special literature, as well as the professional diagram of construction specialties, it was revealed that the features of labor that can have a negative effect on the female body are not fully disclosed. Thus, the purpose of the study is to theoretically and experimentally substantiate the methodology aimed at improving the professionally important motor qualities of future female specialists studying in the direction of training bachelors 03.08.01 – “Civil Engineering”. The research used the following research methods: analysis of scientific research and special literature; questioning; timing; determination of the level of physical fitness. The authors corrected the content of the professionally-applied physical training section on the basis of the professional diagram, which formed the basis of the experimental methodology for improving professionally

important motor qualities, which is presented in the form of a block diagram. The analysis of the data obtained indicates not only more significant increase in the results in control exercises in the experimental group, but also decrease in the percentage of graduates leaving the profession.

Keywords: motor qualities physical culture, expert, professional diagram, professionally applied physical preparation.

ВВЕДЕНИЕ

Рост научно-технического прогресса с каждым этапом изменений нашего общества в технологическом отношении возрастает, при этом возрастают и требования к профессиональной работоспособности, компетентности, функциональному и физическому совершенствованию человека [1–5]. Конкурентоспособность выпускника на рынке труда в настоящее время является одной из первостепенных задач, стоящих перед системой высшего образования. Перед преподавателями физической культуры в высшей школе в рамках компетентного подхода в освоении дисциплины стоит вопрос об организации занятий, способствующих активизации учебной деятельности студентов и развитию у них базовых адаптивных установок, профессионально важных не только личностных, но и физических качеств [2–4]. Актуальность проблемы конкурентоспособности базируется на недостаточном развитии у будущих специалистов профессионально значимых двигательных качеств, низком уровне психофизиологических компонентов работоспособности и отсутствии научно-обоснованных методик профессионально-прикладной физической подготовки, учитывающих особенности женского организма.

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование методики, направленной на совершенствование профессионально важных двигательных качеств будущих специалистов женского пола, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство».

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения эффективности разработанной нами методики направленной на повышения работоспособности студенток, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство» в Санкт-Петербургском государственном архитектурно-строительном университете (СПбГАСУ) с сентября 2016 года по май 2021 года в рамках научно-исследовательской работы кафедры был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте участвовало 40 девушек (20 в экспериментальной (ЭГ) и 20 в контрольной (КГ) группах), обучающихся в СПбГАСУ. В начале и конце каждого семестра проводилось определение уровня физической подготовленности.

В рамках исследования были использованы следующие методы исследования: анализ научно-исследовательской и специальной литературы по изучаемой проблеме; анкетирование; хронометраж трудовых операций во время производственной практики; определение уровня физической подготовленности (прыжок в длину с места (см); бег 30 метров (с); бег 500 метров (с); подтягивание в висе; бросок мяча из-за головы (см); статическое удержание приседа (с); гибкость – наклон вперед из положения стоя).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментальная методика профессионально-прикладной физической подготовки разработана на основе профессиограммы, документ в котором описываются характеристики и особенности будущей профессии, а также базовые адаптивные установки, необходимые специалисту для эффективной трудовой деятельности. Проанализировав имеющиеся профессиограммы инженеров-строителей, мы выявили, что они представлены в общем виде, и нет рекомендаций по подготовке специалистов женского пола, хотя в настоящее время наметилась тенденция на увеличение количества девушек, поступающих и обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство». Например, по данным статистического отдела строительного факультета в 2011 году по-

ступающих девушек составил 30 %, 2014 году – 47 %, а в 2019 году – 51 %. Изменения в разделе профессионально-прикладной физической подготовки на основе профессиональной программы представлена в виде экспериментальной методики. Блок-схема методики представлена на рисунке, каждый блок рассчитан на 10 специально подобранных упражнений.

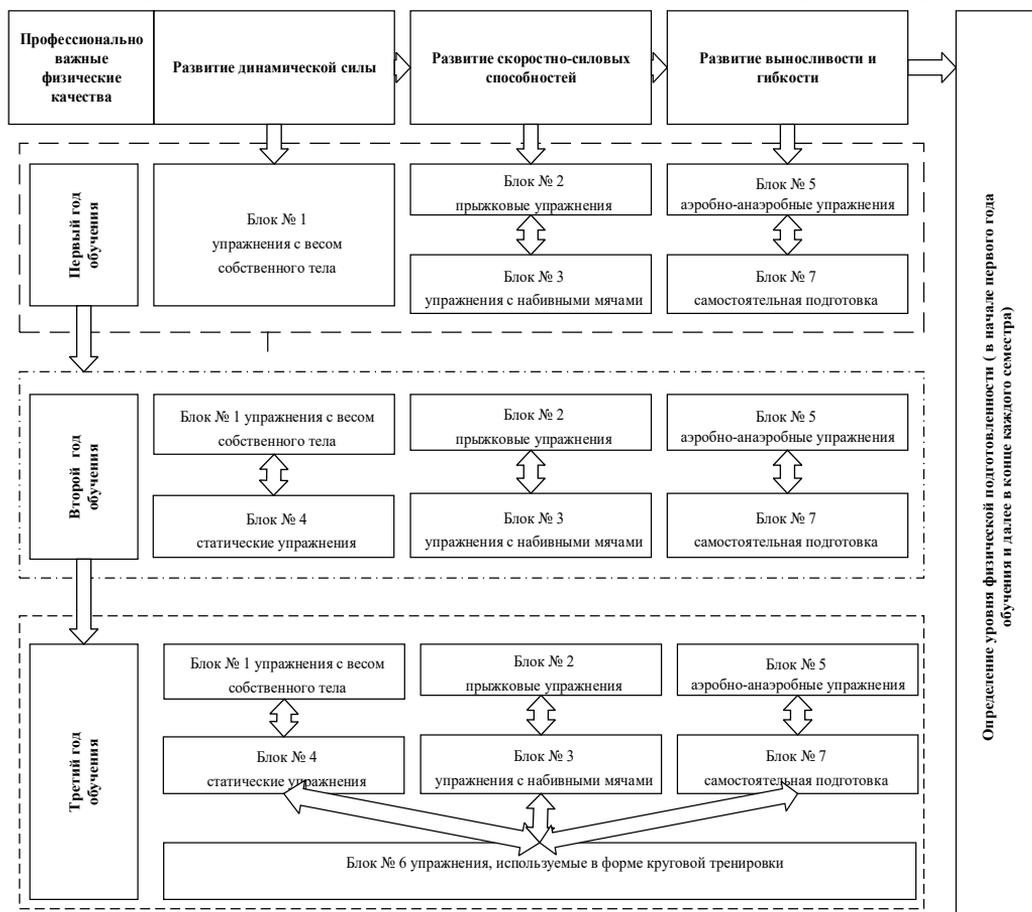


Рисунок – Блок-схема методики, направленной на совершенствование профессионально важных двигательных качеств будущих специалистов женского пола, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство»

При разработке методики и составлении ее блок-схемы было проведено анкетирование девушек, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство». Студентки во время производственной практики (n=40) в течении 3 недель, проводили хронометрирование временных затрат на различные трудовые операции. В ходе анкетирования и анализе полученных данных был рассчитан средний показатель затрат рабочего времени на отдельные виды выполняемых работ в течение рабочего дня. Таким образом, выявив наиболее затратные операции и были определены приоритетные для развития двигательные качества (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования девушек, проходящих производственную практику (n=40)

№ п/п	Вид работы	Время (мин)
1	Осмотр дефектов фасада	123±23,2
2	Инструментальное обследование строительных конструкций (подвал, этажи, лестничные проемы, чердак, крыша)	121±15,5
3	Работа с чертежами (планы, нанесение на чертеж дефектов, этажей)	121±10,7

№ п/п	Вид работы	Время (мин)
4	Работа за компьютером (Auto Cad)	120±11,6
5	Осмотр одного этажа (время затраты на 1 этаж)	12,8±3,1
6	Спуск по лестнице 16-1 этаж	28,7±3,8
7	Подъем по лестнице на 1 этаж	4,85±1

На занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой в сентябре-октябре первого года обучения включался один или пара блоков из какой-либо категории, далее по мере адаптации к нагрузке использовались все блоки методики, каждый из которых рассчитан на 10 специально подобранных упражнений, выполняемых в течение 10 минут.

Для оценки эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование профессионально важных двигательных качеств будущих специалистов женского пола, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство» было проведено тестирование уровня физической подготовленности в начале и конце первого года обучения (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки уровня физической подготовленности девушек, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство» (n=40)

№ п/п	Показатель	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		До первого года обучения	В конце первого года обучения	До первого года обучения	В конце первого года обучения
1	Прыжок с места, см	173,4±9,9	172,2±8,5	185,8±8,7	171,9±7,9
2	Бег 30 метров, с	5,3±0,4	5,4±0,3	5,06±0,3	5,39±0,3
3	Бег 500 метров, с	120,1±2,6	119,6±2,5	114,1±2,6	114,6±3,2
4	Подтягивание в висе	15,3±1,4	15,0±1,4	23,35±1,03	18,0±1,07
5	Бросок мяча из-за головы (Зкг), см	459±84,3	456±84,3	578±90,5	490±97,1
6	Статическое удержание приседа, с	38,5±3,2	33±3,4	38,5±3,5	33±4,5
7	Наклон вперед из положения стоя, см	8,5±3,2	8,3±3,3	10,9±2,9	9,4±3,2

В начале эксперимента достоверных различий между группами не выявлено ($p>0,05$), наблюдалась слабая тенденция в физическом развитии, с низким двигательным потенциалом, низкий уровень выносливости, дискоординация движений. Внедрение в образовательный процесс экспериментальной методики привело к положительному, статистически достоверному сдвигу в ряде показателей (прыжок в длину с места, бег 30 метров, бросок мяча из-за головы, гибкость). Полный анализ полученных данных свидетельствует о более существенном приросте результатов в контрольных упражнениях в экспериментальной группе, чем в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило уточнить особенности профессионально-прикладной физической подготовки на основе профессиограммы для будущих специалистов-строителей женского пола. По результатам опроса 68,4 % студентов и выпускников, уже работающих по профессии, отметили, что для данной категории специалистов нет доминирующего физического качества, при этом все респонденты считают, что важно комплексное, гармоничное развитие всех качеств, позволяющих поддерживать оптимальную физическую подготовленность.

Эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование профессионально важных двигательных качеств будущих специалистов женского пола, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 – «Строительство», обоснована не только целенаправленным выбором средств физической подготовки, но и их дозированием с учетом особенностей женского организма и уровня физической подготовленности. Внедрение экспериментальной методики позволило повысить уровень работоспособности и готовности обучающихся девушек к производственной практике, а также снизить процент выпускников, ушедших из профессии из-за условий труда. Так по статистике 34,7 % (из них 92,1 % девушек) выпускников 2016 года сменили сферу дея-

тельности, а начиная с 2020 года данный показатель снизился до 19,3 % (из них всего 48,7 % девушек).

ЛИТЕРАТУРА

1. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / И.С. Москаленко, О.В. Миронова, А.В. Токарева, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 12–15.
2. Северин Н.Н. Обоснование факторов, определяющих высокую эффективность процесса адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности по защите в чрезвычайных ситуациях/ Н.Н. Северин, А.В. Токарева // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. – 2014. – № 1. – С. 168–172.
3. Токарева, А.В. Педагогическая технология формирования базовых адаптивных установок будущих специалистов в вузе (на примере подготовки специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях) : автореф. дис.. канд. пед. наук / Токарева Александра Владимировна. – Санкт-Петербург, 2014. – 25 с.
4. Токарева, А.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.В. Токарева, А.Э. Болотин, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23–27.
5. Формирование элементов здорового образа жизни у студентов в процессе занятий физической культурой/ Л.В. Ярчиковская, А.В. Токарева, О.В. Миронова, В.Н. Коваленко, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 85–87.

REFERENCES

1. Moskalenko, I.S., Tokareva, A.V., Mironova, O.V., Yarchikovskaya, L.V. and Bolotin, A.E. (2016), "Formation of skills of the organization of independent aerobic trainings at students of higher education institutions for successful passing examinations", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 12–15.
2. Severin, N.N. and Tokareva, A.V. (2014), "Justification of the factors defining high efficiency of process of adaptation of students to future professional activity on protection in emergency situations", *Bulletin of the St. Petersburg University of the State Fire Service of the EMERCOM of Russia*, No. 1, pp. 168–172.
3. Tokareva, A.V. (2014), *Pedagogical technology for formation of the basic adaptive systems of the future experts in higher school (for example, the training of specialists for the protection in emergencies)*, dissertation, St. Petersburg.
4. Tokareva, A.V. Bolotin, A.E., and Pauls, A.A. (2013), "Organizational and pedagogical conditions necessary for adaptation of experts in protection in emergency situations to professional activity during training in higher education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 104, No. 10, pp. 23–28.
5. Yarchikovskaya, L.V., Tokareva, A.V., Mironova, O.V., Kovalenko V.N., Ustinova O.N. (2018), "Healthy lifestyle promotion in academic physical education process", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 85–87.

Контактная информация: mironova.olga2014@gmail.com

Статья поступила в редакцию 17.11.2021

УДК 37.013.46

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юрий Владимирович Науменко, доктор педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В статье обосновывается авторское видение общепедагогической сущности социально-культурного феномена «физкультурно-оздоровительная деятельность». В своих рассуждениях автор опирался на разработанную им социально-культурную концепцию здоровьесформирующего образования. В частности, на выделенное раннее общепедагогическое содержание социально-культурного феномена «здоровый образ жизни». В статье дается подробное описание индивидуальной физкультурно-оздоровительной компетентности занимающихся как интегрированного результата физкультурно-оздоровительной деятельности. Приводятся принципы, основные средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности. Аргументируется различие (отсутствие тождественности) в содержании социально-культурных феноменов «физкультурно-оздоровительная деятельность» и «образование в области физической культуры». Представленные материалы будут интересны, в первую очередь, педагогам-исследователям, т.к. могут стать теоретико-методологической основой их научных поисков. Представленные материалы не претендуют на законченное научное исследование, но могут послужить основанием для проведения более глубоко и развернутого обоснования теории физкультурно-оздоровительной деятельности как самостоятельного направления педагогической науки и практики.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, индивидуальная физкультурно-оздоровительная компетентность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p247-253

GENERAL PEDAGOGICAL ESSENCE OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL ACTIVITIES

Yuri Vladimirovich Naumenko, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd State Academy of Physical Culture

Abstract

The article substantiates the author's vision of the general pedagogical essence of the socio-cultural phenomenon "physical culture and wellness activity". In his reasoning, the author relied on the socio-cultural concept of health-forming education developed by him. In particular, the highlighted early general pedagogical content of the socio-cultural phenomenon "healthy lifestyle". The article gives a detailed description of the individual physical culture and wellness competence of students as an integrated result of physical culture and wellness activities. The principles, basic means and forms of physical culture and recreational activities are given. The difference (lack of identity) in the content of the socio-cultural phenomena "physical culture and recreation activity" and "education in the field of physical culture" is argued. The presented materials will be of interest, first of all, to teachers-researchers, because they can become the theoretical and methodological basis of their scientific searches. The presented materials do not claim to be a complete scientific study, but can serve as a basis for conducting more in-depth and detailed substantiation of the theory of physical culture and wellness activities as an independent direction of pedagogical science and practice.

Keywords: physical culture and health-improving activity, individual physical culture and health-improving competence.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогических исследованиях по научной специальности 13.00.04 с 2000 года опубликовано более шестидесяти работ разного уровня (кандидатские и докторские диссертации), в которых объектом исследования является физкультурно-оздоровительная деятельность. Предметом исследования во всех работ выступают организационно-педагогические условия функционирования физкультурно-оздоровительной деятельности по отношению к различным группам населения (взрослые и дети; нормативно развивающиеся и имеющие проблемы в психофизическом развитии) в разных социально-культурных системах (образовательные организации различного уровня и вида; организации дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности и организации спортивной направленности и т.д.). Вместе с тем во всех исследованиях нет четкого определения физкультурно-оздоровительной деятельности как социально-

культурного феномена и соответственно его сущностных характеристик. Как правило, в большинстве работ происходит апеллирование к общему интуитивному представлению о физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10]. В связи с этим происходит смысловая деградация сложного социально-культурного феномена до интуитивного комплектования различных методов, средств и форм физкультурно-оздоровительной активности человека с учетом индивидуальных предпочтений (интересов) автора исследования.

Цель теоретико-методологического исследования – выявить общепедагогическую сущность социально-культурного феномена «физкультурно-оздоровительная деятельность».

Теоретико-методологическая база исследования – авторская концепция педагогического содержания социально-культурных феноменов «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура» и «образование в области физической культуры» [6, 7].

РЕЗЮМЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В повседневной жизнедеятельности большинство людей, как правило, ведут образ жизни, выбранный интуитивно с учетом психофизиологических возможностей и личностных потребностей и который воспринимается как наиболее комфортный для достижения личного благополучия. Такой образ жизни по своим характеристикам мало совпадает с традиционно понимаемым здоровым образом жизни и тем более противоречит здоровому образу жизни как выбранной и сознательно реализуемой стратегии организации собственной жизни для достижения состояния благополучия. Поэтому повседневный индивидуальный стиль жизнедеятельности человека мало соответствует социально-культурному феномену «здоровый образ жизни» и является лишь частичным проявлением его отдельных сторон.

Переосмысление и реформатирование повседневного образа жизни человека в здоровый образ жизни возможно только через изменение личностной системы смыслов «внутренняя картина здоровья» параллельно с совершенствованием индивидуальной психофизиологической жизнеспособности. Другими словами, осмысление и принятие здорового образа жизни возможно только в результате индивидуального здоровьесформирующего самостановления личности человека. В частности, для подрастающего поколения этот сложный процесс должен происходить в ходе образования в области физической культуры, который предполагает изучение культуры здоровья, двигательной культуры (культуры движения) и культуру телосложения (Баринов С.Ю., Быховская И.М., Матвеев А.П., Неверкович С.Д., Столяров В.И., Фирсин С.А. и др.).

В других возрастных группах формирование индивидуального здорового образа жизни, как правило, происходит в процессе взаимодействия с единомышленниками под руководством наставниками с целью оптимизации психофизиологического состояния на основе различных форм двигательной активности.

Таким образом, используя общепедагогическую терминологию, мы можем утверждать, что физкультурно-оздоровительная деятельность – это педагогический процесс индивидуального здоровьесформирующего самостановления личности человека, реализуемый при взаимодействии с группой единомышленников (реальной или условной) с целью оптимизации индивидуальной психофизиологической жизнеспособности для достижения индивидуального благополучия во всех сферах жизни.

С учетом современных представлений о системно-деятельностном подходе к организации педагогического процесса физкультурно-оздоровительная деятельность должна приводить к формированию у занимающихся принципиально новой личностной компетентности здоровьесформирующей направленности – физкультурно-оздоровительной.

Физкультурно-оздоровительная компетентность – это индивидуальная характеристика личности, формируемая в процессе индивидуального здоровьесформирующего са-

мостановления личности человека и интегрирующая в единое целое знания, умения и опыт самостоятельной деятельности по сохранению и разумному совершенствованию своего здоровья во всех его проявлениях.

Именно физкультурно-оздоровительная компетентность, по нашему мнению, определяет эффективность решения человеком разнообразных задач по сохранению, укреплению и совершенствованию здоровья при взаимодействии с окружающим социумом.

Физкультурно-оздоровительная компетентность включает в себя когнитивную, поведенческую, ценностно-смысловую, мотивационную и регулятивные компетенции, конкретизированные в терминах «способность», «готовность», «владение» в области культуры здоровья, культуры движения и культуры телосложения [7].

В частности, когнитивная компетенция предполагает формирование разносторонней системы знаний об индивидуальных характеристиках проявлениях социально-культурных феноменов «здоровье» и «здоровый образ жизни», о путях, средствах и методике совершенствования индивидуальной психофизиологической жизнеспособности.

Поведенческая компетенция – готовность к активной пропаганде здорового образа жизни и готовность к реализации программы совершенствования психофизиологической индивидуальной жизнеспособности, включая готовность к объективному и системному контролю индивидуального повседневного состояния.

Ценностно-смысловая компетенция – понимание приоритета поддержания и совершенствования (по возможности) индивидуальной жизнеспособности, как основного условия самореализации в общественной и личной жизни.

Мотивационная компетенция – наличие стойкого желания и осознанной потребности к повседневной двигательной активности с использованием разнообразных по содержанию и формам физических упражнений.

Регулятивная компетенция – способность управлять своими эмоциями и проявлять длительные системные волевые усилия по организации разнообразной по форме и содержанию индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Так, физкультурно-оздоровительная деятельность как процесс индивидуального здоровьесформирующего самостановления личности реализует следующие функции:

- образовательно-информационная – систематизация различной информации о здоровье и здоровом образе жизни (медицинской, психологической, социально-философской и т.п.) в целостную непротиворечивую систему представлений о жизненном пути по достижению личного благополучия во всех сферах;
- развивающая – существенная перестройка личностной системы смыслов «внутренняя картина здоровья», которая сопровождается совершенствованием индивидуальной психофизиологической жизнеспособности;
- воспитательная – актуализация механизма самовоспитания для формирования личностных качеств, необходимых для достижения личного благополучия во всех сферах жизни в соответствии со здоровьесформирующим мировосприятием.

К средствам физкультурно-оздоровительной деятельности относятся традиционные физические упражнения, нетрадиционные формы двигательной активности и оздоровления, специфические приемы психологической поддержки и социально-педагогические приемы стимулирования позитивной активности человека.

Основные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности – добровольные занятия индивидуально и/или в группе под руководством наставника или при систематическом консультировании с его стороны.

Физкультурно-оздоровительная деятельность как педагогический процесс характеризуется следующими принципами:

1. Принцип развивающей направленности физкультурно-оздоровительной деятельности – разнообразные по форме и содержанию занятия физкультурно-

оздоровительной деятельности (физические упражнения, нетрадиционные формы двигательной активности и оздоровления, специфические приемы психологической поддержки и социально-педагогические приемы стимулирования позитивной активности человека под руководством наставника индивидуально и/или в группе) должны гарантировано приводить к системным изменениям индивидуальной психофизиологической жизнеспособности занимающихся.

2. Принцип актуализации личностной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности – системообразующей идеей для всех занятий должна стать экзистенциальная проблема, разрешаемая каждым занимающимися индивидуально с учетом его возможностей: какие усилия необходимо предпринять для поддержания и совершенствования своей психофизиологической жизнеспособности как ресурса активной жизнедеятельности во всех ее проявлениях?

3. Принцип актуализации компетентностной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности – стратегической целью и обобщающим итоговым результатом физкультурно-оздоровительной деятельности является формирование у занимающихся полноценной системной индивидуальной физкультурно-оздоровительной компетентности.

Актуальной является проблема соотношения между образованием в области физической культуры, осуществляемым различными образовательными организациями (детский сад, школа, колледж, вуз и т.п.), и физкультурно-оздоровительной деятельностью обучающихся, организуемой теми же и/или другими учреждениями. Мы считаем, что образование в области физической культуры и физкультурно-оздоровительная деятельность являются самостоятельными педагогическими процессами, преследующими различные цели при совпадении функций, методов, средств и форм. Поэтому в одной образовательной организации возможно параллельное функционирование сосуществование этих двух процесса, но, ни в коем случае, не подмена одного другим. Образование в области физической культуры и физкультурно-оздоровительная деятельность взаимно дополняют и обогащают друг друга, но не замещают.

Мы считаем, что в образовательных организациях физкультурно-оздоровительная деятельность в основном осуществляется во внеурочное время с привлечением всех обучающихся независимо от состояния здоровья с предоставлением реальной возможности оптимизации индивидуальной жизнеспособности.

В частности, самой распространенной и, наверное, традиционной формой физкультурно-оздоровительной деятельности в системе общего образования является комплекс физкультурно-спортивных мероприятий во время каникул в лагерях отдыха детей и подростков.

Перспективы дальнейших исследований: а) проектирование методик и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности для различных возрастных групп как специфического педагогического процесса; б) раскрытие содержательной взаимозависимости образования в области физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся и их родителей; в) сравнительный анализ эффективности методов, средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности во временной перспективе их применения к различным возрастным группам; г) разработка теории физкультурно-оздоровительной деятельности как самостоятельного направления педагогической науки и практики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакулин С.В. Модель практико-ориентированной подготовки будущих педагогов по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 12-2. – С. 335–340.
2. Васянина И.И. Физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении VIII вида (на примере психо-

гимнастики и музыкотерапии) / И.И. Васянина, О.А. Барабаш, Г.И. Высовень // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 18–24.

3. Ионова О.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / О.В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – № 3(55). – С. 71–80.

4. Калоша А.И. Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство формирования культуры здоровья младших школьников в посткатастрофических условиях / А.И. Калоша // Вестник Брянского государственного университета. – 2010. – № 2 (61). – С. 68–72.

5. Напреев С.Г. Проблема готовности учителей начальных классов к физкультурно-оздоровительной деятельности / С.Г. Напреев // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2011. – № 2. Т. 2. – С. 56–61.

6. Науменко Ю.В. Теоретико-методологическое обоснование педагогики физической культуры (социально-культурный подход) / Ю.В. Науменко // Научные исследования – 2017: методологическая часть: коллективная монография. – Москва : Русальянс "Сова", 2017. – С. 80–108.

7. Науменко Ю.В. Компетентностный подход к проектированию общего образования в области физической культуры / Ю.В. Науменко // Состояние, проблемы и перспективы развития современного образования: коллективная монография. – Петрозаводск : Новая Наука, 2021. – С. 31–44.

8. Садовников Е.С. Принципы функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 75–79.

9. Токарева К.Е. Коммуникативная подготовка будущего бакалавра физической культуры к организации физкультурно-оздоровительной деятельности / К.Е. Токарева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2 (113). – С. 84–89.

10. Эйдельман Л.Н. Возможности интеграции танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании эмоциональной сферы детей / Л.Н. Эйдельман // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 362–366.

REFERENCES

1. Bakulin, S.V. (2020), "Model of practice-oriented training of future teachers in physical culture for the organization of sports and recreational areas of extracurricular activities", *Modern science-intensive technologies*, Vol. 12-2, pp. 335–340.

2. Vasyanina, I.I., Barabash, O.A., and Vysoven, G.I. (2015) "Physical culture and wellness direction of extracurricular activities in physical culture in a special (correctional) institution of the VIII type (on the example of psychogymnastics and music therapy)", *Bulletin of the Buryat State University*, No. 13, pp. 18–24.

3. Ionova, O.V. (2020), "The influence of physical culture and health-improving activities on the formation of a healthy lifestyle of student youth", *Izvestia of higher educational institutions. Volga region. Social sciences*, No. 3 (55), pp. 71–80.

4. Kalosha, A.I. (2010), "Physical culture and health-improving activity as a means of forming a culture of health of younger schoolchildren in post-catastrophic conditions", *Bulletin of the Bryansk State University*, Vol. 2(61), pp. 68–72.

5. Napreev, S.G. (2011), "The problem of readiness of primary school teachers for physical culture and recreational activities", *Bulletin of Cherepovets State University*, No. 2, pp. 56–61.

6. Naumenko, Yu.V. (2017), "Theoretical and methodological substantiation of physical culture pedagogy (socio-cultural approach)", *Scientific research – 2017: methodological part: collective monograph*, RusAlliance Owl, Moscow, pp. 80–108.

7. Naumenko, Yu.V. (2021), "Competence-based approach to the design of general education in the field of physical culture", *The state, problems and prospects of development of modern education: a collective monograph*, International Center for Scientific Partnership "New Science", Petrozavodsk, pp. 31–44.

8. Sadovnikov, E.S. (2019), "Principles of functioning of the system of physical culture and health-improving activity of youth", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 75–79.

9. Tokareva, K.E. (2017) "Communicative preparation of the future bachelor of physical culture for the organization of physical culture and recreation activities", *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sports*, No. 2 (113), pp. 84–89.

10. Eidelman, L.N. (2020), "Possibilities of integration of dance and physical culture and recreation activities in the formation of the emotional sphere of children", *Uchenye zapiski universiteta imeni*

УДК 796.814

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОЕВОМ САМБО

Александр Александрович Небураковский, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск; *Болислав Максимович Щетина*, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Российской Федерации, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

Аннотация

В статье изложены результаты поиска эффективных средств и методов, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в боевом самбо. Исследование, проведенное в летнее время на специально-подготовительном этапе подготовительного периода спортивной тренировки, позволяет сделать вывод и рекомендовать в практическую деятельность апробированную методику, сочетающую средства общей физической подготовки из легкой атлетики, пауэрлифтинга: троеборья классического и боевого самбо.

Ключевые слова: боевое самбо, физическая подготовленность, средства и методические особенности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p253-256

PECULIARITIES OF PHYSICAL READINESS IN COMBAT SAMBO

Alexander Alexandrovich Neburakovsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, *Bolislav Maksimovich Shchetina*, the candidate of pedagogical sciences, professor, Honored Trainer of the Russian Federation, Far Eastern State Transport University, Khabarovsk

Abstract

The article presents the results of the search for means and methods aimed at improving the physical fitness of athletes specializing in combat sambo. A study conducted in the summer at a specially preparatory stage of the preparatory period of sports training allows us to conclude and recommend in practice a proven technique that combines the means of general physical training and powerlifting: classical triathlon.

Keyword: combat sambo, physical fitness, means and methodological features.

ВВЕДЕНИЕ

В боевом самбо, как и во многих видах спортивных единоборств, физическая подготовленность имеет большое значение, как и другие виды подготовленности [1].

В каждом контактном виде спорта, в том числе в боевом самбо, необходимо развивать групп мышц с учетом специфики двигательной деятельности, то есть формировать специфическую гармонию вида спорта. Поэтому целенаправленная, эффективная, учитывающая особенности двигательной деятельности единоборства, физическая подготовка должна занимать важное место в учебно-тренировочном процессе по боевому самбо. В связи с этим, поиск средств и методов, а также их сочетаний является актуальной проблемой не только спортивных ученых, но и тренеров-практиков.

Известно, что везде, где присутствует полный контакт, рано или поздно доминировать начинают те спортсмены, которые элементарно сильнее соперника физически. Однако спортсмены и тренеры при решении задач физической, особенно силовой подготовки

должны ориентироваться на Технические правила вида спорта и учитывать специфику двигательной деятельности [1].

Однако формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств не всегда происходит параллельно. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой соревновательных двигательных действий и физической подготовленностью занимающихся, так как соревновательный результат в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков занимающихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на специально-подготовительном этапе подготовительного периода спортивной тренировки, когда создается фундамент для спортивной формы и обеспечивается ее непосредственное становление. Он характеризуется развивающими нагрузками и является предшественником соревновательного периода и непосредственной подготовки к соревнованиям. Следуя этой концепции, результатом воздействия тренировочных средств на организм спортсмена является его подготовленность.

В связи с этим, мы предположили, что использование комплексов упражнений, в которые вошли соревновательные, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения троеборья классического, в том числе с различными режимами работы мышц, а также бег и прыжковые упражнения из легкой атлетики, приведет к увеличению силового потенциала, скоростно-силовых качеств и выносливости спортсменов в специальной работе.

Педагогический эксперимент продолжался один месяц в летнее время. За период эксперимента проведено 12 тренировочных занятия продолжительностью 3–3,5 часа. Регламент занятия выглядел следующим образом.

В подготовительной части длительностью 25–30 минут использовали следующие средства: бег 1000 метров, обще-развивающие упражнения в движении и на месте.

В начале основной части в течение 30 минут спортсмены босиком выполняли комплекс прыжковых упражнений на песке на площадке для пляжного волейбола. В него вошли следующие упражнения: прыжки на одной ноге, прыжки в шаге, прыжок в длину с места на двух ногах, тройной прыжок с места, многоскоки на двух ногах с места (тройной прыжок на двух с места, пятерной прыжок на двух с места, семерной прыжок на двух с места). Кроме этого, выполняли серии прыжков в парах, с касанием ладоней через волейбольную сетку. В заключение следовали серии прыжков специального назначения: имитация защитных действий и прыжки с ударами коленями, ногами и руками.

Во второй половине основной части тренировочного занятия спортсмены выполняли упражнения с отягощением из арсенала пауэрлифтинга: троеборья классического. Использовались наиболее эффективные упражнения со штангой и в тренажерах для развития силы мышц ног, спины и плечевого пояса, а также упражнения с различным режимом работы мышц, направленные на увеличение силового потенциала [2, 3].

Объем тренировочной нагрузки составил 1805 подъемов. Динамика тренировочной нагрузки по неделям выглядит следующим образом. Первая неделя – 488 подъемов, вторая неделя – 464 подъема, третья неделя – 461 подъем и четвертая неделя – 392 подъема.

В жимовых упражнениях количество повторений в одном подходе составило от 3 до 8 раз в зависимости от задач и интенсивности упражнения. Соответственно в приседаниях количество повторений равнялось от 4 до 8 раз. В тяге и становой тяге – от 3 до 6 раз. Количество подходов (серий) в упражнениях от 4 до 6 раз.

В заключение тренировочного занятия 30 минут занимались в бассейне, выполняя упражнения общеразвивающей и релаксационной направленности, в том числе из арсенала плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплывали отрезки 25, 50 и более

метров. Кроме этого, выполняли ныряние с тумбочки, с бортика, на задержку дыхания и расстояние и так далее. Использование вышеперечисленных средств тренировочной и релаксационной направленности позволяет не только выполнить большую по объему и интенсивности основную тренировочную нагрузку, но и сократить по времени и качественно улучшить эффект восстановления и профилактику повреждений и травматизма [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате проведенного эксперимента установлено, что использование комплексов специально – подготовительных прыжковых средств из легкой атлетики, упражнений с отягощениями из троеборья классического и имитационных упражнений контактных единоборств значительно улучшает качества физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в боевом самбо.

Для экспертной оценки подготовленности спортсменов использовалось мнение трех тренеров-практиков. Итоговое тестирование показало, что силовые качества по результатам выполнения приседания выросли в среднем по группе на 10 кг, в жиме лежа – на 5 кг и в тяге – на 7,5 кг. Наибольшая величина прироста в приседании, на наш взгляд связана с большой тренировочной нагрузкой в этой группе упражнений, а также в прыжках и способе их выполнения. Положительная динамика силы мышц разгибателей спины по результатам выполнения тяги подчеркивает важность этого компонента при выполнении бросков. Прирост результатов силы мышц рук и плечевого пояса будет способствовать более эффективному выполнению захватов и бросков.

Высота прыжка толчком двух ног с места в среднем по группе увеличилась на 7 см. Вариации прыжков в длину с места стали выполняться с большой амплитудой и скоростью, что привело к увеличению их дальности по сравнению с первым тестированием. Серии прыжков, имитирующих ударную технику, стали выполняться дольше, быстрее, с большой амплитудой и не снижающейся работоспособностью.

Продолжительность имитационных ударов с использованием отягощений, без снижения внешних показателей работоспособности, возросла в среднем по группе до 120 секунд. Этому способствовало сочетание силовых и скоростно-силовых упражнений для мышц рук.

Следовательно, предложенная методика совершенствования физической подготовленности спортсменов в боевом самбо позволяет иметь более высокое развитие специальных физических качеств на начало соревновательного периода спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Небураковский А.А. Особенности физической подготовки юношей к кумите в кекусинкай каратэ-до / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина, А.В. Четвертаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 227–231.
2. 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.
3. Щетина Б.М. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге (троеборье классическом) в высшем учебном заведении / Б.М. Щетина // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. Материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2020. – С.418–422.

REFERENCES

1. Neburakovsky, A.A. Shchetina, B.M. and Chetvertakov, A.V. (2018), “Features of physical preparation of young men for kumite in kyokushin karate-do”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (158), pp. 227-231.

2. Neburakovsky, A.A. and Shchetina, B.M. (2017), “The effectiveness of the use of simulators and training devices at the stage of sports improvement in classical power triathlon”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 147–150.

3. Schetina, B.M. (2020), “Training of athletes in powerlifting (classic triathlon) in a higher educational institution”, *Educational-patriotic and physical culture-sports activities in universities: solving urgent problems: materials of the international scientific-practical conference*, Tyumen, pp. 418–422.

Контактная информация: 30200725@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.12.2021

УДК 796.011.3

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Наталья Николаевна Нежкина, доктор медицинских наук, профессор, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород;

Олег Васильевич Кулигин, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой, Ивановская государственная медицинская академия Иваново; Евгений Маркович Спивак, доктор медицинских наук, профессор, Ярославский государственный медицинский университет, Ярославль; Денис Сергеевич Бендин, студент, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново

Аннотация

Введение. В период пандемии COVID-19 в образе жизни студентов значительно увеличилось количество факторов риска здоровья, обусловленных ограничительными мерами. Одним из наиболее значимых факторов является ограничение двигательной активности в условиях самоизоляции и дистанционного обучения. Цель исследования. Установить особенности образа жизни и физических качеств студентов в период действия ограничительных мер пандемии COVID-19. Методы и организация исследования. У 200 первокурсников до начала пандемии ($n = 100$) и период самоизоляции ($n = 100$) изучен образ жизни (методика «Ценностные ориентации» М. Рокича) и физические качества: скоростно-силовые, гибкость и выносливость. Результаты исследования и их обсуждение. В период пандемии COVID-19 студенты начали выделять здоровье как одну из наиболее значимых ценностей, у них установился более рациональный режим питания, увеличилась продолжительность ночного сна, но, с другой стороны, значительно снизилась двигательная активность, возросло число негативных (преимущественно гиперстенических) реакций на стресс, произошло снижение скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости. Выводы. Для реализации программы физической культуры для студентов-первокурсников, обучающихся в режиме самоизоляции, необходима разработка дистанционных технологий, предполагающих возможности самоконтроля, активных занятий под контролем преподавателей и наличие компонентов, позволяющих снизить психологическую напряженность.

Ключевые слова: образ жизни, физические качества, студенты, пандемия COVID-19.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p256-259

LIFESTYLE AND PHYSICAL QUALITIES OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Natalia Nikolaevna Nezhkina, the doctor of medical sciences, professor, Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod; Oleg Vasilievich Kuligin, the doctor of medical sciences, department chair, Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo; Evgeniy Markovich Spivak, the doctor of medical sciences, professor, Yaroslavl State Medical University; Denis Sergeevich Bendin, the student, Ivanovo State Medical Academy

Abstract.

Introduction. During the COVID-19 pandemic, the number of restrictive health risk factors in students' lifestyles increased significantly. One of the most prominent factors is the limitation of physical activity in conditions of self-isolation and distance learning. The purpose of the study- to establish the peculiarities of the lifestyle and physical qualities of students during the period of the restrictive measures of the COVID-19 pandemic. The methodology and organization of the study. 200 first-year students before the outbreak of the pandemic (n = 100) and the period of distance learning (n = 100) studied lifestyle (method "Value orientations" by M. Rokich) and physical qualities: speed-strength, flexibility and endurance. Research results and discussion. During the COVID-19 pandemic, students began to highlight health as one of the most significant values, they established a more rational diet, increased the duration of night sleep, but, on the other hand, motor activity significantly decreased, the number of negative (mainly hypersthenic) reactions to stress increased, there was a decrease in speed and strength qualities, flexibility and endurance. Conclusions. To implement the physical education program for the first-year students studying in self-isolation mode, it is necessary to develop remote technologies involving self-control, the possibility of active classes under the supervision of teachers and the presence of components that reduce psychological tension.

Keywords: lifestyle, physical qualities, students, COVID-19 pandemic.

ВВЕДЕНИЕ

Студенчество является важнейшей социальной группой, составляющей потенциал для экономического, научного и культурного развития России. Поэтому сохранение здоровья студентов следует рассматривать как задачу, имеющую государственное значение. В настоящее время в образе жизни студенческой молодежи значительно увеличилось количество негативных факторов риска здоровью, обусловленных ограничительными мерами в связи с распространением новой коронавирусной инфекции. [7, 4, 6]. Одним из наиболее значимых является резкое ограничение двигательной активности в условиях самоизоляции и дистанционного обучения [2, 3].

Цель исследования – установить особенности образа жизни и физических качеств студентов в период действия ограничительных мер пандемии COVID-19.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В условиях Центра здоровья и кафедры физической культуры Ивановской государственной медицинской академии было проведено обследование 200 подростков 16–17 лет, поступивших в ВУЗ до начала пандемии в 2019 г. (группа сравнения – 100 человек, 60 девушек и 40 юношей) и в период самоизоляции в 2020 году (основная группа – 100 человек, 58 девушек и 42 юноши). Все подростки относились к основной медицинской группе по физической культуре и не болели коронавирусной инфекцией. Анализ образа жизни студентов проводили по специально разработанной анкете [6], отношение их к своему здоровью - с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича [1]. Уровень развития скоростно-силовых качеств определяли по результатам прыжка в длину с места (см); гибкости - по наклону вперед из положения стоя (см); выносливости - по времени бега на дистанцию 3000 и 2000 метров (мин) соответственно для юношей и девушек [5].

Математическая обработка данных проводилась с использованием программ IBM SPSS Statistica 20.0. Статистическую значимость различий частот оценивали с помощью критерия χ^2 .

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение терминальных (целевых) ценностей выявило, что у студентов группы сравнения три первых ранговых места заняли «материально обеспеченная жизнь» (отсутствие материальных затруднений), «познание» (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуального развития) и «активная деятельная жизнь», при этом «здоровье (физическое и психическое)» находилось лишь на 9-ом ран-

говом месте. У первокурсников основной группы иерархия ценностей изменилась: «материально обеспеченная жизнь» осталась на первом месте, второе заняло «здоровье», а на третье вышла новая ценность – «продуктивная жизнь», трактуемая как «максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей».

Изучение образа жизни первокурсников показало, что 62% подростков из группы сравнения до пандемии не соблюдали рациональный режим питания (прием пищи 1-2 раза в сутки, основной – в вечернее время). Во время пандемии студенты стали питаться чаще: 24% – 4 раза в день, 55% – 3 раза в день и лишь 21% – 1-2 раза в день. Полученные данные можно расценить как позитивный признак, если бы последний прием пищи сместился на более раннее время. Но он, как и до пандемии, происходил в 2200–2400 часа (в 68% и 59% случаев – соответственно в группах сравнения и основной). 53% первокурсников основной группы назвали это в качестве основной причины увеличения массы тела.

Значительные ограничения двигательной активности были высокими и до пандемии – 86% студентов занимались только на уроках физической культуры. Во время пандемии закрытие фитнес-клубов, оздоровительных центров, танц-холлов и дистанционный режим обучения привели к тому, что 98% первокурсников основной группы отметили ведение малоподвижного образа жизни. Однако, если раньше студенты отвечали, что заниматься физической культурой им мешает в основном отсутствие мотивации, то во время пандемии основной причиной стал дефицит времени (83%), который был связан с увеличением учебной нагрузки в период дистанционного режима обучения. При этом 15% студентов изъявили желание увеличить двигательную активность, и, при смягчении ограничительных мер, они начали регулярно заниматься бегом. Многие студенты отметили, что Интернет практически не дает возможности для занятий с профессиональными тренерами ввиду отсутствия соответствующих материалов.

Во время пандемии у первокурсников отмечена большая продолжительность ночного сна. Согласно опросу в группе сравнения у 65% из них она была менее 6 часов в сутки, тогда как в основной группе только у 22% ($p < 0,001$), что, вероятно, связано с переходом на дистанционную форму обучения. При этом лишь 16% студентов чувствовали себя отдохнувшими после сна.

Адекватная реакция на стресс зарегистрирована у 27% подростков группы сравнения и лишь у 3% основной ($p < 0,001$). В остальных случаях эти студенты указали следующие варианты ответов: «всегда расстраиваюсь и огорчаюсь» (47%); «испытываю раздражение» (31%); «испытываю агрессию» (19%). Таким образом, гиперстеническое эмоциональное реагирование в основной группе выявлялось чаще, чем у первокурсников группы сравнения (50% против 36%, $p < 0,05$).

Ограничение двигательной активности сказалось на физическом здоровье первокурсников (таблица). Установлено, что в режиме самоизоляции происходит достоверное снижение гибкости у юношей, и наблюдаются более низкие параметры выносливости как у юношей, так и у девушек.

Таблица 1 – Физические качества студентов

Физические качества	Юноши		Девушки	
	Группа сравнения	Основная группа	Группа сравнения	Основная группа
Скоростно-силовые	200,4±6,8	190,2±4,4	169,1±4,6	160,3±6,1
Гибкость	+5,3±2,1	-2,2±2,8*	+10,4±5,2	8,1±3,1
Выносливость	12,5±0,2	14,0±0,2**	11,0±0,2	12,2±0,2**

Примечания: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,001$.

ВЫВОДЫ

В период пандемии COVID-19 студенты начали выделять здоровье как одну из наиболее значимых ценностей, что, однако, неоднозначно отразилось в конкретной деятельности по его сохранению у себя. В режиме самоизоляции у первокурсников устано-

вился более рациональный режим питания, увеличилась продолжительность ночного сна, но, с другой стороны, значительно снизилась двигательная активность и увеличилось число негативных (преимущественно гиперстенических) реакций на стрессовые ситуации. В условиях пандемии COVID-19 у первокурсников наблюдается снижение физических качеств: гибкости и выносливости. Для поддержания физических кондиций в режиме самоизоляции необходима разработка дистанционных образовательных программ по физической культуре, предполагающих наличие методов самоконтроля, возможности активных занятий под контролем преподавателей. Они должны содержать компоненты, позволяющие снизить психологическую напряженность студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов / Н.Ф. Гребень. – Минск: Современная школа, 2007. – 496 с.
2. Кислицына О.А. Долгосрочные негативные последствия пандемии COVID-19 для здоровья населения / О.А. Кислицына // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – № 4 (67). – URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1281/30/lang.ru/> (дата обращения: 01.10.2021).
3. Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19) / G. Lippi, B.M. Henry, C. Bovo, F. Sanchis-Gomar // *Diagnosis*. – 2020. – Vol. 26, No, 7 (2). – P. 85–90.
4. Милько М.М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // *Современные наукоемкие технологии*. – 2020. – № 5. – С. 195–200.
5. Физическая культура / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнавский. – Москва : Юрайт, 2013. – 424 с.
6. Комплексная оценка состояния здоровья студентов первого курса медицинского вуза / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ю.В. Чистякова, А.И. Нежкина // *Вестник Ивановской медицинской академии*. – 2011. – Т. 16, № 2. – С. 11–13.
7. Решетников В.А. Образ жизни студентов медицинского вуза в условиях самоизоляции при угрозе распространения COVID-19 / В.А. Решетников, В.В. Михайловский, М.С. Микерова // *Медицинский вестник МВД*. – 2020. – № 6 (109). – С. 7–13.

REFERENCES

1. Greben, N.F. (2007), *Psychological tests for professionals*, Modern School, Minsk.
2. Kislitsyna, O.A. (2021), “Long-term negative consequences of the COVID-19 pandemic for public health”, *Social aspects of public health*, Vol. 4 (67), available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1281/30/lang.ru/>.
3. Lippi, G., Henry, B.M., Bovo, C. and Sanchis-Gomar, F. (2020), “Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19)”, *Diagnosis*, Vol. 26, No. 7 (2), pp. 85–90.
4. Milko, M.M. and Guremina, N.V. (2020), “Study of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation”, *Modern high-tech technologies*, No. 5, pp. 195–200.
5. Muller, A.B., Dyadichkina, N.S., Bogashchenko, Y.A. and Bliznevsky, A.Y. (2013), *Physical culture*, Yurayt, Moscow.
6. Nezhkina, N.N., Kuligin, O.V., Chistyakova, Yu.V. and Nezhkina, A.I. (2011), “Comprehensive assessment of the health status of 1st-year medical university students”, *Bulletin of the Ivanov Medical Academy*, Vol. 16 No. 2, pp. 11-13.
7. Reshetnikov, V.A., Mikhailovsky, V.V. and Mikerova, M.S. (2020), “Lifestyle of medical university students in self-isolation with the threat of COVID-19 spread”, *Medical Bulletin of the Ministry of Internal Affairs*, No. 6 (109), pp. 7-13.

Контактная информация: baharev_84@list.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 797.215.2

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПЛОВЦОВ
ПОДВОДНИКОВ (ГРУППА ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ) ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ОТРЕЗКА ДИСТАНЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ У ПЛОВЦОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЭТАПА СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИЯХ СТИЛЕМ
БАТТЕРФЛЯЙ**

Александра Александровна Никитина, младший научный сотрудник, Евгений Аркадьевич Никитин, аспирант, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры; Константин Витальевич Киселев, соискатель, Плавательный клуб «Мэдвэйв», Санкт-Петербург

Аннотация

Введение. Отрезок дистанционного плавания является важнейшей частью всей дистанции, так как два других отрезка дистанции являются помощниками в достижении наилучшего результата. В случае неправильного выполнения поворотного или стартового отрезков, всегда остается возможность исправить ошибку на отрезке дистанционного плавания. В данной статье целью исследования было показать, как при помощи специфических упражнений пловцов-подводников (группа дисциплин – апноэ) возможно улучшить технические элементы у пловцов тренировочного этапа. Организация исследования. В исследовании принимали участие 20 спортсменов, тренировочного этапа. Результаты и обсуждение. Выявлены значительные улучшения технических элементов стиля баттерфляй у пловцов тренировочного этапа.

Ключевые слова: плавание, элементы соревновательной деятельности, техника плавания, индекс Першина, техническая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p260-263

**USE OF SPECIFIC EXERCISES OF UNDERWATER SWIMMERS (GROUP OF
DISCIPLINES - APNEA) TO IMPROVE THE DISTANCE SWIMMING SEGMENT IN
SWIMMERS OF THE TRAINING STAGE SPECIALIZING IN DISTANCES OF
BUTTERFLY STYLE**

Alexandra Alexandrovna Nikitina, the junior research associate, Evgeny Arkadyevich Nikitin, the post-graduate student, St. Petersburg Research Institute of Physical Culture; Konstantin Vitalievich Kiselev, the applicant, "Madwave" Swimming Club, St. Petersburg

Abstract

Introduction. The distance section is the most important part of the whole distance, as the other two sections of the distance are helpers in achieving the best possible result. If a mistake is made in the turn or start sections, it is always possible to correct it in the distance section. In this article, the aim of the study was to show how it is possible to improve technical elements in swimmers of the training stage with the help of specific exercises of underwater swimmers (group of disciplines - apnea). Organization of the study. The study involved 20 athletes of training stage. Results and discussion. Significant improvements in the technical elements of the butterfly style in swimmers of the training stage were found.

Keywords: swimming, elements of competitive activity, swimming technique, Pershin index, technical training.

ВВЕДЕНИЕ

Отрезок дистанционного плавания является важнейшей частью всей дистанции, так как два других отрезка дистанции являются помощниками в достижении наилучшего результата. В случае неправильного выполнения поворотного или стартового отрезков, всегда остается возможность исправить ошибку на отрезке дистанционного плавания. Но, в случае допущения ошибок на отрезке дистанционного плавания, чаще всего происходят ошибки и на других отрезках дистанции. Качественное выполнение других элементов со-

ревновательной деятельности чаще всего не может помочь в сокращении разрыва между соперниками. Данный отрезок дистанции зависит от общей подготовленности пловца[2].

При помощи использования «индекса Першина», были выявлены основные технические резервы у пловцов тренировочного этапа при плавании стилем баттерфляй, а именно [1, 3]:

- Асимметрия работы ног;
- «Провал локтя»;
- «Провал кисти»;
- «Обрыв гребка»;
- Отсутствие вытягивания рук во время входа рук в воду;
- Широкое расположение ног относительно друг друга;
- Поздний вдох и высокий угол атаки во время него;
- Высокий выход ног из воды.

В данной статье целью исследования было показать, как при помощи специфических упражнений пловцов-подводников (группа дисциплин – апноэ) возможно улучшить технические элементы у пловцов тренировочного этапа.

Исследование проходило с 28.06.2021 по 19.07.2021 на тренировочном сборе в городе Севастополь. В тренировочный процесс были добавлены специфические упражнения пловцов-подводников.

Пример упражнений добавленный в тренировочный процесс:

1. «Ныряние дельфином с грузом в руках»: Упражнение используется для отработки мощности гребка вверх. Упражнение выполняется толчком одновременно двумя ногами от бортика бассейна на уровне воды или чуть ниже. Спортсмен движется под поверхностью воды основным способом плавания- дельфином. Используемый в упражнении груз может быть закреплен на руках или на передней части корпуса спортсмена.

2. «Головастик»: используется как облегченное и наиболее эффективное упражнение для правильной постановки движения корпуса и ног при плавании дельфином. Спортсмен плывет основным способом дельфином, выполняя требования основного положения. Руки опущены вдоль туловища, плечи подняты вперед к голове и опущены вниз к груди, лицо спортсмена обращено вниз. Упражнение может выполняться с дыхательной трубкой или без нее на задержке дыхания. Спортсмен должен стараться поднять спину над поверхностью воды на каждом гребке ласт (моноласты) вверх. При выполнении гребка вверх нужно не выпускать ласту на поверхность воды. Упражнение может выполняться с разной амплитудой гребка.

3. «Таблица на адаптацию к переизбытку углекислого газа». Может выполняться как в воде, так и на суше. Необходимо задерживать дыхание и потом отдыхать согласно таблице 1 (время задержек дыхания указано для людей, у которых максимум задержки дыхания составляет 120 секунд).

Таблица 1 – Таблица для выработки устойчивости к гиперкапнии

	Время задержки дыхания, сек.	Время отдыха, сек.
1	45	120
2	45	110
3	45	100
4	45	90
5	45	80
6	45	70
7	45	60
8	45	

4. Таблица на адаптацию к недостатку кислорода. Может выполняться как в воде, так и на суше. Необходимо задерживать дыхание и потом отдыхать согласно таблице 2 (время задержек дыхания указано для людей, у которых максимум задержки дыхания составляет 120 секунд).

Таблица 2 – Таблица устойчивости к гипоксии

	Время задержки дыхания, сек.	Время отдыха, сек.
1	30	80
2	40	80
3	50	80
4	60	80
5	70	80
6	80	80
7	90	80
8	100	

5. Серии нырков в ластах или без ласт с уменьшающимся интервалом от тренировки к тренировке. Серия может состоять из 16–20 нырков на 60% от максимума на 1 тренировке интервал составляет 2 минуты, и на каждой следующей тренировке уменьшается на 15 секунд.

В начале сбора спортсмены провели тестирование путем соревновательной курсовки (контрольный тренировочный старт) в процессе которого провели анализ внутрицикловой скорости с помощью критерия «индекса Першина», где по результатам исследования было выявлено, что на дистанции 50м баттерфляй, только у 4 пловцов выявлен «слабо установившийся» режим индекса Першина, а у остальных 16 пловцов – «не установившийся». Среднее значение «индекса Першина» составило $0,5 \pm 0,11$.

В конце тренировочного сбора спортсменам еще раз провели тестирование путем соревновательной курсовки в процессе которого провели анализ внутрицикловой скорости с помощью критерия «индекса Першина».

По результатам исследования у 12 пловцов выявлен «слабо установившийся» режим индекса Першина, а у остальных 8 пловцов – «не установившийся». Среднее значение «индекса Першина» составило $0,6 \pm 0,23$.

ВЫВОДЫ

По окончании тренировочного сбора, у спортсменов тренировочного этапа, за счет применения специфических упражнений пловцов-подводников (группа дисциплин – апноэ) значительно улучшились технические элементы при прохождении дистанций стилем баттерфляй. В дальнейшем при использовании данных упражнений возможно улучшить технические показатели и в других стилях плавания, и при этом улучшить спортивный результат, что является основным результатом для выполнения данной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мосунов Д.Ф. Индекс Першина С. В. – эмпирический критерий оценки качества гидродинамического режима плавания / Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 207–211.
2. Мосунов Д.Ф. Техничко-тактические особенности оптимизации дыхания в паралимпийском плавании на дистанции 50 м способом баттерфляй в спорте слепых / Д.Ф. Мосунов, Л.В. Винокуров, А.А. Никитина // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82, №. 2. – С. 38–40.
3. Никитина А.А. Использование «индекса Першина» для повышения эффективности выполнения элементов соревновательной деятельности у пловцов тренировочного этапа слепых / А.А. Никитина, Е.А. Никитин, К.В. Киселев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 250–253.

REFERENCES

1. Mosunov, D.F. (2018), ““Pershin index” – is the empirical estimation test of the quality of hydrodynamic mode of swimming”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 207–211.
2. Mosunov, D.F., Vinokurov, L.V. and Nikitina, A.A. (2020), “Technical-tactical features of breathing optimization in paralympic swimming on distance 50m butterfly in blind sport”, *Adaptive physical culture*, No. 2 (82), pp. 38–40.

3. Nikitina, A.A., Nikitin, E.A., Kiselev K.V. (2021), "Use of the "Pershin index" to improve the performance of elements of competitive activity in swimmers of the training stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 250–253.

Контактная информация: nicka1009@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.12.2021

УДК 373.21

РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР

Василий Александрович Никишкин, профессор, Наталья Николаевна Бумарскова, кандидат биологических наук, доцент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, г. Москва

Аннотация

В статье рассматривается влияние музыкального образования на творческое развитие когнитивных способностей детей дошкольного возраста. Проведен анализ данных мониторинга уровня музыкально-слухового представления, музыкальной отзывчивости на музыку для возможности создания композиции, соответствующей музыкальному образу, общения и взаимодействия с командой. Исследование охватывает период с марта 2019-го по май 2021 года, в котором приняли участие 105 дошкольников г. Москва. Объектом исследования является процесс развития музыкально-творческих способностей у детей дошкольного возраста во время проведения музыкально-ритмических игр. Предметом исследования является комплекс занятий музыкально-ритмических игр направленный на развитие музыкальных способностей у детей дошкольного возраста. Актуальность данной темы определена тем, что в дошкольный период закладывается основа художественных интересов человека, его представлений и вкусов, а музыкальная мысль является чрезвычайно эффективным инструментом для общего развития личности ребенка.

Ключевые слова: развитие музыкальных способностей, музыкально-ритмические игры, дошкольное воспитание, всестороннее развитие способностей.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p263-267

DEVELOPMENT OF MUSICAL ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN WITH THE HELP OF MUSICAL AND RHYTHMIC GAMES

Vasily Alexandrovich Nikishkin, the professor, Natalya Nikolaevna Bumarskova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, National Research Moscow State University of Civil Engineering, Moscow

Abstract

The article examines the influence of music education on the creative development of the cognitive abilities of preschool children. The analysis of monitoring data of the level of musical and auditory performance, musical responsiveness to music for the possibility of creating the composition corresponding to the musical image, communication and interaction with the team is carried out. The study covers the period from March 2019 to May 2021, in which 105 preschoolers from Moscow took part. The object of the research is the process of development of musical and creative abilities in preschool children during musical and rhythmic games. The subject of the research is a set of music-rhythmic games lessons aimed at the development of musical abilities in preschool children. The relevance of this topic is determined by the fact that in the preschool period, the foundation of a person's artistic interests, his ideas and tastes is laid, and musical thought is an extremely effective tool for the general development of a child's personality.

Keywords: development of musical abilities, musical rhythmic games, preschool education, all-round development of abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Музыкально-ритмические игры как форма деятельности представляют собой музыкальную мысль являющуюся инициатором и носителем всех действий происходящих в игре и влияющей на всестороннее развитие музыкальных способностей, следовательно – чрезвычайно эффективный инструмент для общего развития личности ребенка [1, 7].

Формирование музыкальных способностей детей, воспитание любви к музыке и музыкальному вкусу происходит постепенно под руководством специалистов, во взаимном сотрудничестве учителей, воспитателей, дошкольных учреждений и семей. Для достижения этих целей воспитатели и учителя должны быть ознакомлены с музыкальными способностями и способами их развития, проводить в данной форме занятия.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – изучить влияние музыкально-ритмических игр на всестороннее развитие дошкольников.

Музыкальные игры как форма музыкальной деятельности – это занятия, в которых музыкальная мысль является инициатором и носителем всех действий, происходящих в игре. Музыкальные игры в значительной степени способствуют разностороннему развитию личности и интеллекта, обогащают умственную жизнь, способствуют эстетическому воспитанию и развитию различных движений, и их особая роль заключается в улучшении ритма движений, работы важных функций организма и ряда других качеств и способностей, необходимых в повседневной жизни [2, 9].

Адекватное использование музыкальных игр положительно влияет на развитие музыкальных способностей, что способствует гармонии движений с музыкой, в результате у детей развивается: моторика, координация движений рук и ног, способность к наблюдению, чувству коллективной работы, терпению, способность эмоционально переживать через качественную музыку, влияя при этом на формирование музыкального вкуса детей.

Предмет исследования – музыкально-ритмические игры у дошкольников в качестве формирования музыкальных способностей. Применяя данную форму на занятиях, которая сочетает в себе развитие моторики, музыкальности, гармоничных и красивых ритмичных движений, способствует проявлению внутреннего опыта музыкального расказа через движение.

МЕТОДИКА

Методика исследования заключалась в сборе данных о влиянии музыкально-ритмических игр на развитие музыкальных способностей дошкольника. В ходе педагогического исследования были определены 3 уровня развития музыкально-творческих способностей у 105 дошкольников по методике Н.Г Куприной по следующим показателям:

- эмоциональная отзывчивость на музыку;
- творческое развития детей;
- музыкально-слуховые представления.

Уровень развития музыкальных способностей детей был определен по шкале, представленной в таблице 1.

Таблица 1 – Соотношение уровней развития творческих способностей детей.

Шкала музыкальных способностей	Уровень
0–6	низкий
7–13	средний
14–19	высокий

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Внедрив в образовательный процесс программу музыкально-ритмических игр, было проведено педагогическое исследование и отслежена динамика развития музыкально-

творческих способностей детей дошкольного возраста.

Оценены уровни развития показателей (музыкально-творческих способностей у детей дошкольного возраста), которые представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты первоначального выявления музыкально-ритмических способностей у детей дошкольного возраста (март 2019)

Уровень развития музыкально-творческих способностей детей дошкольного возраста	Количество детей	
	Количество участников	%
низкий	32	30,47
средний	35	33,33
высокий	38	36,19

После первоначального тестирования музыкально-ритмических способностей у детей дошкольного возраста было выявлено почти равное соотношение оцениваемых показателей: низкий уровень – 30,47; средний уровень – 33,33; высокий уровень – 36,19.

В ходе двухлетнего исследования была отслежена динамика освоения развития музыкально-творческих способностей по мере приобретения двигательного опыта.

Таблица 3 – Результаты музыкально-ритмических способностей у детей проведенные в завершении педагогического исследования (май 2021 г.)

Уровень развития музыкально-творческих способностей детей дошкольного возраста	Количество детей	
	Количество участников	%
низкий	5	4,76
средний	35	33,33
высокий	52	49,52

Проведя наблюдение по всем необходимым показателям развития музыкально-творческих способностей, определено, что в завершении педагогического исследования большая часть дошкольников – 49,52% подбирали танцевальные движения, соответствующие музыкальному произведению, выбранных самим ребенком, давали многочисленные и эмоциональные характеристики музыкальным образам, активно включались в обсуждение поставленного образа.

У меньшей части (4,76 %) детей все же осталось рассеянное восприятие, т.е. не было никакого проявления интереса к музыке как к импульсу для собственного творчества, наблюдалось копирование движений у других сверстников, при этом выполнение движений было неточным, присутствовало переключение на занятия к своим делам.

Хорошо организованная воспитательная работа на всех уровнях образования, от детских садов до начальной школы, может существенно способствовать формированию такого набора качеств личности, который будет успешно отвечать потребностям современного общества. Соответствующие планы и программы, а также педагогически и психологически образованные педагоги-музыканты являются ключевыми звеньями в этой цепочке. Развитие музыкальных способностей (прослушивание музыки, музыкальное восприятие, эстетическая оценка, музыкальные предпочтения и вкус, способность исполнять музыку) косвенно и существенно влияет на всестороннее развитие. [3, 8].

Выявлено, что занятие музыкой способствует развитию психофизических функций, обладает способностью тренировать мозг для более сложного мышления, то есть мышления, которое включает в себя решение проблемы, рассуждение, доказательство, анализ, синтез, сравнение, обнаружение сходств, различий и оценку информации. Отмечено, что с возрастом дети понимают искусство с помощью более сложных и тонких стратегий, указывает на связь между когнитивным развитием и способностью понимать и эстетически оценивать произведение искусства [4].

Танцевальные элементы способствуют увеличению динамической работы мышц, своевременно воздействуя на кору головного мозга, тем самым улучшая память, стимулируя умственную деятельность ребенка [5]. Используя систематическую и планомерную работу с постоянным усложнением музыкального материала и творческих заданий, мож-

но получить высокий результат по развитию музыкально-творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях музыкально-игровой деятельности.

Танец – это не только лучшая школа движения, но и средство развития таких качеств характера, как отвага, выносливость и упорство. Во время проведения занятий ребенок становится более находчивым, приобретает необходимую быстроту реакции и координацию движений, ритмичное выражение под музыку, а при выступлении на публике ребенок чувствует важность своей личности и обретает уверенность в себе. Кроме того, посредством народных танцев ребенок знакомится с традициями и культурой разных народов мира, в частности и своего.

Танцевальные движения способствуют развитию эстетической культуры движения, что особенно выражается через:

- красивую и правильную осанку и формирование гармоничных движений;
- развитие чувства ритмичности движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- развитие способности ориентироваться в пространстве и времени за счет принятия пространственных и временных, а также энергетических элементов движения;
- развитие выразительности различных настроений и чувств через движение;
- развитие творческого самовыражения и творческих способностей детей с помощью различных движений [1, 3, 6].

Ребенок – творец, исследователь, хореограф. Необходимо поощрять и развивать творческие способности, которые естественным образом присущи ребенку. Поэтому дошкольнику не нужно навязывать движение извне, он является активным субъектом, в котором он может реализовать себя как личность.

В музыкально-ритмических играх с применением элементов народных танцев, помимо освоения шагов, необходимо рассказать о значении и функции в жизни людей рассматриваемого танца, показав народный костюм.

В мире самых маленьких и в их повседневных играх музыка занимает значительное место. В детских садах и школах в рамках воспитательной работы уточняются задачи в области музыкального образования, что влияет на развитие музыкальных способностей детей. Играя в музыкальные игры, напевая, слушая музыку, ребенок познает музыку и окружающий его мир.

Музыкальное творчество у детей проявляется очень рано. Ребенок овладевает необходимой техникой пения и простыми движениями, которые он может сочетать в танцах с пением. Интерес и желание ребенка издавать различные звуки ориентирует его на различные способы использования музыкальных инструментов. Поощрять детское творчество необходимо после успешного выполнения задания, что содействует более свободно и решительно выполнению творческих задач.

ВЫВОД

Музыкально-ритмические двигательные действия влияют на развитие музыкально-творческих способностей детей дошкольного возраста, повышается эмоциональная отзывчивость на музыку, улучшается музыкально-слуховое представление, дети становятся более творческими в данном направлении. При правильном подборе музыкально-ритмических занятий дети развивают способность наблюдать, вырабатывают чувство коллективной работы, терпение, способность эмоционально переживать через движение, музыку, формируется двигательный и музыкальный вкус.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия / О.И. Алексеева // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – № 3. – С. 34–41.
2. Бутенко Э. Сценическое перевоплощение. Теория и практика / Э. Бутенко; – Москва : Прикосновение, 2005. – 127 с.

3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: учеб. пособие для вузов искусств и культуры / Г.П. Гусев.; Москва : ВЛАДОС, 2002. – 208 с.
4. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников / Б.Т. Лихачев; Москва : Просвещение, 1985. – 175 с.
5. Лопухов А.В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - Изд. 4-е, стер. ; Санкт-Петербург : Планета музыки ; Лань, 2007. – 343 с.
6. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования / Э.М. Насыбуллина // Известия Южного Федерального Университета. Технические науки, – 2012. Том 135, № 10. – С. 236–241.
7. Сидоренко, В.И. История стилей в искусстве и costume / В.И. Сидоренко; Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 480 с.
8. Смоляр А.И. Личность учителя и реализация функций художественного образования и эстетического воспитания / А.И. Смоляр // Эстетическое воспитание и художественное образование в социализации личности : сборник статей и материалов научно-практической конференции ученых и практиков сферы образования и культуры, 26 февр. 2002. – Самара : Изд-во Самарского государственного педагогического университета, 2003. – С. 23–32.
9. Телегин, А.А. Народно-сценический танец и методика его преподавания : учебное пособие для студентов высших учебных заведений культуры и искусств / А. А. Телегин; – Самара : Изд-во Самарского государственного педагогического университета, 2005. – 229 с.

REFERENCES

1. Alekseeva, O.I. (2014), “Folk choreography as an integral component of the musical folklore heritage”, *Science. Art. Culture*. No. 3., pp. 34–41.
2. Butenko, E. (2015), *Stage transformation. Theory and practice*, Touch, Moscow.
3. Gusev, G.P. (2002), *Methods of teaching folk dance: Exercises at the machine: textbook manual for universities of arts and culture*, VLADOS, Moscow
4. Likhachev, B.T. (1999), *Theory of aesthetic education of schoolchildren*, Pedagogika, Moscow.
5. Lopukhov, A.V.6 Shiryayev A.V. and Bocharov A. I. (2007), *Fundamentals of characteristic dance*, Planet of Music, St. Petersburg.
6. Nasybullina E. M. (2012), “The role of folk choreography in the modern education system”, *Proceedings of the Southern Federal University. Technical sciences*, Vol. 135 No.10, pp. 236–241.
7. Sidorenko, V. I. (2004), *History of styles in art and costume*, Fenix, Rostov-on-Don.
8. Smolyar, A. I. (2003), “The personality of the teacher and the realization of the functions of art education and aesthetic education”, *Aesthetic education and art education in the socialization of the individual: a collection of articles and materials of the scientific and practical conference of scientists and practitioners in the field of education and culture*, Samara, pp. 23–32.
9. Telegin, A. A. (2005), *Folk stage dance and methods of its teaching: textbook: handbook for students of higher educational institutions of culture and art*, Samara.

Контактная информация: pr-azdnik@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.11.2021

УДК: 378.6

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ МВД РОССИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЛИЦИИ

Роман Игоревич Носатый, старший преподаватель, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации; **Евгений Иванович Васильченко**, старший преподаватель, **Владимир Александрович Гончаров**, преподаватель, **Иван Викторович Долженко**, преподаватель, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

Аннотация

В настоящее время в системе органов внутренних дел Российской Федерации имеется большое количество проблем и противоречий, связанных с реформированием системы Министер-

ства внутренних дел, осуществленной в 2011 году. Несмотря на прошедшее десятилетие, остаются острыми вопросы кадровой обеспеченности полиции, а также уровень и качество профессиональной подготовки и морально-нравственных ориентиров сотрудников. В настоящей работе представлен анализ публикаций ряда авторов, касающихся данной проблематики, на их основе был сформирован бланк для проведения опроса сотрудников, вновь поступивших на службу. На основании результатов опроса выделены основные проблемы кадровой политики Министерства внутренних дел и представлены возможные способы их разрешения. Авторы особо выделяют роль образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации как базового инструмента для подготовки профессиональных кадров среднего и высшего начальствующего состава.

Ключевые слова: органы внутренних дел, профессиональная подготовка, образовательные организации системы министерства внутренних дел.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p267-272

EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AS THE BASIS FOR THE FORMATION OF PROFESSIONAL POLICE

Roman Igorevich Nosatyı, the senior teacher, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; Evgeny Ivanovich Vasilchenko, the senior teacher, Vladimir Aleksandrovich Goncharov, the teacher, Ivan Viktorovich Dolzhenko, the teacher, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilina

Abstract

Currently, the system of internal affairs bodies of the Russian Federation has a large number of problems and contradictions related to the reform of the system of the Ministry of Internal Affairs, implemented in 2011. Despite the past decade, the issues of staffing of the police, as well as the level and quality of professional training and moral guidelines of employees remain acute. This paper presents an analysis of the publications of a number of authors related to this issue, on their basis a form was formed for conducting a survey of employees who have re-entered the service. Based on the results of the survey, the main problems of the personnel policy of the Ministry of Internal Affairs are identified and possible ways to resolve them are presented. The authors emphasize the role of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation as a basic tool for training professional personnel of the middle and higher commanding staff.

Keywords: internal affairs bodies, professional training, educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs.

ВВЕДЕНИЕ

В начале XXI века в России проблема реформы МВД стала одной из наиболее важных тем общественно-политического дискурса. В настоящий момент полиция России претерпевает колоссальные преобразования, направленные на создание нового облика и содержания органов внутренних дел. Еще в 2012 году на начальной стадии реорганизации системы органов внутренних дел В. А. Колокольцев указывал главную цель реформы – формирование квалифицированной полиции. Особо выделен фактор положительной оценки граждан деятельности полиции. По его мнению, сотрудники полиции обязаны бороться с нарушениями закона в своих рядах, тем самым формируя положительный уровень доверия граждан.

В данный момент общественное мнение о качестве осуществления органами внутренних дел своих обязанностей является одним из основных критериев оценки их деятельности. Однако взаимоотношения полиции и общества не должны иметь сугубо односторонний характер, наоборот, для эффективной работы полиции требуется взаимовыгодная, партнерская модель взаимодействия. Соболева М.М. в своей работе отмечала, что «эта модель предусматривает вежливое и внимательное отношение полиции к гражданам, безупречный внешний вид полицейского, разумную открытость полиции для

общественного контроля, привлечение граждан к предупреждению противоправных деяний, безнадзорности подростков, наркотизации и алкоголизации населения и т.д.» [1].

АКТУАЛЬНОСТЬ

Для формирования данной модели необходима качественная система подготовки и повышения квалификации кадров. Березин Г.Н. и Поддубный Н.В. отмечают, что в настоящее время наиболее остро стоит «проблема человеческих ресурсов, разработки новых механизмов мотивации, стимулирующих желание и умение любого сотрудника органа внутренних дел работать с максимальной отдачей. Именно люди, хорошо организованные и мотивированные, высококвалифицированные сотрудники, обладающие адаптивными способностями, проявляющие разумную инициативу, желание идти на оправданный риск, внедрять новации предопределяют гибкость и развитие организации» [2].

При реформировании системы органов внутренних дел невозможно в сжатые сроки решить проблему обновления кадров квалифицированными сотрудниками. Перед полицией встал вопрос о необходимости разработки долгосрочного комплекса мер, направленных на кардинальную реорганизацию обеспечения Министерства внутренних дел вновь поступающими на службу сотрудниками, а также осуществления кадровой работы с действующим личным составом.

Из всего вышесказанного следует, что формирование облика полиции происходит в данный момент, и в большей части заключается в подготовке новых сотрудников. По мнению Щеглова А.В., Смирнова А.В. и Вохонцевой Н.С. «Органы внутренних дел нуждаются в самоотверженном, патриотичном, обладающем чувством долга и способном гуманно относиться к людям офицере полиции» [3].

При этом надо отметить, что основная нагрузка в осуществлении данной государственной политики приходится на образовательные организации МВД России. Исаков В.М. в своей работе отмечал, что «за многие годы доля их выпускников превысила половину от общего числа принятых на службу. Это обязывает ведомственные учебные заведения пересмотреть систему подготовки кадров, учесть новые требования и выдать предложения по выполнению поставленных задач» [4].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей работе представлен анализ публикаций ряда авторов, касающихся данной проблематики, на их основе был сформирован бланк для проведения опроса сотрудников, вновь поступивших на службу. На основании результатов опроса выделены основные проблемы кадровой политики Министерства внутренних дел и представлены возможные способы их разрешения.

Наибольший интерес представляет мнение граждан, впервые принятых на службу в органы внутренних дел. Так, в 2021 году на базе Волгоградской академии МВД России осуществлено анкетирование слушателей, обучающихся по программе профессиональной подготовки лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел РФ по должности служащего «Полицейский» и курсантов набора 2021 года, обучающихся по специальностям «Правовое обеспечение национальной безопасности», «Правоохранительная деятельность» и «Судебная экспертиза». В опросе приняло участие 100 человек. Возраст анкетированных от 17 до 32 лет, 68 мужчин и 32 женщины. Анкетирование проходило на условиях анонимности.

Содержание вопросов:

1. Обеспечивает ли высшее учебное заведение системы МВД России необходимым комплексом навыков и знаний, необходимых для исполнения служебных обязанностей? Объясните почему?

2. Устраивает ли вас действующая система морально-профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел? Обеспечивает ли полноценное раскрытие

имеющегося потенциала в сотруднике полиции?

3. По вашему мнению, вызывает ли сотрудник полиции доверие у общества? Объясните почему?

4. Довольны ли вы своим социальным положением в обществе?

5. Устраивает ли вас уровень материального обеспечения и довольствия?

В ходе проведенного опроса были получены следующие результаты:

Больше половины респондентов (67%) считают, что обучение в высшем учебном заведении системы МВД России предоставляет необходимый комплекс навыков и знаний, необходимых для исполнения служебных обязанностей в полиции. 51 % опрошенных указывают на то, что большинство учебного материала, предоставляемого в вузах, не относящихся к системе МВД России, имеет общетеоретический характер и не включает в себя изучение необходимых для службы нормативно и нормативно-правовых актов, регламентирующих осуществление служебной деятельности в МВД России.

Также 56% устраивает действующая система морально-профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Стоит отметить, что наиболее часто встречающиеся ответы на второй вопрос анкетирования содержали следующий смысловой посыл – в силу большой нагрузки на личный состав и имеющегося некомплекта представляется проблематичным осуществлять как самоподготовку, так и полноценно участвовать в занятиях в системе морально-психологической подготовки.

К сожалению, по мнению 64% опрошенных на настоящий момент имеется низкий уровень доверия граждан к сотрудникам полиции. К наиболее часто встречающимся объяснениям данного проявления относят общий низкий культурный уровень граждан, обилие пропаганды преступного образа жизни и деятельность иностранных агентов по дестабилизации общества в телевидении и интернете, а также отсутствие активной гражданской позиции.

Примерно половина анкетированных (58%) довольны своим социальным статусом в обществе. Данные результаты косвенно можно соотнести с низким уровнем доверия граждан к сотрудникам полиции. При этом, 78 человек указали на недостаточный уровень материального обеспечения и довольствия.

Имеющиеся в настоящий период проблемы имеют большое количество причин и требуют целый комплекс мероприятий, направленных на их устранение или нейтрализацию негативных проявлений. В рамках данной работы представляется актуальным рассмотреть подготовку новых кадров для российской полиции. По мнению автора, полноценное осуществление именно их подготовки на первоначальном периоде службы позволит сформировать моральный облик сотрудника полиции, соответствующий современным реалиям и требованиям российского общества.

Министерство внутренних дел Российской Федерации на сегодняшний день имеет должный уровень научного и научно-педагогического потенциала для подготовки собственных специалистов. Ведомственные образовательные учреждения постоянно осуществляют фундаментальные и прикладные исследования в целях обеспечения кадрового и научного потенциала органов внутренних дел. Тем не менее, в образовании системы МВД России в настоящее время существует ряд проблем. Например, Щеголихин Е. Н. к ним относит: «недостаточно качественную систему отбора кандидатов на обучение; отсутствие эффективного взаимодействия между образовательными учреждениями и органами МВД; недостаточную практическую подготовленность выпускников ведомственных образовательных учреждений; методическое однообразие в проведении учебных занятий; практические занятия по дисциплинам специализации проводятся зачастую без использования имеющихся практико-ориентированных технологий; недостаточное материально-техническое обеспечение учебного процесса» [5]. Следует отметить, что необходим комплексный подход для решения вышперечисленных проблем. Их невозможно устранить путем одних организационных и финансовых решений.

ВЫВОДЫ

Целесообразно рассмотреть отдельно формирование полноценной системы самореализации курсантов и слушателей в процессе их обучения. Федеральные государственные образовательные стандарты последнего поколения выдвигают все более перспективные требования к подготовке специалиста или бакалавра. При продолжающемся реформировании системы МВД России, а также ведомственной образовательной системы, у обучаемых следует развивать не только общепрофессиональные, но и общекультурные компетенции.

В соответствии с нашедшими свое отражение в дорожных картах задач, утвержденных Министром внутренних дел России, ведомственное образовательное учреждение обязано формировать у курсантов и слушателей необходимый уровень знаний в различных сферах культуры. Данный процесс должен осуществляться непрерывно на протяжении всего обучения. Однако нравственное сознание невозможно формировать исключительно силами образовательной организации, необходима двусторонняя связь и самообразование обучаемых. Задача педагогов заключается в стимулировании и поощрении данной самореализации.

Подготовка сотрудников полиции также должна содержать формирование их профессионального мировоззрения. Поэтому продолжающаяся реформа всей системы к одному из своих направлений относит устранение среди сотрудников полиции беспринципности, эгоистичности, безразличия к проблемам гражданина и общества, круговой поруки, утрате чувства патриотизма и иных девиантных явлений. Ласточкина О.А. отмечала, что «эти явления не только подрывают авторитет системы МВД, но и в целом наносят огромный ущерб экономической, политической, духовной сфере жизни общества» [6]. Для профилактики и устранения негативных проявлений в системе сотрудников полиции необходимо формирование осознанных ими черт характера и поведенческих норм. По мнению Зуевой О.В. и Кобылкина Р.А. «такая подготовка должна основываться на развитии в них профессионально значимых качеств, таких как верность Присяге, служебному долгу, личная ответственность за судьбу Отечества, самоотверженность, готовность к самопожертвованию, справедливость и неподкупность, честность и нравственная чистоплотность» [7].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, ведомственные учебные заведения в рамках нового поколения федеральных государственных образовательных стандартов, требований Федерального закона «О полиции», должны консолидировать все имеющиеся силы и средства для формирования надлежащего профессионального мировоззрения при подготовке сотрудников полиции. Следует отметить, что формирование общекультурных компетенций, нравственных качеств сотрудника полиции, в совокупности в высоком уровне профессиональных компетенций неизбежно повлечет создание в обществе положительного облика сотрудника полиции, что в свою очередь качественно изменит общественное мнение граждан Российской Федерации о деятельности полиции, тем самым надлежащим образом реализуя государственную политику в сфере органов внутренних дел.

ЛИТЕРАТУРА

1. Соболева М.М. К вопросу о взаимодействии полиции и гражданского общества в России / М.М. Соболева // Вестник Московского университета МВД России. – 2013. – № 9. – С. 159–163.
2. Березин Г.Н. Направления формирования организационной культуры в системе управления полицией в России / Г.Н. Березин, Н.В. Поддубный // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. – 2011. – № 14 (109). – С. 164–171.

3. Щеглов, А.В. Моральный облик курсанта Московского университета МВД России – будущего высокопрофессионального специалиста современной полиции / А.В. Щеглов, А.В. Смирнов, Н.С. Вохонцева // Вестник Московского университета МВД России. – 2014. – № 8. – С. 225–228.
4. Исаков В.М. Подготовка сотрудников полиции в вузах МВД России на современном этапе / В.М. Исаков // Вестник Московского университета МВД России. – 2013. – № 7. – С. 239–242.
5. Щеголихин Е.Н. Компетентностный подход к процессу профессиональной самореализации будущих сотрудников полиции в образовательной среде вузов МВД России / Е.Н. Щеголихин // Общество: социология, психология, педагогика. – 2013. – № 1. – С. 50–53.
6. Ласточкина О.А. Становление структуры профессионального мировоззрения сотрудника полиции в вузе МВД России / О.А. Ласточкина // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2013. – № 12–2. – С. 167–170.
7. Зуева О.В. Отношение к патриотизму сотрудников полиции (на примере курсантов Волгоградской академии МВД России) / О.В. Зуева, Р.А. Кобылкин // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2014. – № 3–2. – С. 109–113.

REFERENCES

1. Soboleva, M.M. (2013), “On the issue of police and civil society interaction in Russia”, *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 9, pp. 159–163.
2. Berezin, G.N. and Poddubny, N.V. (2011), “Directions of formation of organizational culture in the police management system in Russia”, *Scientific Bulletin of Belgorod State University. Series: Philosophy. Sociology. Right*, No. 14 (109), pp. 164–171.
3. Shcheglov, A.V., Smirnov, A.V. and Vokhontseva, N.S. (2014), “The moral image of a cadet of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia - the future highly professional specialist of modern police”, *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 8, pp. 225–228.
4. Isakov, V.M. (2013), “Training of police officers in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the present stage”, *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 7, pp. 239–242.
5. Shchegolikhin E.N. (2013), “Competence-based approach to the process of professional self-realization of future police officers in the educational environment of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 1, pp. 50–53.
6. Lastochkina O.A. (2013), “Formation of the structure of the professional worldview of a police officer at the University of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Bulletin of the Voronezh State Technical University*, No. 12-2, pp. 167–170.
7. Zueva, O.V. and Kobylkin R.A. (2014), “Attitude to patriotism of police officers (on the example of cadets of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia)”, *Actual problems of combating crimes and other offenses*, No. 3-2, pp. 109–113.

Контактная информация: lynal@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.11.2021

УДК 797.21

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Дмитрий Анатольевич Панков, аспирант, Дмитрий Николаевич Черногоров, кандидат педагогических наук, доцент, Никита Викторович Дубиков, ассистент, Полина Леонидовна Капралова, магистрант, Московский городской педагогический университет

Аннотация

В статье представлен опыт применения программного комплекса «Варикард» как метод оперативного контроля функционального состояния высококвалифицированных пловцов в подготовительный период подготовки. Полученные объективные показатели в виде цифровых значений

по различным параметрам variability сердечного ритма (BCP) позволили нам обосновать информативность его применения в практике тренировки пловцов. Результаты наблюдений показали, что в качестве информативного метода оценки функционального состояния спортсменов-пловцов может служить показатель активности регуляторных систем (ПАРС).

Ключевые слова: variability сердечного ритма, показатель активности регуляторных систем, частота сердечных сокращений, горная подготовка, функциональная адаптация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p272-278

OPERATIONAL CONTROL OF THE FUNCTIONAL STATE OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS BASED ON THE ANALYSIS OF INDICATORS OF HEART RATE VARIABILITY

Dmitry Anatolyevich Pankov, the post-graduate student, Dmitry Nikolaevich Chernogorov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Nikita Viktorovich Dybikov, the assistant, Polina Leonidovna Kapralova, the master's student, Moscow City University

Abstract

The article presents the experience of using the Varicard software package as a method of operational control of the functional state of highly qualified swimmers during the preparatory period of training. The obtained objective indicators in the form of digital values for various parameters of heart rate variability (HRV) allowed us to substantiate the informative value of its application in the practice of training swimmers. The results of the observations showed that the indicator of the activity of regulatory systems (PARS) can serve as a non-invasive method for assessing the functional state of swimmers.

Keywords: heart rate variability, indicator of the activity of regulatory systems, heart rate, mountain training, functional adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время как показывает практика подготовка спортсмена мирового уровня без внедрения информационных технологий контроля и сопровождения является мало эффективной. Получение объективной информации о состоянии спортсмена и умения ее интерпретировать в процесс подготовки спортсмена на сегодняшний день позволяет достичь наивысших спортивных результатов [4, 5, 7, 9]. Применительно к нашему исследованию, желание оценить и определить критерии тренерской работы, заставляло опираться не только на опыт коллег. Избежать состояния перетренированности, тем самым подведя спортсмена к оптимальному рабочему состоянию в период подготовки к соревнованиям, возможно является одной из приоритетных задач тренера [9]. Очень важны доступные и простые в применении методы измерения функционального состояния, антропометрических данных, силовых возможностей. Грамотно подобранная программа применения средств и методов оптимизации тренировочного процесса, позволяет выявить дополнительные ресурсы и для обеспечения функциональных систем и для всего организма в целом [8]. Интеграция индивидуально подобранных средств в тренировочный процесс, позволяет проводить эффективную профилактику переутомления и перетренированности [5, 10].

Разнообразие функциональных проб позволяет более точно определить текущее состояние спортсмена, подобрать наиболее подходящую нагрузку, скорректировать тренировочную программу [6]. Оперативный контроль в течение тренировочного дня не может быть лишним [6].

Одним из методов контроля за функциональным состоянием спортсменов является метод ритмокардиографии. Достоинства и недостатки данного метода контроля в основном обусловлены следующими факторами: уровень спортсменов, количество измерений, условия для измерений. Эти три фактора очень важны для оптимизации подготовки и обоснованно являются важными условиями для корректного исследования испытуемых [3]. В нашем исследовании мы ориентируемся на индекс показателя активности регуля-

торных систем ПАРС. И, несмотря на наличие разнообразных графиков, и различных важных показателей в нашей базе измерений, ориентиром должны быть такие цифровые данные как SDNN (стандартное отклонение N-N-интервалов от среднего значения), CV (коэффициент вариации), TP (сумма мощности всех волн спектра) – те показатели, которые являются наиболее коррелирующими с индексом ПАРС в данных РКГ, проводимых в течении 5 минут [3]. Проблемы, на которые стоит особо обращать внимание это, с одной стороны – индивидуализация подготовки, с другой – трансляция и переложение опыта подготовки спортсмена в сложившейся методической базе, а с третьей стороны это поиск собственного авторства в планировании и реализации решаемых задач [5].

В описании методов анализа variability сердечного ритма ВСР с помощью комплекса ВАРИКАРД отмечается дискретность оценки индекса ПАРС [1]. Но если речь идет о постоянном контроле в процессе спортивной подготовки групп высшего спортивного мастерства, то эта дискретность может нести полезную информацию, так как количеством и плотностью измерения в одном тренировочном цикле реализуется система контроля срочного состояния спортсмена.

Без высокой эффективности управления тренировкой прогнозировать высокий спортивный результат сложно. К тому же каждый спортсмен обладает выраженной индивидуальностью. Соответствие построения тренировочного процесса тому функциональному состоянию, в котором находится спортсмен, будет служить ключом к успешной подготовке. Существенные различия в показателях ПАРС после нескольких часов восстановления при сравнительно близких показателях ЧСС, часто служит противоречию в интерпретации полученных данных. Отмечается, что ПАРС как оценочный индекс не имеет аналогов в зарубежных исследованиях, а также он зависим от частоты дыхания и других показателей, информативность которых не считается четко доказанной. В этом случае можно предположить, что комплексный вегетативный показатель можно использовать в динамике наблюдения за спортсменами. И, кроме этого, созданная информативная база данных на одного спортсмена может давать объективную оценку текущего состояния в сопоставлении с другими объективными параметрами [2].

Цель исследования – внедрить программный комплекс «Варикард» в тренировочный процесс высококвалифицированных пловцов как метод оперативного контроля функционального состояния.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились в подготовительные тренировочные периоды на протяжении двух лет - после межсезонных календарных перерывов. В данном исследовании участвовали высококвалифицированные пловцы в количестве 12 человек (юниоры и мужчины), в данной статье представляем данные 5 человек.

Была поставлена задача построить тренировочную работу с учетом анализа показателя активности регуляторных систем ПАРС. Особенно интересным на наш взгляд было то, что начало одного из этапов совпадало с установочным учебно-тренировочным мероприятием в среднегорье. Спортивная база «Армхи», высота проживания над уровнем моря 1200м, бассейн на высоте 1480м.

С учетом многолетнего опыта использования горной подготовки в различные периоды годового цикла, а также не первым опытом тренировок в среднегорья для данной группы спортсменов, их подготовка к отъезду началась за две недели. Был проведен двухнедельный аэробный блок на равнине в месте постоянного проживания. Также можно отметить, что результаты, показанные испытуемыми на Чемпионате России тремя, месяцами ранее были абсолютно лучшими в их карьере. Метод ритмокардиографии для определения индекса ПАРС проводился в положении сидя через час после окончания вечерней тренировки. На основании анализа значений ПАРС могут быть диагностированы следующие функциональные состояния: оптимальное (рабочее) равновесие со средой –

ПАРС = 1-2; умеренное напряжение регуляторных систем, требующие дополнительных функциональных резервов – ПАРС = 3-4; выраженное напряжение, с активной мобилизацией защитных механизмов – ПАРС = 4–6; перенапряжение регуляторных систем, для которых характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, ПАРС = 7-8; истощение регуляторных систем (срыв адаптации), доминирование патологических отклонений, ПАРС = 9-10.

Кроме показателя ПАРС, как индикатора изменения функционального состояния, основой для управления тренировочным процессом являлась международная таблица зон энергетической мощности и их сочетаемости в одном тренировочном занятии. Спортсмены были занесены в электронную базу до эксперимента, т. к. тренируются в одной группе. Также определенные данные наблюдений за ними были оценены ранее, и основной целью исследования был анализ измерения ВСР в горах. Для этого прибор ВАРИКАРД и компьютерное обеспечение для него было установлено на спортивной базе. Результаты исследования обрабатывались с помощью программного обеспечения MS Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Подготовительный период начинался с третьей недели после перерыва проходил в течение 20 дней. Спортсмены первые 5 дней проходили период адаптации к горным условиям. Далее, тренировки носили в основном общий направляющий характер, с акцентом на прогулки и мягкую аэробную работу в низких зонах с небольшими объемами. Даже после двухнедельного периода в горах направление в тренировках не менялась, за исключением того, что добавилась работа на суше с различными отягощениями. Параллельно увеличивался объем пеших прогулок. И через две недели спортсмены могли совершать 10 километровые прогулки на местности с перепадами высот до 300м. После длительной адаптации состоялась контрольная тренировка, завершающая тестовыми измерениями и сравнениями полученных результатов. Спортсмены совершили пешую прогулку на вершину горы Столовая (3003м над уровнем моря). В нашем случае подъем начинался с высоты примерно 1500м. Время, затраченное на пешую прогулку по данному маршруту, составило около 7 часов, и было пройдено порядка 10 километров. Сценарий прохождения теста, позволял испытуемым отдохнуть и в привычное время произвести измерение индекса ПАРС.

Данный опыт измерений был необходим нам для подтверждения гипотезы о возможности оперативного контроля аппаратным комплексом ВАРИКАРД, не только в стационарных условиях, но и по специальному программному сценарию. Наш случай предполагал измерение по сценарию В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ. В поисках подтверждения нашей гипотезы о возможности управления тренировочным процессом индивидуально для каждого спортсмена, проведенные испытания давали возможность увидеть предполагаемые кардинальные изменения в физическом состоянии спортсменов. Учитывая строго педагогические выводы, на примере данных спортсменов, можно предположить, что многие методы контроля, часто не являются совершенными и требуют или дополнительных возможностей, или могут иметь вариативное трактование результатов. Проблемы в данном случае имеют ряд обоснованных причин. Стадион или бассейн, не могут быть стационарами для исследований функционального состояния спортсменов.

Спортсмен П.Д., имеющий тренировочный стаж более 15-ти лет, и обладающий высоким потенциальным уровнем адаптационных возможностей, а также богатым тренировочным и соревновательным опытом, имел возможность для мягкой адаптации в условиях среднегорья в течении всего трехнедельного сбора. После завершения контрольного испытания и получения результатов, нами был проведен сравнительный анализ полученных данных.

В сводной таблице 1 показаны значимые для одного пловца этапы измерений – горная прогулка и период болезни. А также вид нагрузки или энергетическая зона, при-

меняемая на следующий день после нагрузки.

Таблица 1 – Выборки измерений ВСР в течение года спортсмена П.Д.

П.Д. горная подготовка в различные подготовительные периоды						
ДАТА	ЧСС	ВИД НАГРУЗКИ	SDNN	CV	TP	ПАРС
28.07.19	68	A2	50	5,7	104,1982	1
29.07.19	77	A2	46	5,9	1673,83	5
04.08.19	91	смеш. A2-A3	18	2,8	350,87	10
05.08.19	68	recovery	83	9,4	6671,02	6
18.01.21	69	recovery	49	5,6	1809,44	2
19.01.21	71	A2	111	13,2	8823,52	3
20.01.21	74	A3	41	5	1585,02	5
21.01.21	80	A1	38	5,1	949,21	4
22.01.21	71	A1	51	6	2221,49	2
23.01.21	67	A2	54	6	2632,37	3
13.07.21	69	A2	46	5,3	1834,91	1
14.07.21	74	A1 - A2	39	4,8	1091,09	3
15.07.21	66	A3	61	6,7	2889,35	1
16.07.21	83	A2	24	3,4	491,41	7
24.07.21	84	recovery	20	2,8	323,23	6
25.07.21	88	recovery	19	2,8	292,22	9
26.07.21	81	recovery	27	3,6	623,12	8

На рисунке представлены наиболее коррелирующие между собой показатели SDNN, CV, TP, показатели ЧСС на примере этого же спортсмена.

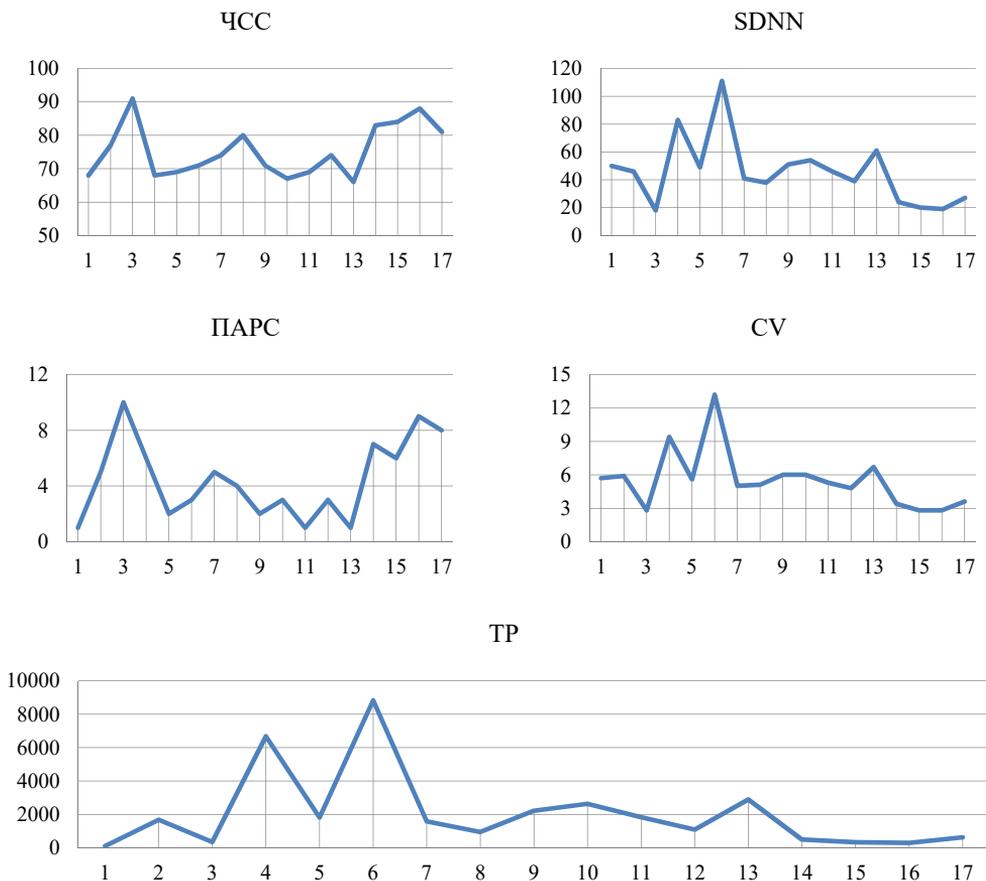


Рисунок – Кривые изменений показателей ВСР: ПАРС, CV, SDNN, TP, ЧСС

Можно констатировать также прямую зависимость между частотой сердечных сокращений и индексом ПАРС. С другой стороны, индекс ПАРС имеет обратную зависимость с показателями SDNN, CV, TP. В то же время для эффективного контроля, необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

В таблице 2 представлены выборочные данные ЧСС и ПАРС спортсменов одной группы. Под таблицами посчитаны коэффициенты корреляции между показателями пульса и индексом ПАРС у каждого спортсмена отдельно.

Таблица 2 – Таблица показателей ЧСС и индекса ПАРС, $X \pm m$

П.Д. (n=20)		С.С. (n=20)		Л.К. (n=20)		Р.Е. (n=20)		Р.С. (n=20)	
ЧСС	ПАРС								
77,15±8,79	4,9±2,86	58,65±8,37	4,4±1,50	68,35±6,85	6,8±0,52	74,65±10,84	3,6±1,27	79,2±15,82	4,7±2,47
0.914		-0.598		-0.124		0.201		0.942	

Данное сравнение было важным для проверки нашей гипотезы. Наиболее достоверная связь между этими показателями установлена у спортсменов П.Д. и Р.С. – 0,914 и 0,942. В свою очередь это дает нам основание предположить, что показатели ЧСС этих пловцов при определении частоты пульса в состоянии покоя в положении сидя, могут использоваться как неинвазивный метод определения состояния спортсмена перед следующим тренировочным днем. В то же время средние показатели коэффициента корреляции между ЧСС и индексом ПАРС у других спортсменов позволяет предположить, что более точная стандартизация процесса измерения ВСП по данному сценарию поможет установить более точные связи индекса ПАРС и частоты сердечных сокращений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема эффективного контроля за управлением подготовкой спортсмена всегда будет являться одной из ключевой задач роста и совершенствования спортивного мастерства. На наш взгляд перспективным направлением для этого будет являться контроль за протеканием адаптационных процессов организма спортсменов. Наличие спортсменов в группе, чьи показатели аппаратных измерений будут коррелировать с доступными неинвазивными методами определения их текущего состояния, позволит с одной стороны упростить проблему текущего контроля тренером, а с другой позволит более точно подбирать и корректировать педагогические методы построения тренировочной работы. Наши исследования показали, что наблюдения за счет информационных технологий в течение продолжительного времени, позволяют применять неинвазивные методы контроля, которые будут достаточно информативными для некоторых спортсменов. Это в свою очередь позволит совершать меньше методических ошибок при планировании тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма с помощью комплекса «Варикард» и проблема распознавания функциональных состояний / Р.М. Баевский, Ю.Н. Семенов, А.Г. Черникова // Хронобиологические аспекты артериальной гипертензии в практике врачебно-летней экспертизы. – Москва, 2000. – С. 167–178.
2. Регуляция сердечной деятельности у спортсменов высокой квалификации / А.Д. Викулов, М.В. Бочаров, Д.В. Каунина, В.Л. Бойков // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 2. – С. 31–36.
3. Гаврилова Е.А. Использование variability ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности / Е.А. Гаврилова // Практическая медицина. – 2015. – № 3 (1). – С. 52–57.
4. Спортивная адаптология: оценка морфофункциональных приспособлений сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов различного возраста и квалификации к физическим нагрузкам / Ю.А. Матвеев, С.Н. Филиппова, С.И. Алексеева, Д.Н. Черногоров // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции по спортивной науке. – Москва, 2018. – С. 494–500.
5. Панков Д.А. Технологии управления физической нагрузкой в плавании / Д.А. Панков, Д.Н. Черногоров // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Есте-

ственные науки. – 2021. – № 1(41). – С. 41–51.

6. Сафонов Л.В. Особенности целевого применения внутренировочных средств повышения работоспособности и коррекции утомления у высококвалифицированных спортсменов / Л.В. Сафонов, М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 4. – С. 40–44.

7. К вопросу о недостатках и противоречиях системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / С.Г. Сейранов, Н.Ж. Булгакова, С.П. Евсеев, Т.Г. Фомиченко // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 1. – С. 21–27.

8. Соломатин В.Р. Особенности физиологического воздействия непрерывного и интервального методов тренировки на квалифицированных юных пловцов / В.Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 6. – С. 52–55.

9. Черногоров Д.Н. Динамические исследования variability сердечного ритма и дисперсионного картирования электрокардиограммы у тяжелоатлетов различного уровня подготовки / Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев // Журнал Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – № 1. – С. 15–20.

10. Шамардин А.А. Функциональные аспекты тренировки спортсменов / А.А. Шамардин, И.Н. Солопов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-13. – С. 2996–3000.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. Semenov, Y.N. and Chernikova, A.G. (2000), "Analysis of heart rate variability using complex "VARICARD" and the problem of recognition of functional States", *Chronobiological aspects of hypertension in the medical-flying expertise*, Moscow, pp. 167-178.

2. Vikulov, A.D., Bocharov, M.V., Kounina, D.V. and Sears, V.L. (2017), "Regulation of cardiac activity in athletes of high qualification", *Sports science Bulletin*, No. 2, pp. 31–36.

3. Gavrilova, E.A. (2015), "The use of heart rate variability in assessing the success of sports activity", *Practical medicine*, No. 3 (1), pp. 52–57.

4. Matveev, Yu.A., Filippova, S.N., Alekseev, S.I. and Chernogorov, D.N. (2018), "Sports adaptation: evaluation of morphological and functional adaptations of the cardiovascular system of athletes of different ages and skills to physical activity", *Proceedings of the III all-Russian scientific-practical conference on sports science*, Moscow, pp. 494–500.

5. Pankov, D.A. and Chernogorov, D.N., (2021), "Technologies of physical activity management in swimming", *Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series: Natural Sciences*, No. 1 (41), pp. 41–51.

6. Safonov, L.V. and Aranson, M.V. (2016), "Features of the targeted use of out-of-training means to improve performance and correct fatigue in highly qualified athletes", *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 40–44.

7. Seiranov, S.G., Bulgakova, N.J., Evseev, S.P. and Fomichenko, T.G. (2021), "On the question of the shortcomings and contradictions of the sports reserve training system in the Russian Federation", *Bulletin of Sports Science*, No.1, pp. 21–27.

8. Solomatin, V.R. (2020), "Features of the physiological effects of continuous and interval training methods on qualified young swimmers", *Bulletin of Sports Science*, No.6, pp. 52–55.

9. Chernogorov D.N. and Matveev Yu.A. (2016), "Dynamic studies of heart rate variability and dispersion mapping of electrocardiogram in weightlifters of various training levels", *Sports Medicine Journal: Science and Practice*, No.1, pp. 15–20.

10. Shamardin, A.A. and Solopov, I.N. (2013), "Functional aspects of athletes' training", *Fundamental research*, No.10-13, pp. 2996–3000.

Контактная информация: wimmings98@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.11.2021

УДК 796.011.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Ирина Петровна Панова, кандидат педагогических наук, доцент, **Сергей Федорович Панов**, доктор биологических наук, доцент, **Ксения Сергеевна Бельская**, студент, Ли-

Аннотация

Неблагоприятными последствиями трудовой деятельности в офисе являются: высокая напряжённость труда, постоянная сосредоточенность за компьютером, нахождение в замкнутом пространстве при ненормированном рабочем графике, а самое главное – это гиподинамия. Использование в режиме рабочего дня офисных работников физкультурных пауз позволило значительно повысить уровень работоспособности, проявившейся в адаптивных сдвигах сердечно-сосудистой системы испытуемых к воздействию тестирующих нагрузок различных по длительности, интенсивности и объёму. Разработанная методика в дальнейшем может быть рекомендована к использованию в трудовой деятельности сотрудников интеллектуального труда.

Ключевые слова: офисные работники, гиподинамия, физкультурная пауза, работоспособность, тестирующая нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p278-283

STUDY OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE PAUSES ON THE WORKING CAPACITY OF OFFICE WORKERS

Irina Petrovna Panova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sergey Fedorovich Panov, the doctor of biological sciences, senior lecturer, Ksenia Sergeevna Belskaya, the student, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract

The unfavorable consequences of working in the office are: high work intensity, constant concentration at the computer, being in a confined space with an irregular work schedule, and most importantly, physical inactivity. The use of physical training pauses during the working day of office workers made it possible to significantly increase the level of working capacity, which manifested itself in adaptive shifts of the cardiovascular system of the subjects to the effect of testing loads of different duration, intensity and volume. The developed technique can be further recommended for use in the labor activity of intellectual workers.

Keywords: office workers, physical inactivity, physical culture break, efficiency, testing load.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время вопросы воздействия гиподинамии на работоспособность и производительность трудящихся рассматриваются во многих исследованиях российских и зарубежных ученых. Не последнее место в перечне «опасных» профессий занимает профессиональная деятельность кабинетно-канцелярского профиля, то есть офисная работа. Повышение требований современности к физической подготовленности, психологической устойчивости и работоспособности работающего населения делает все более актуальной проблему расширения и повышения эффективности внедрения физической культуры в различные сферы производства [1].

Как следствие, именно сегодня продолжает неуклонно расти необходимость внедрения офисной гимнастики в режим трудового дня, в связи с тем, что потери рабочего времени, связанные с профессиональными заболеваниями работников, ведут к существенному снижению производительности трудовой деятельности [2, 3]. К сожалению повсеместного применения технологий внедрения различных форм производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультурные паузы и минутки) для сотрудников интеллектуального труда в формате рабочего дня фактически не наблюдается.

Целью исследования является выявление эффективности внедрения физкультурных пауз в режим рабочего дня для повышения работоспособности офисных работников.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки уровня развития физической работоспособности мы выбрали три наиболее объективных контрольных испытания: проба Руффье; проба Кверга; Гарвардский степ-тест. Все предложенные контрольные испытания характеризуют реакцию сердечно-сосудистой системы (ССС) на физическую нагрузку и скорость восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС). Разница лишь в длительности тестирующей нагрузки: в пробе Руффье – она кратковременная; в пробе Кверга – разнохарактерная; в Гарвардском степ-тесте – долговременная.

Все тесты выполнялись в комнате отдыха, так как они не требуют специального оборудования (только стул и секундомер). Исключение составил Гарвардский степ-тест, для которого необходимо наличие «ступеньки» (высота которой зависит от роста человека). Мы взяли ступеньку высотой 50 см, отталкиваясь от среднего роста участников.

Педагогический эксперимент проводился для выявления эффективности разработанных комплексов упражнений физкультпаузы в режиме рабочего дня, направленных на повышение уровня работоспособности офисных работников. Испытуемые исследовательской группы (ИГ) вели обычную трудовую деятельность с 8.30 до 17.00 часов. Никто из участников эксперимента не занимался ни в секциях, ни в фитнес-центрах. По согласованию с руководством 2 раза в день (в 12.00 часов и в 14.30 часов) наши испытуемые собирались в комнате отдыха, где проводились занятия по физкультминутке.

Для достижения цели нашего исследования, нами разработаны 3 комплекса упражнений физкультпаузы. Все упражнения в комплексе №1 (растягивающего характера) выполнялись при спокойном, равномерном дыхании и при удержании позы в конечном положении в течение 10–15 с. Комплекс выполнялся под спокойную фонограмму в течение 3-х минут. Комплекс №2 (интенсивного характера) выполнялся в течение 3,0–3,5 мин. с темпом музыкальной фонограммы 130–140 уд/мин. В комплексе №3 (силового характера) упражнения, их количество и вес гантелей подбирались индивидуально и выполнялся он в течение 3,5–4,0 мин. В целом вся программа физкультурной паузы длилась 10 минут + 3-4 минуты на переодевание. Время было строго ограничено, поэтому мы уменьшали или увеличивали дозировку или время удержания поз на каждом занятии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

После проведенного «первичного» контрольного среза мы рассчитали индекс Руффье (ИР), индекс Кверга (ИК) и индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) для каждого участника исследования и сравнили их с нормативными данными. Как видно из рисунка 1 индекс Руффье находится у 5-ти испытуемых в пределах 6–10 усл. ед., что свидетельствует об удовлетворительной реакции ССС (сердечно-сосудистая система) на непродолжительную нагрузку.

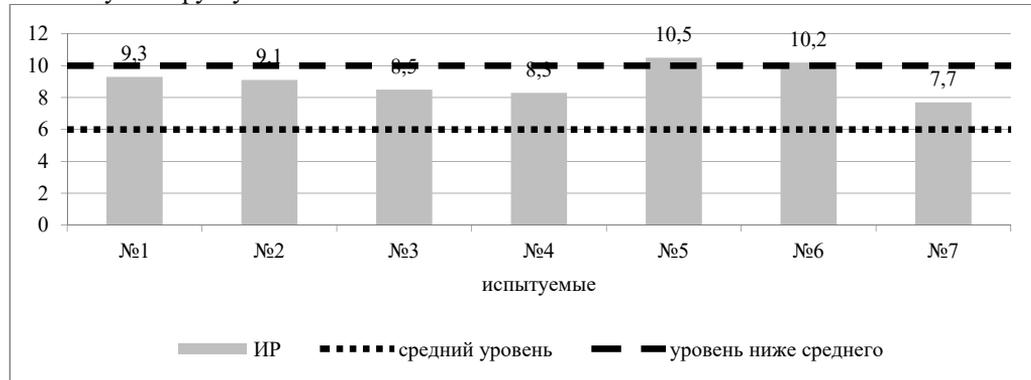


Рисунок 1 – Индекс Руффье испытуемых ИГ

Однако у 2-х испытуемых индекс Руффье уже перешел в более низкий уровень (ниже среднего), где такая реакция ССС на непродолжительную нагрузку свидетельствует о наличии сердечной недостаточности средней степени.

Гораздо худшая картина просматривается при анализе индивидуальных результатов индекса Кверга (ИК) в сравнение с нормативными данными (рисунок 2).

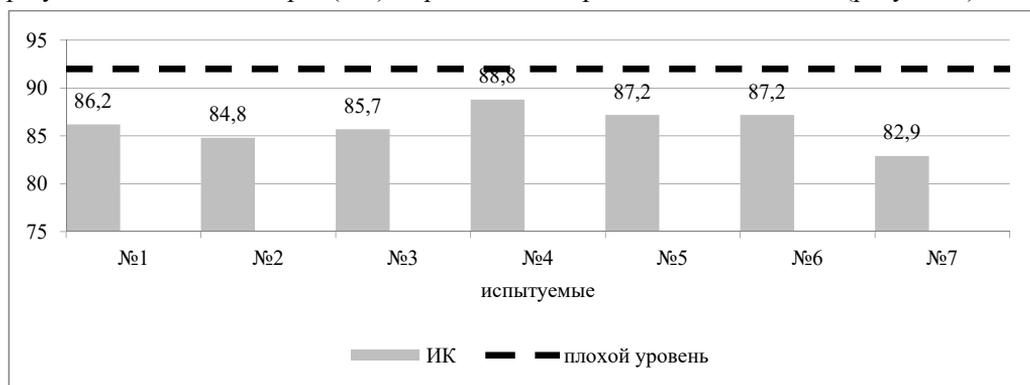


Рисунок 2 – Индекс Кверга испытуемых ИГ

Как видно из графического материала индекс Кверга находится у всех испытуемых на уровне < 92 усл. ед., что свидетельствует о плохих адаптационных возможностях ССС к разнохарактерной длительной мышечной нагрузке. Другими словами у всех испытуемых исследовательской группы очень низкий уровень физической работоспособности по данной пробе.

Такая же негативная картина просматривается при анализе индивидуальных результатов индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) в сравнение с нормативными данными (рисунок 3).

Как видно из графического материала индекс Гарвардского степ-теста находится у всех испытуемых на уровне < 56 усл. ед., что свидетельствует о плохих адаптационных возможностях ССС к однообразной, но длительной и напряженной мышечной нагрузке. Другими словами у всех испытуемых исследовательской группы очень низкий уровень физической работоспособности по данной пробе.

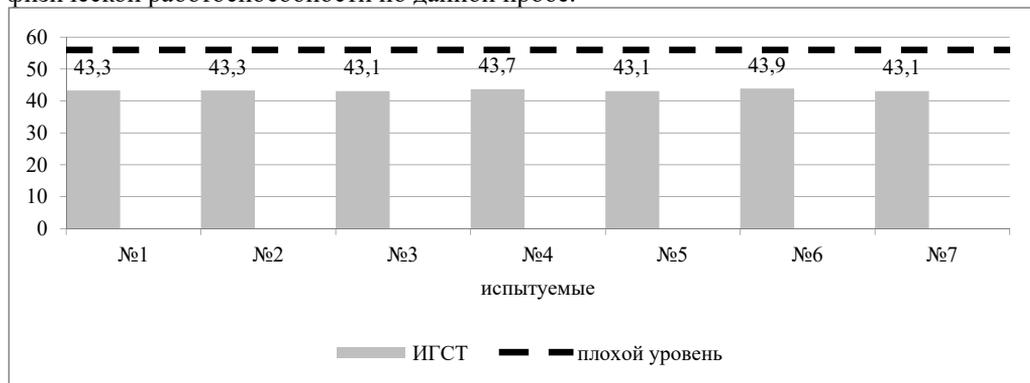


Рисунок 3 – Индекс Кверга испытуемых ИГ

По окончании педагогического эксперимента мы провели «вторичный» контрольный срез физической работоспособности сотрудников 25-35-летнего возраста. Так как при первом срезе в основном все участники нашей группы показали аналогичные результаты тестирования, поэтому в данной серии исследования мы не стали представлять индивидуальные данные, а рассматривали только среднegrupповые (таблица).

Анализируя табличные данные, мы наблюдаем положительные изменения в показателях пульсовых ударов в течение восстановительного периода после выполнения мышечной тестирующей нагрузки после выполнения всех проб. Эти изменения носят достоверный характер (при $p < 0,05$).

Исключение составляет показатель ЧСС в покое, где улучшение составило 3,4 уд/мин, но недостоверно (при $p > 0,05$). Но это неудивительно. Мы прекрасно знаем, что положительная динамика ЧСС в покое является признаком изменения спортивной формы (чем лучше спортивная форма, тем ниже пульс в покое). Но при наших условиях исследования (небольшой временной отрезок, нагрузки невысокой интенсивности и объема) даже такое улучшение можно считать позитивной динамикой.

Также наблюдаем положительные изменения в показателях индексов всех проб. Эти изменения носят достоверный характер (при $p < 0,05$).

Таблица – Динамика показателей физической работоспособности сотрудников офиса 25-35 лет ($n=7$)

Этапы исследования	Показатель ЧСС, уд/мин			Индекс, усл. ед.	Уровень работоспособности
проба Руффье					
	P_1	P_2	P_3	ИР	
до исследования	72,3±3,1	124,9±10,3	93,7±3,9	9,1±0,4	удовлетворительный
после исследования	68,9±2,4	115,9±8,1	81,4±3,7	6,6±0,3	удовлетворительный
p	>0,05	<0,05	<0,05	<0,01	
Проба Кверга					
	P_1	P_2	P_3	ИК	
до исследования	78,3±2,3	56,0±1,9	40,0±3,1	86,0±3,1	плохой
после исследования	71,1±2,1	51,3±1,7	35,9±2,4	94,8±3,4	ниже среднего
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	
Гарвардский степ-тест					
	f_1	f_2	f_3	ИГСТ	
до исследования	78,4±3,2	72,6±1,9	56,7±1,1	43,3±4,9	плохой
после исследования	70,9±2,4	62,7±1,8	44,2±1,1	50,6±3,7	плохой
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	
Примечание: n – количество участников; P_1, f_1 – показатель ЧСС в покое; P_2, f_2, P_3, f_3 – ЧСС в периоде восстановления; p – достоверность различий по t -критерию Стьюдента для зависимых групп.					

В частности, результаты индекса Руффье улучшились на 2,5 усл./ед. при $p < 0,05$; результаты индекса Кверга улучшились на 8,5 усл./ед. при $p < 0,05$; результаты индекса Гарвардского степ-теста улучшились на 7,3 усл./ед. при $p < 0,05$. В процентном отношении за время проведения исследования ИР улучшился на 27,5%, а уровень физической работоспособности наших испытуемых хоть и остался на удовлетворительном уровне, однако практически приблизился к границе хорошего уровня.

Такая же динамика прослеживается и при анализе показателей индекса ИГСТ. За время проведения исследования ИГСТ улучшился на 16,8% а уровень физической работоспособности наших испытуемых хоть и остался на плохом уровне, однако практически приблизился к границе среднего уровня.

Более позитивная динамика прослеживается и при анализе показателей пробы Кверга. Уровень физической работоспособности по данной пробе поднялся с плохого на удовлетворительный, хотя прирост показателя ИК улучшился на 10,2%.

ВЫВОДЫ

Полученные материалы свидетельствуют о повышении степени адаптационных возможностей организма испытуемых к воздействию тестирующих нагрузок различных по длительности, интенсивности и объему.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования разработанных комплексов упражнений физкультпаузы

в режиме рабочего дня, направленных на повышение уровня работоспособности офисных работников 25–35 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубовицкая, И.А. Система комплексов офисной гимнастики как средство сохранения здоровья и повышение работоспособности служащих / И.А. Дубовицкая, Л.Л. Дубовицкая, В.В. Лапшин // Социально-экономические явления и процессы. – № 3 (061). – 2014. – С. 189–193.
2. Малютин, Г.В. Офисная гимнастика для работников умственного труда / Г.В. Малютин, И.А. Дубовицкая, Л.В. Иванова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 5 (123)– С. 215–219.
3. Производственная гимнастика в новых производственных и социально-экономических условиях труда / К.Э. Столяр, Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрищенко, С.Ю. Витько // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4.– С. 75–84.

REFERENCES

1. Dubovickaya, I.A., Dubovickaya, L.L. and Lapshin, V.V. (2014), “The system of office gymnastics complexes as a means of maintaining health and increasing the efficiency of employees”, *Socio-economic phenomena and processes*, Vol. 061, No. 3, pp. 189-193.
2. Malyutin, G.V., Dubovickaya, I.A. and Ivanova, L.V. (2014), “Office gymnastics for mental workers” *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 061, No. 3, pp. 189-193.
3. Stolyar, K.E., Shutova, T.N., Andryushchenko, L.B. and Vitko, S.YU. (2017) “Industrial gymnastics in new industrial and socio-economic working conditions”, *Bulletin of the Tula State University. Physical education. Sport*, No. 4, pp. 75–84.

Контактная информация: kafedrasporta@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.12.2021

УДК 373.24

МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЕ ФИЛЬМЫ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ НРАВСТВЕННОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Елена Александровна Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Александра Анатольевна Дубовова, кандидат психологических наук, доцент, Зарема Рустемовна Совмиз, кандидат психологических наук, доцент, Татьяна Николаевна Карибова, студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Инга Сергеевна Матвеева, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар

Аннотация

В статье рассматриваются особенности сформированности показателей нравственности у детей старшего дошкольного возраста. Было выявлено недостаточное развитие эмоционального отношения к нравственным качествам, а также представлений детей о нравственных поступках и мотивах. Дошкольники испытывали сложности при демонстрации эмоциональных проявлений, а также их показе. Данные результаты легли в основу внедрения развивающих занятий, с использованием мультимедийных фильмов. После проведенных развивающих занятий, было выявлено статистически достоверное повышение уровня сформированности изучаемых показателей, что выразилось в способности дифференцировать нравственные категории, а также проявлять эмоциональное отношение к тем или иным поступкам.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, нравственность, мультимедийные фильмы, коррекционно-развивающие занятия.

CARTOON FILMS AS A WAY TO DEVELOP MORALITY IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Elena Aleksandrovna Parkhomenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Alexandra Anatolyevna Dubovova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Zarema Rustemovna Sovmiz, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Tatyana Nikolaevna Karibova, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Inga Sergeevna Matveeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina, Krasnodar

Abstract

The article discusses the features of the formation of morality indicators among the children of senior preschool age. Insufficient development of the emotional attitude towards moral qualities, as well as the ideas of children about moral actions and motives have been revealed. Preschoolers have experienced difficulties in demonstrating emotional manifestations, as well as their show. These results formed the basis for the introduction of developing classes using animated films. After the developing classes conducted, a statistically reliable increase in the level of formation of studied indicators was revealed, which was expressed in the ability to differentiate moral categories, as well as show emotional attitude towards one or another actions.

Keywords: children of preschool age, morality, animated films, correctional and educational classes.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о нравственном воспитании детей остается актуальным на протяжении многих лет. Педагоги-психологи пытаются понять, как и каким образом сформировать у современных детей духовно-нравственные ценности. В настоящее время, дети имеют искаженные представления о нравственных качествах, таких как сочувствие, доброта, забота и т.д. Нередко прослеживается жесткость и агрессивность в поведении детей, направленная как на сверстников, так и на близких людей, отчасти на себя. На такое поведение дети, проявление негатива влияют многие факторы [5,6]. Одним из них является информационная среда. В силу развития научно – технического прогресса, большинство детей имеет свободный доступ к таким техническим средствам как: Smart TV, Smartphone, компьютер, планшет и др. [2]. Чтение произведений, сказок, стихов, басен и др. перешли на второй план.

Нравственное развитие детей дошкольного возраста в последнее время все больше и больше «переключается» на дошкольные образовательные учреждения, педагогов-воспитателей, развитие нравственности происходит в процессе воспитания и обучения личности дошкольника. Задачей педагогов является целесообразный отбор методов и средств для развития нравственности детей [1,3,4,6]. К одним из средств могут быть отнесены и не стандартные – это просмотр, а затем обсуждение мультипликационных фильмов. С их помощью можно в доступной форме продемонстрировать детям ситуации, в которых наиболее полно раскрывается значение нравственных категорий, правил культурного поведения и многое другое, а также познакомить с эмоциями, их проявлениями в жизни, с «добром и злом». В связи с этим, изучение особенностей нравственного развития детей дошкольного возраста посредством мультипликационных фильмов представляет актуальность данного исследования.

В настоящее время этому вопросу не уделяется должного внимания. Педагоги не имеют полной и точной информации, инструментария по формированию данных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста. В связи с этим, целью исследования явилось изучение особенностей нравственного развития у детей старшего

дошкольного возраста посредством мультипликационных фильмов.

В исследовании принимали участие 30 детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет. В качестве методов диагностики применялась методика «Сюжетные картинки» (авторы Г.Л. Урунтаева, Ю.Л. Афонькина) и методика «Закончи историю».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что эмоциональное отношение к нравственным качествам, находится на уровне ниже среднего. Это проявляется в том, что для детей свойственно испытывать трудности в проявлении эмоций, эмоциональных реакций. Также было выявлено у респондентов на среднем уровне сформированы представление детей о нравственных поступках и мотивах. У большинства дошкольников это проявляется в недостаточном запасе знаний о нравственности, нормах и правилах поведения, как правильно поступить в тех или иных жизненных ситуациях.

Одной из задач исследования было установление эмоционального отношения к нравственным качествам таким, как щедрость – жадность, доброта – злость, правдивость – лживость и др. В результате исследования было установлено, что 17 % дошкольников имеют высокий уровень сформированности данных эмоциональных отношений к нравственным качествам. Эти дети имели хорошее представление о правилах поведения, проявлениях нравственности. Правильно понимают и реагируют на определённые эмоциональные состояния, что свидетельствует о соответствии развития нравственности нормам возраста 5-6 лет. Но также было выявлено, что 53 % детей исследуемой выборки имеют несформированные эмоциональные отношения к нравственным качествам, соответствует низкому уровню. Их представление о нравственных нормах и правилах поведения поверхностны.

Таким образом, у детей старшего дошкольного возраста показатели нравственного развития сформированы на недостаточном уровне. Данные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения коррекционных занятий, направленных на развитие нравственных качеств детей. Полученные результаты диагностики стали основанием для разделения группы респондентов на две подгруппы: сравнительную и экспериментальную. В экспериментальную группу были включены дети с низким уровнем нравственного развития, остальная часть выборки составила сравнительную группу. С детьми из экспериментальной группы были проведены коррекционно-развивающие занятия. Они включали в себя организационный момент, просмотр мультипликационных фильмов и проведение беседы по теме просмотренного материала. По окончании занятий была проведена повторная диагностика на определение уровня сформированности нравственных показателей у детей экспериментальной группы.

Было установлено, что уровень нравственного развития детей экспериментальной группы статистически достоверно повысился. У детей дошкольного возраста представление о нравственных нормах и правилах поведения расширилось и приобрело практический характер, также увеличилась эмоциональная отзывчивость детей. Было установлено, что 35 % детей после развивающих занятий выполнили задания на среднем уровне. Их запас знаний о нравственных качествах и правилах поведения увеличился. Они научились понимать эмоциональное состояние другого человека, но проявление отзывчивости носит ситуативный характер. При этом у оставшейся части респондентов выявлен высокий уровень эмоционального отношения к нравственным качествам. Низкого уровня эмоционального отношения к нравственным качествам не выявлено.

Исходя из повторных результатов по методике, направленной на изучение уровня представления о нравственных нормах, поступках и мотивах было установлено, что часть детей, которая находилась на низком уровне, перешли на средний уровень, что составило 30%. Их поверхностное представление о нравственных качествах и нормах поведения переросло в практический запас знаний. Остальная часть детей перешла на высокий уро-

вень представления о нравственных нормах, поступках и мотивах, что составило 70%. У этих детей появилось представление о нравственных качествах, поступках и правилах культурного поведения. Они смогли придумать продолжение неоконченной ситуации, которое соответствует социально – нравственной норме. Низкого уровня представления детей о нравственных нормах, поступках и мотивах не выявлено.

Анализ результатов уровня сформированности нравственного развития детей старшего дошкольного возраста до проведения коррекционно-развивающих занятий (показ мультимедийных фильмов) и после показал, что после проведения коррекционно-развивающих занятий общий уровень нравственного развития детей экспериментальной группы значительно возрос (таблица).

Таблица – Медианы по показателю нравственного развития детей старшего дошкольного возраста до и после показа мультимедийных фильмов

Показатель	Сравнительная группа	Экспериментальная группа	
		До	После
Эмоциональное отношение детей к нравственным качествам	2	1*	2**
Представление детей о нравственных поступках и мотивах.	3	1*	3**

Примечание: * – достоверность различий между сравнительной группой и экспериментальной до коррекционно-развивающих занятий ($p \leq 0,05$); ** – достоверность различий в экспериментальной группе до и после коррекционно-развивающих занятий ($p \leq 0,05$).

Исходя из представленных выше данных, можно сделать вывод о том, что использование мультимедийных фильмов в коррекционно-развивающей работе с детьми старшего дошкольного возраста, оказало существенное влияние на их морально-нравственную сферу. У детей расширились знания о нравственных понятиях, категориях и правилах культурного поведения. Они научились понимать и оценивать эмоциональное состояние других людей.

Анализируя данные, представленные на рисунке 1, можно сделать заключение о том, что в экспериментальной группе дети показали более высокие результаты.

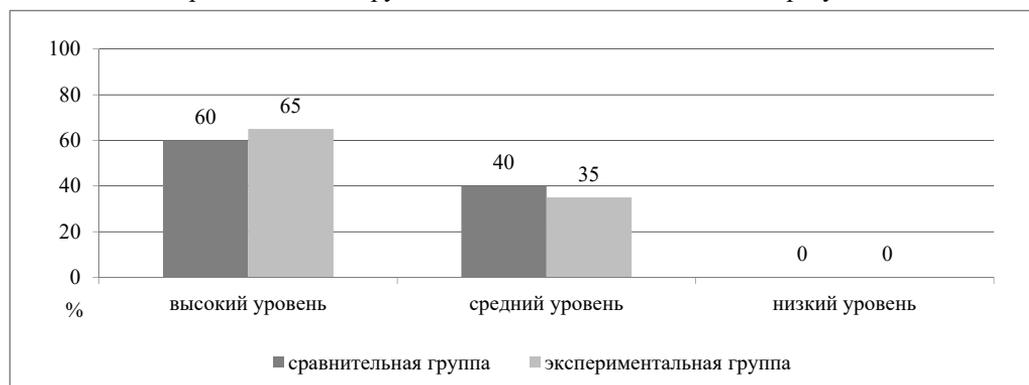


Рисунок 1 – Процентное соотношение уровней сформированности эмоционального отношения к нравственным качествам экспериментальной и сравнительной групп

Часть детей (65%) перешла на высокий уровень сформированности эмоционального отношения к нравственным качествам. Другая часть (35%) перешла на средний уровень. Это говорит о том, что благодаря мультимедийным фильмам у детей расширились знания и представления о морально-нравственных качествах. Дети научились не только распознавать эмоциональные состояния других людей, но и проявлять к ним сочувствие, давать оценку ситуации, сопровождая ее логическим объяснением.

Данные, представленные на рисунке 2 позволяют сделать вывод о том, что уровень представления о нравственных поступках и мотивах детей экспериментальной группы

приблизился к уровню детей, находящихся в сравнительной группе. Дети, которые перешли на высокий уровень, составили 70%. Остальные перешли на средний уровень, что составило 30%.

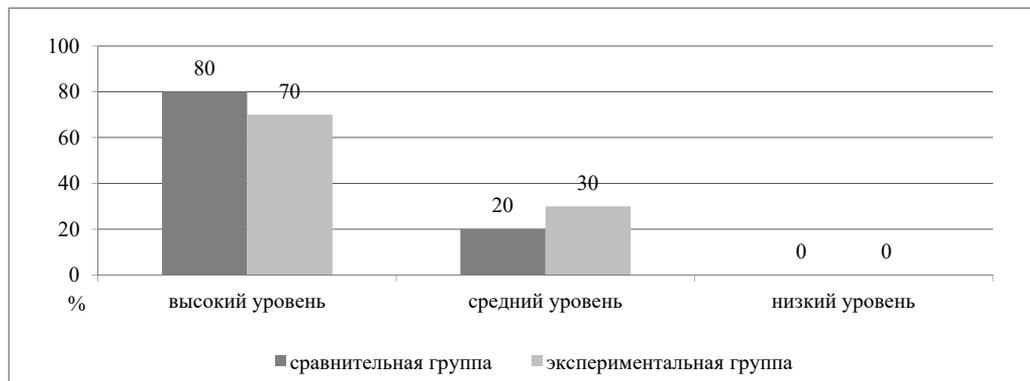


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровней сформированности представления о нравственных поступках и мотивах детей экспериментальной и сравнительной групп

Таким образом, мультипликационные фильмы способствовали развитию морально-нравственной сферы личности детей старшего дошкольного возраста. У них значительно пополнился запас знаний о нравственных качествах, нормах и правилах поведения. Также они научились понимать эмоциональное состояние другого человека, но, к сожалению, не все готовы прийти на помощь. Часть детей научилась логически обосновывать собственные действия, но другая часть без помощи взрослого не способна самостоятельно дать аргументированный ответ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Босенко, Ю.М. Особенности сформированности представления о себе у дошкольников с нарушениями адаптации / Ю. М. Босенко, Е. Н. Сулова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2018. – С. 39–40.
2. Николаев Е.В. Влияние мультипликационных фильмов на агрессивное поведение детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Николаев, И. И. Охлопкова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 6. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16767> (дата обращения: 01.10.2021).
3. Сидорова О.В. Использование современных технологий в работе педагога-психолога для всестороннего развития личности ребенка дошкольного возраста / О.В. Сидорова // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза. Материалы международной научно-практической конференции памяти профессора В.В. Коркунова, посвященной 90-летию Уральского государственного педагогического университета. – Екатеринбург, 2020. – С. 149–153.
4. Чепикова Л. Педагогическое сопровождение воспитания основ нравственной культуры у детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста: из опыта работы / Л. Чепикова, А. Миролюк, // Аксиологические проблемы педагогики. – 2014. – № 6. – С. 133–143.
5. Шуркина Е.В. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений / Е.В. Шуркина, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. – 2018. – С. 295–296.
6. Яновская М.Г. Нравственное воспитание и эмоциональная сфера личности / М.Г. Яновская // Классный руководитель. – 2003. – № 4. – С. 24–29.

REFERENCES

1. Bosenko, Yu.M. and Suslova, E.N. (2018), “Features of the formation of ideas about yourself from preschoolers with adaptation impairment”, *Theory and methodology of innovative areas of physical*

education of preschool children: materials of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Krasnodar, pp. 39–40.

2. Nikolaeva, E.V. and Ohlopokova, I.I. (2016), “The influence of cartoon films on the aggressive behavior of children of senior preschool age”, *International student scientific bulletin*, No. 6, available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16767> (data accessed: 01.10.2021).

3. Sidorova, O.V. (2020), “The use of modern technologies in the work of the psychologist's teacher for the comprehensive development of the person of the child of preschool age”, *Studying and education of children with various forms of dissonance. Materials of the International scientific and practical memory conference of professor V.V. Korkunova dedicated to the 90th anniversary of the Ural state pedagogical university*, Yekaterinburg, No. 6, pp. 133–143.

4. Chepikova, L. and Mironiyk, A. (2014), “Pedagogical support of educating the basics of moral culture in children of senior preschool age and primary school age: from experience”, *Axiological problems of pedagogy*, No. 6, pp. 13–143.

5. Shurkina, E., Dubovova, A. and Parkhomenko, E. (2018), “Relationship of the emotional and personal development of the child and the style of parental relationships”, *Theory and methodology of innovative areas of physical education of preschool children: materials of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Krasnodar, pp. 295–296.

6. Yanovskaya, M.G. (2003), “Moral education and emotional personality sphere”, *Classroom teacher*, No 4, pp. 24–29.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2021

УДК 373.24

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Елена Александровна Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Александра Анатольевна Дубовова, кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Яна Сергеевна Шумская, воспитатель, Детский сад Сказка, Краснодар; Инга Сергеевна Матвеева, кандидат педагогических наук, доцент Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар

Аннотация

В статье рассматриваются особенности сформированности процесса воображения у детей дошкольного возраста. Было установлено, что 50% детей имеют недостаточный уровень по показателям оригинальность детского рисунка и невербальной фантазии, дети испытывали трудности как при выполнении, а также не могли придумать новое. Данные результаты послужили основанием для проведения коррекционно-развивающих занятий с детьми, у которых не сформированы данные показатели. После окончания курса занятий было установлено, что статистически достоверно нет различий между выборками детей сравнительной и экспериментальной группы, а также до и после отмечается улучшение результатов в экспериментальной группе.

Ключевые слова: воображение, дошкольный возраст, коррекционно-развивающие занятия, экспериментальная группа, сравнительная группа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p288-292

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF IMAGINATION IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE THROUGH VISUAL ACTIVITIES

Elena Alexandrovna Parkhomenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Alexandra Anatolyevna Dubovova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Culture of Sports and Tourism, Krasnodar;

Yana Sergeevna Shumskaya, the mentor "Kindergarten Fairy Tale", Inga Sergeevna Matveeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, the Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar

Abstract

The article discusses the features of the formation of the process of imagination in preschool children. It was established that 50% of children have insufficient level in terms of the originality of children's drawing and non-verbal fantasy, the children experienced difficulties as under fulfillment, and could not come up with a new one. These results served as a basis for conducting correctional and developing classes with children who have no data for indicators. After finishing the course, it was found that the differences between the samples of children of the comparative and experimental group were not statistically reliable, and before and after the results in the experimental group are noted to be better.

Keywords: imagination, pre-school age, correctional and educational classes, experimental group, comparative group.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, социум диктует новые преобразования в необходимости развития творческой личности, обладающей способностью эффективно и нестандартно решать новые жизненные проблемы и ситуации. Так, на современном этапе развития общества, перед дошкольными образовательными учреждениями встает актуальная задача – развитие творческого потенциала подрастающего поколения, что в свою очередь требует совершенствования учебно-воспитательного процесса с учетом психологических закономерностей всей системы познавательных процессов [1, 2]. В связи с этим одной из важнейших задач психолого-педагогической работы, является всестороннее изучение личности ребенка, и в частности, ребенка дошкольного возраста как наиболее чувствительного периода для становления всех психических функций, в том числе и воображения, раскрытие его потенциала и создание благоприятных условий для развития [3, 5].

Проблема развития воображения детей посредством изобразительной деятельности актуальна тем, что этот психический процесс является неотъемлемым компонентом любой формы творческой деятельности ребенка, его поведения в целом, который можно развивать в образовательной деятельности дошкольного учреждения. Эстетическое воспитание – сложный и длительный процесс, через который дети получают первые художественные впечатления, приобщаются к искусству, овладевают разными видами художественной деятельности, среди которых значимое место занимает рисование [4].

Таким образом, особенности изучения развития творческого изображения у детей старшего дошкольного возраста представляет актуальность настоящего исследования. В дошкольном детстве огромную роль играет воображение, которое развивается в различных видах деятельности, наиболее продуктивным являются рисование.

Исследование проходило на базе МАДОУ МО г.Краснодар Детский сад «Сказка». В исследовании приняли участие 24 ребенка дошкольного возраста 5-6 лет. Применялись следующие методы психологической диагностики: «Нарисуй что-нибудь» (модификация методики Р.С. Немова); «Несуществующее животное» (М.З. Друкаревич).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Были изучены особенности сформированности воображения у детей старшего дошкольного возраста (таблица 1).

Анализ результатов по показателям оригинальности детского рисунка показал, что в группе преобладает средний уровень. Что свидетельствует о том, что в ходе проведения диагностики, начиная выполнять упражнение, дети задумались, чтобы они хотели нарисовать, а некоторые ребята даже пытались подглядеть у соседа, пытаясь что-нибудь срисовать. На рисунках были односложные предметы, без проработки каких-либо деталей и дополнительных элементов.

Таблица 1 – Среднее значение уровня развития воображения детей старшего дошкольного возраста

Показатели	Среднее значение (баллы)	Уровень
Оригинальность детского рисунка	5,25±1,4	Средний уровень
Невербальная фантазия	1,6 ±1,4	Низкий

Анализ результатов по показателю невербальной фантазии показал низкий уровень. Это свидетельствует о том, что в ходе выполнения данной методики почти все дети не сразу приступили к её выполнению. Дети с низким уровнем просили помощи, не знали, что им нарисовать. К сожалению, у большинства ребят это задание вызвало некоторые затруднения. В основном, животные были похожи, на точную копию.

Таким образом, диагностика воображения детей старшего дошкольного возраста, позволила определить уровни развития воображения детей на начальном этапе нашей работы. Проведя диагностику, можно сказать, что в основном у детей преобладает уровень развития оригинальности и невербальной фантазии в художественно-эстетической деятельности ниже среднего.

Полученные результаты были проанализированы с учетом частоты встречаемости высоких, средних и низких значений и представлены на рисунке. Они позволяют проследить уровни оригинальности детского рисунка и невербальной фантазии у детей старшего дошкольного возраста.

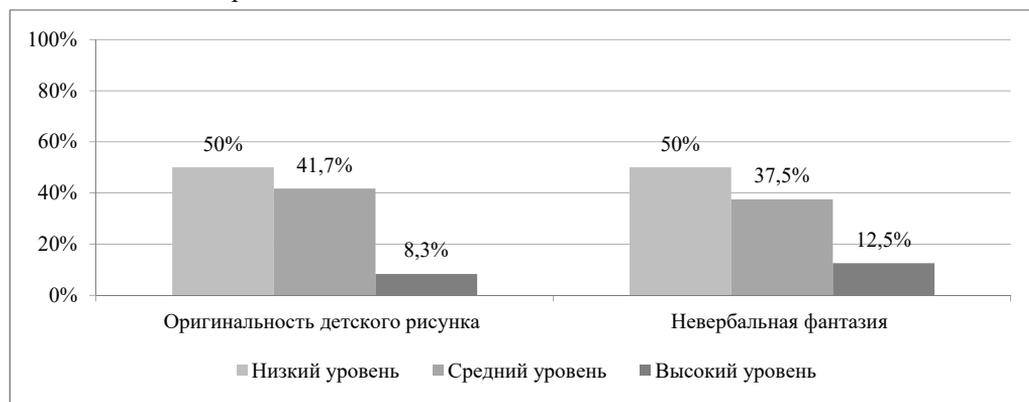


Рисунок – Частота встречаемости по показателям воображения у детей дошкольного возраста

Так, анализируя результаты по показателю оригинальности детского рисунка можно говорить что: у 50% детей преобладает низкий уровень, у 41,7% средний уровень, и всего 8,3% высокий уровень оригинальности детских рисунков. Анализируя данные по показателю невербальной фантазии, можно говорить, что у детей преобладает низкий уровень – 50%, со средним уровнем развития – 37,5%, и 12,5% детей с высоким уровнем невербальной фантазии.

Результаты выборки дали основание для разделения детей дошкольного возраста на группы экспериментальную и сравнительную. В экспериментальную группу нами были распределены дети с низким уровнем развития воображения, а в сравнительную группу дети со средним и выше среднего уровнями развития воображения. В сравнительной группе работа нами не проводилась, а данные констатирующего и контрольного среза в той или иной группе позволят судить о правильности выдвинутой нами гипотезы. В экспериментальной группе, нами проводилась коррекционно-развивающая организованная образовательная деятельность посредством изобразительного искусства, направленная на развитие воображения детей старшего дошкольного возраста. Особенности сформированности воображения в экспериментальной и сравнительной группах детей дошкольного возраста (таблица 2).

Таблица 2 – Медиана уровня развития воображения детей старшего дошкольного возраста до эксперимента

Показатели	ЭГ	Сравнительная группа	Достоверность различий
Оригинальность детского рисунка	4	7	$p \leq 0,05$
Невербальная фантазия	1	2	$p \leq 0,05$

Таким образом, анализируя данные таблицы 2, мы предполагаем, что коррекционно-развивающая организационная образовательная деятельность посредством изобразительного искусства будет положительно влиять на развитие воображения.

Были изучены и проанализированы особенности развития воображения у детей старшего дошкольного возраста после внедрения коррекционно-развивающей деятельности (таблица 3).

Таблица 3 – Медиана в экспериментальной группе уровня развития воображения у детей старшего дошкольного возраста до и после эксперимента

Показатель	ЭГ до	ЭГ после	Достоверность различий
Оригинальность детского рисунка	4	7	$p \leq 0,05$
Невербальная фантазия	1	2	$p \leq 0,05$

Таким образом, данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что отмечается положительная динамика в развитии воображения детей старшего дошкольного возраста посредством использования изобразительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Обработка данных, полученных в результате проведения контрольного эксперимента, выявили позитивные изменения: детей с высоким уровнем развития творческого воображения стало на 21% больше, со средним – на 79%, а с низким – не осталось. Кроме того, у детей возник устойчивый интерес к творческой деятельности, изобразительному искусству и искусству в целом.

Таким образом, при проверке уровня оригинальности детского рисунка у всех детей экспериментальной группы, результаты улучшились. Так, были получены следующие показатели, что у 75% детей уровень оригинальности детского рисунка – средний, а у 25% детей – высокий.

Результаты по показателю невербальной фантазии, показали, что у 83% детей – средний уровень развития невербальной фантазии, и у 17% детей – высокий уровень. Таким образом, анализируя результаты до и после занятий с использованием изобразительной деятельности, можно говорить о развитии воображения у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе и эффективности нашей коррекционно-развивающей работы посредством изобразительного искусства.

По окончании экспериментальной деятельности результаты теста, определяющие уровень воображения у детей экспериментальной группы, достигли высокого уровня (до эксперимента – низкий уровень воображения). Для большей достоверности вычислялся Т-критерий Вилкоксона, который позволил сопоставить показатели, измеряемые в двух разных условиях (до и после эксперимента) на одной и той же выборке испытуемых. Критерий Вилкоксона, позволил установить направленность и выраженность изменений. С его помощью было определено, что сдвиг показателей уровня воображения у детей экспериментальной группы был достаточно интенсивным. Так, большое значение на результаты детей по развитию воображения, обогащению образов и замысла рисунков, на проработку деталей и время выполнения у детей 5-6 лет оказала целенаправленная, интересная, насыщенная изобразительная деятельность. Работа была систематическая, в соответствии с гипотезой нашего исследования: это работа с детьми, эффективна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева Г.Г. Изобразительная деятельность дошкольников / – Москва : Академия, 2010. – 205 с.

2. Еремина Т. В. Бумажное кружево: развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста / Т.В. Еремина, Н.В. Пономаренко // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 10. – С. 95.
3. Марусич И.О. Влияние игровой терапии на самооценку дошкольников / И.О. Марусич, А.С. Распопова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2018. – С. 163–164.
4. Сторчак Е.А. Развитие творческого воображения у детей дошкольного возраста / Е.А. Сторчак, Н.П. Носенко // Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа – Краснодар, 2018. – С. 202.
5. Шуркина Е.В. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений / Е.В. Шуркина, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. – 2018. – С. 295–296.

REFERENCES

- Grigoriev, G. (2010), *Fine activities of preschoolers*, Academy, Moscow.
- Eremin, T.V. and Ponomarenko, N.V. (2017), “Paper lace: Development of creative abilities in children of senior preschool age”, *Pre-school education*, No. 10, pp. 95.
- Marusich, I.O. and Rупopova, A.S. (2018), “The influence of game therapy for self-esteem of preschoolers”, *Theory and methodology of innovative areas of physical education of preschool children. Materials of the VIII of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Krasnodar, pp. 163–164.
- Storschak, E. and Nosenko, N. (2018), “Development of creative imagination in children of preschool age”, *Abstracts of the XIV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*, Krasnodar, pp. 202.
- Shurkina, E.V., Dubovova, A.A. and Parkhomenko, E.A. (2018), “Relationship of the emotional and personal development of the child and the style of parental relationships”, *Theory and methodology of innovative areas of physical education of preschool children: materials of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Krasnodar, pp. 295–296.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2021

УДК 798.2

МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОСАДКИ ВСАДНИКА В ВЫЕЗДКЕ

Светлана Николаевна Пигарева, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, Научно-исследовательский институт нормальной физиологии имени П.К. Анохина, Москва

Аннотация

Введение. В процессе становления совершенной динамической осанки выездкового всадника существуют этапы, неспособность дифференцировки и корректировки которых ведет всю работу тренера и спортсмена в тупик. Цель исследования состояла в дифференцировке, методическом и физиологическом анализе достижения этапов функциональной посадки всадника в выездке. Методика и организация исследования. Группу спортсменов по выездке разного уровня исследовали на живой лошади и на дрессажном симуляторе с помощью визуального наблюдения, физиологических и биомеханических методов. Результаты исследования. Была выявлена асимметрия и преимущественный вклад статического компонента в работу парных мышц. Биометрические и визуальные данные подтверждали нестабильность и не функциональность звеньев динамической осанки, не-

правильное положение таза и поясницы всадника в седле на первых трех этапах. На четвертом и пятом этапе произошла адаптация мышц к правильному положению тела. Выводы. Достижение последнего этапа требует от года до многих лет, чему способствует развитое чувство ритма и танцевальные способности. В этом случае формируются специальный мышечный тонус всадника, функциональность средств управления.

Ключевые слова: динамическая осанка, выездка, электромиограмма, тензометрия, всадник.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p292-295

METHODICAL STRATEGY OF THE STAGES OF FORMATION OF PHYSIOLOGICALLY EFFECTIVE POSTURE OF THE RIDER IN DRESSAGE

*Svetlana Nikolaevna Pigareva, the candidate of biological sciences, senior research associate,
P.K. Anokhin Research Institute of Normal Physiology, Moscow*

Abstract

Introduction. There are stages in the process of developing the perfect dynamic posture of the dressage rider, the inability to differentiate and correct them failures all trainer and athlete' work. The aim of the study was to differentiate, methodically and physiologically analyze the stages of the formation of the functional dynamic posture of a rider in dressage. The methodology and organization of the study. A group of dressage female athletes of different levels was examined on a horse and on a dressage simulator using visual observation, physiological and biomechanical parameters. Research results. The asymmetry and the predominant contribution of the static component to the work of paired muscles were revealed, biometric and visual data confirmed the instability and dysfunction of the links of the dynamic posture, the wrong pelvic and lumbar position of the rider in the saddle in the first three stages. At the fourth and fifth stages, the muscles were adapted to the correct position of the body. Conclusions. To achieve the perfect posture, it is necessary to spend from one year to many years, which is facilitated with the developed sense of rhythm and dance ability. Here, the special muscle tone of the rider is formed, posture becomes functional.

Keywords: dynamic posture, dressage, electromyogram, tensometry, horse-rider.

ВВЕДЕНИЕ

Процесс обучения верховой езде, более того, идеальной динамической осанке или посадке всадника в седле, весьма кропотлив, технически и физически сложен. Для каждого этапа подготовки необходимы: специфическая адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие координации, пластичности и функциональности. Цель тренера – корректировать звенья динамической осанки всадника на каждом этапе ее формирования, цель спортсмена – выработать специальный двигательный навык и специальный мышечный тонус с помощью усилий собственных мышц, совершенствования сенсомоторных навыков и словесных инструкций тренера. Цель настоящей работы – провести дифференцировку, методический и физиологический анализ этапов становления функциональной динамической осанки всадника в выездке.

МЕТОДИКА

В работе использовались опубликованные материалы зарубежных тренеров и иппотерапевтов [1, 2], собственный тренерский, спортивный, научный опыт авторов. Была сформирована группа из 10 спортсменок по выездке 25–30 лет, которых тренировали на живых дрессажных лошадях (визуальная оценка звеньев динамической осанки) и на дрессажном симуляторе, оценивая электромиографическую (ЭМГ) активность парных мышц и биомеханические тензометрические показатели [3]. Применялся индивидуальный подход к анализу результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По данным зарубежных авторов [1], существует 5 этапов развития правильной дрессажной посадки всадника. В настоящем исследовании первый этап характеризовался

тем, что происходил рефлекторный наклон корпуса человека вперед, падение таза на лобковые кости, тенденция к удержанию в седле за счет рук, икр, пяток. Показатели ЭМГ при движении рысью выявляли значимую асимметричную с двух сторон тела статическую активность икроножных, бедренных и поясничных мышц (высокая амплитуда–Аср, низкое ratio) [3] с менее выраженной активностью наружных косых мышц живота. Амплитуда кривых датчиков повода и положения центра тяжести в седле смещалась вправо или влево [3]. Если на данном этапе внимание всадника не акцентируется на напряжении мышц пресса, растяжении поясницы с помощью ротации таза под себя, растяжении мышц бедер, икр, пяток вниз, стремлении грудиной вперед [4] – дальнейшее обучение пойдет по неправильному пути, появятся боли в пояснице у всадника. На втором этапе обучения поясничный лордоз несколько уменьшается, всадник приобретает способность к нестабильному удержанию таза в положении седалищными костями вниз, на ЭМГ – тенденция к понижению статической активности тонких мышц бедра и икроножных мышц. На третьем этапе, за счет укрепления мышц пресса (ЭМГ), лобковые кости поднимаются, таз проворачивается при движении лошади седалищными костями вниз, поясница растягивается, не препятствуя прохождению импульса по спине лошади. Посадка всадника принимает положение в седле как «на стуле», ноги уходят вперед, работа ими затруднена, положение всех звеньев динамической осанки нестабильны в виду отсутствия закрепленных адаптационных мышечных сдвигов. Всадник не удерживается руками за повод, положение в седле более ровное и симметричное (тензометрия). Однако такая посадка нефункциональна в виду отсутствия возможности правильного воздействия на лошадь ногами. К сожалению, многие отечественные спортсмены имеют подобную динамическую осанку, вследствие чего не достигают больших результатов на международном уровне. Четвертый этап характеризуется адаптацией мышц к правильной посадке. Всадник может удерживать верное положение тела в седле, однако звенья осанки негибкие и средства управления не достаточно функциональны. На пятом этапе окончательно формируется специальный мышечный тонус динамической осанки всадника [4]: плечи и лопатки расправлены, всадник смотрит вперед, поясница растянута, грудной гиперкифоз и поясничный гиперлордоз отсутствуют, мышцы пресса активны, ротация таза обеспечивает правильное движение лошади, бедра и икроножные мышцы растянуты, функциональны, голеностопные суставы, колени, тазобедренные суставы пластичны и амортизируют движения лошади, пятки всадника находятся в самой низкой точке под линией плеч. ЭМГ показатели (высокие турны, ratio) икроножных и бедренных мышц указывают на преобладание частоты импульсации нейромоторных единиц над включением новых, в виду приобретенной способности всадника к ритмичному [5] и координированному воздействию на лошадь. Значимая асимметрия парных мышц отсутствует. Всадник сидит глубоко в центре седла, воздействия повода плавные.

ВЫВОДЫ

Таким образом, становление совершенной динамической осанки всадника в выездке происходит в 5 этапов. От первого до третьего этапа необходимо как минимум 3 месяца, третий этап характеризуется отсутствием специального мышечного тонуса, нестабильностью контроля ключевых звеньев посадки, преобладанием статического компонента в работе мышц. Всадник уже научился использовать свое тело для беспрепятственного движения лошади, однако такая посадка еще нефункциональна. Для достижения пятого этапа необходимо от года до многих лет, а также развитое чувство ритма и танцевальные способности. Здесь формируется специальный мышечный тонус, более совершенная модуляция частоты разрядов мотонейтронов, что позволяет поддерживать «пульсирующее» мышечное сокращение во всех звеньях динамической осанки, делая их функциональным средством воздействия на лошадь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Dareau Gabrielle. The Gymnastic Rider. Happy-Horse-Training / Gabrielle Dareau. – 2013. – URL: http://www.happy-horse-training.com/support-files/gymnastic_rider_intro.pdf (дата обращения: 01.10.2021).
2. фон Дитце Сюзанна. Равновесие в движении. Посадка всадника / Сюзанна фон Дитце. – 2013. – URL : <https://www.litmir.me/br/?b=280415&p=1> (дата обращения: 01.05.2018).
3. Пигарева С.Н. Биомеханические и физиологические параметры равновесия в седле спортсменов разного уровня в «тесте на посадку» на дрессажном симуляторе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 170–175.
4. Пигарева С.Н. Фундаментальные звенья динамической осанки всадника в выезде. Часть 1: Теоретические аспекты / С.Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №6 (184). – С. 293–297.
5. Modification of motor cortex excitability during muscle relaxation in motor learning / K. Sugawara, S. Tanabe, T. Suzuki [et al] // Behav. Brain Res. – 2016. –Vol. 296. – P. 78–84.

REFERENCES

1. Dareau Gabrielle (2013), *The Gymnastic Rider. Happy-Horse-Training*, available at: http://www.happy-horse-training.com/support-files/gymnastic_rider_intro.pdf (date accessed: 01.10.2021).
2. von Dietze Suzanne, (2001), *Equilibrium in motion. Landing of the rider*, available at: <https://www.litmir.me/br/?b=280415&p=1>.
3. Pigareva, S.N. (2019), “The biomechanical and physiological parameters of saddle balance for athletes of different levels during "instruction ride" on a dressage simulator”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (174), pp. 170–175.
4. Pigareva, S.N. (2020). “The fundamental links of the dynamic posture of the horse rider in dressage. part 1: theoretical aspects”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 293–297.
5. Sugawara, K., Tanabe, S., Suzuki, T. et al. (2016), “Modification of motor cortex excitability during muscle relaxation in motor learning”, *Behav. Brain Res.*, Vol. 296, pp. 78–84.

Контактная информация: fotinippa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2021

УДК 796.323

ТАКТИКА БОРЬБЫ ЗА ПОДБОР В НАПАДЕНИИ В БАСКЕТБОЛЕ

Даниил Анатольевич Плужников, Анатолий Владимирович Лантев, Игорь Валерьевич Коник, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Борьба за отскочивший мяч является одной из важнейших составляющих в определении результата в баскетбольном матче. В статье продолжился рассматриваться вопрос тактики борьбы за отскок в нападении, чтобы определить тенденции, которые произошли за последние два года на уровне национальных сборных команд. Был проведён видеонализ баскетбольных игр на Олимпийских играх 2021. Исходя из результатов данного и предыдущего исследования и перспективности определенного подхода для борьбы за отскочивший мяч, была проведена проверка сохранения тенденций при борьбе команд за отскочивший мяч. Проведено сравнение баскетбольных игр на Олимпийских играх 2021 с Кубком мира 2019 года с помощью U-критерия Манна-Уитни. Полученные данные по итогам Олимпийских игр подтвердили не случайность результатов, показанных на Кубке мира и дали информацию для дальнейшего анализа современных тенденций борьбы за отскочивший мяч и, возможно, разработку, и апробацию новой методики борьбы за отскочивший мяч, исходя из современных тенденций.

Ключевые слова: баскетбол, тактика, подбор мяча, борьба за отскок в нападении и защите, стратегии подборов.

TACTICS OF THE OFFENSIVE REBOUNDING IN BASKETBALL

Daniil Anatolievich Pluzhnikov, Anatoli Vladimirovich Laptev, Igor Valerievich Konik, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka

Abstract

The fight for the rebound ball is one of the most important components in determining the result in a basketball match. The article continued to consider the issue of tactics of the fight for rebound in the attack in order to determine the trends that have occurred over the past two years at the level of national teams. A video analysis of basketball games at the 2022 Olympics was conducted. Based on the results of the melon, previous research and the perspective of a certain approach for the fight for the rebound ball, a check was made to maintain the trend when the teams fought for the rebound ball. Basketball games at the 2021 Olympics were compared with the 2019 World Cup using the Mann-Whitney U-test. The obtained data on the results of the Olympic Games confirmed not the randomness of the results shown at the World Cup and gave information for further analysis of modern trends in the fight for the rebound ball and, possibly, the development and testing of the method of fighting for the rebound ball, based on modern trends.

Keywords: basketball, tactics, offensive and defensive rebounds, rebound strategy.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба за отскочивший мяч является одним из важных факторов успеха в баскетбольном матче. В предыдущих исследованиях, с помощью видеонализа матчей Кубка Мира 2019 года, мы увидели, что на уровне сборных команд, как минимум уравнивание количества игроков защиты и нападения при борьбе за отскочивший мяч, увеличивает шансы атакующей команды овладеть мячом [1]. Увидев перспективность такого подхода, авторами в данном исследовании было решено продолжить изучать данный вопрос, для того чтобы определить тенденции, который произошли за последние два года на уровне команд национальных сборных: сохранилось ли перспективное направление на увеличении числа борющихся за отскок в нападении, которое показало своё преимущество при уравнивании количества атакующих игроков или нет. Тем более, что в случае, когда нападению удавалось получить превосходство, это в ещё большей степени упрощало задачу. Следовательно, если мы увидим такие результаты, то необходимо продолжить изучать данный вопрос, так как он может иметь большое влияние на результат игры.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходя из имеющихся предпосылок нами был проведен видеонализ игр по баскетболу на Олимпийских играх 2021 года. При этом фиксировалось количество участвующих игроков при борьбе за отскочивший мяч, и какая из команд (атакующая или защищающаяся) овладела мячом. На основе просмотренных игр была сформирована таблица 1, в которой в процентном соотношении показано кто в итоге и при каком соотношении игроков выигрывал подбор. Одновременно, в таблице 2, приведены данные, полученные в результате просмотра игр Кубка Мира 2019 года.

Таблица 1 – Доля подборов в нападении и защите в зависимости от количества принимающих участие в борьбе за отскок игроков на Олимпийских играх 2021г.

		Кол-во игроков в нападении								
		1			2			3		
		Подбор в защите	Подбор в нападении	Всего	Подбор в защите	Подбор в нападении	Всего	Подбор в защите	Подбор в нападении	Всего
Кол-во игроков в защите	1	5%	81%	27%	0%	23%	6%	13%	6%	9%
	2	37%	9%	29%	3%	73%	21%	0%	24%	12%
	3	34%	9%	26%	67%	3%	51%	6%	71%	39%
	4	20%	1%	14%	22%	0%	17%	69%	0%	33%
	5	5%	0%	3%	8%	0%	6%	13%	0%	6%
Всего		71%	29%	100%	75%	25%	100%	48%	52%	100%

Таблица 2 – Доля подборов в нападении и защите в зависимости от количества принимающих участие в борьбе за отскок игроков на Кубке Мира 2019 г.

		Кол-во игроков в нападении								
		1			2			3		
		Подбор в защите	Подбор в нападении	Всего	Подбор в защите	Подбор в нападении	Всего	Подбор в защите	Подбор в нападении	Всего
Кол-во игроков в защите	1	16%	86%	38%	2%	33%	11%	0%	6%	3%
	2	24%	9%	19%	8%	60%	24%	18%	56%	35%
	3	35%	5%	26%	51%	7%	38%	20%	38%	28%
	4	24%	0%	16%	37%	0%	26%	59%	0%	33%
	5	1%	0%	1%	2%	0%	1%	2%	0%	1%
Всего		69%	31%	100%	70%	30%	100%	56%	44%	100%

Проводя первичный анализ полученных результатов, можно отметить тот факт, что на Олимпийских играх 2021 года защитники ухудшили свои показатели, если со стороны соперника в борьбе за отскок участвовало всего два человека. Тем не менее, процент, если атакующей команде удавалось навязать борьбу с участием трёх игроков, улучшился.

С помощью U-критерия Манна-Уитни была проверена значимость изменений между 2019 и 2021 годами, в случае, если успешную борьбу за подбор в нападении ведут от одного до трех игроков атакующей команды вне зависимости от того сколько соперников им противодействует. В результате проверки статистической гипотезы, мы получили результат, исходя из которого с вероятностью 95% можно не отвергать того, что статистически значимых различий нет ($U_{кр} = 3 < U_{эмп} = 15$).

Далее мы проверили значимость изменений между 2019 и 2021 годами, в случае, когда игроки защиты на имеют численного превосходства над игроками атаки. В таблице 3 приведены данные о доле подборов атакующей и обороняющейся команды при одинаковом количестве игроков, вовлеченных в борьбу на щите и в случае, когда нападение имеет численное преимущество на Олимпийских играх 2021 года. Аналогичные показатели игроков на Кубке мира 2019 года представлены в таблице 4.

Таблица 3 – Доля подборов в зависимости от количества принимающих участие в борьбе за отскок игроков нападения и их соперников на ОИ 2021 г.

		Кол-во игроков в нападении								
		1			2			3		
		Подбор защиты	Подбор нападения	Всего	Подбор защиты	Подбор нападения	Всего	Подбор защиты	Подбор нападения	Всего
Одинаковое кол-во игроков		5%	81%	27%	3%	73%	21%	6%	71%	39%
Численное преимущество нападения					0%	23%	6%	13%	29%	21%
Всего		5%	81%	27%	3%	97%	27%	19%	100%	61%

Таблица 4 – Доля подборов в зависимости от количества принимающих участие в борьбе за отскок игроков нападения и их соперников на КМ 2019 г.

		Кол-во игроков в нападении								
		1			2			3		
		Подбор защиты	Подбор нападения	Всего	Подбор защиты	Подбор нападения	Всего	Подбор защиты	Подбор нападения	Всего
Одинаковое кол-во игроков		16%	86%	38%	8%	60%	24%	20%	38%	28%
Численное преимущество нападения					2%	33%	11%	18%	62%	37%
Всего		16%	86%	38%	11%	93%	35%	39%	100%	65%

Аналогично, с помощью U-критерия Манна-Уитни, была проверена значимость изменений между данными Кубка мира 2019 года и Олимпийских игр 2021 года, в случае,

когда атакующая команда не уступала по численности игроков, вовлеченных в борьбу за отскок, защищающейся команде. Как при равных составах, так и имея численный перевес с вероятностью 95% статистически значимой разницы выявлено не было ($U_{кр} = 3 < U_{эмп} = 15$ – при одинаковом количестве игроков и $U_{кр} = 3 < U_{эмп} = 4,5$ – численное преимущество нападения). Т.е. команды нападения продолжают с высокой эффективностью использовать такие ситуации, более того они даже улучшили свои показатели. Если речь идёт о двух или трёх защитниках на подборе. Примечательно, что в 2021 году по сравнению с 2019 годом значительно больший процент при трёх игроках на подборе от команды нападения был при одинаковом количестве игроков обеих команд, то же, но немного в меньшей степени, можно сказать и про ситуацию с двумя игроками. Т.е. исходя из данных можно наблюдать некоторый “крен” в сторону того, что даже не обязательно иметь численное преимущество для того, чтобы быть успешным при борьбе за отскок в нападении. Вероятнее всего – это проделанная за последние два года работа тренеров и их помощников, хотя, конечно, для полной ясности требуется дополнительное исследование.

Итак, мы можем видеть результаты, которые говорят, что за последние два года тренеры стали более внимательно относиться к ситуации, когда на подбор в нападении идёт два и более игроков. Если рассматривать случай трёх игроков на подборе в нападении, то показатели, на данный момент, говорят о перспективности использования этой модели в игровой деятельности. Тем удивительнее наблюдать, что общая доля ситуаций снижается. Здесь возможны два варианта, тренеры видят и знают об опасности, которая кроется в таких ситуациях и начинают отрабатывать методы противодействия и второй – диаметрально противоположный, когда тренеры на самом деле не просчитывали такие ситуации и не придают им должного внимания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаптев А.В. Определение вероятных секторов отскока мяча в баскетболе после бросков со средней дистанции / А.В. Лаптев, Р.С. Хайрулин // Статьи минувших лет. юбилейный сборник научных статей. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2006. – С. 90–96.
2. Плужников Д.А. Аспекты стратегии борьбы за отскочивший мяч. / Д.А. Плужников, А.В. Лаптев, И.В. Коник. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 405–410.

REFERENCES:

1. Laptev, A.V. and Khairulin, R.S. (2006), “Determination of the probable sectors of the ball rebound in basketball after throws from an average distance”, *Articles of the past years, anniversary collection of scientific articles*, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, pp. 90-96.
2. Pluzhnikov, D.A., Laptev, A.V. and Konik, I.V. (2020), “Aspects of bounced ball strategy *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 405–410.

Контактная информация: 7993974@gmail.com

Статья поступила в редакцию 09.12.2021

УДК 796.015.6

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Михаил Сергеевич Полянсков, доцент, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань; Анастасия Михайловна Фираго, соискатель, Анастасия Константиновна Константинова, доцент, Максим Андреевич Ершов, старший преподаватель, Даниил Владимирович Обухов, аспирант Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Дмитрий Валерьевич Крылов, преподаватель, Вологодский

Аннотация

Высокая чувствительность изменчивости кардиоинтервалов (КИ) к физическим нагрузкам (ФН) позволяет использовать кардиоритмограмму (КРГ) для поиска маркеров, предопределяющих нагрузочную переносимость. Цель работы: выявить закономерности изменчивости КРГ при физической нагрузке посредством изучения pNNx. Материалы и методы. Исследована группа действующих спортсменов (28 человек): МС – борьба (самбо, дзюдо) 16 человек, КМС – летний полиатлон 12 человек. Стрестест (велозерго-) проводился по индивидуальному Ramp-протоколу с инкрементом 30 Вт. Оцифрованная электрокардиограмма преобразовывалась в последовательный временной ряд КИ – кардиоритмограмму. Изучалась КРГ: предстарта (ПС) – 30 секунд, предшествующих началу эргометрии; старта (СТ) – 30 секунд от начала вращательных локомоций с нагрузкой 50 Вт; всего нагрузочного периода – поминутно. Показатели pNN2-16 вычислялись в таблицах Microsoft Excel. Так как распределение данных отличалось от нормального, они представлялись в виде перцентильного (Пц) ряда (25-Ме-75). Обработка: Statistica 10.0., метод сравнения – Wilcoxon. Результаты. Адаптация к ФН проявляется в фазовом изменении всего диапазона pNNx: снижении изменчивости – в период старта, 1-2 минуты нагрузки; восстановлении изменчивости – на 3-6, 8-9 минутах. Наиболее выраженные потери в период старта возникают в диапазоне pNN8-12, 1-2 минуты нагрузки – pNN4-8. Минимальная интенсивность восстановления на 3 минуте усиливается на 4-6 и 8 минутах. Диапазон наибольшего прироста: pNN4-10 – 4-5, 8 минута; pNN2, 4 – 6, 9 минута. Вывод. Выявленные закономерности в динамике и по диапазонам изменчивости, вероятно, могут быть использованы для изучения переносимости ФН, профилактики перегрузки и перетренировки.

Ключевые слова: pNNx, стрестест, кардиоритмограмма.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p298-303

ADAPTING THE HEART RATE TO EXERCISE LOADING

Mikhail Sergeevich Polyanskov, the senior lecturer, The Academy of the Law and Management of Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan; Anastasia Mikhailovna Firago, the competitor, Anastasia Konstantinovna Konstantinova, the senior lecturer, Maxim Andreevich Ershov, the senior lecturer, Daniil Vladimirovich Obukhov, the post-graduate student, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Dmitry Valerievich Krylov, the teacher, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia

Abstract

The high sensitivity of the variability of cardiointervals (CI) to physical activity (PA) allows the use of the cardiac rhythmogram (CRG) to search for markers that predetermine load tolerance. Purpose of the work: to reveal the patterns of HR variability in the process of physical activity by studying the differences in the sequential series of CIs. Materials and methods. A group of active athletes (28 people) was investigated: Master of Sports - wrestling (sambo, judo) 16 people, Candidate of Master of Sports - athletics (middle distances) 12 people. The maximum bicycle ergometric testing was carried out according to an individual Ramp protocol with an increment of 30W. The digitized electrocardiogram was converted into a sequential CI time series - a cardiac rhythmogram. The CRG was studied: prestart (PS) - 30 seconds preceding the start of ergometry; start (ST) - 30 seconds from the start of rotational locomotion with a load of 50W; of the entire load period - by the minute. PNN2-16 values were calculated using Microsoft Excel. Since the distribution of the data differed from the normal one, they were presented as a percentile (Pc) series (25-Me-75). Processing: Statistica 10.0., Comparison method - Wilcoxon. Results. Adaptation to PA is manifested in the phase change of the entire pNNx range: a decrease in variability during the start, 1-2 minutes of the load; restoration of variability of 3-6 and 8-9 minutes of the load; multidirectional transformation - 7 minutes. The most pronounced losses during the start are manifested in the pNN8-12 range, during the load - pNN4-8. The minimum intensity of variability recovery at 3 minutes increases at 4-6 and 8 minutes. The range of the greatest growth: pNN4-10 - at 4, 5, 8 minutes; pNN2, 4 - at 6, 9 minutes. Conclusions. The revealed patterns in dynamics and in the ranges of variability can probably be used to study the tolerance of PA, prevention of overload and overtraining.

Keywords: pNNx, stress test, cardiac rhythmogram.

ВВЕДЕНИЕ

Высокая чувствительность изменчивости кардиоинтервалов (КИ) к физическим нагрузкам (ФН) позволяет применить анализ кардиоритмограммы (КРГ) для поиска маркеров нагрузочной переносимости [3, 5-7]. При этом переносимость ФН становится предиктором выживаемости и тренированности в период достижения максимума [2]. Однако еще до ее начала в организме воссоздается функциональная система адаптационных механизмов для оптимальной переносимости ФН [1]. Изменчивость сердечного ритма (СР) в период создания и совершенствование этой ФС и представляет научный интерес.

Цель работы – выявить закономерности изменчивости КРГ при физической нагрузке посредством изучения рNNx – разностей КИ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследована группа действующих спортсменов (28 человек, 17–22 лет): МС – борьба (самбо, дзюдо) 16 человек, КМС – летний полиатлон 12 человек.

Максимальное велоэргометрическое тестирование осуществлялось по индивидуальному протоколу. Мощность W1(Ватт) 1-й ступени (3 минуты) рассчитывалась из величины должного основного обмена (ДОО): $W1(Вт) = ДОО \times 0,1$. Далее – ramp-протокол, инкремент 30Вт в минуту, до отказа – индивидуального максимума (Wmx), обуславливающего конец нагрузки и начало восстановительного периода – 7 минут [4, 6]. Нагрузочные пробы проводились в первой половине дня на велоэргометре Lode Corival (7-1000 Вт). В течение всего тестирования оцифрованная ЭКГ преобразовывалась (ПолиСпектр-12, Нейрософт) в последовательный временной ряд (ВР) RR-интервалов (КИ) – кардиоритмограмму (КРГ).

Изучалась КРГ: предстарта (ПС) – 30 секунд, предшествующих началу эргометрии; старта (СТ) – 30 секунд от начала вращательных локомоций с нагрузкой 50 Вт; по минутно – всего нагрузочного периода [3]. Показатели рNN2-16 вычислялась в таблицах Microsoft Excel. Переносимость ФН (Ватт) определялась по разности между достигнутым максимумом ФН (Wmx) и мощностью W1. Результаты исследования обрабатывались пакетом Statistica 10.0. – непараметрические методы. Данные представлялись в виде перцентильного (Пц) ряда (25-Ме-75).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Показатель рNNx – это процент пар КИ с разностью X мс и более к общему числу КИ в массиве.

Таблица 1 – Показатели нагрузочного максимума (W) и разности КИ предстартового (ПС), стартового (СТ) и нагрузочного периодов (1–9 мин)

Пц	W(Вт)	ПС	СТ	Нагрузочный период (мин)						
				1	2	3	4	5	6	7–9
25	120,5	8	3	1	1	1	1	2	2	2
Ме	138,8	19	6	3	3	3	3	3	4	4
75	174,9	45	14	5	5	5	6	7	8	8

Различие длительности пар КИ обуславливается длительностью самих КИ, поэтому при возрастании ЧСС изменчивость КРГ – уменьшается [2]. Так как значение абсолютной разности соседних КИ – 19 мс выявляется только в ПС, показатель рNNx исследован в диапазоне 2–16 мс (таблица 1).

Таблица 2 – Значение рNN2-16 предстартового (ПС) стартового (СТ) и нагрузочного периодов (1–9 мин)

рNNx	ПС	СТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	92,8	79,8	59,6	58,1	59,3	62,7	66,8	72,2	70,1	73,1	76,6
4	87,3	62,5	31,5	29,3	31,2	37,8	44,8	50,5	46,8	53,0	56,9
6	80,6	49,6	17,9	14,1	16,1	23,0	29,0	33,0	30,6	39,8	37,2

pNNx	ПС	СТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	75,2	39,2	10,5	7,8	9,4	14,8	19,0	23,6	22,8	29,5	27,0
10	69,7	34,2	6,8	4,3	5,5	10,7	12,4	16,1	16,0	20,1	21,2
12	64,3	29,0	4,6	2,9	3,4	7,7	9,0	11,4	12,4	16,8	15,3
14	58,6	24,6	3,0	1,8	2,4	5,7	6,7	8,0	9,8	13,6	13,1
16	54,8	21,5	2,2	1,4	1,3	4,0	5,0	5,7	7,3	9,2	10,9

Маркер pNN2 в период старта теряет 14% предстартового номинала, но сохраняет подавляющее преобладание (80%). Нагрузка на 1, 2 и 3 минутах проигрывает еще 20% и характеризуется устойчивым уровнем несколько превышающим половину всей изменчивости временного ряда КРГ (60%). Нагрузка на 4–9 минутах, фактически определяется медленным возрастанием показателя с шагом, не превышающим 5%. При этом уровень pNN2 практически возвращается к стартовому значению (-3,2%) (таблицы 2, 3).

Та же тенденция, но с большими затратами характеризует и pNN4. В период старта потери увеличиваются почти 2 раза (25%), а в начале нагрузки еще в полтора раза (31%). Нагрузка на 1-3 минутах также характеризуется устойчивым значением, однако не превышающим трети общей изменчивости КРГ, 4–9 минуты также как и pNN2 имеют возрастающую тенденцию но с шагом в 4–7%. При этом значение на 9 минуте в большей степени проигрывает стартовому (5,6%).

Изменчивость pNN6 проявляется еще более выраженной депрессией в стартовый период (31%), шаг которой остается прежним и вначале нагрузки. При этом 2 минута нагрузки характеризуется потерей 4%, а 3-я – возвратом 2% интенсивности, 4–9 минуты проявляются неустойчивым ростом с шагом до 9% при этом показатели 7 и 9 минут теряют в интенсивности относительно предшествующих ступеней 2.5%.

Таблица 3 – Прирост (+), снижение (-) уровня pNNx при переходе от предстарта к старту (ПС-СТ) и далее поминутно

pNNx	Разность pNNx соседних пар последовательных периодов									
	ПС-СТ	СТ-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9
2	13,0	20,2	1,5	-1,2	-3,4	-4,1	-5,4	2,1	-2,9	-3,6
4	24,8	31,0	2,2	-1,8	-6,6	-7,0	-5,7	3,7	-6,1	-4,0
6	31,0	31,7	3,9	-2,0	-6,9	-6,0	-4,0	2,4	-9,2	2,6
8	36,0	28,7	2,7	-1,6	-5,5	-4,1	-4,7	0,9	-6,7	2,5
10	35,5	27,4	2,5	-1,2	-5,2	-1,8	-3,6	0,1	-4,1	-1,1
12	35,2	24,4	1,7	-0,5	-4,3	-1,2	-2,4	-1,1	-4,4	1,5
14	33,9	21,6	1,3	-0,6	-3,4	-0,9	-1,4	-1,7	-3,8	0,4
16	33,3	19,3	0,9	0,1	-2,7	-1,1	-0,6	-1,7	-1,9	-1,7

Показатель pNN8 обладает максимальной изменчивостью к периоду старта (36%), в то же время затраты к началу нагрузки несколько снижаются (относительно pNN4, 6), хотя по-прежнему весьма существенны (28,7%). Тенденция 1–3 минут прежняя: незначительное снижение ко 2 минуте (2,7%) и возрастание к 3-й (1,6%). При этом общий уровень изменчивости в этот период находится в пределах 10% общей лабильности. На 4-8 минутах происходит пошаговое (5-7%) возрастание данного показателя; 7, 9 минуты имеют те же особенности, что и для pNN6.

Интенсивность pNN10 в период старта (относительно ПС) несет максимальные потери (и относительно других pNN) фактически равные таковым pNN8 (35,5%). При этом сама изменчивость составляет лишь треть всей изменчивости КРГ. Начавшаяся нагрузка еще больше сокращает лабильность (27,4%) и на 1–3 минутах колеблется на уровне 5 – 7%, на 4–9 минутах происходит прирост настоящего показателя с 10,7 до 21,5%.

Значение pNN12 на старте теряет больше половины, что по-прежнему равно максимуму потерь в этот период (как pNN8, 10). Утрата еще 29% в период нагрузки минимизируют изменчивость на 1–3 минутах до 4,6–3,5%. В дальнейшем наблюдается прирост мощности от 7,7 на 4 минуте до 16,8 и 15,3 на 8, 9 минутах. Показатели pNN14, 16 разли-

чаются незначительно и имеют сходные тенденции. При общей интенсивности 59 и 55% совокупные потери в период старта и начала нагрузки составляют 55 и 53% соответственно. На 1–3 минутах нагрузки интенсивность настоящих показателей минимальна. На 4–9 минутах показатели прибывают в 2,5 раза: рNN14 – с 5,7 до 13,1%; рNN 16 – с 4 до 11%.

Закономерности адаптации к ФН проявляются фазовой лабильностью КРГ по всему диапазону рNNx: снижением изменчивости в период старта, 1-2 минутах нагрузки, ее восстановлением – на 3–6 и 8-9 минутах, лабильностью – на 7 минуте. Наиболее выраженные потери в период старта возникают в диапазоне рNN8-12, в начале нагрузки – рNN4-8, на 2 минуте – рNN6,8. Минимальное восстановление изменчивости на 3 минуте (максимум рNN6 – 2%), усиливается на 4-6 и 8 минутах: на 4 минуте – в диапазоне рNN4-10, на 5 минуте – рNN4, 6, на 6 минуте - рNN2, 4, на 8 минуте – рNN4-8, на 9 минуте – рNN2,4. Лабильность 7-й минуты проявляется снижением вариативности – в диапазоне рNN2-8 (максимум рNN4, минимум рNN8), ее восстановлением до 1,7% – в диапазоне рNN12-16.

ВЫВОДЫ

1. Адаптация к ФН проявляется в фазовой лабильности всего диапазона рNNx: снижении изменчивости в период старта, на 1-2 минутах нагрузки; восстановлении – на 3–6 и 8-9 минутах.

2. Наиболее выраженные потери в период старта возникают в диапазоне рNN8-12, в период нагрузки – рNN4-8. Диапазон наибольшего прироста: 4, 5, 8 минута – рNN4-10; 6, 9 минута – рNN2, 4.

3. Выявленные закономерности в динамике и по диапазонам изменчивости вероятно могут быть использованы для изучения переносимости ФН, формирования тренировочного эффекта, профилактики перегрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – Москва : Наука, 1980. – 196 с.
2. Михайлов В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. – Иваново: Талка, 2008. – 545 с.
3. Особенности сердечного ритма в предстартовый, нагрузочный и восстановительный периоды стресс-теста / А.Л. Похачевский, К.Г.К. Абдуллаева, М.В. Акулина, Ю.М. Рекша, Ф.Р. Гаджимурадов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 55–58.
4. Применение хронотропного индекса для анализа переносимости физической нагрузки / В.М. Михайлов, А.Б. Петров, Д.А. Донсков, Д.А. Фалеев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 47–49.
5. Прогностический потенциал временного ряда кардиоритмограммы стресс-теста / М.М. Лапкин, Е.А. Трутнева, А.Б. Петров, Ю.В. Шулико, А.В. Калинин // Физиология человека. – 2019. – Т. 45, № 3. – С. 48–60.
6. Прогностический потенциал нагрузочной кардиоритмограммы раннего адаптационного периода / М.М. Лапкин, Н.С. Бирченко, Д.А. Похачевский, В.Н. Пожималин, А.Б. Петров // Человеческий спорт. Медицина. – 2018. – № 1 (18). – С. 46–59
7. Проявление личностных особенностей спортсменов в нагрузочный период стресс-теста / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский, И.М. Мазикин, А.В. Фомичев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 78.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1980), *Node questions of functional system theory*, Science, Moscow.
2. Mikhailov, V.M. (2008), *Stress testing under the supervision of ECG: cycle ergometer test, treadmill test, step test, walking*, Talka, Ivanovo.
3. Pokhachevsky, A.L., Abdullayeva, K.G.K., Akulina, M.V., Reksha, Yu.M. and Gadzhimuradov, F.R. (2019), “Heart rate variation profiling by stress tests in precompetitive, competitive and rehabili-

tation periods”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp 55–58.

4. Mikhailov, V.M., Petrov, A.B., Donskov, D.A. and Faleev, D.A. (2017), “Chronotropic index application for exercise tolerance tests”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 16–17.

5. 7. Lapkin, M.M., Trutneva, E.A., Petrov, A.B., Shuliko and Y.V. Kalinin, A.V. (2019), “Prognostic potential of time series markers in cardiac rhythmogram in stress testing”, *Human Physiology*, Vol. 45, No. 3, pp. 271–282.

6. Birchenko, N.S., Pokhachevskiy, D.A., Pozhimalin, V.N. and Petrov, A.B. (2018), “Prognostic potential of exercise cardiac rhythmogram during early adaptation period”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 18, No 1, pp. 46–59.

7. Lapkin M.M., Pokhachevsky A.L., Mazikin I.M. and Fomichev A.V. (2020), “Display of personal characteristics in athletes during stress test”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 78–79.

Контактная информация: sport_med@list.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2021

УДК 796.011.3

СОЧЕТАНИЕ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ЛИЦ С НЕДОСТАТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Геннадий Николаевич Пономарев, доктор педагогических наук, профессор, Наталья Леонидовна Волкова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Российский Государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрена проблема занятий физическими упражнениями лиц с недостаточной массой тела. Представлен теоретический анализ проблемы, показавший отсутствие четких методических рекомендаций к занятиям физическими упражнениями для набора массы тела у лиц с недостаточной массой тела. Представлены разработанные комплексы упражнений для набора массы тела с чередованием нагрузок различной направленности в одном тренировочном занятии и методические рекомендации к их выполнению. Оценена эффективность применения нагрузок аэробной и анаэробной направленности для набора массы тела. Описан эксперимент, результаты которого показывают статистически значимое повышение мышечной массы тела у лиц с недостаточной массой тела занимавшихся по экспериментальному плану тренировок.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье, недостаточная масса тела, жировая масса тела, мышечная масса тела, упражнения аэробной направленности, упражнения анаэробной направленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p303-307

COMBINATION OF LOADS OF DIFFERENT DIRECTIONS IN THE TRAINING PROGRAM FOR PERSONS WITH INSUFFICIENT BODY MASS

Gennady Nikolaevich Ponomarev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Natalya Leonidovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Abstract.

The article deals with the problem of physical exercises for people with insufficient body weight. The article presents the theoretical analysis of the problem, which showed the absence of clear guidelines for physical exercises for gaining body weight in persons with insufficient body weight. The developed complexes of exercises for gaining body weight with alternating loads of different directions in one training lesson and methodological recommendations for their implementation are presented. Evaluated the

effectiveness of the use of loads of aerobic and anaerobic orientation for gaining body weight. An experiment is described, the results of which show a statistically significant increase in muscle body mass in persons with insufficient body weight who were engaged in an experimental training plan.

Keywords: exercise, health, underweight, body fat, lean body mass, aerobic exercise, anaerobic exercise.

ВВЕДЕНИЕ

Одна из целей физической культуры, как компонента общей культуры общества – сохранение и укрепления здоровья человека. Среди совокупности биологических параметров важным показателем здоровья является нормальная масса тела человека. На современном этапе экономического и технологического развития общества возникла проблема увеличения количества людей с избыточной массой тела и ожирением. Многие авторы рассматривают данную проблему именно как следствие недостаточной физической активности [2, 3]. Однако, на фоне этого мало исследований посвящено проблеме недостаточной массы тела. Как правило, работы, посвященные этой проблеме, рассматривают ее в медицинском или психологическом аспекте.

Проблема недостаточной массы тела может проявляться не только в недостатке мышечной массы, но в том числе и жировой. Нормальное процентное содержание жира в организме способствует правильной выработке половых гормонов (как у женщин, так и мужчин), способствует усвоению жирорастворимых витаминов.

Несмотря на то, что физические упражнения способствуют гармоничному физическому развитию человека, в том числе и нормализации его массы тела, в теории и методике физической культуры существуют только разрозненные общие рекомендации по содержанию и организации занятий для набора мышечной массы тела.

В поддержание нормальной массы тела важное значение имеют такие факторы как питание и режим дня, но также не стоит забывать и значение физических упражнений, которые при правильном использовании позволяют нормализовать сон, обмен веществ, повысить аппетит [1].

Выше сказанное позволило выявить противоречие между наличием эффективных и доступных средств нормализации массы тела человека и отсутствием научно-обоснованных рекомендаций по их использованию при организации занятий с людьми с недостаточной массой тела.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент проводился на базе фитнес-клуба сети «Fitness House», по адресу г. Санкт-Петербург, б-р. Новаторов д. 32. В эксперименте приняли участие мужчины и женщины зрелого возраста первого периода (n=37). Критериями включения в исследование были недостаточная масса тела (ИМТ ниже 18 усл.ед.) и регулярное посещение занятий – не менее трех раз в неделю. Измерение индекса массы тела проводилось по формуле Кетле как отношение веса в килограммах к квадрату роста в метрах.

Респонденты были разделены на две группы, экспериментальную (n=19) и контрольную (n=18) группы. Перед началом эксперимента статистически значимых различий между группами не наблюдалось.

Контрольная группа посещала занятия в фитнес клубе 3 раза в неделю по стандартному плану своих тренировок (посещение групповых занятий или тренажерного зала), экспериментальная группа посещала занятия 1 раз в неделю по стандартному плану своих тренировок и 2 раза в неделю по разработанным нами планам тренировки для набора массы тела.

Планы тренировок были разделены на упражнения для верхней и нижней частей тела, выполнявшиеся в разные тренировочные дни, рассчитанные на 90 минут занятия. Данное разделение упражнений позволяет снизить энергозатраты на их выполнение в течение тренировки, а также ускорить процессы восстановления после.

В комплексы были включены региональные силовые упражнения, чередующиеся с упражнениями на кардиотренажерах (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, степпер и пр.) низкой интенсивности. Чередование силовых анаэробных и аэробных упражнений на кардиотренажерах позволяет избежать однотипности нагрузки, вызывающей быстрое утомление, особенно, у людей с недостаточной массой тела.

Большая часть упражнений комплекса выполняется на тренажерах, что делает их более доступными для самостоятельного выполнения занимающимися с сохранением правильной техники выполнения упражнения.

Комплексы упражнений экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Комплексы упражнений недельного тренировочного плана

Комплекс №1	Комплекс №2
1. Кардиотренажер – 15 минут.	1. Кардиотренажер – 15 минут.
2. Жим штанги лежа – 4 подхода по 12 повторений.	2. Приседания в тренажере Смита – 4 подхода по 16 повторений.
3. К - 10 минут.	3. Кардиотренажер - 10 минут.
4. «Пуловер» - 3 подхода по 16 повторений.	4. Жим платформы ногами лежа – 4 подхода по 16 повторений.
5. Кардиотренажер – 10 минут.	5. Кардиотренажер - 10 минут.
6. Подтягивания в висе широким хватом в Гравитроне – 4 подхода по 10 повторений.	6. Приседания «сумо» с широкой постановкой стоп – 3 подхода по 16 повторений.
7. Кардиотренажер – 5 минут.	7. Кардиотренажер – 5 минут.
8. Тяга изогнутого грифа к подбородку стоя – 3 подхода по 14 повторений.	8. Приседания в выпаде в тренажере Смита – 3 подхода по 12 повторений.
9. Кардиотренажер – 5 минут.	9. Кардиотренажер – 5 минут.
10. Гиперэкстензии на наклонной скамье – 2 подхода по 20 повторений.	10. Сгибания ног в тренажере лежа – 3 подхода по 16 повторений
11. Кардиотренажер – 15 минут.	11. Кардиотренажер – 15 минут.

Также были разработаны методические рекомендации при выполнении комплексов: избегать резких, «взрывных» движений, выполнять выдох при усилии (сокращении мышц) и вдох при расслаблении, в негативной фазе движения сохранять неполное расслабление мышц перед началом активной фазы, темп выполнения упражнений средний, отдых между упражнениями не менее 1 минуты, упражнения на кардиотренажерах выполнять при показателях ЧСС не выше 130 уд/мин.

Эксперимент продолжался в течение 3 месяцев. Эффективность разработанных комплексов осуществлялась путем повторного измерения ИМТ в контрольной и экспериментальной группах.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 2 представлены изменения показателей индекса массы тела в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2 – Результаты измерения индекса массы тела в контрольной и экспериментальной группах (усл. ед.)

	До эксперимента	После эксперимента
контрольная группа	16,2±0,2	17,9±0,3
экспериментальная группа	16,4±0,3	16,3±0,4

В контрольной группе статистически значимых изменений не произошло, ИМТ снизился на 0,1 единицы в среднем по группе. В экспериментальной группе произошло улучшение, ИМТ приблизился к значениям нормальной массы (18,5 усл. ед.), увеличившись в среднем по группе на 1,7 усл. ед. После проведения педагогического эксперимента наблюдается статистически значимое различие между экспериментальной и контрольной группами ($p \leq 0,05$).

Для уточнения результатов эксперимента и выявления наиболее эффективного сочетания нагрузок различной направленности для повышения массы тела человека в экс-

периментальной группе было проведено дополнительное исследование методом биоэмпедансометрии. Для этого респонденты экспериментальной группы были разделены на две подгруппы, в зависимости от привычного плана самостоятельных тренировок. В первую подгруппу (ЭГ-1) вошли респонденты, посещающие в третий день тренировок групповые занятия преимущественно аэробной направленности ($n=8$), во вторую (ЭГ-2) – респонденты посещающие в третий день самостоятельные занятия в тренажерном зале преимущественно анаэробной направленности ($n=11$). Сравнивались изменения показателей в процентном содержании жировой и мышечной ткани в организме, результаты измерений представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение результатов биоэмпедансометрии в экспериментальных группах

Показатель	ЭГ-1 до эксперимента	ЭГ-2 до эксперимента	ЭГ-1 после эксперимента	ЭГ-2 после эксперимента
% жировой ткани	16,1±0,7	15,7±0,6	18,3±0,5	16,3±0,8
% мышечной ткани	30,2±0,4	31,4±0,3	37,8±0,4	39,2±0,3

Как в первой, так и во второй подгруппе произошло статистически значимое ($p \leq 0,05$) увеличение процентного содержания мышечной ткани в организме. В увеличение процентного содержания жира в организме статистически значимых изменений не произошло ни в одной подгруппе. Однако, стоит отметить, что в подгруппе, сочетавший экспериментальный план тренировок с занятиями преимущественно аэробной направленности процентной содержание жира в организме увеличилось на 2,2%, по сравнению с 0,6% в подгруппе, сочетавший экспериментальный план тренировок с занятиями преимущественно анаэробной направленности. Данный вопрос требует дальнейшего рассмотрения и уточнения, поскольку физические нагрузки аэробной направленности традиционно считаются более эффективными в снижение жировой массы тела, по сравнению с анаэробными нагрузками.

ВЫВОДЫ

Теоретический анализ проблемы показал, что при доказанной эффективности использования физических упражнений для набора массы тела, отсутствует наличие научно-обоснованных методик физического воспитания людей с недостаточной массой тела.

Результаты эксперимента продемонстрировали неэффективность использования физических нагрузок однотипной направленности для набора мышечной массы тела у занимающихся имеющих недостаток массы тела на фоне статистически значимого увеличения мышечной массы тела при чередовании нагрузок аэробной и анаэробной направленности в экспериментальном плане тренировок.

Получен результат, говорящий о возможно более эффективном использовании аэробных нагрузок для увеличения жировой массы тела у занимающихся с недостаточной массой тела в разработке комплексной методики, направленной на увеличение массы тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Паршакова В.М. Методы применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения / В.М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 3(1). – С. 76–78.
2. Пономарев Г.Н. Влияние сопряженного воздействия средств физической культуры аэробной и анаэробной направленности на функциональное состояние обучающихся с избыточной массой тела / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова // «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 116–121.
3. Пономарев Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержание жира в организме на показатели физической подготовленности студентов / Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Цыпин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 15–18.

REFERENCES

1. Parshakova, V.M. (2019), "Methods of using physical culture means for targeted correction of physique", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 3 (1), pp. 76–78.
2. Ponomarev, G.N. and Volkova, N.L. (2018), "Influence of the conjugated influence of aerobic and anaerobic physical culture means on the functional state of students with over weight", *Physical culture and sport in the education system of Russia: innovations and development prospects*, materials of the All-Russian Science Practical Conference, St. Petersburg, pp. 116–121.
3. Ponomarev, G.N., Bogdanov, O.A. and Tshipin, L.L. (2014), "The effect of total body size and body fat on physical fitness of female students", *Theory and practice of physical cultures*, No. 10, pp.15–18

Контактная информация: g-ponomarev@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2021

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Ольга Львовна Постол, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; Ольга Николаевна Панкратова, старший преподаватель, Академия социального управления, Москва

Аннотация

Пандемия COVID-19 крайне неблагоприятно повлияла на психофизическое состояние и уровень здоровья молодежи. В статье предлагается к рассмотрению методика использования фитнес-йоги с восточными гимнастическими упражнениями на занятиях по физическому воспитанию в вузе, разработанная авторами. Проведенное авторами исследование психофизического состояния и уровня функциональной подготовленности в Российском университете транспорта в 2020–2021 году, показало, что у студенток экспериментальной группы наблюдался высокий прирост по всем показателям в конце эксперимента. У студенток же контрольной группы результаты тестирования остались практически на том же уровне, что и в начале года. Студентки, занимающиеся по оздоровительной методике, значительно повысили функциональную подготовленность, уровень здоровья. Таким образом, была доказана и обоснована данная методика оздоровления.

Ключевые слова: физическая культура, пандемия COVID-19, здоровье, функциональная подготовленность, фитнес-йога, студентки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p307-310

EFFECTIVENESS OF THE USE OF FITNESS YOGA IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES DURING THE PANDEMIC

Olga Lvovna Postol, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of transport, Moscow; Olga Nikolaevna Pankratova, the senior teacher, Academy of social management, Moscow

Abstract

The COVID-19 pandemic has had extremely adverse effect on the psychophysical state and the level of health of young people. The article proposes to consider the method of using fitness yoga with oriental gymnastics in physical education classes at the university, developed by the authors. The authors' study of the psychophysical state and the level of functional readiness at the Russian University of Transport in 2020 - 2021 showed that the female students of the experimental group had a high increase in all indicators at the end of the experiment. The test results of the control group students remained almost at the same level as at the beginning of the year. Students who are engaged in health-improving methods have significantly increased their functional fitness and level of health. Thus, this method of recovery was proved and justified.

Keywords: physical education, COVID-19 pandemic, health, functional fitness, fitness yoga, students.

ВВЕДЕНИЕ

Для физического и психического здоровья мирового населения новая пандемия (COVID-19) является огромнейшей угрозой. Карантин, самоизоляция, неблагоприятная экономическая ситуация, связанная с ухудшением материальных условий, невозможность учиться в очном формате, регулярные сообщения в средствах массовой информации (СМИ) о количестве заболевших коронавирусной инфекцией – эти все составляющие провоцируют психический кризис для всех студентов мира. У большинства молодых людей наблюдается повышенный уровень тревоги и страха, сопровождающиеся растерянностью, конфликтами, сильным раздражением. А в период дистанционного обучения студенты вузов испытывают психологический стресс, что негативно отражается на качестве их обучения.

Проведя ряд научных исследований, большинство ученых пришли к выводу, что в период пандемии (COVID-19) обучение в домашнем режиме (на дистанте) для здоровья студенческой молодежи имеет очень плохие последствия [2].

Главенствующую роль в укреплении и сохранении психического и физического здоровья студентов в период пандемии продолжают играть физическая культура и спорт. Многие студенты, возвращаясь с дистанционного обучения на очные занятия в университеты, имеют слабую физическую подготовленность из-за недостаточной двигательной активности в этот период.

Для оптимизации психического и физического состояния студенческой молодежи в период коронавирусной инфекции (COVID-19) в высших учебных заведениях Российской Федерации начали использовать нетрадиционные оздоровительные средства (фитнес-йога, пилатес, цигун, миофасциальный релиз, тибетская гимнастика до-ин и др.), способствующие формированию психофизических и энергетических ресурсов организма занимающихся в одно целое [4]. Применение нетрадиционных оздоровительных гимнастик в транспортном вузе на занятиях по физическому воспитанию позволяет существенно улучшить физическую подготовленность и психофизическое состояние студентов. [1]

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Российском университете транспорта, на кафедре «Физическая культура и спорт» с сентября 2020 г. по июнь 2021 г. было проведено педагогическое исследование. С середины ноября 2020 г. по январь 2021 г. студенты находились на дистанционном обучении из-за коронавирусной инфекции (COVID-19). В данном исследовании участвовали студенты первого курса (54 студентки). Студентки, которые принимали участие в научном эксперименте, имели основную или подготовительную группу здоровья. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы (2 группы, в каждой – по 27 чел.).

В сентябре 2020 г. (начало эксперимента) эти группы не имели по всем показателям педагогического эксперимента достоверных различий.

В экспериментальной группе занятия по физической культуре проводились согласно разработанной и применяемой автором методике оздоровления студентов с применением фитнес-йоги и восточных гимнастик (фитнес-йога, бадуаньцин, тибетская гимнастика до-ин, гимнастика Йосиро Цуцуми и др.), а в контрольной – согласно учебной программе кафедры «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта. [3]

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирования физического и функционального состояния студенток РУТ (МИИТ) проведены были в сентябре 2020 г. и в июне 2021 г.

Тестирования, проводимые в начале эксперимента, показали, что результаты экспериментальной и контрольной групп не отличаются и имеют недостоверность различий ($P>0,01$).

В июне 2021 г. при статическом анализе выявлены были достоверные различия ($P<0,01$) в экспериментальной группе по всем показателям (таблица):

– ортостатическая проба – в экспериментальной группе наблюдается уменьшение показателя на 6,72 уд./мин. (36,8%), ($P<0,01$), в контрольной – на 0,88 уд./мин. (4,8%), ($P>0,01$);

– ЧСС в покое – в экспериментальной группе уменьшение результата на 6,9 уд./мин. (9,5%), ($P<0,01$), в контрольной – на 3,1 уд./мин. (4,2%), ($P<0,01$);

– индекс Рюффье – в контрольной группе показатель уменьшился на 0,8 (8,2 %), ($P>0,01$), в экспериментальной – на 4,76 (48,5%), ($P<0,01$);

– проба Ромберга – в экспериментальной группе результат увеличился на 9,2 сек. (74,1%), ($P<0,01$), в контрольной – на 0,6 сек. (4,8%), ($P>0,01$);

– гибкость – в экспериментальной группе прирост составил 10,6 см (95,1%), ($P<0,01$), в контрольной – 0,3 см (5%), ($P>0,01$);

– подъем туловища (кол-во раз в 1 мин.) – в контрольной группе увеличение показателя составило 3,3%, ($P>0,01$), в экспериментальной – 34,3%.

Таблица – Изменение показателей студенток экспериментальной и контрольной групп

Показатели		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		Сентябрь	Июнь	Прирост	Сентябрь	Июнь	Прирост
Характеристики	Симв.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Ортостатич. проба	\bar{X}	18	17,12	4,8	18,22	11,5	36,8
	$\pm m$	0,26	0,41		0,85	0,52	
	P	>0,01			<0,01		
ЧСС в покое (уд./мин.)	\bar{X}	72,4	69,3	4,2	71,9	65	9,5
	$\pm m$	1,11	0,89		0,74	0,41	
	P	<0,01			<0,01		
Подъем туловища (кол-во раз в 1 мин)	\bar{X}	30,3	31,3	3,3	30,9	41,5	34,3
	$\pm m$	0,96	0,52		1,04	0,78	
	P	>0,01			<0,01		
Гибкость (наклон вперед из положения стоя, см)	\bar{X}	6	6,3	5	6,2	12,1	95,1
	$\pm m$	0,11	1,04		0,74	0,93	
	P	>0,01			<0,01		
Индекс Рюффье	\bar{X}	9,7	8,9	8,2	9,8	5,04	48,5
	$\pm m$	0,56	0,81		1,04	0,56	
	P	>0,01			<0,01		
Проба Ромберга	\bar{X}	12,3	12,9	4,8	12,4	21,6	74,1
	$\pm m$	0,41	1,11		0,93	0,89	
	P	>0,01			<0,01		

Следует отметить очень хорошие показатели тестирований (ЧСС в покое, индекс Рюффье, ортостатическая проба, проба Ромберга) у студенток экспериментальной группы в конце эксперимента, которые свидетельствуют об улучшении состояния и работы сердечно-сосудистой системы, кровообращения, центральной нервной системы, координации. Также наблюдается весьма хороший прирост показателей тестирований «Гибкость» и «Подъем в сед» у занимающихся в экспериментальной группе.

Анализируя результаты исследования, можно сделать вывод об эффективности использования фитнес-йоги и восточных гимнастик в вузе на занятиях по физическому воспитанию в период пандемии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дистанционное обучение в высших учебных заведениях весьма негативно отразилось на психическом и физическом состоянии, функциональной подготовленности сту-

денческой молодежи. У большинства студенток, приступившим к очному обучению после «дистанта», наблюдалось значительное снижение уровня функциональной подготовленности и психофизического состояния.

Студентки Российского университета транспорта, которые в течение 2020-2021 года занимались по методике с использованием фитнес-йоги и гимнастик Востока, заметно улучшили уровень психофизического здоровья в конце эксперимента, что свидетельствует о результативности данной методики оздоровления.

Оздоровительную методику с применением фитнес-йоги и восточных гимнастик можно рекомендовать использовать в условиях пандемии для устранения негативных последствий и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биндусов Е.Е. Повышение физической подготовленности и функционального состояния студенток видами оздоровительной гимнастики / Е.Е. Биндусов, М.А. Овсянникова // *Культура физическая и здоровье.* – 2016. – № 4 (59). – С. 100–106.
2. Греков Ю.А. Физическая культура в жизни студента (абитуриента) в режиме глобальной карантинной изоляции / Ю.А. Греков, Д.А. Гурьев // *Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Труды II Международной научно-практической конференции.* – Москва, 2020. – С. 42–45.
3. Постол О.Л. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, В.С. Бабина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 9 (199). – С. 221–224.
4. Щадилова И.С. Миофасциальный релиз как инструмент восстановления студентов транспортных вузов после физических нагрузок / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* – 2021. – № 7. – С. 55–60.

REFERENCES

1. Bindusov, E.E. and Ovsyannikova, M.A. (2016), “Improving physical fitness and functional state of female students by types of recreational gymnastics”, *Physical culture and health*, Vol. 59, No. 4, pp. 100–106.
2. Grekov, Yu. A. and Guryev, D. A. (2020), “Physical culture in the life of a student (entrant) in the mode of global quarantine isolation”, *Actual problems of development and improvement of the system of physical education for training specialists in the transport industry. Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference*, Moscow, pp. 42–45.
3. Postol, O. L., Pankratova, O. N. and Babina, V.S. (2021), “Fitness- yoga in physical education classes at a transport university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 199, No. 9, pp. 221–224.
4. Spadilova, I.S. and Smirnova, G.A. (2021), “Myofascial release as a tool for restoring students of transport universities after physical exertion”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 7, pp. 55–60.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2021

УДК 796.011:615.825

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕГУЛЯЦИЮ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ У ПАЦИЕНТОВ С ДИАБЕТОМ 2 ТИПА

Пэн Юн, аспирант, Университет Хубэй Минзу, Хубэй, Китай, Московская государственная академия физической культуры, Москва; Анатолий Николаевич Тамбовский, доктор педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, Москва, Зерег Фатех, кандидат педагогических наук, Спортивный университет Чэнду, провинция Сычуань, Китай

Аннотация

Лечебная физкультура – это эффективный способ регулирования уровня глюкозы в крови у пациентов с диабетом 2 типа, но разные методы упражнений по-разному влияют на регуляцию уровня глюкозы в крови у пациентов с диабетом 2 типа. Поэтому необходимо уточнить влияние различных методов упражнений на уровень глюкозы в крови у пациентов с диабетом 2 типа заключается в улучшении лечебной физкультуры. Основа эффекта. Основываясь на этом, в этом исследовании сравнивается влияние 24-недельных упражнений Тай-Чи и Тай-Чи в сочетании с упражнениями с отягощениями эластичной лентой на контроль уровня глюкозы в крови у пациентов с диабетом 2 типа, и предоставляется теоретическая основа и практический опыт для улучшения контроля уровня глюкозы в крови у пациентов при сахарном диабете 2 типа.

Ключевые слова: диабет 2 типа; лечебная физкультура; регуляция уровня глюкозы в крови.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p310-314

EFFECTS OF DIFFERENT EXERCISE STYLES ON BLOOD GLUCOSE REGULATION IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES

Peng Yong, the post-graduate student, Hubei Minzu University, Hubei, China, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, Russia; Anatoly Nikolaevich Tambovsky, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, Russia; Zereg Fateh, the candidate of pedagogical sciences, Chengdu Sports University, Sichuan Province, China

Abstract

Exercise therapy is an effective way to regulate blood glucose levels in patients with type 2 diabetes, but different exercise methods affect blood glucose regulation in patients with type 2 diabetes differently. Therefore, it is necessary to clarify the effect of different exercise methods on blood glucose level regulation in patients with type 2 diabetes is to improve exercise therapy. The basis of the effect. Based on this, the study compares the effect of 24 weeks of Tai Chi and Tai Chi exercise in combination with elastic band resistance exercise on blood glucose control in patients with type 2 diabetes, and provides the theoretical framework and practical experience to improve control of blood glucose levels in patients with type 2 diabetes.

Keywords: type 2 diabetes, physiotherapy, regulation of blood glucose.

ВВЕДЕНИЕ

Сахарный диабет 2 типа (СД2) - одно из наиболее распространенных метаболических заболеваний в мире, и его распространенность и заболеваемость растут во всем мире. Для него характерно нарушение секреции или действия инсулина с последующей гипергликемией. Согласно статистике, в 2019 году в Китае было 116 миллионов взрослых пациентов с диабетом, занимая первое место в мире. Диабет может вызывать ряд сложных метаболических изменений, вызывать нарушения контроля сахара в крови и связан с нейропатией, тем самым нарушая функцию сосудов, что приводит к сердечно-сосудистым осложнениям, увеличению заболеваемости и смертности [1]. Исследования подтвердили, что физические упражнения могут улучшить нарушения контроля глюкозы в крови с помощью различных механизмов, улучшить чувствительность к инсулину и поглощение глюкозы в тканях-мишенях, тем самым влияя на метаболизм глюкозы и липидов, и увеличить эндотелиально-зависимую вазодилатацию. Это эффективная стратегия лечения диабета [2].

Как один из видов тайцзицюань, упрощенный тайцзицюань 24-го типа не только прост и легок в освоении, но и имеет хорошие фитнес-эффекты. Его влияние на регулирование уровня сахара в крови на СД2 было подтверждено учеными в стране и за рубежом [3]. Исследования показали, что упражнения с отягощениями на резинке могут эффективно повышать уровень глюкозы в крови у пациентов с СД2 и повышать чувствительность к инсулину, что подходит для физических упражнений у пациентов с

СД2 [4, 5]. Кроме того, по сравнению с общими упражнениями с отягощением упражнения с эластичными лентами имеют преимущества, заключающиеся в высокой работоспособности, низком риске выполнения упражнений, высокой стоимости выполнения и хорошей податливости. Тем не менее, существует немного исследований, посвященных влиянию комбинированного воздействия этих двух факторов. По-прежнему неясно, лучше ли комбинированные аэробные упражнения с отягощениями, чем одно аэробное упражнение или вмешательство с отягощениями. Таким образом, в этой статье сравнивается влияние упражнений Тай-Чи и Тай-Чи в сочетании с упражнениями с отягощениями эластичной лентой на контроль уровня глюкозы в крови у пациентов с диабетом 2 типа и обеспечивается основа для улучшения контроля уровня глюкозы в крови у пациентов с СД2.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальная организация

Испытуемые: Было найдено 48 подходящих пациентов с диабетом 2 типа (24 мужчины и женщины), обследованы и разделены на контрольные группы, группу упражнений Тай-Чи, группу упражнений с комбинированными эластичными лентами тай-чи (называемую группой комбинированных упражнений с отягощениями тай-чи), в каждой группе 16 человек (по 8 на каждого мужчину и женщину). Это исследование было одобрено Комитетом по биомедицинской этике Университета Хубэй по делам национальностей (номер документа утверждения: НВМЗДХ 2021033), и все субъекты подписали письменное информированное согласие, сформулированное исследовательской группой.

Экспериментальная программа

Эксперимент разделен на контрольные группы, группу упражнений тайцзицюань и группу комбинированных упражнений с отягощениями тайцзицюань. Группа упражнений тайцзицюань выполняла 24 простых упражнения тайцзицюань по 60 минут каждый раз 6 раз в неделю и комбинированные упражнения тайцзицюань с отягощениями. Группа занималась тайцзи 4 раза в неделю и одновременно выполняла 2 раза в неделю по 60 минут тренировки с эластичным сопротивлением каждый раз. Испытуемые в контрольной группе не выполняли никаких систематических физических нагрузок или физических упражнений во время теста. За день до теста и на следующий день после теста были проверены масса тела, жировые отложения, соотношение талии и бедер и показатели крови, а также проведен статистический анализ для проверки влияния различных методов упражнений на уровень глюкозы в крови, контроль пациентов с сахарным диабетом 2 типа.

РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные в ходе исследования показатели позволяют судить до и после теста масса тела, процентное содержание жира в организме и ИМТ не влияли на группу и время ($P > 0,05$). Соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и HOMA-IR имеют временные и групповые взаимодействия. Простой анализ эффекта показал, что группы имели отдельные эффекты на FBG и HOMA-IR. FBG и HOMA-IR в группе тайцзицюань были значительно ниже, чем у контрольной группы ($P < 0,05$). FBG и HOMA-IR группы комбинированного сопротивления тайцзицюань была значительно ниже. В контрольной группе ($P < 0,05$); время оказывает отдельное влияние на соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и HOMA-IR. После теста соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и HOMA-IR в группе тайцзицюань были значительно ниже, чем до теста ($P < 0,05$). После теста соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и HOMA-IR комбинированного сопротивления тайцзицюань группы были значительно ниже, чем до теста ($P < 0,05$).

По данным результатов тестирования, до и после теста масса тела, процентное содержание жира в организме и ИМТ не влияли на группу и время ($P > 0,05$). Соотношение

тали и бедер, FBG, HbA1c и НОМА-IR имеют временные и групповые взаимодействия. Простой анализ эффекта показал, что группы имели отдельные эффекты на FBG и НОМА-IR. FBG и НОМА-IR в группе тайцзицюань были значительно ниже, чем у контрольной группы ($P<0,05$). FBG и НОМА-IR группы Группа комбинированного сопротивления тайцзицюань была значительно ниже. В контрольной группе ($P<0,05$); время оказывает отдельное влияние на соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и НОМА-IR. После теста соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и НОМА-IR в группе тайцзицюань были значительно ниже, чем до теста ($P<0,05$). После теста соотношение талии и бедер, FBG, HbA1c и НОМА-IR комбинированного сопротивления тайцзицюань группы были значительно ниже, чем до теста ($P<0,05$).

Таблица – Сравнение основных показателей трех групп испытуемых до и после теста ($\bar{x}\pm s$)

Показатель	Группа	Перед тестом	После теста	Групп эф-фект	Эффект вре-мени	Время* группа Эф-фект взаимо-действия
Вес (кг)	Контр. группа	67.91±6.95	68.38±6.98	0.974	0.569	0.822
	Группа Тай-Чи	69.07±8.38	67.76±8.13			
	комбинир. группа со-противления Тай-Чи	68.96±9.63	66.92±8.96			
Уровень жира в организме (%)	Контр. группа	30.89±6.01	31.10±5.91	0.883	0.550	0.854
	Группа Тай-Чи	30.99±6.25	29.83±5.40			
	комбинир. группа со-противления Тай-Чи	31.52±4.39	30.48±4.16			
Соотношение талии и бедер (%)	Контр. группа	0.90±0.02	0.91±0.03	0.532	0.009	0.044
	Группа Тай-Чи	0.91±0.03*	0.89±0.03			
	комбинир. группа со-противления Тай-Чи	0.91±0.04*	0.88±0.03			
ИМТ (кг/м ²)	Контр. группа	26.31±2.17	26.51±2.30	0.730	0.564	0.810
	Группа Тай Чи	26.45±3.54	25.95±3.47			
	комбинир. Группа со-противления Тай-Чи	26.20±3.38	25.43±3.12			
ВБР (ммоль/л)	Контр. группа	8.12±0.49	8.21±0.52 ^{#&}	0.006	0.000	0.005
	Группа Тай Чи	8.05±0.52*	7.40±0.77			
	комбинир. группа со-противления Тай-Чи	8.19±0.75*	7.27±0.60			
НОМА-IR	Контр. группа	7.40±0.74	7.47±0.77	0.099	0.002	0.039
	Группа Тай Чи	7.46±1.13*	6.57±0.90			
	комбинир. группа со-противления Тай-Чи	7.50±1.06*	6.45±0.97			

Примечание: * – существует статистически значимая разница в соответствующих показателях после внутригруппового теста; # – разница статистически значима по сравнению с группой тайцзицюань; & – разница статисти-чески значима по сравнению с группой комбинированной резистентности к тайцзицюань.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать основные выводы: Это исследование показывает, что 24-недельные упражнения Тай-Чи и Тай-Чи в сочетании с упражнениями на эластичность могут значительно улучшить эффект контроля уровня глюкозы в крови у пациентов с СД2, но тайцзи в сочетании с упражнениями на эластичность не показывает лучшего эффекта вмешательства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Noninvasive cardiovascular risk assessment of the asymptomatic diabetic patient: the imaging council of the American college of cardiology / M.J. Budoff, , P. Raggi, G.A. Beller, [et al] // JACC Cardiovasc Imaging. – 2016. – No, 9 (2). – P. 176–192.

2. Lenasi, H. Assessing the evidence: Exploring the effects of exercise on Diabetic microcirculation / H. Lenasi, M Klonizakis // *Clinical Hemorheology and Microcirculation*. – 2016. – Vol. 64 (4). – P. 663–678.
3. Zhou Lijuan. The effect of Taijiquan on the treatment effect and body mass index of overweight type 2 diabetic patients / Zhou Lijuan // *Diabetes New World*. – 2020. – Vol. 23 (02). – P. 1–2.
4. Research progress of elastic band resistance exercise in type 2 diabetic patients / Chen Yanan, Wang Yifei, Su Liling, [et al] // *Journal of Nursing Science*. – 2020. – Vol. 35 (09). – P. 96–99.
5. Intervention effect of elastic band resistance training on elderly patients with type 2 diabetes and frailty / Chen Huifang, Ma Pei, Liu Yajing, [et al] // *International Journal of Nursing*. – 2021. – Vol. 40 (15). – P. 2778–2782.

REFERENCES

1. Budoff, M.J., Raggi, P., Beller, G.A., et al (2016), “Noninvasive cardiovascular risk assessment of the asymptomatic diabetic patient: the imaging council of the American college of cardiology”, *JACC Cardiovasc Imaging*, No, 9 (2), pp. 176–192.
2. Lenasi, H. and Klonizakis, M. (2016), “Assessing the evidence: Exploring the effects of exercise on Diabetic microcirculation”, *Clinical Hemorheology and Microcirculation*, Vol. 64 (4), pp. 663–678.
3. Zhou Lijuan (2020), “The effect of Taijiquan on the treatment effect and body mass index of overweight type 2 diabetic patients”, *Diabetes New World*, Vol. 23 (02), pp. 1-2.
4. Chen Yanan, Wang Yifei, Su Liling, et al (2020), “Research progress of elastic band resistance exercise in type 2 diabetic patients”, *Journal of Nursing Science*, Vol. 35 (09), pp. 96–99.
5. Chen Huifang, Ma Pei, Liu Yajing, et al (2021), “Intervention effect of elastic band resistance training on elderly patients with type 2 diabetes and frailty”, *International Journal of Nursing*, Vol. 40 (15), pp. 2778–2782.

Контактная информация: doctorfateh@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2021

УДК 796.56

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОЛОСЫ ПРЯПЯТСТВИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Лариса Павловна Пягай, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Анатольевна Сухорукова, старший преподаватель, Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина

Аннотация

Кроссовый бег в спортивном ориентировании является важным компонентом передвижения спортсмена на дистанции. Цель исследования – повышение эффективности кроссовой подготовки студентов, занимающихся спортивным ориентированием. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правильность постановки задач и методов исследования, что отразилось в положительной динамике полученных результатов тестирования и подтверждения эффективности применения специализированной полосы препятствий для совершенствования кроссовой подготовки у студентов, занимающихся спортивным ориентированием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения, полоса препятствий, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p314-318

EFFECTIVENESS OF USING SPECIALIZED OBSTACLE COURSE TO IMPROVE CROSS-COUNTRY TRAINING FOR STUDENTS ENGAGED IN ORIENTEERING

Larisa Pavlovna Pyagai, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irina Anatolyevna Sukhorukova, the senior teacher, Stolypin Omsk State Agrarian University

Abstract

Cross-country running in orienteering is an important component of an athlete's movement along the distance. The purpose of the study is to increase the effectiveness of cross-country training of students engaged in orienteering. The results of the pedagogical experiment confirmed the correctness of the formulation of tasks and research methods, which was reflected in the positive dynamics of the test results obtained and confirmation of the effectiveness of using a specialized obstacle course to improve cross-country training for students engaged in orienteering.

Keywords: orienteering, cross-country training, special running exercises, obstacle course, pedagogical experiment, pedagogical testing.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное ориентирование – это вид спорта, которым активно занимаются студенты аграрных вузов, обучающихся по таким направлениям подготовки, как «Экология и природопользование», «Лесное дело», «Геодезия и дистанционное зондирование», «Природообустройство и водопользование», «Техносферная безопасность», «Ветеринария» и др. Специфика условий труда будущих выпускников побуждает их к выбору видов спорта и средств физической культуры, которые могут быть освоены во взаимодействии с природными факторами [1,6,7].

Во время прохождения дистанции от спортсменов требуется быстрота и точность оценки сложившейся ситуации, умения мыслить и принимать самостоятельное решение в условиях больших физических нагрузок. Основная задача спортсмена-ориентировщика – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Этому может способствовать хорошая кроссовая подготовка, так как она является основой для передвижения спортсмена на дистанции в спортивном ориентировании [3, 4,5].

Таким образом, цель исследования – повышение эффективности кроссовой подготовки студентов, занимающихся спортивным ориентированием.

Для решения поставленной цели нами были определены следующие задачи исследования, которые решались на протяжении педагогического эксперимента.

1. Разработка и проведение педагогического эксперимента.
2. Разработка и создание специализированной полосы препятствий.
3. Организация участников педагогического эксперимента.

Применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогический анализ.
5. Математическая статистика.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было организовано на кафедре физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина». Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная, в которую вошли студенты (юноши и девушки), занимающиеся спортивным ориентированием на местности. Контрольная группа состояла из 26 юношей и 20 девушек (n=46), они занимались по традиционной программе подготовки спортсменов-ориентировщиков, разработанной И.А. Сухоруковой. В экспериментальную группу вошли 24 юношей и 22 девушек (n=46), которые занимались по программе, включающей в себя проведение тренировочных занятий с применением специализированной полосы препятствий. Результаты педагогического эксперимента подтверждались предварительным и повторным тестированием студентов контрольной и экспериментальной групп с интервалом 6 недель.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Специфические условия соревнований и тренировочных занятий по спортивному ориентированию на местности заключаются в том, что участники процесса работают на дистанции вне поля зрения тренеров-преподавателей, и у последних нет возможности контролировать технику кроссового бега. В связи с этим возникла необходимость в создании специализированной полосы препятствий для использования ее в тренировочном процессе студентов, занимающихся спортивным ориентированием.

На основании выше изложенного, мы считаем, что для разработки полосы препятствий необходимо изучить опыт специалистов-легкоатлетов в кроссовых забегах. Так, Федерация спортивного ориентирования России [8] даёт рекомендации по выбору идеальной трассы для кроссового бега. Это должен быть типичный лесопарк с относительно небольшим перепадом высот или территория с последовательными естественными препятствиями в виде холмов и небольших водоемов, которые требуют от спортсмена смены тактики бега, но позволяют поддерживать ровный темп на дистанции. Что касается трассы, то она должна иметь длину от 400 до 1200 метров ровного участка на старте и до первого поворота. [2]. Эти рекомендации мы будем учитывать при разработке дистанции полосы препятствий.

По мнению Г.П. Деряева, процесс подготовки спортсменов-ориентировщиков включает в себя физическую подготовку, которая включает в себя развитие специальных физических качеств и имеет свои специфические особенности. Это обусловлено условиями соревновательной дистанции. Автор считает, что необходимо создавать специальные трассы, включающие дороги, выскотравье, бездорожье, каменные россыпи, пески, искусственные препятствия [3].

Разработка и создание специализированной полосы препятствий. На основании выше изложенных рекомендаций авторов и собственного практического опыта мы разработали схему специализированной полосы препятствий, которая расположена была сооружена в лесо-парковом массиве, на намеченном 1 километровой круге по пересеченной местности. Расстояние между препятствиями от 30 - 100 метров.

Педагогический анализ тренировочных занятий с применением специализированной полосы препятствий показал, что у студентов экспериментальной группы имеются незначительные отклонения в технике кроссового бега. Так, при беге в подъем на 30° они продолжали бежать «с пятки», широким шагом - переходя на ходьбу. Также не достаточно активно использовали работу рук. При спуске были выявлены следующие ошибки: двигались без ускорения; мелкими шагами. В связи с этим частота работы рук была ниже, чем при беге в гору.

Было выявлено, что многие студенты не имеют необходимых прикладных навыков преодоления вертикальные препятствий. Это выразилось в не умении использовать опорный прыжок с опорой на одну руку и разноименную ей ногу, либо не использовался барьерный шаг с наступанием на препятствие. Для выявления динамики результатов кроссовой подготовки в контрольной и экспериментальной группах проводились следующие тесты:

1. Кросс 2000 метров в лесном массиве, на намеченном 1 километровой круге по пересеченной местности, без дорог, с элементами трудно проходимых мест (бег по песку, заболоченная местность, завалы деревьев).

2. Тест «Купера» за 12 минут на беговой дорожке стадиона. Участникам тестирования были даны следующие рекомендации: не перенапрягаться; при возникновении одышки - сбавить темп бега или перейти на ходьбу, после восстановления ритмичного дыхания – продолжить бег.

Критерии, разработанные нами для универсальной оценки тестов, представлены в таблице 1. При первичном тестировании у девушек контрольной и экспериментальной группы в тесте «Кросс 2000 м» были зарегистрированы результаты на уровне «ниже

среднего» значения и не имели достоверных различий. У Юношей результаты теста «Кросс 3000 м» в начале педагогического эксперимента находились на «среднем» уровне развития. Результаты теста «Купера» в начале исследования у юношей и девушек находились на уровне «ниже среднего», что свидетельствует о слабой физической подготовке студентов в начале учебного года (таблица 2).

Таблица 1 – Критерии оценки тестов

Тест	Уровни							
	Девушки				Юноши			
	н/ср	ср	в/ср	выс	н/ср	ср	в/ср	выс
Кросс 2000 м, мин	12:30	11:30	10:30	10:00	-	-	-	-
Кросс 3000 м, мин	-	-	-	-	15:00	14:30	13:40	12:00
Тест «Купера», м	1700–1799	1800–2099	2100–2300	2300	2300–2499	2500–2699	2700–3000	3000

Примечание: н/ср – ниже среднего; ср – средний; в/ср – выше среднего; выс – высокий

Таблица 2 – Результаты тестов «Кросс 2000 м» и тест «Купера»

Тесты	Девушки				Юноши			
	ЭГ, (n=22)		КГ, (n= 20)		ЭГ, (n=24)		КГ, (n= 26)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Кросс 2000 м, мин	12:17±1,6	10:08±0,3	12:50±1,2	11:15±0,5	-	-	-	-
Кросс 3000 м, мин	-	-	-	-	14,40±1,2	12,25±0,5	14,10±1,2	13,82±0,3
Тест «Купера», м	1720±3,2	2300±2,2	1680±4,5	2140±2,3	2480±5,5	3900±2,4	2500±4,6	2720±2,2

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; P < 0,05

Через 6 недель педагогического эксперимента при повторной сдаче тестов в исследуемых группах наблюдалась положительная динамика, которая свидетельствует о целенаправленной тренировочной деятельности студентов, занимающихся спортивным ориентированием. Однако в экспериментальной группе произошли достоверно подтвержденные преимущества в исследуемых показателях. Так у девушек экспериментальной группы в тесте «Кросс 2000 м» средние значения находились в пределах 10:08±0,3м; в тесте «Купера» результат составил 2300±2,2 что соответствует «высокому» уровню физического развития. У юношей экспериментальной группы в тесте «Кросс 3000 м» средние значения были – 12,25±0,5; в тесте «Купера» средний результат был равен 3900±2,4 что также соответствует «высокому» уровню физического развития.

ВЫВОДЫ

Анализ техники кроссового бега показывает, что существующие особенности кроссового бега по пересеченной местности, такие как, неровности пути, резкие повороты, подъемы, спуски и препятствия побуждают к необходимости регулярных тренировок на специализированной полосе препятствий для формирования специальных навыков. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правильность постановки задач и методов исследования, что отразилось в положительной динамике полученных результатов тестирования и подтверждения эффективности применения специализированной полосы препятствий для совершенствования кроссовой подготовки у студентов, занимающихся спортивным ориентированием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов Ю.С. Спортивное ориентирование в профессиональной подготовке будущих работников аграрных специальностей / Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4(55). – С. 65–68.
2. Георгиева М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом : учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. – Воронеж : Воронежский ин-т ГПС МЧС России, 2012. – 90 с.
3. Деряев Г.П. Особенности методики кроссовой подготовки спортсменов в спортивном ориентировании / Г.П. Деряев // XLVIII Огарёвские чтения сборник трудов научно-практической конференции. – Саранск : Изд-во Национальный исследовательский Мордовский государственный

университет им. Н.П. Огарёва 2020. – С. 279–283.

4. Ковригин В.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов с применением легкоатлетических дисциплин / В.А. Ковригин, С.В. Чаргеишвили // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2014. – С. 238–241.

5. Майоркина, И.В. Особенности использования технико-тактических приемов спортсменами ориентировщиками омской области /И.В. Майоркина, И.А. Сухорукова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 261–264.

6. Остапенко, Е.А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Остапенко Елизавета Александровна. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

7. Пягай, Л.П. Спортивное ориентирование как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов в аграрном университете / Л.П. Пягай, И.А. Сухорукова // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : сборник материалов III всероссийской научно-практической конференции. – Омск : 2018. – С. 177–180.

8. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование" : приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 500 // ГАРАНТ.РУ : [информационно-правовой портал]. – URL: <https://base.garant.ru/401550838/#ixzz7CREc7UPI> (дата обращения: 17.11.2021).

REFERENCES

1. Voronov, Y.S. (2015), "Sports orientation in professional training of future workers of agrarian specialties", *Culture physical and health*, No. 4 (55), pp. 65–68.

2. Georgieva M.P. (2012), *Technology of constructing competitive distances in sports orienteering running: educational-methodical manual*, Voronezh Institute of State Fire Service of Russia, Voronezh.

3. Deryaev, G.P. (2020), "Features of the methodology of cross training of athletes in orienteering", *Collection of proceedings of the scientific-practical conference XLVIII Ogarev readings, Publishing house of the National Research Mordovian State University named after V.I. N.P. Ogareva*, Saransk, pp. 279–283.

4. Kovrigin, V.A. (2014), "Professional-applied physical culture of students with the use of athletics disciplines", *Actual problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia, by Russian scientific-practical conference*, Russian State Agrarian University-Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, Moscow, pp. 238–241.

5. Mayorkina, I.V. (2019), "Features of the use of technical and tactical techniques by orienteering athletes of the Omsk region", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 261–264.

6. Ostapenko, E.A. (2006), *Formation of professionally applied physical culture of agricultural specialists in higher educational institutions*, dissertation, Khabarovsk, pp. 24.

7. Pyagai, L.P. (2018), "Orienteering as a means of professionally applied physical training of students at the agrarian University Physical culture in the system of vocational education: ideas, technologies and prospects", *Collection of materials of the III All-Russian scientific and practical conference, Publishing House of the Omsk State Agrarian University*, Omsk, pp. 177-180.

8. Ministry of Sports of the Russian Federation (2021), "On the approval of the federal standard of sports training in the sport of "orienteering"", *Order of the of June 30, 2021 No. 500*, available at: <https://base.garant.ru/401550838/#ixzz7CREc7UPI> (accessed 17 November, 2021).

Контактная информация: lp.pyagay@omgau.org

Статья поступила в редакцию 17.11.2021

УДК 796.92

АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Елена Александровна Реуцкая, кандидат биологических наук, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Аннотация

В статье представлен анализ распределения тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной подготовки в годичном макроцикле. Исследование проводилось в спортивных сезонах 2018–2021 гг. на основе изучения журналов тренировочного процесса и тренировочных планов тренеров по лыжным гонкам. В ходе исследования было установлено, что каждому этапу многолетней спортивной подготовки характерен свой вариант распределения объемов физических нагрузок в годичном макроцикле, который обеспечивает достижение результатов реализации программы спортивной подготовки лыжников-гонщиков на каждом из этапов спортивной подготовки. Установлено также, что структура средств спортивной подготовки лыжников-гонщиков в годичном макроцикле соответствует принципу специфичности не только в упражнениях циклического характера, но и силового характера.

Ключевые слова: лыжные гонки, лыжники-гонщики, тренировочный процесс, тренировочные нагрузки, многолетняя подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p318-323

ANALYSIS OF DISTRIBUTION OF THE TRAINING LOADS OF CROSS-COUNTRY SKIERS AT STAGES OF SPORTS TRAINING IN THE TRAINING MACROCYCLE

Elena Aleksandrovna Reutskaya, the candidate of biological sciences, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article presents the analysis of the distribution of training loads of cross-country skiers at stages of sports training in the training macrocycle. The study was conducted in the sports seasons 2018-2021 based on the study of the logs of the training process and the training plans of ski coaches. During the study, it was found that each stage of long-term sports training is characterized by its own version of the distribution of physical activities in a one-year macrocycle, which ensures the achievement of the results of the implementation of the sports training program for cross-country skiers at each stage of sports training. It was also established that the structure of training aids for cross-country skiers in the training macrocycle corresponds to the principle of specificity not only in cyclical exercises, but also of the power exercises.

Keywords: ski, cross-country skiing, training process, training loads, long-term training.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, в связи с изменением требований соревновательной деятельности, изменились взгляды специалистов на распределение физических нагрузок лыжников-гонщиков в годичном макроцикле: увеличилась доля силовых нагрузок [3, 4, 9], стали применять блоки концентрированных нагрузок [2, 10], увеличилось значение интервальных тренировок [7]. Соответственно, при планировании физических нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки лыжников-гонщиков возможны самые разные варианты. В любом случае, распределение нагрузок лыжников-гонщиков в годичном макроцикле должно, прежде всего, соответствовать основным целям соревновательного сезона, уровню подготовленности и индивидуальным особенностям спортсменов [5].

Вопросам взаимосвязи физических нагрузок в различных циклах спортивной подготовки спортсменов посвящено достаточно много научных исследований [1, 2], [5 - 8]. Менее определенно можно говорить о взаимосвязи нагрузок различной преимущественной направленности у лыжников-гонщиков. Очевидно, что специфика вида спорта должна учитываться в этом вопросе. Общепринятое в теории спорта разделение физических нагрузок по воздействию на определенные механизмы энергообеспечения (аэробные, анаэробные, алактатные и т.д.) допускают слишком широкое их толкование, особенно применительно к развитию отдельных физических качеств и применяемых для их развития средств спортивной подготовки. Поэтому, на практике не всегда получается ожидаемый тренировочный эффект от взаимосвязи физических нагрузок различной направленности.

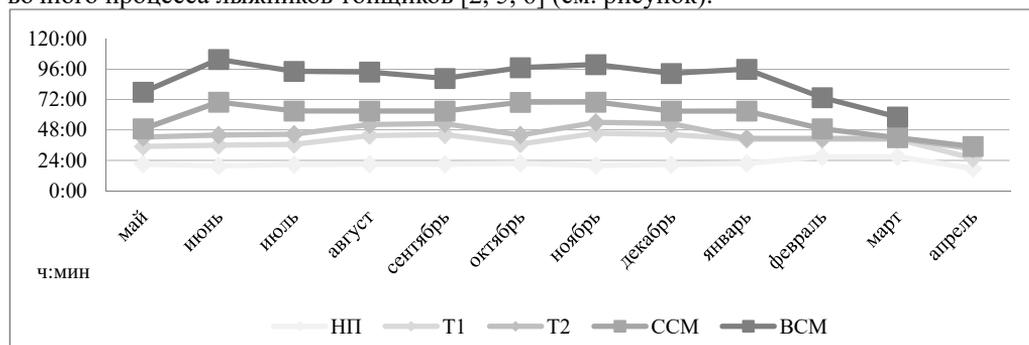
МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основанием для выполнения данного исследования являлся приказ Министерства спорта Российской Федерации № 955 от 22 декабря 2020 года «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2021-2023 годы».

Исследование проводилось в спортивных сезонах 2018-2021 гг. на базе государственного автономного учреждения Тюменской области «ОСШОР Л.Н. Носковой», бюджетного учреждения города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта», спортивных сборных команд России по лыжным гонкам. Анализ тренировочных нагрузок проводился на основе изучения журналов тренировочного процесса и тренировочных планов тренеров по лыжным гонкам.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенные исследования показали, что парциальное распределение объема физической нагрузки в годичном макроцикле подчиняется логике периодизации тренировочного процесса лыжников-гонщиков [2, 5, 6] (см. рисунок).



Примечания: НП – этап начальной подготовки, T1 – тренировочный этап до двух лет, T2 – тренировочный этап выше двух лет, ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства, ВСМ – этап высшего спортивного мастерства.

Рисунок – Динамика распределения тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков на разных этапах спортивной подготовки в годичном макроцикле

Проведенный анализ показал, что в мезоциклах годичного макроцикла спортивной подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетнего совершенствования распределение параметров тренировочных нагрузок подчиняется принципу волнообразности и цикличности. Как правило, в подготовительном периоде физические нагрузки у лыжников-гонщиков возрастают, в соревновательном периоде – снижаются.

Было выявлено несколько вариантов распределения объемов физических нагрузок у лыжников-гонщиков на этапах многолетнего совершенствования. У лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки наблюдается равномерное распределение общего объема тренировочных и соревновательных нагрузок в мезоциклах годичного макроцикла спортивной подготовки. У лыжников-гонщиков на тренировочном этапе наблюдается вариант распределения физических нагрузок с постепенным возрастанием объемов к концу подготовительного периода годичного макроцикла. У лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства используется двухпиковый вариант распределения объемов физической нагрузки: первый пик объемов физической нагрузки приходится на июнь, второй пик – на октябрь-ноябрь

или ноябрь-декабрь.

От этапа начальной подготовки к этапу высшего спортивного мастерства у лыжников-гонщиков наблюдается неуклонное возрастание общего объема физической нагрузки. Схема распределения физических нагрузок по средствам спортивной подготовки в годичном макроцикле у лыжников-гонщиков на этапах многолетнего совершенствования представлена в таблице.

Таблица – Схема и параметры распределения физических нагрузок по средствам спортивной подготовки в годичном макроцикле у лыжников-гонщиков на этапах многолетнего совершенствования

Средства спортивной подготовки	Этап начальной подготовки, %	Тренировочный этап, %	Этап совершенствования спортивного мастерства, %	Этап высшего спортивного мастерства, %
общая физическая нагрузка циклического характера	23,0	26,0	23,5	20,0
специальная физическая нагрузка циклического характера	30,0	39,0	46,0	53,0
кросс с имитацией лыжных ходов	2,5	4,0	5,5	6,5
общеразвивающие упражнения	12,5	12,0	10,0	9,0
общие физические упражнения	15,0	5,5	3,0	2,0
специальные физические упражнения	5,0	6,5	8,0	8,5
игровые тренировки	12,0	7,0	4,0	1,0

При распределении тренировочных нагрузок по средствам спортивной подготовки мы отошли от общепринятого ранее объединения всех физических нагрузок циклического характера в общий объем циклической нагрузки и разделили их по принципу специфичности. К общей физической нагрузке циклического характера мы отнесли все нагрузки циклического характера, обеспечивающие расширение двигательных и функциональных возможностей лыжников-гонщиков. К этой группе мы отнесли нагрузки с использованием таких средств спортивной подготовки, как бег, бег с палками, ходьба, ходьба с палками, велосипед, плавание и прочие циклические средства. К специальным физическим нагрузкам циклического характера мы отнесли нагрузки циклического характера, близкие по биомеханическим признакам целевому соревновательному упражнению. К этой группе мы отнесли нагрузки с использованием непосредственно средств передвижения на лыжах и лыжероллерах, а также имитацию лыжных ходов.

Нагрузки силовой направленности мы также разделили по типу специфичности на нагрузки в общих физических упражнениях и нагрузки в специальных физических упражнениях. К общим физическим упражнениям мы отнесли упражнения силового характера на ведущие группы мышц, подобранные по принципу морфологической значимости. К специальным физическим упражнениям мы отнесли упражнения силового характера, подобранные по принципу биомеханической значимости, элементы которых имеют частичное или полное биомеханическое подобие соревновательного упражнения (работа на лыжных тренажерах: «Эрколина», «Concept SkiErg», «Тележка», упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие лыжные ходы, имитационные упражнения лыжных ходов с сопротивлением или на нестабильной платформе).

Такое разделение нагрузок силового характера продиктовано требованиями специфичности к нагрузкам силовой направленности в лыжных гонках и, соответственно, требованием постепенного увеличения доли этих нагрузок на этапах многолетнего спортивного совершенствования [3, 4, 8, 9].

Проведенные исследования показали, что на всех этапах спортивной подготовки прослеживается единство общей и специальной физической подготовки. Нагрузки общей и специальной физической подготовки присутствуют на всех этапах спортивной подготовки, отличается лишь их соотношение. К этапу высшего спортивного мастерства доля

нагрузок с использованием средств общей физической подготовки становится меньше, увеличивается доля нагрузок с использованием средств специальной физической подготовки.

Стоит отметить, что увеличение нагрузок с использованием средств специальной физической подготовки увеличивается у лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки не только за счет физических нагрузок циклического характера, но и за счет специальных физических упражнений. Особо это проявляется на тренировочном этапе. Объем нагрузок с использованием средств специальной физической подготовки увеличивается в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков первого – второго года обучения на тренировочном этапе в большей степени именно за счет специальных физических упражнений, но не физических нагрузок циклического характера. Специальная физическая нагрузка циклического характера в мезоциклах подготовительного периода увеличивается незначительно.

Такое распределение средств специальной подготовки не дает возможности чрезмерно наращивать объемы физической нагрузки циклического характера и снижает вероятность форсирования спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков.

ВЫВОДЫ

1. Установленные варианты распределения объемов физических нагрузок у лыжников-гонщиков в мезоциклах годичного макроцикла обеспечивают достижение результатов реализации программы спортивной подготовки лыжников-гонщиков на каждом из этапов многолетнего совершенствования.

2. Структура средств спортивной подготовки лыжников-гонщиков в годичном макроцикле соответствует принципу специфичности не только в упражнениях циклического характера, но и упражнениях силового характера. Такое распределение средств специальной подготовки не дает возможности чрезмерно наращивать объемы физической нагрузки циклического характера и снижает вероятность форсирования спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грушин А.А. Ретроспективный анализ выявления рационального общего объема циклической нагрузки / А.А. Грушин // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы V Всероссийской научно-практич. конференции, г. Сочи. – Смоленск : СГАФКСТ, 2020. – С. 6–13.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2016. – 464 с.
3. Крючков А.С. Методические особенности применения специально-подготовительных упражнений для развития мышечной выносливости у лыжников и биатлонистов высокого класса / А.С. Крючков, Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы VII Всероссийской научно-практич. конференции. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – С. 48–68.
4. Новикова Н.Б. Влияние многолетней силовой тренировки на результативность лыжников-гонщиков высокого класса / Н.Б. Новикова, Г.Г. Захаров, Н.Б. Котелевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 147–152.
5. Новикова, Н.Б. Специальная подготовка лыжников-гонщиков высокого класса в годичном цикле : методические рекомендации / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2019. – 44 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
7. Сейлер С. Интервалы, пороги и медленные длинные дистанции: роль интенсивности и продолжительности в тренировках на выносливость / С. Сейлер, Э. Тоннесен // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IV Всероссийской научно-практич. конф. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – С. 158–195.
8. Шишкина А.В. Планирование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в макроцикле / А.В. Шишкина // Вестник Челябинского государственного педагогическо-

го университета. – 2009. – № 5. – С. 183–194.

9. Штёгль, Т. Подтверждение биомеханической корректности применяемого в процессе подготовки к лыжным гонкам упражнения для специальной целенаправленной тренировки и тестирования верхней части тела / Т. Штёгль, С. Линдингер, Е. Мюллер // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы V Всероссийской научно-практич. конф. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 210–243.

10. Ronnestad, B.R. 5-week block periodization increases aerobic power in elite cross-country skiers / B.R. Ronnestad, J. Hansen, V. Thyli, T.A. Bakken, O. Sandbakk // *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. – 2016. – No. 26 (2). – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25648345/> (дата обращения 08.08.2021).

REFERENCES

1. Grushin, A.A. (2020), “Retrospective analysis of the identification of rational total cyclic load volume”, *Topical issues of training elite cross-country skiers: materials of the V All-Russian Scientific and Practical. conf., Sochi, 2020*, Smolensk, Publishing House SGAFKST, pp. 6–13.

2. Issurin, V.B. (2016), *Training of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training*, Sport, Moscow.

3. Kryuchkov, A.S., Myakinchenko, E.B. and Shestakov M.P. (2019), “Methodical features of application of special-preparation exercises for development of muscular endurance in elite cross-country skiers and biathletes”, *Modern system of sports training in biathlon: materials of the VII All-Russian Scientific and Practical. conf.*, Omsk, Publishing House SibGUFK, pp. 48–68.

4. Novikova, N.B., Zaknarov, G.G. and Kotelevskaya, N.B. (2019), “The influence of many years of power training on the performance of elite cross-country skiers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (173), pp. 147–152.

5. Novikova, N.B. (2019), *Special training of elite cross-country skiers in a one-year cycle: methodological recommendations*, FGBU SPbNIIIFK, St. Petersburg.

6. Platonov, V.N. (2004), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, Olympic literature, Kiev.

7. Seiler, S. and Tonnessen, E. (2015), “Intervals, thresholds and slow long distances: the role of intensity and duration in endurance training”, *Modern system of sports training in biathlon: materials of the IV All-Russian Scientific and Practical. conf.*, Omsk, Publishing House SibGUFK, pp. 158–195.

8. Shishkina, A.V. (2009), “Planning of special physical training of cross-country skiers in the macrocycle”, *Bulletin of the Chelyabinsk GPU*, No. 5, pp. 183–194.

9. Stegl, T., Lindinger, C. and Muller, E. (2016), “Confirmation of biomechanical correctness of the exercise used in preparation for skiing for special targeted training and testing of the upper body”, *Modern system of sports training in biathlon: materials of the V All-Russian Scientific and Practical. conf.*, Omsk, Publishing House SibGUFK, pp. 210–243.

10. Ronnestad, B.R., Hansen, J., Thyli, V., Bakken, T.A. and Sandbakk O. (2016), “5-week block periodization increases aerobic power in elite cross-country skiers”, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, No. 26 (2), available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25648345/> (accessed 08.08.2021).

Контактная информация: niideu@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.12.2021

УДК 796.034.2

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЖЕНСКОМУ МАС-РЕСТЛИНГУ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сайына Николаевна Сивцева, магистрант, Яна Юрьевна Захарова, старший преподаватель, Александр Александрович Захаров, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

В последние годы все больше девушек и женщин выбирают своей спортивной специализацией мас-рестлинг, и в то же время в обществе наблюдается негативное отношение к тому, что

женщины занимаются мас-рестлингом. В этой связи предположили, что внедрение элементов мас-рестлинга и ознакомление студентов с особенностями спортивной подготовки женщин на учебных занятиях по физической культуре будет способствовать повышению интереса к женскому мас-рестлингу, формированию положительного имиджа мас-рестлинга и спортивной культуры студентов. Результаты исследования: в результате опроса выявили, что в группе студентов прошедших экспериментальное обучение о женском мас-рестлинге не было студентов, которые отрицательно относятся к тому, что женщины занимаются спортивными единоборствами, силовыми видами спорта или мас-рестлингом. В то же время в контрольных группах (КГ1, КГ2) были студенты, которые отрицательно относятся к выбору женщинами и девушками этих видов спорта. Таким образом, внедрение элементов мас-рестлинга и ознакомление с особенностями спортивной подготовки женщин на учебных занятиях по физической культуре поспособствовали повышению интереса и формированию положительного имиджа женского мас-рестлинга среди студентов.

Ключевые слова: силовые нагрузки, организм женщины, маскулинность, гиперандрогения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p323-327

FORMATION OF INTEREST IN WOMEN'S MAS-WRESTLING AMONG STUDENT YOUTH

Saiyna Nikolaevna Sivtseva, the master's student, Yana Yurievna Zakharova, the senior teacher, Alexander Alexandrovich Zakharov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

In recent years, more and more girls and women choose mas-wrestling as their sports specialization, and at the same time, there is a negative attitude in society towards women engaging in mas-wrestling. In this regard, it was suggested that the introduction of mas-wrestling elements and familiarization of students with the peculiarities of women's sports training in physical education classes will increase interest in female mas-wrestling, the formation of a positive image of mas-wrestling and sports culture of students. Research results: the results of the survey revealed that in the group of students who underwent experimental training on female mas-wrestling, there were no students who negatively relate to the fact that women are engaged in martial arts, power sports or mas-wrestling. At the same time, in the control groups (CG1, CG2) there were students who had a negative attitude to the choice of these sports by women and girls. Thus, the introduction of mas-wrestling elements and familiarization with the peculiarities of women's sports training in physical culture lessons contributed to an increase in interest and the formation of the positive image of female mas-wrestling among students.

Keywords: power loads, woman's body, masculinity, hyperandrogenism.

ВВЕДЕНИЕ

Исследования морфологических и функциональных особенностей спортсменок занимающихся мас-рестлингом позволили нам сформулировать предположение о том, что многолетние специализированные занятия мас-рестлингом влияют на формирование телосложения женщин-спортсменок, проявляющееся к сглаживанию диморфических различий и легком варианте развития андроморфии [3, 4]. Как отмечают специалисты, тенденция к сглаживанию диморфических различий характерна и в других силовых видах спорта [2]. Однако некоторые авторы также отмечают, что наблюдаемый эффект силовых нагрузок в виде маскулинизации и гиперандрогения привносят изменения в морфофункциональный статус женщины, негативные последствия которых могут касаться и репродуктивной сферы [1]. В этой связи у многих людей формируется негативное отношение к занятию женщин спортивными единоборствами, силовыми видами спорта. Такое негативное отношение наблюдается и по отношению к занятию женщин мас-рестлингом.

В то же время, как показывают наблюдения в последние годы, все больше девушек и женщин выбирают своей спортивной специализацией мас-рестлинг, что подтверждает-

ся увеличением количества и расширением географии участников соревнований по мас-рестлингу на российских и международных помостах.

В этой связи предположили, что внедрение элементов мас-рестлинга и ознакомление студентов с особенностями спортивной подготовки женщин на учебных занятиях по физической культуре будет способствовать повышению интереса к женскому мас-рестлингу, формированию положительного имиджа мас-рестлинга и спортивной культуры студентов.

Следует также отметить, что по мнению специалистов, традиционная система физического воспитания студентов не характеризуется эффективностью, и переход на спортивно-ориентированные занятия по физической культуре создаст благоприятный эмоциональный климат, способствующий повышению мотивации к занятиям [6].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для подтверждения гипотезы исследования была разработана ознакомительная обучающая программа (5ч) о женском мас-рестлинге в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в Северо-Восточном федеральном университете им. М. К. Аммосова. При разработке обучающей программы нами был изучен спортивный опыт и мнения ведущих спортсменок Республики Саха (Якутия) (n=5). Все пять женщин являются мастерами спорта Республики Саха (Якутия), двое из них также выполнили нормативы мастера спорта России. Возраст женщин от 30 до 47 лет, при этом стаж занятий мас-рестлингом составлял от 7 до 15 лет.

Обучающая программа была рассчитана на 5 академических часов: из них два часа на теоретическое обучение, два часа на практическое занятие и один час на контрольный опрос. По данной программе обучение прошли 14 студентов первого курса (ЭГ), которые посещали учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», из них 6 девушек и 8 юношей. По завершении обучающей программы было проведено анкетирование, в результате которой выявили отношение студентов к спорту, уровень их представлений о мас-рестлинге и отношения к занятию женщин мас-рестлингом.

Для оценки эффективности обучающей программы ответы группы студентов прошедших обучения (ЭГ) были сопоставлены с ответами других групп студентов. Первая контрольная группа состояла из студентов которые специализированно занимаются или занимались мас-рестлингом (КГ1), всего 33 студента разных курсов, из них 9 девушек и 24 юноши. Вторую контрольную группу составили студенты первого курса которые занимались по дисциплине «Физическая культура и спорт» (КГ2). При этом студенты КГ2 не занимались в спортивных группах по мас-рестлингу и не прошли программу обучения о женском мас-рестлинге. В КГ2 вошли 15 студентов, из них 4 девушки и 11 юношей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение опыта спортивной подготовки ведущих спортсменок выявило, что спортсменки начали специализированно заниматься мас-рестлингом относительно поздно, после 23 лет, что на сегодняшний день не характерно для большинства спортсменок. В настоящее время девушки начинают специализированно заниматься мас-рестлингом уже в школьные годы в детско-юношеских спортивных школах. Наблюдаемая сейчас ранняя специализация по мас-рестлингу требует детального изучения и разработки соответствующих методик тренировок.

Участники опроса также отметили, что за период активных занятий мас-рестлингом у них не было серьезных спортивных травм, и что занятия мас-рестлингом не повлияли на здоровье, на ход и на протекание беременности и роды. Это указывает, что спортсменки в тренировочном процессе использовали адекватные физические нагрузки учитывающие индивидуальные особенности организма, позволившие с одной стороны достичь высоких спортивных результатов, а с другой стороны, избежать негативного воз-

действия силовых нагрузок на женский организм. В этой связи мы солидарны со специалистами, которые отмечают: «в зависимости от состояния женского организма, особенностей гормонального фона и дозированной адекватности воздействия, скоростно-силовые физические нагрузки могут быть для организма женщины как “ядом”, так и исцеляющим “лекарством”» [5]. Следовательно, при разработке обучающей программы о женском мас-рестлинге мы ссылались на спортивный опыт ведущих спортсменок Республики Саха (Якутия).

По завершении ознакомительной обучающей программы о женском мас-рестлинге был проведен опрос среди студентов (всего n=62, из них ЭГ n=14, КГ1 n=33, КГ2 n=15). В результате выявили, что из 62 студентов принявших участие в опросе регулярно занимаются спортом 37 студентов, из них: КГ1 (n=33) – 27 студентов, КГ2 (n=15) – 5 студентов, ЭГ (n=14) – 5 студентов.

На вопрос «Имеете ли вы представление о мас-рестлинге?», 36 студентов (КГ1 - 33 студента, КГ2 - 0, ЭГ - 3 студента) ответили, что хорошо знакомы с мас-рестлингом (участвовали в соревнованиях, знают правила, участвовали в судействе соревнований, являются болельщиком), 23 студента (КГ2 – 12 студентов, ЭГ – 11 студентов) о мас-рестлинге имели только поверхностные представления. При этом 3 студента из КГ2 не имели представлений о мас-рестлинге как о виде спорта. Эти же студенты отметили, что не интересуются спортом.

На вопрос «Мас-рестлинг как вид спорта войдет ли в программу Олимпийских Игр?» утвердительный ответ дали: КГ1 - 72,7%, КГ2 – 40%, ЭГ - 64,3%. Отрицательный ответ дали: КГ1 – 6,1%, КГ2 – 13,3%, ЭГ – 35,7%. При этом затруднились дать ответ: КГ1 – 21,2%, КГ2 - 46,7%, ЭГ - 0.

В результате опроса также выявили, что в группе студентов прошедших экспериментальное обучение о женском мас-рестлинге не было студентов которые отрицательно относятся к тому, что женщины занимаются спортивными единоборствами, силовыми видами спорта или мас-рестлингом (таблица)

Таблица – Результаты опроса

Вопрос	Варианты ответов	КГ 1 (n=33), %	КГ 2 (n=15), %	ЭГ, (n=14), %
Как вы относитесь к тому, что женщины занимаются спортивными единоборствами (борьба, бокс)	Положительно	48,5	60	57,1
	Отрицательно	21,2	6,7	0
	Нейтрально	30,3	32,3	42,9
Как вы относитесь к тому, что женщины занимаются силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт)?»	Положительно	45,4	66,7	50
	Отрицательно	18,2	6,7	0
	Нейтрально	36,4	26,7	50
Как вы относитесь к тому, что женщины занимаются мас-рестлингом	Положительно	54,5	60	57,1
	Отрицательно	18,2	0	0
	Нейтрально	27,3	40	42,9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив спортивный опыт и мнения ведущих спортсменок по мас-рестлингу, мы можем отметить то, что методически грамотно организованный процесс спортивной подготовки способствует восстановлению и укреплению физического здоровья женщины, не имеет отрицательного воздействия на здоровье занимающихся женщин.

Таким образом, внедрение элементов мас-рестлинга и ознакомление с особенностями спортивной подготовки женщин на учебных занятиях по физической культуре способствовали повышению интереса и формированию положительного имиджа женского мас-рестлинга среди студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гонохова, А.С. Маскулинизация женского спорта и её физиологические последствия / А.С. Гонохова, Т.П. Замчий // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2(40). – С. 21–24.
2. Замчий, Т.П. Морфологические, функциональные и психологические особенности спортсменов и спортсменок силовых видов спорта с позиции полового диморфизма / Т.П. Замчий, Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 7 (91). – С. 18–26.
3. Захарова, Я.Ю. Обоснование выбора тестов для контроля значимых компонентов физической подготовленности женщин, занимающихся мас-рестлингом / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2018. – № 4 (12). – С. 26–31.
4. Захарова, Я.Ю. Морфологические и функциональные характеристики спортсменок высокой квалификации, занимающихся мас-рестлингом / Я.Ю. Захарова, В.Г. Старостин, А.Ю. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 50–52.
5. Панков, Г.А. Современные представления о механизмах влияния скоростно-силовых физических нагрузок на организм женщины / Г.А. Панков, Е.Г. Панкова // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 2 (42). – С. 17–20.
6. Челнокова, Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасаева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 1 (22). – URL: https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/755?locale=ru_RU (дата обращения: 01.10.2021).

REFERENCES

1. Gonokhova, A.S. and Zamchiy, T.P. (2018), "Masculinization of women's sports and its physiological consequences", *Fizkulturnoe obrazovaniye Sibiri*, No. 2, pp. 21–24.
2. Zamchiy, T.P. and Koryagina, U.V. (2011), "Morphological, functional and psychological characteristics of sportsmen and sportswomen of endurance sports from the position of sexual dimorphism". *Lechebnaya fizkultura i sportivnaya meditsina*, No. 7, pp. 18-26.
3. Zakharova, Y.Y. and Zakharov, A.A. (2018), "Selecting tests for monitoring the significant components of physical preparedness of women practicing mas-wrestling", *Vestnik Severo-Vostochnogo federalnogo universiteta im. M.K. Ammosova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Filosofiya*, No. 4, pp. 26-31.
4. Zakharova, Y.Y., Starostin, V.G. and Petrova, A.Y. (2019), "Elite female mas-wrestlers' anthropometrical and functionality characteristics", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 50–52.
5. Pankov, G.A. and Pankova, E.G. (2010), "Modern understanding of the mechanisms of influence power-speed physical exertion on the body women". *Adaptivnaya fizicheskaya kutura*. No. 2, pp. 17-20.
6. Chelnokova, E. A., Agaev, N. F., Tumaseva, Z. I. (2018), "Formation of students' motivation for physical culture and sports in higher education". *Vestnik of Minin University*, Vol. 6, No.1, available at: https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/755?locale=ru_RU (date accessed: 10/01/2021).

Контактная информация: alalza@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2021

УДК 796.011.3

**РАЗЛИЧИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Н.Э.
БАУМАНА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В МАНЕЖЕ И НА УЛИЦЕ**

Владимир Владимирович Симаков, доцент, Денис Владимирович Симаков, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, Москва; Руслан Мусавирович Ярхамов, преподаватель, Дмитрий Борисович Горячкин, преподаватель, Валентин Михайлович Сушко, преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва; Виктория Валерьевна Горячкина, старший преподаватель Московский государственный лингвистический университет, Москва

Аннотация

Введение – разнообразие в материальной обеспеченности вуза позволяет организовывать занятия по физической культуре, для студентов, с использованием разнообразных средств и методов и на различных площадках. Методика – в исследовании рассмотрены примеры занятий физической культурой в залах и на улице и влияние данных занятий на студентов. Результаты и их обсуждение – было выявлено, что в зависимости от мест занятий, у студентов в различной степени развиваются физические способности, а так же наблюдается разный уровень психологического и эмоционального состояния. Выводы – у студентов, занимающихся в помещении и на улице, развитие физических способностей идет в разном соотношении по отношению друг к другу. Полученный опыт можно использовать для решения тех или иных задач развития физических способностей у студентов, в зависимости от их уровня всестороннего развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, образование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p327-331

**DIFFERENCE IN THE LEVEL OF TRAINING OF STUDENTS OF BAUMAN
MOSCOW STATE TECHNICAL UNIVERSITY IN CLASSES IN THE ARENA AND
ON THE STREET**

Vladimir Vladimirovich Simakov, the senior lecturer, Denis Vladimirovich Simakov, the senior teacher, Moscow State Regional University; Ruslan Musavirovich Yarkhamov, the teacher, Dmitry Borisovich Goryachkin, the teacher, Valentin Mikhailovich Sushko, the teacher, Bauman Moscow State Technical University; Viktoria Valerievna Goryachkina, the senior teacher, Moscow State Linguistic University

Abstract

Introduction - the diversity in the material provision of the university allows you to organize physical education classes for students by using the variety of means and methods and at various venues. Methodology - the study examines examples of physical education classes in halls and on the street and the impact of these classes on students. The results and their discussion - it was revealed that, depending on the places of study, students develop physical abilities to varying degrees, as well as different levels of psychological and emotional state are observed. Conclusions - students who study indoors and outdoors develop physical abilities in different proportions in relation to each other. The experience gained can be used to solve various tasks of developing students' physical abilities, depending on their level of comprehensive development.

Keywords: physical culture, sports, students, education.

ВВЕДЕНИЕ

Предмет «физическая культура» включает в себя множество средств и методов для обучения студентов на занятиях, развития их физических способностей и улучшения здоровья. Занятия физической культурой в МГТУ им. Н.Э. Баумана позволяют студентам, не только развивать свои физические возможности, но и получать эмоциональную разрядку и стабилизировать свое психологическое здоровье. МГТУ им. Н.Э. Баумана является одним из ведущих технических ВУЗов страны и нагрузки по профильным дисциплинам достаточно высокие, что сказывается на эмоциональном состоянии студентов. Одна из основных задач физической культуры – это снятие эмоционального напряжения и смену деятельности [1, 4].

В МГТУ есть достаточно много площадок для занятий по физической культуре, как открытых, так и закрытых (легкоатлетический манеж, залы для игровых видов спорта, бассейн и т.д.). Так же часть студентов занимается в парке, где есть возможность на занятиях развивать у студентов общую выносливость. У преподавателей есть множество возможностей построения учебного процесса с использованием различных средств и методов, а так же различных спортивных площадок [5].

МЕТОДИКА

В МГТУ им. Н.Э. Баумана часть преподавателей проводит занятия на улице часть в манеже и спортивных залах и каждый преподаватель подбирает средства и методы обучения по физической культуре исходя из мест проведения занятий.

На основании вышесказанного, было решено провести анализ и выявить особенности и различия в подготовке студентов занимающихся на улице и в манеже. Так же будут рассматриваться:

- уровень развития физических способностей;
- психологическое и эмоциональное состояние студентов;
- личные предпочтения студентов по местам занятий по физической культуре.

Для проверки уровня развития физических способностей используются тесты применяемые в МГТУ им Н.Э. Баумана:

- бег 60м (сек);
- подтягивания (кол-во раз);
- кросс 3000м (мин./сек.);
- тест на гибкость (см).

Данные тесты проводятся в начале осеннего и в конце весеннего семестров. Для оценки уровня психологического и эмоционального состояния студентов и личных предпочтений по местам занятий будут производиться опросы студентов.

Исследование проводилось в 2020-2021 учебном году на базе МГТУ им. Н.Э. Баумана, в нем принимали участие 60 студентов (юношей) первого курса, из них 30 студентов занимаются в манеже и 30 студентов проводят занятия на улице и на прилегающих спортивных площадках.

Тесты по оценке физических способностей и опросы студентов проводились в начале и в конце исследования.

Во время исследования у студентов занимающиеся в манеже получали нагрузку, равномерно распределенную на развитие основных физических способностей, занятия проходили сбалансировано и на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости уделялось примерно одинаковое количество времени.

У преподавателей проводящих занятия на улице, значительно больше выбор средств и методов обучения и развития физических способностей. Так, например, для развития выносливости, у студентов, преподаватели применяли бег, кросс-походы, а в зимний период обучение передвигению на лыжах [3].

Для развития быстроты, силы, гибкости и ловкости применялись игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и специально оборудованные силовые городки [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования были проанализированы результаты контрольных тестов, которые были получены в начале и в конце 2020/2021 учебного года. Данные тестов, групп занимающихся в манеже и на улице представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты контрольных нормативов студентов занимающихся в манеже

Контрольные тесты	Начало исследования	Конец исследования	Прирост %
бег 60м (сек)	8.45	8.11	4%
подтягивания (кол-во раз)	10	14	40%
кросс 3000м (мин./сек.)	13.21	12.57	3.5%
тест на гибкость (см)	10	14	40%

Таблица 2 – Результаты контрольных нормативов студентов занимающихся на улице

Контрольные тесты	Начало исследования	Конец исследования	Прирост %
бег 60м (сек)	8.53	8.03	6.5%
подтягивания (кол-во раз)	9	12	33%
кросс 3000м (мин./сек.)	13.04	12.10	6.5%
тест на гибкость (см)	7.5	10	30%

Из таблицы 1 видно, что при занятиях в манеже наблюдается значительный прирост результатов в «подтягиваниях» и «тесте на гибкость», по 40%. В тестах «бег на 60м» и «кросс 3000м» прирост результатов совсем незначительный 4% и 3.5%.

В таблице 2 наблюдается следующая картина: в подтягиваниях и в тесте на гибкость прирост результатов значительно меньше (33% и 30% соответственно) чем у студентов, занимающихся в манеже. Однако прирост результатов в беге на 60м и в кроссе выше на 2.5% и 3% соответственно. Это связано, прежде всего, с особенностями построения учебного процесса двух групп.

Так же, в рамках исследования, проводился опрос студентов по психологическому и эмоциональному состоянию студентов и желаемым местам занятий. В ходе опроса было выявлено, что студенты, занимающиеся в манеже, чувствуют себя более нервно и дискомфортно из-за большой загруженности манежа и большого количества занимающихся студентов. Студенты, занимающиеся на улице, напротив отмечают улучшение эмоционального состояния и хотят продолжать заниматься на улице.

ВЫВОДЫ

– В ходе исследования было выявлено, что у студентов, занимающихся в помещениях, в большей степени развиваются такие физические способности как сила, силовая выносливость и гибкость. У студентов, занимающихся на улице акцент развития физических способностей идет на выносливость и быстроту. Исходя из выбора места занятий студент, по своим предпочтениям, может выбирать какие физические способности развивать;

– так же было отмечено что у большинства студентов есть желание заниматься на улице. Это связано с психологическим и эмоциональным состоянием, а не с развитием тех или иных физических способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов С.В. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой – важное звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента / С.В. Антонов, Л.Ф. Грошева, Л.А. Шинкарьук // Молодежь и наука. – 2018. – № 7. – С. 83–87.
2. Подготовка студентов Московского государственного областного университета с помощью игрового метода на занятиях физической культурой / С.А. Якушин, Э.А. Чибриков, А.И. Колдашов, М.Э. Чибрикова, В.Д. Бакланов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. – № 11 (189). – С. 607–611.
3. Кривенцов А.Л. Проектирование целевых программ мезоциклов в спортивной деятельности биатлонистов / А.Л. Кривенцов, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 221–225.
4. Физическая культура : учебник / ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. стер. – Москва : КНОРУС, 2013. – 424 с.
5. Борисова О.А. Физическое развитие и адаптационные возможности студентов-первокурсников московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 47–51.

REFERENCES:

1. Antonov, S.V., Grosheva, L.F. and Shinkaryuk, L.A. (2018), "Independent classes in ski training – an important link in strengthening the health and functional capabilities of the student's body", *Youth and science*, No. 7, pp. 83–87.
2. Yakushin, S.A., Chibrikov, E.A., Koldashov, A.I., Chibrikova, M.E. and Baklanov, V.D. (2020), "Preparation of students of the Moscow State Regional University with the help of the game method at physical culture classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 607–611.
3. Kriventsov, A.L. and Koldashov, A.I. (2020), "Designing targeted mesocycle programs in biathlon sports activities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 221–225.

4. Vilensky M.Ya. (2013), *Physical culture: textbook*, 2nd ed. Erased, KNORUS, Moscow.
5. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), “Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 47–51.

Контактная информация: simakov43@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2021

УДК 378.14

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА МЛАДШИХ КОМАНДИРОВ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Алексей Вячеславович Слободчиков, заместитель начальника факультета, полковник полиции, Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург

Аннотация

Служебная дисциплина является важнейшим фактором, определяющим готовность сотрудников ОВД России к выполнению своего профессионального долга перед родиной. Задачи по её формированию у личного состава возложены на начальников подразделений, а также на непосредственных командиров, осуществляющих руководство деятельностью подчинённых сил и средств. Для образовательных организаций системы МВД России в данном контексте важную роль играют младшие командиры учебных групп. Эффективное решение педагогических задач возможно только при условии грамотного подбора и воспитания кадров, отвечающих всем необходимым требованиям.

Ключевые слова: воспитание, педагогика, личный состав, личностные качества, лидерство, эмоциональный интеллект.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p331-334

PROFESSIONALLY IMPORTANT PERSONAL QUALITIES OF JUNIOR COMMANDERS OF STUDYING GROUPS

Alexey Vyacheslavovich Slobodchikov, the deputy head of the faculty, police colonel, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Abstract

Service discipline is the most important factor determining the readiness of employees of the Internal Affairs Department of Russia to fulfill their professional duty to the motherland. The tasks of its formation in the personnel are assigned to the heads of divisions, as well as to the direct commanders who manage the activities of subordinate forces and means. In this context, junior commanders of training groups play an important role for educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Effective solution of pedagogical tasks is possible only under the condition of competent selection and education of personnel who meet all the necessary requirements.

Keywords: education, pedagogy, personnel, personal qualities, leadership, emotional intelligence.

Проблема подготовки младших командиров является на сегодняшний день достаточно актуальной ввиду происходящих в обществе изменений. Постоянно меняющиеся социальные условия жизни общества, модернизация образовательного и воспитательного процесса в старших классах средних общеобразовательных учреждений неизменно влияют на личность будущих абитуриентов и курсантов учебных организаций системы МВД России. Не смотря на то, что в сфере педагогики процесс поиска, разработки и введения новых педагогических технологий находится в постоянном движении, имеющиеся формы и методы воспитательной работы с младшими командирами учебных групп не показывают должной эффективности. Представляется необходимым формирование комплексного подхода к определению способностей кандидатов по своим личностным качествам заме-

щать предполагаемые должности.

Младшие командиры учебных взводов являются ближайшими субъектами педагогического воздействия на подчинённый личный состав. Проводя большую часть времени совместно, разделяя быт и сложности оперативно-служебной деятельности, они выстраивают доверительные отношения и обеспечивают взаимопонимание в учебном коллективе. Лидерская роль командира также проявляется в умении правильно соотносить и использовать все управленческие рычаги и имеющиеся полномочия для достижения целей. Е.С. Калининская отмечает, что также данная роль проявляется в таких качествах как:

- харизма лидера, которая дает руководителю преимущественно эффективнее оказывать свое влияние на подчиненных.
- интеллектуальная стимуляция, которая поощряет сотрудников использовать свое воображение и самостоятельно думать;
- во внимании к подчиненным;
- во внушении энтузиазма и оптимистического взгляда на будущее [4].

Доказано, что уровень и качество подготовки личного состава, в том числе, зависит от профессиональной подготовки младших командиров [5]. Компетентность сержантского состава предъявляет следующие требования к курсантам, рассматриваемым в качестве кандидатов для назначения на должности младших командиров:

- организационно-управленческие качества;
- индивидуально-личностные качества;
- социальные качества.

Так, одним из существенных проблемных аспектов в данном плане является отсутствие в большинстве случаев у курсантов, назначенных на сержантские должности, соответствующей организационно-управленческой подготовки [3]. Как справедливо пишет по этому поводу И.Г. Бавсун, младший начальствующий состав учебных групп требует особого внимания, так как эти курсанты, имея положительную характеристику и выраженные лидерские качества, не обучались управленческой деятельности и не имеют опыта руководящей работы, но должны осуществлять функции руководства группами на высоком уровне [1].

Проведённое исследование показало, что из 48 опрошенных курсантов у 9 (18, 75 %) действительно отсутствует соответствующий опыт, и как следствие наличия пробела в знаниях – 24 курсанта (51 %) не владеют психологическими основами управленческой деятельности руководителя, 26 курсантов (54,2 %) отметили, что испытывают потребность в прохождении профессионально-психологических тренингов, направленных на повышение имеющегося уровня управленческой подготовки.

Повышение уровня управленческой компетентности позволяет обеспечить эффективность служебной деятельности командира, а также увеличить качество обучения и воспитания личного состава, настроения и дисциплину подчиненных. Вследствие увеличения уровня управленческой компетентности командира становится возможным улучшить учебный процесс, а также боевую готовность подразделения и морально-психологическое состояние коллектива

Существенно усугубить положение может и наличие у кандидатов комплекса лидерских качеств, не достаточных для выстраивания лидерства и обретения авторитета в учебной группе. Важную роль в недопущении соответствующей ситуации играют психологические службы, призванные определить лидерский потенциал, установить уровень сформированности необходимых личностных характеристик, тем самым обеспечив качественный отбор кандидатов.

Обратимся к категории «лидерские качества». С точки зрения Е.В. Евтихова, под лидерскими необходимо понимать совокупность психологических качеств, способностей и особенностей взаимодействия командиров с группой, определяющих их возможности занять лидерское положение в группе и успешность дальнейшего использования лидер-

ского ресурса в практике управления [2]. То есть, с нашей точки зрения к данным качествам относятся: уверенность в себе; стойкость, решительность и требовательность; умение управлять человеческими ресурсами, мотивировать и стимулировать на решение поставленной задачи; стремление к лидерству и желание осуществлять руководящую деятельность. В данном контексте уместно отметить, что значимость определенных профессионально важных лидерских качеств для командиров учебных групп напрямую зависит от уровня развития коллектива и степени выраженности профессионального компонента в деятельности [3]. То есть, для разных курсов обучения характерно преобладание определенных качеств и, как правило, высокие лидерские качества имеют наибольшую значимость для курсантов 1-2 курсов. Согласно полученным эмпирическим путём результатам, командиры данных учебных групп отдают предпочтение именно лидерским и управленческим качествам, таким как способность организовать взвод, желание заниматься руководящей работой. На порядок ниже у них стоит представление о востребованности социальных качеств: способности уважать достоинства других, порядочность, честность и справедливость.

Ключевым отличием между командирами младшей (1-2 курсы) и старшей (3-5 курсы) возрастных групп заключается именно в позиционировании социальных и лидерских качеств. Для курсантов 3–5 курсов лидерские качества уходят на второй план, наблюдается предпочтение таких качеств, как способность брать на себя ответственность за принимаемые решения и действия подчинённого личного состава; способность отстаивать интересы коллектива.

С нашей точки зрения, перечень неотъемлемых лидерских качеств необходимо дополнить такой категорией, как «эмоциональный интеллект». Рассматриваемое понятие является относительно молодым и определяется учёными как способность воспринимать, оценивать собственные эмоции и эмоции других людей и даже групп и управлять ими. Действительно, эмоциональная компетентность и стратегия поведения человека в стрессовой ситуации очень важна. Отметим зависимость: «то, как человек ведет себя в стрессовой ситуации, во многом определяет успешность его деятельности». Представляется, что грамотное использование командиром эмоционального ресурса подчинённого личного состава и развитая способность управления собственными эмоциями позволит значительно увеличить результативность служебной деятельности подразделения.

Так, обобщив вышесказанное, можно представить следующий комплекс личностных лидерских качеств кандидатов на замещение должностей младших командиров:

- 1) функционально-ролевые характеристики (компетентность, ответственность, организаторские способности и т.д.);
- 2) коммуникативно-деловые качества (общительность, гибкость);
- 3) нравственно-этические качества (трудолюбие, порядочность, исполнительность, честность).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бавсун И.Г. Организация подготовки младшего начальствующего состава учебных групп образовательных организаций системы МВД России / И.Г. Бавсун, Н.К. Шевченко // Общество и право. – 2019. – №3 (69). – С. 112–115.
2. Евтихов О.В. Анализ лидерских качеств младших командиров учебных групп в вузе МВД России / О.В. Евтихов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 2. – С. 89–97.
3. Евтихов О.В. Профессионально-управленческая компетентность и проблема лидерства младших командиров учебных групп образовательных организаций МВД России / О.В. Евтихов, А.В. Жильцов // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2017. – № 4 (29). – С. 36–43.
4. Калининская Е.С. Лидерская роль руководителя в государственной службе / Е.С. Калининская, И.Р. Жемгуарова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2021. – № 4. – С. 9–10.

5. Петровских С.А. Педагогическое сопровождение деятельности командиров подразделений МВД России в воспитании личного состава / С.А. Петровских // Молодой ученый. – 2015. – № 22 (102). – С. 849–853.

REFERENCES

1. Bavsun, I.G., and Shevchenko, N.K. (2019), "Organization of training of junior commanding staff of educational groups of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Society and Law*, No. 3 (69), pp. 112–115.
2. Evtikhov O.V. (2009), "Analysis of the leadership qualities of junior commanders of study groups in the university of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Psychopedagogy in law enforcement bodies*, No. 2, pp. 89–97.
3. Evtikhov, O.V. and, Zhiltsov A.V. (2017), "Professional and managerial competence and the problem of leadership of junior commanders of educational groups of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Bulletin of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 4 (29), p. 36–43.
4. Kalinskaya, E.S. and Zhemgurazova, I.R. (2021), "Leadership role of a leader in public service", *Economy and business: theory and practice*, No. 4., p. 9-10.
5. Petrovskikh, S.A. (2015), "Pedagogical support of the activities of the commanders of the units of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the education of personnel", *Young scientist*, No. 22 (102), p. 849-853.

Контактная информация: slobodchikov1979@bk.ru

Статья поступила в редакцию 15.11.2021

УДК 378.172

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Людмила Ивановна Слонимская, старший преподаватель, Ирина Ивановна Богатова, старший преподаватель, Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация

Цель исследования – применение студентами педагогического вуза средств физической культуры как самостоятельной (индивидуальной) тренировки, с учетом ее объема и контроля состояния здоровья в условиях дистанционного обучения. Методика и организация исследования - исследование проводилось в педагогическом институте, Иркутского государственного университета, в котором приняли участие студенты первых курсов, к количеству 192 человек. Связующим звеном между субъектами образовательного процесса стал дневник самоконтроля с заполнением составляющих компонентов: выбор физических упражнений, количество проведенных занятий в неделю, объем тренировочной нагрузки, контроль состояния здоровья. Методом анкетирования выявлялись субъективные данные о проведенных самостоятельных занятиях. Результаты исследования и их обсуждение – полученные результаты исследования по диагностике здоровья студентов по методу Г.Л. Апанасенко, позволили определить динамику перехода уровня здоровья из более низкого класса здоровья на уровень выше. Анкетирование респондентов создало картину приоритетного выбора средств двигательной активности и социальной зрелости студентов в личной ответственности за свое здоровье. Выводы – проведенное исследование выявило слабые звенья процесса дистанционного обучения физической культуре в вузе.

Ключевые слова: индивидуальная тренировка, дневник самоконтроля, эффективность применения самостоятельных физкультурных занятий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p334-338

EFFECTIVENESS OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE FORMAT OF DISTANCE LEARNING AT THE UNIVERSITY

Lyudmila Ivanovna Slonimskaya, the senior teacher, Irina Ivanovna Bogatova, the senior teacher, Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract

The purpose of the study is the use by students of the pedagogical university of means of physical culture as an independent (individual) training, taking into account its volume and health monitoring in distance learning conditions. Methodology and organization of the study – the study was conducted at the Pedagogical Institute, Irkutsk State University, which was attended by first-year students, to the number of 192 people. The connecting link between the subjects of the educational process was the diary of self-control with the filling of the components: the choice of physical exercises, the number of classes per week, the amount of training load, health monitoring. The method of questioning revealed subjective data on self-study. The results of the study and their discussion - the results of the study on the diagnosis of students' health by the method of G.L. Apanasenko, allowed us to determine the dynamics of the transition of the level of health from a lower class to the upper one. Conclusions – the conducted research revealed weak links in the process of distance learning of physical culture at the university.

Keywords: individual training, self-control diary, effectiveness of independent physical education classes.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в образовательных организациях в нашей стране направлено на формирование и совершенствование двигательных способностей обучающихся для подготовки к самостоятельной жизни и компетентной профессиональной деятельности. В условиях сложной мировой эпидемиологической обстановки в 2020-2021 гг. нарушилась привычная система обучения, образовательные организации перешли в режим обучения на расстоянии с помощью средств информационных технологий. Это значительно осложнило личный контакт обучающегося с педагогом. В вузах студентам предложено несколько элективных (обязательных) курсов, где каждый делает выбор в сторону предпочтения двигательных интересов. Некоторыми авторами раскрывались проблемы преподавания физической культуры в вузах в нестандартных условиях дистанционного обучения [1, 3]. Нас интересовал вопрос освоения студентами первых курсов педагогического вуза предложенной программы обучения по элективному курсу «физическая культура».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования в педагогическом институте, Иркутского государственного университета, нами были взяты группы студентов первого курса педагогического направления нескольких профилей (филологического, математического, дошкольного, начального школьного обучения, дополнительного образования) в количестве 192 человек, по состоянию здоровья относящихся к основной и подготовительной группе.

Целью исследования являлись следующие параметры:

- выбор средств самостоятельной тренировки студентом;
- количество проведенных занятий в неделю;
- объем тренировочной нагрузки;
- контроль состояния здоровья;
- экспресс оценка уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, 1978г. в баллах;
- эффективность дистанционного обучения.

В профессионально ориентированном виде спорта легче дать индивидуальное задание обучающемуся, в зависимости от спортивного разряда, уровня подготовленности, периода годичной спортивной подготовки [2]. В физической культуре обучение ведется большими группами, в первом семестре преподаватель знает только принадлежность студента к группе здоровья: основной, подготовительной или специальной медицинской. При проведении практических занятий, благодаря личному профессиональному опыту, визуально педагог может определить уровень двигательной подготовленности студента, в соответствии с чем, дать физическую нагрузку.

Для решения исследовательских задач, в качестве «Задание» в дистанционном формате на образовательной платформе «EDUCA», студентам было предложено несколь-

ко комплексов упражнений (таблица 1) для самостоятельного выполнения двух разовых обязательных занятий в неделю, по расписанию и, по желанию – дополнительных занятий.

Таблица 1 – Содержание предложенной двигательной деятельности для студентов первого курса

	Направленность комплексов упражнений	Решение функциональных и двигательных задача	Кол-во выполненных упражнений
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	Пробуждение организма	Напр., 8 упр. x 10 раз
2	Комплекс упражнений йоги стретчинг	Совершенствование дыхательной системы, улучшение гибкости суставов	-
3	Комплекс дыхательной гимнастики	Увеличение ЖЕЛ, подвижности грудной клетки. Тренировка дыхательной мускулатуры	Напр., 8 x 10 раз
4	Комплекс упражнений йоги – позы (асаны) «перевертыши»	Тренировочный эффект сердечно-сосудистой системы	Напр., 6 x 15-20 сек
5	Ссылки «youtube» канала фитнес аэробика (классика)	Тренировка кардио-респираторной, опорно-двигательной систем	-
6	Ссылки «youtube» канала step аэробика (восхождение на ступень)		-
7	Ссылки «youtube» канала танцевальная аэробика	Тренировка кардио-респираторной, гибкостной системы	Напр., 30 мин.
8	Ссылки «youtube» канала силовая партерная аэробика	Совершенствование силовых, кардио-респираторных способностей	-
9	Партерная гимнастика (упражнения на коврике в и.п.– сидя, лежа на животе, спине, правом, левом боку)	Тренировка всех мышечных групп. Совершенствование гибкостных, силовых, координационных способностей. Улучшение кровообращения органов малого таза.	Напр., 8 x 12 раз
10	Динамическая тренировка «скандинавская ходьба», беговые упражнения –циклические виды двигательной деятельности	Тренировка кардио-респираторной, опорно-двигательной систем	-
11	Элементы спортивных игр	Совершенствование координационных способностей, тренировка опорно-двигательной системы	-

Дополнительно для студентов, растерявшихся в получении задания, форме их выполнения и отчетности, были организованы встречи преподавателей на образовательной площадке ZOOM два раза в месяц.

Кроме выполнения физических упражнений, студенты заполняли дневник самоконтроля, анализировали свое самочувствие (сон, питание, желание совершенствовать двигательные способности), показатели функциональных систем организма: частоты сердечных сокращений (ЧСС); АД (артериального давления); частоты дыхания (ЧД) до тренировки и по ее окончании. Фиксировали выполненный объем физических упражнений, вид двигательной деятельности, время, затраченное на самостоятельное физкультурное занятие.

По окончании 2020-2021 учебного года методом анкетирования мы определили средства двигательных предпочтений студентов, их ответственности за личное здоровье, компетентности в выборе физических упражнений, их дозирования, а так же анализе повышения уровня здоровья и двигательного совершенствования.

Результаты анкетирования показали, что двигательным предпочтением в выборе средств самостоятельной тренировки студентов стали:

- упражнения дыхательной гимнастики – 91,7% респондентов;
- упражнения йоги (стретчинг) – 82,8%;
- партерная гимнастика с элементами упражнений для органов малого таза, для девушек – 77,1%
- элементы танцевальной аэробики (ссылки «youtube» канал) – 67,7%;
- силовая партерная аэробика (ссылки «youtube» канал) – 51,6%;

- скандинавскую ходьбу выбрали – 17,7%;
- элементы спортивных игр привлекли большее внимание юношей, имеющих соответствующий спортивный инвентарь – 12%.

К ответственности за личное здоровье мы отнесли выбор количества занятий в неделю, суммарный объем физической нагрузки (количество упражнений и их дозировка):

- количество самостоятельно проведенных занятий в неделю более 4-х, не менее 60 минут затраченного времени – 33,3% респондентов, это третья часть студентов, участвующих в исследовании;
- три самостоятельных тренировки в неделю применяли – 30,2%;
- 2-х разовые занятия использовали – 28,13% респондентов;
- забывали о физической культуре – 8,3% студентов.

При оценивании компетентности в выборе средств и дозировании физической нагрузки у 21,9% студентов отмечается не соответствие объема тренировочной нагрузки 60 минутному и тем более 90 минутному занятию. Небрежность заполнения дневника самоконтроля наблюдалась у 19,8% респондентов, что не позволило определить истинный объем тренировочной нагрузки. В текущем контроле знаний выполняемых упражнений, были задания на составление комплексов упражнений для совершенствования конкретных двигательных качеств: координации, силы, гибкости, скорости. Опрос показал, что 16,7% респондентов не имеют четкого представления о влиянии физических упражнений на двигательные способности и 29,2% респондентов не знают о значимости двигательной активности на функциональные системы организма человека.

В качестве итогового контроля для анализа динамики уровня здоровья и двигательного совершенствования предлагалось применение методики Г.Л. Апанасенко (1988 г.) экспресс метод определения функционального состояния исходя из пяти уровней здоровья, с помощью балльной системы оценок. В зависимости от величины каждого функционального показателя начисляется определенное количество баллов (от –2 до +7). Уровень здоровья оценивается по сумме баллов всех показателей. Последовательность действий, математические формулы объяснялись в лекционном курсе по физической культуре и спорту. Предполагалось, что студенты освоили экспресс метод определения своего уровня здоровья. На практике итоговый контроль выполнили 109 обучающихся, что составляет 56,8% респондентов. Не смогли сравнить функциональные показатели первичного и контрольного тестирования: ЧСС, АД, ЧД в начале элективного курса по физической культуре и по его окончании – 17,7%. Доля студентов, справившихся с поставленными задачами и выполнившими полный объем заданий по результатам оценки здоровья экспресс методом Г.Л. Апанасенко (1988), получили результаты, отображенные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты экспресс оценки физического здоровья студентов по окончании изучения элективного курса по физической культуре выполнивших все задания

	Классы здоровья	Кол-во испытуемых (всего 109)	% от кол-ва выполнивших задание	% от общего кол-ва
1	Перешли из первого (низкий) класса здоровья во второй	34	31,2%	17,7%
2	Перешли из второго (ниже среднего) класса здоровья в третий	28	25,7%	14,6%
3	Перешли из третьего (среднего) класса здоровья в четвертый (выше среднего)	22	20,2%	11,5%
4	Остались на том же уровне здоровья	25	22,9%	13%
5	Перешедшие на более низкий уровень здоровья	нет	нет	нет

ВЫВОДЫ

Мы предполагали, что проведенное исследование о переходе элективного курса по физической культуре в вузе с живого контакта «педагог - обучающийся» только в дистанционную форму обучения выявит положительные и отрицательные результаты проведен-

ного исследования. Эффективность исследования в данном случае и заключается в их проявлении, фиксации и возможной корректировки программы обучения.

Вынужденная ситуация с привлечением студентов к самостоятельным практическим занятиям по физической культуре способствовала:

- регулярному применению физических упражнений;
- определению своих притязаний к направлению двигательной активности;
- возможности разобраться в компонентах здорового образа жизни;
- научиться проводить самостоятельно физкультурные занятия;
- узнать о пользе физических упражнений для функциональных систем организма человека;
- взять ответственность на себя за личное здоровье.

В результате анализа выявлено повышение уровня здоровья у 43,8% участников исследования, показатели здоровья остались на том же уровне у 13% респондентов.

К отрицательным моментам дистанционного обучения по физической культуре, следует отнести отсутствие:

- прямого контакта педагога и обучающегося;
- возможности коррекции техники выполнения упражнений студентами;
- визуального восприятия эмоций обучающегося;
- комментариев педагога о значении выполняемых упражнений;
- контроля со стороны преподавателя о выполняемой физической нагрузке к адекватности двигательной подготовленности обучающихся студентов;
- ежегодного контрольного тестирования студентов по физическим качествам, в том числе приема норм ГТО.

Самостоятельное задание по анализу динамики показателей здоровья по методу Г.Л. Апанасенко, определило отсутствие знаний (или протест к выполнению самостоятельной работы) у 43,2% респондентов в вопросе значимости физической культуры для здоровья и качества собственной жизни.

В результате проведенного исследования, мы пришли к выводу, что дистанционная форма обучения в двигательных дисциплинах, конечно, возможна и полезна, но в разумных пределах, не более 30–40% часов, отведенных на ее изучение по учебному плану.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эффективность занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в вузе / Е.Д. Бакулина, Ф.Р. Сибгатулина, И.С. Погосова, Л.Б. Климова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* –2021. – № 9 (199). – С.8–11.
2. Карпенко Л.А. Влияние компонентов физической подготовленности на качество освоения акробатических поддержек в эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко. С.А. Жигарева // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* –2017. – № 8 (150). – С.43–47.
3. Львова Т.Г. Условия и содержание занятий по физической культуре студентов вуза во время самоизоляции и дистанционного обучения в 2021 г. в период пандемии COVID-19 // *Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.* –2021/ – № 8 (198). – С.158–164.

REFERENCES

1. Bakulina, E.D., Sibgatulina, F.R., Pogosova, I.S. and Klimova L.Yu. (2021), “The effectiveness of physical exercises with musical accompaniment at the university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 9 (199). pp. 8–11.
2. Karpenkom L.A. and Zhigareva, S.A. (2017), “Influence of physical fitness components on the quality of mastering acrobatic supports in aesthetic gymnastics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (150), pp. 43–47.
3. Lvova, T.G. (2021), “Conditions and content of physical education classes for university students during self-isolation and distance learning in 2021 during the COVID-19 pandemic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp.158–164.

Контактная информация: 19slonim54@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.11.2021

УДК 372.879.6

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И СТЕП-АЭРОБИКИ В УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Юлия Владимировна Смирнова, кандидат педагогических наук, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Санкт-Петербург; Константин Петрович Бакешин, кандидат педагогических наук, доцент, Анна Геннадьевна Сергеева, старший преподаватель, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, Санкт-Петербург; Людмила Вячеславовна Ярчиковская, кандидат педагогических наук, доцент, Кристина Витальевна Булавченко, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация

В последние десятилетия низкий уровень физического развития современных школьников требует обновления и расширения средств, используемых в процессе физического воспитания. Следует отметить, что сегодня дети уже с достаточного юного возраста достаточно критично относятся к предлагаемому материалу, что обусловлено их широкой информированностью в различных сферах, в том числе – и фитнес-услуг, с одной стороны, и, в то же время, гуманизацией образования и насущной необходимостью для каждого учителя учитывать интересы, потребности и возможности детей. Соответственно, важно использовать те средства, которые будут не только решать актуальные дидактические, развивающие и оздоровительные задачи, но и вызывать положительные эмоции и интерес к занятиям у детей своей новизной, соответствием веяниям современности. Целью данного исследования является разработка и обоснование технологии развития двигательных способностей младших школьников средствами ритмической гимнастики и степ-аэробики на третьем уроке. Приоритетной задачей является экспериментальное подтверждение эффективности технологии развития двигательных способностей младших школьников на основе применения средств ритмической гимнастики и степ-аэробики в процессе апробации с обучающимися 2-х классов. Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что применение разработанной технологии позволяет достигать существенных приростов показателей двигательных способностей у мальчиков и девочек 8-9 лет. Указанное доказывает ее эффективность в развитии двигательных способностей у детей обоего пола, а распространение полученного опыта в педагогическое пространство – практическую значимость в работе с детьми младшего школьного возраста.

Ключевые слова: двигательные способности, младшие школьники, урок физической культуры, технология, ритмическая гимнастика, степ-аэробика, эффективность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p339-345

EFFECTIVENESS OF INFLUENCE OF THE USE OF MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS AND STEP-AEROBICS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Yulia Vladimirovna Smirnova, the candidate of pedagogical sciences, Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg; Konstantin Petrovich Bakeshin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anna Gennadievna Sergeeva, the senior teacher, Petersburg named after V. B. Bobkov branch of Russian Customs Academy, St. Petersburg; Lyudmila Vyacheslavovna Yarchikovskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kristina Vitalievna Bulavchenko, the senior teacher, St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract

In recent decades, the low level of physical development of modern schoolchildren requires renewal and expansion of the means used in the process of physical education. It should be noted that today children from the fairly young age are quite critical of the proposed material, which is due to their wide

awareness in various areas, including fitness services, on the one hand, and, at the same time, the humanization of education and urgent need for every teacher to take into account the interests, needs and capabilities of children. Accordingly, it is important to use those means that will not only solve actual didactic, developmental and health-improving tasks, but also evoke positive emotions and interest in classes in children with their novelty, compliance with modern trends. The purpose of this study is to develop and substantiate the technology for the development of motor abilities of younger schoolchildren by means of rhythmic gymnastics and step aerobics in the third lesson. The priority task is the experimental confirmation of the effectiveness of the technology for the development of motor abilities of junior schoolchildren on the basis of the use of rhythmic gymnastics and step aerobics in the process of approbation with students of 2 classes. The results of the pedagogical experiment made it possible to establish that the use of the developed technology makes it possible to achieve significant increases in the indices of motor abilities in boys and girls of 8-9 years old. The aforementioned proves its effectiveness in the development of motor abilities in children of both sexes, and the dissemination of the experience gained into the pedagogical space is of practical importance in working with children of primary school age.

Keywords: motor abilities, junior schoolchildren, physical culture lesson, technology, rhythmic gymnastics, step aerobics, efficiency.

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст является интересным, но, вместе с тем, сложным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, его личности. Важнейшую роль здесь занимает развитие двигательных способностей детей. Однако педагоги сталкиваются с определенными проблемами в работе с данным контингентом.

Одна из них – это проблема здоровья, не новая, но заметно обостренная в последние десятилетия.

Другая – необходимость повышения уровня развития двигательных способностей, что существенно затруднено всеобщим снижением двигательной активности населения, в том числе, и детей.

В современных условиях существует определенное разнообразие выбора программ по физической культуре и приоритетных задач. Исходя из состояния невысокого уровня здоровья младших школьников, наиболее целесообразным представляется оздоровительная направленность третьего урока физической культуры.

Содержание третьего оздоровительного урока физической культуры предполагает дополнительный к комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов [3] перечень знаний, навыков и умений, которым необходимо овладеть школьникам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие, общеприкладные и спортивно-рекреационные (досуговые, восстановительные) задачи. На данном этапе очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Для этого, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо внедрить в учебный процесс младших школьников те средства, которые реально позволяют способствовать гармоничному развитию как всех органов и систем организма, так и двигательных способностей.

В качестве таких средств нами, на основании имеющихся в научных исследованиях данных, были выбраны ритмическая гимнастика и степ-аэробика [5–6]. Их выбор основывался на научно-доказанных результатах положительного влияния в процессе занятий ритмической гимнастикой и степ-аэробикой на показатели различных систем организма, выносливости, формирование правильной осанки, укрепление мышц, улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата, улучшения координации движений и других двигательных способностей, а также интереса детей к использованию данных средств за счет их высокой эмоциональной составляющей, проведения занятий под музыкальное сопровождение [1, 4].

МЕТОДИКА

В процессе разработки технологии развития двигательных способностей первокурсников средствами ритмической гимнастики и степ-аэробики, использовались следующие методы исследования:

Методы исследования:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- тестирование двигательных способностей;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики (определение статистической значимости полученных результатов по критерию Стьюдента и определение темпов прироста показателей двигательных способностей по формуле Бруды);
- интерпретация и обобщение полученных данных.

Разработанная технология с использованием средств ритмической гимнастики и степ-аэробики сочетала общеразвивающие упражнения разной направленности с элементами танцев, образуя оригинальные двигательные композиции, выполняемые под музыку, и не требующие больших материальных затрат, что позволило привнести новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей.

Структура технологии состояла из 5 блоков (частей), они представлены в блок-схеме (рисунок 1).

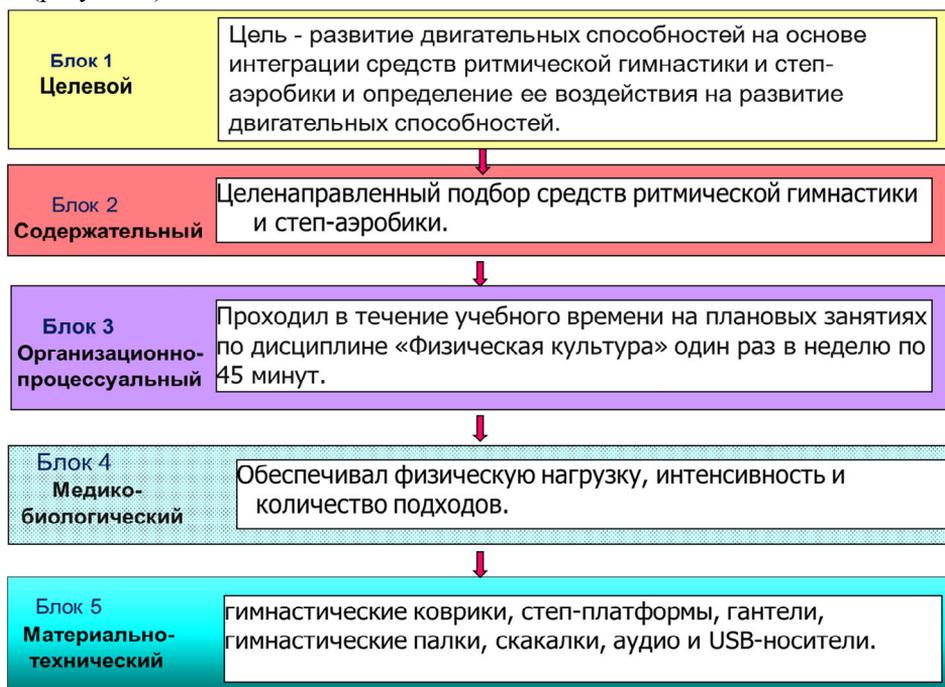


Рисунок 1 – Блок-схема технологии развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста с использованием средств ритмической гимнастики и степ-аэробики

Цель разработанной технологии состояла в развитии двигательных способностей младших школьников на основе интеграции средств ритмической гимнастики и степ-аэробики.

Разработанная технология применялась на третьем уроке физической культуры (45 минут), ее содержательный блок состоял из целенаправленного подбора средств ритмической гимнастики и степ-аэробики, а воздействие определялось адекватным сочетанием

физических нагрузок различной интенсивности и количеством повторов упражнений.

В процессе обучения применялись различные методы организации, обучения, развития физических качеств. Помимо общепринятых методов применялись специфические, преимущественно использовался линейный метод, поточный метод, игровой, метод музыкальной интерпретации [2].

В разработанные комплексы были включены упражнения в виде сюжетных композиций, имеющих свое образное название. Упражнения в них носили игровой или подражательный характер, или были подчинены логике сюжета.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для определения эффективности технологии развития двигательных способностей детей средствами ритмической гимнастики и степ-аэробики был проведен педагогический эксперимент продолжительностью 8 месяцев. В эксперименте участвовали учащиеся 2-х классов Сиверской гимназии, разделенных на контрольную (КГ, n=14) и экспериментальную (ЭГ, n=14) группы. В каждой группе был идентичный гендерный состав – 6 мальчиков и 8 девочек.

На начало педагогического эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп уровень двигательных способностей не имел особых различий и соответствовал средним возрастным показателям. После педагогического эксперимента произошел прирост показателей в КГ и ЭГ как у девочек, так и у мальчиков. Представляет интерес рассмотрение прироста показателей в зависимости от гендера. В начале рассмотрим результаты, достигнутые мальчиками контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели двигательных способностей мальчиков в экспериментальной и контрольной группах до и после педагогического эксперимента

Двигательные способности	ЭГ	КГ	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
До эксперимента			
Бег 30 м,с	5.79±0.11	6.43±0.31	p>0,05
Челночный бег 3х10м,с	9.06±0.27	9.34±.20	p>0,05
6-минутный бег, м	932±46.90	863±67.47	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	131±11.10	126±6.70	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя,см	4±1.66	3±1.81	p>0,05
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1.33±0.97	0.83±0.44	p>0,05
После эксперимента			
Бег 30м,с	5.67±0.10	6.41±0.31	p<0,05
Челночный бег 3х10м,с	8.62±0.20	9.32±0.20	p<0,05
6-минутный бег, м	1080±53.83	888±67.12	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	155±7.22	128±7.06	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11±1.90	5±1.86	p<0,05
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	3±1.33	1.17±0.66	p>0,05

В тесте на определение гибкости «Наклон вперед из положения сидя» средние показатели прироста оказались самыми высокими, в КГ – 50 % и в ЭГ – 93,3 %. При выполнении заданий отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня развития силовых способностей, что можно объяснить сенситивным периодом для силовых способностей, который наступает немного позже, но, несмотря на это, средние результаты теста «Подтягивание на высокой перекладине из виса» в КГ не изменились (34 %), а в ЭГ повысились – на 77,13 %. В тесте «Прыжок в длину с места» для определения скоростно-силовых способностей показатели так же улучшились, в КГ на 1,57 % а в ЭГ на 16,78 %. Результаты тестирования «6-минутный бег» для определения уровня выносливости в КГ выросли на 2,85 %, в ЭГ же на 14,71 %. При определении координационных способностей в тесте «Челночный бег 3х10 м» прирост составил в КГ всего 0,21 %, а в ЭГ 4,97 %. Разница в показателях между результатами контрольной и экспериментальной групп подтверждает эффективность выработанной методики сопряженного воздействия ритмиче-

ской гимнастики и степ-аэробики. Именно использование в основной части упражнений степ-аэробики содействовали развитию координационных способностей. В тесте для определения скоростных качеств «Бег на 30 м» средний прирост в КГ составил 0,31 %, а в ЭГ оказался самым незначительным и составил 2,09 %.

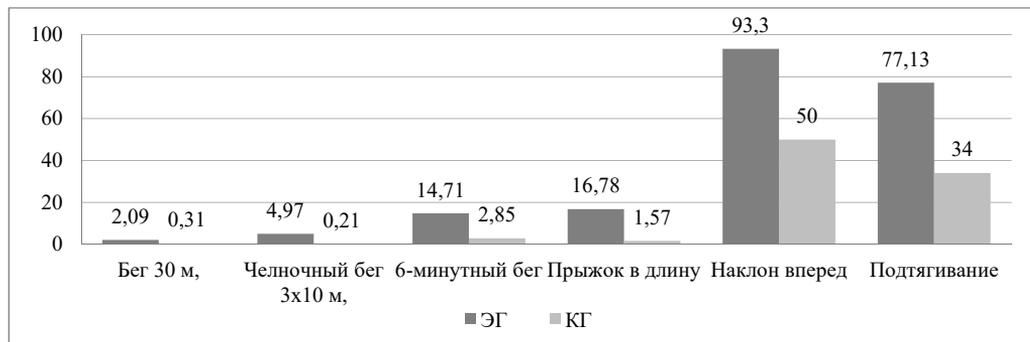


Рисунок 2 – Прирост показателей у мальчиков в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента (%)

У девочек по итогам тестирования всех способностей в результате математической обработки данных, различия в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента оказались статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 2 – Показатели двигательных способностей девочек в ЭГ и КГ группах до и после педагогического эксперимента

Двигательные способности	ЭГ	КГ	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
До эксперимента			
Бег 30м,с	6.52±0.34	8.97±1.93	p>0,05
Челночный бег 3x10м,с	9,12±0,16	9,41±0,19	p>0,05
6-минутный бег,м	718±48,46	695±31,49	p>0,05
Прыжок в длину с места,см	124±4,84	118±6,41	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя,см	6±3,45	8±0,92	p>0,05
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	15± 3,66	10± 1,86	P>0,05
После эксперимента			
Бег 30м, с	5,99±0,19	7,82±0,80	p<0,05
Челночный бег 3x10м, с	8,75±0,16	9,38±0,18	p<0,05
6-минутный бег, м	887±52,36	732±41,94	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	137±4,58	120± 5,99	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	15±2,47	9±0,78	P<0,05
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	21±3,02	12±1,70	p<0,05

Анализируя результаты тестирования девочек контрольной и экспериментальной групп складывается похожая картина (рисунок 3).

В тесте на определение гибкости «Наклон вперед из положения сидя» средние показатели прироста так же, как у мальчиков, оказались самыми высокими, в контрольной группе 11,76% и в экспериментальной – 85,71%. Результаты теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» для определения силовых способностей, увеличились в контрольной группе на 18,1 %, а в экспериментальной на 33,3 %. В тесте «6-минутный бег», на определение выносливости показатели контрольной группы увеличились на 5,18 %, а в экспериментальной группе на 21,05 %. В тесте «Прыжок в длину с места» средний прирост составил в контрольной группе 1,68 % и в экспериментальной 9,96 %. В тесте «Бег на 30 м» средний прирост оказался больше у учащихся контрольной группы (13,69 %) а в экспериментальной 8,47 %. Самый низкий прирост оказался в приросте координационных способностей в тесте «Челночный бег 3x10 м» изменились в контрольной группе на 0,31 %, а в экспериментальной – на 4,14 %.

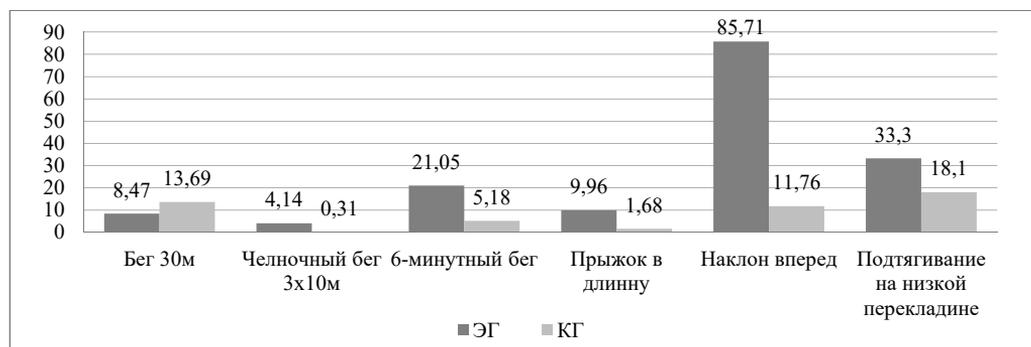


Рисунок 3 – Прирост показателей у девочек в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента (%)

Прирост практически всех (кроме скоростных) исследуемых показателей оказался выше в экспериментальной группе.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно заключить, что третий урок физической культуры будет способствовать более высокому приросту результатов двигательных способностей младших школьников, если в него будут включены средства ритмической гимнастики и степ-аэробики. Таким образом, разработанная технология в ходе экспериментальной апробации подтвердила свою эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляева И.В. Рабочая программа кружковой деятельности по степ-аэробике для детей 5-7 лет / И.В. Беляева. – Тальменка, 2014 – 10 с. – URL: <http://dou9talm.edu22.info/data/documents/Belyaeva-STEP-AEROBIKA.pdf> (дата обращения: 01.10.2021).
2. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Лекции 1–4 / Т.С. Лисицкая. – Москва : Первое сентября, 2009. – 54 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. 4-е издание. – Москва : Просвещение, 2007. – 32 с.
4. Коричко Ю.В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7-х классах : дис. ... канд. пед. наук / Коричко Юлия Валентиновна. – Омск, 2000. – 215 с.
5. Смирнова Ю.В. Эффективность влияния комплексного применения ритмической гимнастики и степ-аэробики на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, И.И. Ларионова // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – С. 152-156.
6. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников : монография / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 296 с.

REFERENCES

1. Belyaeva, I.V. (2010), *Work program of circle activities in step aerobics for children 5-7 years old*, available at: <http://dou9talm.edu22.info/data/documents/Belyaeva-STEP-AEROBIKA.pdf>.
2. Lisitskaya, T.S. (2009), *Methodology for organizing and conducting fitness classes at school, lectures 1-4*, First of September, Moscow.
3. Lyakh, V.I. and Zdanovich, A.A. (2007), *A comprehensive program of physical education for students in grades 1-11*, Education, Moscow.

4. Korichko, Yu. V. (2000), *Methods of using rhythmic gymnastics at physical education lessons in grades 5-7*, dissertation, Omsk.

5. Smirnova, Yu.V., Larionova, I.I. and Saykina, E.G., (2016), "The effectiveness of the influence of the complex application of rhythmic gymnastics and step aerobics on the development of motor abilities in children of primary school age", *Physical culture in education: conditions and development prospects: Sat. mater. interuniversity scientific-practical conference "Herzen's readings", dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture of the Herzen Russian State Pedagogical University*, St. Petersburg, pp. 152-156.

6. Saikina, E.G. (2012), *The strategic role of fitness in the modernization of physical education for schoolchildren, monograph*, St. Petersburg.

Контактная информация: mironova.olga2014@gmail.com

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Светлана Феликсовна Сокунова, доктор педагогических наук, профессор, Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва; Элина Владимировна Макарова, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Виктор Петрович Косихин, доктор педагогических наук, доцент, Владислав Иванович Дубатовкин, старший преподаватель, Московский государственный университет пищевой промышленности, Москва

Аннотация

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, включает в себя ориентированность на человека - формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия. В связи с этим, необходимо разрабатывать новые методические подходы и формы индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и других видов освоения богатств физической культуры. Изменение всей системы взглядов на природу, на человека и их, взаимодействие будут обуславливать формирование новой структуры физкультурных потребностей каждого человека, что повлечет за собой повышение интереса к овладению большим объемом физкультурных знаний, стремления познать особенности собственного физического потенциала и методов его развития и совершенствования.

Ключевые слова: стратегия развития физической культуры, физическая активность, дистанционное обучение, совершенствование системы физического воспитания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p345-349

MODERN REQUIREMENTS FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY

Svetlana Feliksovna Sokunova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow Financial and Industrial University Synergy, Moscow; Elina Vladimirovna Makarova, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Victor Petrovich Kosikhin, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladislav Ivanovich Dubatovkin, the senior teacher. Moscow State University of Food Industry, Moscow

Abstract

The strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation includes the person-centered orientation - the formation of skills and skills in the field of physical culture and sports, primarily for the preservation of health and active longevity, ensuring physical and spiritual well-being. In this regard, it is necessary to develop new methodological approaches and forms of individual

and collective exercise and other forms of physical education. Changing the entire system of views on nature, on man and their interaction will lead to the formation of the new structure of physical and cultural needs of each person, which will entail increase in the interest in mastering a large amount of physical and cultural knowledge, the desire to know the peculiarities of their own physical potential and methods of its development and improvement.

Keywords: physical culture development strategy, physical activity, distance learning, improvement of physical education system.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, одним из пунктов – миссия государства в сфере физической культуры и спорта в РФ заключается в: формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения. Разработка стратегии, основанной на ценностях физической культуры и спорта, предполагает: ориентированность на человека – формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия; доступность – адаптация территорий, сооружений и помещений для максимального удовлетворения всех категорий граждан в занятиях физической культурой и спортом; неразрывность – гармоничное существование всех видов физической активности, их паритетное взаимодействие, взаимозависимость и взаимодополняемость, а также активная интеграция в жизни общества. В настоящее время данное положение является, весьма своевременным и актуальным, особенно в связи с продолжающейся пандемией (COVID-19).

Изменение условий жизни – переход на дистанционное обучение, работу, создается стратегический акцент на максимально возможную индивидуализацию процесса физического воспитания. В этих условиях приходится не только ориентировать студента на наиболее подходящий для него вид физкультурной или спортивной деятельности, но и программировать индивидуальную программу решения различных задач его физического воспитания и спортивной подготовки.

Таким образом, изменение всей системы взглядов на природу, на человека и их, взаимодействие будут обуславливать формирование новой структуры физкультурных потребностей каждого человека, что повлечет за собой повышение интереса к овладению большим объемом физкультурных знаний, стремления познать особенности собственного физического потенциала и методов его развития и совершенствования.

Исходя из вышеизложенного, целью исследования была экстраполяция новых путей развития физической культуры и спорта (двигательной активности человека в условиях «новой нормальности»).

Методами исследования явились: теоретический анализ опубликованных ранее работ по данной теме, анализ, синтез, наблюдение и дедукция.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По мнению ведущих ученых России одной из основных задач физической культуры в ВУЗах является сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой физической работоспособности на протяжении всего периода обучения, а также воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [2, 6, 7].

В результате дистанционного обучения, ряд авторов выделяют как положительные изменения, такие как проведение вебинаров, челенджей, конференций, учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, соревнований в режиме онлайн [1, 3, 5], а также разработки методического обеспечения дисциплин, количества и качества ис-

пользуемого контента и интернет-ресурсов. И в то же время, выявлены отрицательные моменты в условиях распространения коронавирусной инфекции, такие как снижение двигательной активности и, соответственно, ухудшение показателей общей физической подготовленности, морфофункционального развития студентов и показателей общей выносливости [1, 4, 6].

В условиях проведения практических занятий в онлайн-режиме, к сожалению, у преподавателя нет возможности контролировать соблюдение у занимающихся техники безопасности во время выполнения физических упражнений, а также отслеживания изменений в состоянии организма занимающихся. Здесь вырисовывается проблема занятий физическими упражнениями на «дистанте», так как в ходе их проведения не все студенты имеют необходимую площадь для таких занятий, не говоря уже, о студентах проживающих в общежитии, более того не все имеют соответствующую компьютерную технику. Поэтому здесь мы можем говорить, что преподаватели могут проводить только теоретические занятия по физической культуре и спорту, а также в виде консультаций по возникающим вопросам самостоятельных занятий (индивидуальных планов) студентов.

Если обратиться к статистике, то с 2010 по 2019 год доля населения, систематически занимающегося спортом, увеличилась более чем в 2 раза – с 19 % до 43 %. Структура занятий спортом по различным возрастным группам является неоднородной. За 2019 год в возрастной группе от 3 до 29 лет занималось 84 % населения, в группе от 30 до 54 лет – 29 %, в группе от 55 до 79 лет – 12 %. Таким образом, будущий рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном обусловлен вовлечением в занятия спортом населения старше 30 лет.

По итогам профилактических медицинских осмотров детского населения в 2019 году преобладающее число детей в возрасте до 17 лет (84 - 85 %) не имеют хронических заболеваний (1-я и 2-я группы здоровья), 15–16% детей требуют диспансерного наблюдения и корректирующего лечения. По итогам профилактических медицинских осмотров ожирение зарегистрировано у 1,4% детей в возрасте до 14 лет и у 3,3% подростков.

Таким образом, школьники старших классов и студенты входят в зону риска, в связи с тем, что большую часть времени проводят у компьютеров во время дистанционного обучения, в замкнутом пространстве и, соответственно, подвергаются большим интеллектуальным, психологическим напряжениям и прогрессирующей гипокинезии.

Исходя из этого, руководствуясь нормативными правовыми актами, направленными на проведение необходимых профилактических мероприятий в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), нами была разработана новая стратегия подготовки занятий по физической культуре для обучающихся в этом учебном году.

Так, было организовано проведение занятий по физической культуре (ФК) на открытом воздухе с максимальным учетом погодных условий. В нашем университете имеется такая возможность – это занятия на стадионе. Данные занятия обеспечивают обучающимся определенную социальную дистанцию. При этом, надо отметить, что методика проведения занятий разработанная кафедрой в современных условиях позволяет максимально выполнять рекомендации и требования предписанные Минобразования науки и непосредственно разработанным методическим рекомендациям университета.

Новый уровень сознательности в отношении человека к своему здоровью, который сейчас активно формируется в обществе в сфере воспитания, образования и в общем потоке массовой информации, обуславливает потребность людей в знаниях об индивидуально подходящих режимах физической активности, которые в большей степени способствуют укреплению здоровья каждого.

По этим же причинам нами были выдвинуты ряд рекомендаций, при которых необходимо изменять и условия для реализации физической активности:

1. Места занятий физической культурой и спортом необходимо оснащать высокоавтоматизированными средствами диагностики физического состояния, оценки срочного

и отдаленного эффекта физической нагрузки, компьютерами-консультантами.

2. Требования к различного рода тренажерам и вспомогательным устройствам и оборудованию необходимо оснащать блоками информации о состоянии основных функциональных и морфологических систем занимающихся, блоками автоматической корректировки режимов тренировочных нагрузок. А также к изменению конструкций тренажеров и вспомогательных устройств для их быстрого приспособления к конкретным задачам индивидуальной программы физической подготовки каждого человека под непосредственным руководством преподавателя по физической культуре и спорту.

3. Для позитивных физкультурных мотиваций у студентов необходима направленность общественного мнения, общепринятые суждения о важности физкультурных ценностей для каждого человека, о престижности организованной деятельности в целях своего физического совершенствования.

4. В связи этим, необходима разработка таких методов, форм и средств использования физических упражнений, которые обеспечат повышенную эмоциональность и глубокую эстетическую насыщенность процесса физической подготовки, будут способствовать наиболее полному использованию возможностей физической культуры для разностороннего воспитания человека. Потребуется значительные изменения в программах по физическому воспитанию в вузе, школе, так как старая структура организации занятий по физической культуре не может создать достаточную двигательную активность студентов.

5. Чтобы восполнить низкий уровень знаний в области физической культуры и спорта, развить потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании, возрастает необходимость в лекционных курсах, в проведении различного рода мастер-классов для популяризации здорового образа жизни, в разработке и внедрении различных средств и методов физической подготовки в вузах, современная организация физического воспитания в вузе, которая позволит в период обучения девушкам и юношам освоить значительный объем знаний по физической культуре и спорту, а также приобрести умения и навыки его практического использования.

ВЫВОДЫ

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации направлена на формирование и реализацию на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта, и является основой для разработки современных программ по оптимизации физического воспитания в вузе.

Поэтому можно ожидать развития все новых и новых форм индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и других видов освоения богатств физической культуры. Возникнут новые формы спортивных и культурно-спортивных мероприятий.

Актуальность физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна: во-первых, выступает как средство активного отдыха, оптимизации режима жизни студента; во-вторых, как средство повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе; в-третьих, является базовой основой для дальнейшего высокопроизводительного труда специалиста.

Таким образом, в современных условиях физкультурная активность будет играть главную роль в балансировании интеллектуальных, психических, нервных и физических нагрузок, испытываемых человеком.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахтемзянова Н.М. Трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу / Н.М. Ахтемзянова, Н.Б. Кан // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2

(78). – С. 29–32.

2. Бальсевич В.К. Методологические предпосылки повышения оздоровительной эффективности физического воспитания студентов / В.К. Бальсевич // *Инновационные процессы в высшей школе: материалы научно-практической конференции.* – Краснодар, 1999. – С. 87–88.

3. Белецкий С.В. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту вузе / С.В. Белецкий, Т.Н. Шутова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 2 (192). – С. 25–29.

4. Блинков С.Н., Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность и показатели морфофункционального развития студентов / С.Н. Блинков, С.П. Лёвущкин, В.П. Косихин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта,* 2020. – №11 (189). – С.54–58

5. Курсы оздоровительного образования студентов в условиях пандемии, вызванной COVID-19 / В.К. Волков, В. И., Козлов, Е. А. Стеблецов [и др.] // *Культура физическая и здоровье.* – 2020. – № 3. –С. 43-46.

6. Развитие физических качеств студентов в условиях «новой нормальности» / С.Ф. Сокунова, В.П. Косихин, И.И. Корнишин [и др.] // *Теория и методика физической культуры.* – 2021. – № 9. – С. 72–74.

7. Сокунова С.Ф. Балльно-рейтинговая система как фактор повышения физической и умственной работоспособности в процессе обучения / С.Ф. Сокунова, С.В. Лобанов, В.П. Косихин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта,* – 2020. – № 8 (186) – С 264-267

REFERENCES

1. Akhtemzyanova N.M. and Kan N.B. (2021), ‘Transformation of the electronic information and educational space of the university during the pandemic as a condition for ensuring the effectiveness of fitness training classes’, *Physical Culture and Health*, No. 2 (78). pp. 29–32.

2. Balsevich V.K.(1999), ‘Methodological prerequisites for improving the health effectiveness of physical education of students’, *Innovative processes in higher education: materials scientific conference*, Krasnodar, pp. 87–88.

3. Beletskii S.V. and Shutova T.N. (2021), ‘Digital support of distance learning in physical education and sport at the university’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (192), pp. 25–29.

4. Blinko, S.N., Levushkin ,S.P. and Kosikhin, V.P. (2020), ‘Influence of the distance form of education on physical fitness and indicators of morphofunctional development of students’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 54–58.

5. Volkov, V.K., Kozlov, V.I., Stebletsov, E.A. and Yakusheva O.A. (2020), ‘The course of health education of students in the conditions of the pandemic caused by COVID-19’, *Physical Culture and Health*, No. 3, pp. 43–46.

6. Sokunova, S.F., Kosikhin, V.P., Kornishin, I.I. and Frolov, S.A. (2021), The development of the physical qualities of students in the conditions of ‘new normality’”, *Theory and practice of physical culture*. No. 9, pp. 72–74.

7. Sokunova, S.F., Kosikhin, V.P. and Lobanov ,S.V. (2020), ‘Score rating system as a factor of increasing physical and mental performance in the learning process’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (186), pp. 264–267.

Контактная информация: soksf@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2021

УДК 796.332

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Виктория Сергеевна Солонищикова, магистрант, Фанис Азгатович Мавлиев, кандидат биологических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань; Мусавир Фаридович Азгамов, преподаватель, Диана Борисовна Парамонова, кандидат биологических наук, доцент, Набережночелнинский государственный педагогический университет; Эльза Исхаковна

Ахметшина, кандидат педагогических наук, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова

Аннотация

Современный уровень развития футбола требует роста объема технико-тактических действий, выполняемых с максимальной скоростью. Для эффективной игровой деятельности футболистов необходимо сочетание высокого уровня технического мастерства с предельно возможным развитием специальных физических качеств, к которым, в первую очередь, относятся скоростно-силовые качества. Биологической базой для физической и технической подготовки является функциональная подготовленность. Цель статьи – обоснование важности выявления взаимосвязи между показателями функциональной работоспособности и специальными двигательными способностями футболистов для грамотного построения процесса подготовки. В статье показаны ключевые аспекты адаптации футболистов, специфика подготовки, проблемы контроля подготовленности, функциональные особенности и двигательные способности футболистов и методы их оценки.

Ключевые слова: футбол, функциональная подготовка футболистов, физическая подготовка футболистов, контроль подготовленности футболистов, адаптация к нагрузкам.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p349-354

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS

Victoria Sergeevna Solonshchikova, the master's student, Fanis Azgatovich Mavliev, the candidate of biological sciences, senior lecturer; Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan; Musavir Faridovich Agzamov, the teacher; Diana Borisovna Paramonova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University; Elza Iskhakovna Akhmetshina, the candidate of pedagogical sciences, Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov

Abstract

The current level of football development requires an increase in the amount of technical and tactical actions performed at maximum speed. For effective match performance of football players it is necessary to combine high level of technical skill with the maximum possible development of special physical qualities, which include, in the first place, the speed and power qualities. The biological basis for physical and technical training is functional readiness. The purpose of this article is to justify the importance of revealing the interrelation between the values of the functional efficiency and special motor abilities of football players in order to build up a competent training process. The article shows the key aspects of the adaptation of football players, the specificity of training, problems of controlling preparedness, functional characteristics and motor abilities of football players and methods of evaluation.

Keywords: football, functional training of football players, physical training of football players, control of football players, adaptation to loads.

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития футбола требует роста объема технико-тактических действий, выполняемых с максимальной скоростью [2, 7, 11]. Более высокие показатели владения мячом (время и дистанция) на большой скорости – вот что отличает игроков высокого класса от игроков более низкого уровня. Лучшие игроки Чемпионата мира выполняют на 28% больше бега с высокой интенсивностью (2,43 против 1,90 км) и на 58% больше спринтов (650 против 410 м), чем футболисты более низкой квалификации [16]. Игроки команд Датской лиги с более высокой результативностью преодолевают на 30-40% большую дистанцию бега на большой скорости по сравнению с менее успешными командами [18]. Игроки итальянских команд, занявших первые места во внутреннем чемпионате, преодолевают большую дистанцию за время матча, владея мячом, по сравнению со своими менее успешными соперниками [17].

Таким образом, для эффективной игровой деятельности футболистов необходимо сочетание высокого уровня технического мастерства с предельно возможным развитием специальных физических качеств, к которым, в первую очередь, относятся скоростно-силовые качества [2, 7, 11, 10].

Биологической базой для физической и технической подготовки является функциональная подготовленность [3, 4, 9]. Под функциональной подготовленностью в нашей работе мы понимаем «способность обеспечить должный уровень деятельности органов, систем и организма необходимый для выполнения специфической (спортивной) мышечной (физической) нагрузки (работы) в рамках регламентированного двигательного акта (техники движения)» [9].

Цель статьи - обоснование важности учета взаимосвязи показателей функциональной работоспособности и специальных двигательных способностей футболистов для грамотного построения тренировочного процесса.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Аспекты адаптации. Мышечная работа формирует в организме специальную функциональную систему, обеспечивающую конкретную деятельность человека [1]. Функциональные системы (по П.К. Анохину) - самоорганизующиеся и саморегулирующиеся динамические центральные-периферические организации, объединенные нервными и гуморальными регуляциями, все составные компоненты которых содействуют обеспечению различных полезных для самих функциональных систем и для организма в целом адаптивных результатов, удовлетворяющих его различные потребности. В контексте данной работы под потребностями организма подразумевается способность переносить тренировочные и соревновательные нагрузки.

Рационально построенный тренировочный процесс приводит к возрастанию функциональных возможностей органов и систем организма за счет совершенствования всего комплекса механизмов, ответственных за адаптацию. Применение чрезмерных нагрузок, превышающих индивидуальные адаптационные возможности человека, приводит к переадаптации, проявляющейся в истощении и изнашивании функциональных систем, несущих основную нагрузку [5]. При нерациональном использовании средств и направленностей тренировочного процесса адаптационные перестройки в одних системах организма могут “разрушить” ранее сформированную функциональную систему, обеспечивающую специфическую для вида спорта деятельность (например, выполнение технического приема в футболе). Это приведет к несогласованному/несбалансированному развитию физических качеств и специальных двигательных способностей и, как следствие, к снижению результативности игровой деятельности. Именно поэтому для практики футбола крайне важно понимать, какие морфофункциональные адаптации, вызванные тренировками определенной направленности, приводят к повышению специальной подготовленности спортсмена.

Специфика подготовки. Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что повышение эффективности функциональной подготовки спортсменов в видах спорта, таких, как футбол — актуальная задача. Как правило, основной акцент в тренировочном процессе делается на техническую и тактическую подготовку, в связи с чем нередко функциональная работоспособность систем, обеспечивающих спортивную деятельность, является лимитирующим фактором для достижения более высоких результатов. По мнению специалистов по физической подготовке профессиональных футбольных команд повышение количества времени, уделяемого на функциональную подготовку, и оптимизация расписания тренировок позволяют грамотно построить периодизацию тренировочных программ и применять соответствующие физические нагрузки, что, по их мнению, приведет к повышению эффективности игровой деятельности футболистов [13].

Проблемы контроля подготовленности футболистов. Анализ литературы показывает, что в учебно-тренировочном процессе футболистов нет унифицированных средств контроля физической, функциональной и специальной подготовленности. Часто показатели этих видов подготовленности находятся в одном комплексе тестов [2]. Во многих работах показано определенное влияние различных тренировочных нагрузок на функциональные показатели, физические качества и специальные технические аспекты подготовленности футболистов [2, 7, 15, 12, 14]. При этом мало работ, в которых исследуется взаимосвязь изменения функциональных показателей систем организма, обеспечивающих игровую деятельность, с изменениями показателей специальных для футболистов двигательных способностей.

Функциональные особенности футболистов и методы их оценки. По мнению В. Н. Селуянова, для эффективной игры в футбол спортсмен должен иметь высокий уровень функциональной подготовленности мышц ног, а именно, силу и способность к потреблению кислорода, при адекватном снабжении мышц кислородом за счет функционирования сердечно-сосудистой системы и запаса гликогена в мышцах и печени. Эти показатели обусловлены уровнем потребления кислорода (ПК) на анаэробном пороге (АП) и максимальной алактатной мощностью (МАМ), которые

можно измерить в лабораторных условиях на велоэргометре [7]. Для определения ПК на АНП широко используется тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой с применением газоанализатора [6]. Наиболее оптимальным тестом для оценки МАМ является 5-секундный Вингейт-тест с нагрузкой 7,5% от массы тела и начальной скоростью 100-120 об/мин [8].

Оценка двигательных способностей футболистов. Для оценки специальных для футболистов двигательных способностей должны применяться тестовые задания, наиболее приближенные к требованиям игры в футбол. Необходимость этого связана с тем, что развитие функциональных возможностей необходимо сочетать с достаточным развитием технических навыков (или координационных способностей). Это обусловлено спецификой вида спорта, которая требует в ходе игровой деятельности эффективного решения различных двигательных задач. Наибольшую информативность и объективность для их оценки показали следующие тесты [2]: тест «футбольной поворотливости», бег на 30 м, «специальная игровая выносливость», «слалом» с мячом.

ВЫВОДЫ

Таким образом, выявление взаимосвязи между перечисленными показателями функциональной работоспособности и специальными двигательными способностями футболистов — актуальная задача для современного футбола. В ходе ее реализации будут накапливаться знания о том, какие морфофункциональные адаптации способствуют росту результативности игровой деятельности. Целенаправленное воздействие на структуры, обеспечивающие эти адаптации, посредством применения определенных тренировочных средств и методов в соответствующих микро- и мезоциклах призвано повысить эффективность тренировочного процесса. Подбор оптимальных в данном случае средств и методов, в свою очередь, также является актуальной задачей для будущих исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 447 с.
2. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Спорт, 2016. – 167 с.
3. Маловичко, А.Г. Физическая подготовка студенческой команды по футболу на основе приоритетного развития скоростно-силовых качеств / А.Г. Маловичко, М.В. Денисов, А.А. Горбокурова. // Инновационные научные исследования. – 2021. – № 3-2(5). – С. 108–115.
4. Овчинникова, А.Я. К вопросу о функциональной подготовке футболистов на этапе начальной подготовки / А.Я. Овчинникова, А.Е. Пономарев. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 2. – С. 93–99.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Попов, Д.В. Аэробная работоспособность человека : монография / Д.В. Попов, О.Л. Виноградова, А.И. Григорьев. – Москва : Наука, 2012. – 106 с.
7. Селуянов, В.Н. Информативность показателей лабораторного тестирования физической подготовленности футболистов / В. Н. Селуянов. // МФТИ : [сайт]. – URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/theory/work-20> (дата обращения: 11.09.2021).
8. Солонщикова, В.С. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование / В.С. Солонщикова, Ф.А. Мавлиев, А.З. Манина. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1 (22). – С. 75–81.
9. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
10. Assessment of body composition, lower limbs power, and anaerobic power of senior soccer players in Portugal: differences according to the competitive level / D. Tereso, R. Paulo, J. Petrica [и др.]. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – № 18(15). – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8069/htm> (дата обращения: 01.10.2021).
11. Bangsbo, J. Physiological demands of football. Sports Science Exchange / J. Bangsbo. // Sports Science Exchange. – 2014. – № 27 (125). – С. 665–674.
12. Comparison of three eccentric overload training strategies on power output and interlimb asymmetry in youth soccer players / A. Moreno-Azze, J. L. Arjol-Serrano, D. Falcón-Miguel [и др.]. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – № 18 (16). – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/16/8270/htm> (дата обращения: 01.10.2021).

13. Contemporary practices of strength and conditioning coaches in professional soccer / A. Weldon, M. J. Duncan, A. Turner [и др.]. // *Biology of Sport*. – 2021. – № 38 (3). – С. 377–390.
14. Methodological characteristics, physiological and physical effects, and future directions for combined training in soccer: a systematic review / J. Ribeiro, J. Afonso, M. Camões [и др.]. // *Healthcare*. – 2021. – № 9 (8). – URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/9/8/1075/htm> (дата обращения: 01.10.2021).
15. Multidirectional sprints in soccer: are there connections between linear, curved, and change-of-direction speed performances? / T.T. Freitas, I. Jeffreys, V. P. Reis [и др.]. // *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 2021. – № 61 (2). – С. 212–217.
16. Mohr, M. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue / M. Mohr, P. Krustup, J. Bangsbo. // *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 2003. – № 21 (7). – С. 519–528.
17. Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level / E. Rampinini, F. M. Impellizzeri, C. Castagna [и др.]. // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2009. – № 12(1). – С. 227–233.
18. Yo-Yo IR2 testing of elite and sub-elite soccer players: performance, heart rate response and correlations to other interval tests / J. Ingebrigtsen, M. Bendiksen, M. B. Randers [и др.]. // *Journal of Sports Sciences*. – 2012. – № 30 (13). – С. 1337–1345.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1975), *Essays on the Physiology of Functional Systems, Medicine, Moscow, Russia*.
2. Guba, V. and Skripko, A. (2016), *Testing and control of football players' fitness, Sport, Moscow, Russia*.
3. Malovychko, A.G., Denisov, M.V. and Gorborukova, A.A. (2021), “Physical training of student football team on the basis of priority development of speed and power qualities”, *Innovative scientific research*, Vol. 5 No. 3-2, pp. 108–115.
4. Ovchinnikova, A.Y. and Ponomarev, A.E. (2021), “To a question on functional preparation of football players on stage of initial preparation”, *Izvestiya Tula state University, Physical culture, Sport*, Vol. 2, pp. 93–99.
5. Platonov, V.N. (2005), *System of preparation of sportsmen in Olympic sports. General theory and its practical applications, Soviet sport, Moscow, Russia*.
6. Popov, D.V., Vinogradova, O.L. and Grigoriev, A.I. (2012), *Human aerobic performance, Nauka, Moscow, Russia*.
7. Seluyanov, V.N. “Informativity of indicators of laboratory testing of physical fitness of football players”, available at: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/theory/work-20> (Accessed 11 September 2021).
8. Solonshchikova, V.S., Mavliev, F.A. and Manina, A.Z. (2019), “Methodological aspects of Wingate test and their theoretical justification”, *Science and Sport: Modern Trends*, Vol. 22, No. 1, pp. 75–81.
9. Solopov, I.N. and Shamardin, A.I. (2003), *Functional training of athletes. Monograph, PrinTerra-Design, Volgograd, Russia*.
10. Tereso, D., Paulo, R., Petrica, J., Duarte-Mendes, P., Gamonales, J.M. and Ibáñez, S.J. (2021), “Assessment of body composition, lower limbs power, and anaerobic power of senior soccer players in Portugal: differences according to the competitive level”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, No. 15, available at: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8069/htm> (date accessed: 01.10.2021).
11. Bangsbo, J (2014), “Physiological demands on football”, *Sports Science Exchange*, Vol. 27, No. 125, pp. 665–674.
12. Moreno-Azze, A., Arjol-Serrano, J.L., Falcón-Miguel, D., Bishop, C. and Gonzalo-Skok, O. (2021), “Comparison of three eccentric overload training strategies on power output and interlimb asymmetry in youth soccer players”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, No. 16, available at: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/16/8270/htm> (date accessed: 01.10.2021).
13. Weldon, A., Duncan, M.J., Turner, A., Sampaio, J., Noon, M., Wong, D.P. and Lai, V.W. (2021), “Contemporary practices of strength and conditioning coaches in professional soccer”, *Biology of Sport*, Vol. 38, No. 3, pp. 377–390.

14. Ribeiro, J., Afonso, J., Camões, M., Sarmiento, H., Sá, M., Lima, R., Oliveira, R. and Clemente, F.M. (2021), “Methodological characteristics, physiological and physical effects, and future directions for combined training in soccer: a systematic review”, *Healthcare*, Vol. 9, No. 8, available at: <https://www.mdpi.com/2227-9032/9/8/1075/htm> (date accessed: 01.10.2021).

15. Freitas, T.T., Jeffreys, Reis, V.P., Fernandes, V., Alcaraz, P.E., Pereira, L.A. and Loturco, I. (2021), “Multidirectional sprints in soccer: are there connections between linear, curved, and change-of-direction speed performances?”, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Vol. 61, No. 2, pp. 212–217.

16. Mohr, M., Krstrup, P. and Bangsbo, J. (2003), “Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue”, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Vol. 21, pp. 439–449.

17. Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Coutts, A.J. and Wisløff U. (2009), “Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level”, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 12, No. 1, pp. 227–23.

18. Ingebrigtsen, J., Bendiksen, M., Randers, M.B., Castagna, C., Krstrup, P. and Holtermann, A. (2012) “Yo-Yo IR2 testing of elite and sub-elite soccer players: performance, heart rate response and correlations to other interval tests”, *Journal of Sports Sciences*, Vol. 30, No. 13, pp. 1337–1345.

Контактная информация: vika_ss@bk.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 796.88

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ В ТЕКУЩЕМ ОЛИМПЕЙСКОМ ЦИКЛЕ

Владимир Сергеевич Степанов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Алексей Альбертович Сомкин, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Леонид Александрович Онучин, кандидат педагогических наук, доцент, Илья Александрович Кочергин, старший преподаватель, Александр Сергеевич Терещенко, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения

Аннотация

Введение. Мировая тяжёлая атлетика переживает глубокий кризис. Международный Олимпийский Комитет (МОК) не подтвердил её включение в программу следующей XXXIII Олимпиады 2024 года, которая состоится в Париже. Для российской тяжёлой атлетики в сложившихся условиях актуальным является подготовка новых спортсменов юниорского возраста, способных успешно конкурировать в текущем «олимпийском цикле» 2021–2024 годов уже и на мировой арене. Цель исследования – выявление основных тенденций совершенствования тренировочного процесса, влияющих на рост мастерства российских спортсменов в тяжёлой атлетике. Методы исследования: анализ материалов на веб-сайтах МОК, Федерации тяжёлой атлетики России, Всемирного антидопингового агентства (ВАДА); анализ видеоматериалов соревнований по тяжёлой атлетике на XXXII Олимпийских играх в Токио. Выводы. Подготовка конкурентоспособных штангистов мирового класса в России требует совершенствования методики обучения на всех этапах учебно-тренировочного процесса на основе использования инновационных технологий с применением современных информационных систем, а также его индивидуализации уже на юниорском уровне. Особое внимание необходимо обратить на жёсткое противодействие применению допинга и тщательное изучение периодически обновляемых ВАДА списков запрещённых субстанций и методов.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, Олимпийские игры, современные информационные технологии, тренировочный процесс, допинг-контроль.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p354-358

MAIN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF WEIGHTLIFTING IN RUSSIA IN THE CURRENT OLYMPIC CYCLE

Vladimir Sergeevich Stepanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, department chair, Alexey Albertovich Somkin, the doctor of pedagogical science, professor, Honored

trainer of Russia, Leonid Alexandrovich Onuchin, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Ilya Alexandrovich Kochergin, the senior teacher, Alexander Sergeevich Tereshchenko, the senior teacher; St. Petersburg State University of Film and Television

Abstract

Introduction. World weightlifting is going through a deep crisis. The International Olympic Committee (IOC) has not confirmed its inclusion in the program of the next XXXIII Olympics (2024) in Paris. In the current conditions, it is relevant for Russian weightlifting to train new junior athletes who are able to successfully compete in the current 2021–2024 “Olympic cycle” already on the world stage. The purpose of the study – identification of the main trends in improving the training process that affect the growth of the skill of Russian athletes in weightlifting. The methods of the study: analysis of materials on the websites of the IOC, the Russian Weightlifting Federation, the World Anti-Doping Agency (WADA); analysis of video materials of weightlifting competitions at the XXXII Olympic Games in Tokyo. Conclusions. The training of competitive world-class weightlifters in Russia requires the improvement of teaching methods at all stages of the training process based on the use of innovative technologies with the use of modern information systems, as well as its individualization already at the junior level. Special attention should be paid to the tough opposition to the use of doping and a thorough study of the lists of prohibited substances and methods periodically updated by WADA.

Keywords: weightlifting, Olympic Games, modern information technologies, training process, Doping Control.

ВВЕДЕНИЕ

Тяжёлая атлетика является так называемым «медалёмким» олимпийским видом спорта. На XXXII Олимпийских играх 2021 года (в Токио) в общей сложности было разыграно 14 комплектов наград – по семь весовых категорий, соответственно, у мужчин и женщин. Следует особо отметить, что на Первой Олимпиаде 1896 года (в Афинах) спортсмены состязались в подъёме гантели одной рукой и «выжимании» штанги двумя руками – без разделения на весовые категории. Затем тяжёлая атлетика включалась в программы большинства последующих Олимпийских игр (за исключением Олимпиад 1900, 1908 и 1912 годов). Современная программа соревнований состоит из двух упражнений (рывок и толчок), начиная только лишь с XXI Олимпийских игр 1976 года (в Монреале). Наконец, в программу уже XXVII Олимпиады 2000 года (в Сиднее) были включены соревнования по тяжёлой атлетике и для женщин.

Вместе с тем следует отметить, что у тяжёлой атлетике имеются довольно большие трудности со своим «олимпийским будущим». Международный Олимпийский Комитет (МОК), во-первых, не подтвердил её включение в программу следующей Олимпиады 2024 года в Париже и, во-вторых, уже уменьшил количество спортсменов на ней, сократив общее число весовых категорий до десяти (по 5 – у мужчин и у женщин). Такое решение связано с многочисленными коррупционными и допинговыми историями, которые были вскрыты в Международной Федерации тяжёлой атлетике (IWF – International Weightlifting Federation). Так, на прошедшей XXXII Олимпиаде в Токио спортсмены ряда стран были не допущены к турниру, а другим (в том числе и российским тяжелоатлетам, выступавшим там под флагом Олимпийского Комитета России) были предоставлены минимальные квоты. Поэтому от России в Токио выступали только один мужчина и одна женщина, которые в итоге не смогли завоевать медалей [3]. Ещё один достаточно неоднозначный «шаг» МОК на этой XXXII Олимпиаде не добавил «чисто спортивной» популярности тяжёлой атлетике. Впервые в турнире женщин в категории свыше 87 кг официально принимал участие трансгендер – это была новозеландская спортсменка Лорел Хаббард. В связи с этим достаточно сложно оценить перспективы развития мировой тяжёлой атлетике как на текущий «олимпийский цикл» 2021–2024 годов, так и, тем более, на ещё более длительную перспективу. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся трудности, сейчас в России необходимо сконцентрировать внимание на подготовке новых конкурентоспособных на мировой спортивной арене тяжелоатлетов – как мужчин, так и женщин.

Цель исследования – выявление основных тенденций совершенствования тренировочного процесса, влияющих на рост мастерства российских спортсменов в тяжёлой атлетике.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основными методами исследования были анализ нормативных и информационных материалов (статистика результатов, аналитические комментарии), которые изложены на соответствующих веб-сайтах:

- Международного Олимпийского Комитета (МОК) – olympics.com;
- Федерации тяжёлой атлетики России (ФТАР) – rfwf.ru;
- Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) – wada-ama.org;
- просмотр и анализ видеоматериалов соревнований по тяжёлой атлетике на XXXII Олимпийских играх в Токио на телевизионных каналах: 1tv.ru, smotrim.ru («Россия»), matchtv.ru.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тяжёлая атлетика сегодня – это чрезвычайно конкурентный вид спорта, в котором соревновательные упражнения (рывок и толчок) выполняются с максимальным мышечным напряжением. Спортсмен должен проявить при этом свои скоростно-силовые способности в сочетании с координационно сложной техникой исполнения всех двигательных действий – начиная с захвата снаряда и заканчивая его фиксацией на прямых руках. Таким образом, штангисту необходимо проявлять свою силу в движении – т. е. поднимать максимально возможные веса с достаточно высокой скоростью.

Ретроспективные исследования основных направлений совершенствования тренировочного процесса в тяжёлой атлетике выявили такие тенденции, которые не всегда имеют положительный характер [1]:

- рост, хотя и достаточно медленный, рекордных результатов, вызванный применением, в ряде случаев, каких-либо запрещённых препаратов, в том числе, к сожалению, и достаточно большим числом российских тяжелоатлетов;
- расширение так называемой «географии медалей» на Олимпийских играх и чемпионатах мира с одновременным спадом в результатах у ведущих в прошлом «тяжелоатлетических держав», например, Болгарии, Греции и, в том числе, России;
- доведение лучшими спортсменами и спортсменками элитного уровня практически до совершенства своего технического мастерства при выполнении соревновательных упражнений, благодаря повышению объёма целенаправленной технической и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- как следствие – это интенсификация тренировочного процесса в течение всего годичного цикла подготовки, приближая рабочее время, а также и общий объём физических нагрузок к предельно допустимому для спортсмена уровню;
- непрерывное совершенствование методики обучения спортсменов на всех этапах подготовки на основе применения инновационных технологий с использованием информационных систем анализа и управления, что позволило существенно сократить временные затраты на «прохождение дистанции» от новичка до штангиста элитного уровня;
- несмотря на канонически стандартизированную технику выполнения соревновательных двигательных действий, индивидуализация не только на элитном, но и на юниорском уровне всех основных разделов подготовки – технической, специальной и общей физической, но, естественно, в рамках научно и методически обоснованных унифицированных рекомендаций, в частности, по объёму и интенсивности тренировочной нагрузки.

Следовательно, для достижения поставленной цели должен быть научно обоснованный спортивный отбор перспективных юношей и девушек, чёткая периодизация всех

основных этапов их подготовки от новичка до потенциального чемпиона мира и Олимпийских игр. При этом необходимо будет опираться на актуальные теоретические исследования и методико-прикладные разработки с максимально возможным внедрением в учебно-тренировочный процесс современных информационных технологий. Адекватное использование данных технологий позволит существенно оптимизировать и чётко структурировать такие рутинные процедуры, как:

- тестирование физического состояния спортсмена и соответствие уровня технической подготовленности основным модельным характеристикам;
- перманентная, максимально достоверная, регистрация и учёт количества выполненного объёма и интенсивности нагрузки;
- долгосрочное прогнозирование результатов спортивной деятельности;
- биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений для их дальнейшей корректировки и ряд других [4].

Таким образом, только в результате так называемой «компьютеризации» всех составляющих учебно-тренировочного процесса можно рассчитывать на выявление и дальнейшую планомерную подготовку перспективных юниоров, которые будут способны составлять конкуренцию ведущим штангистам мира уже в текущем «олимпийском цикле» [2]. Кроме того, особо значимым для достижения штангистами элитного мирового уровня, уже при целенаправленной подготовке перспективных юниоров и юниорок в процессе постоянного совершенствования техники выполнения их основных соревновательных двигательных действий, опираясь вместе с тем на существующие групповые модельные характеристики, является использование индивидуального подхода [5]. Наконец, исключительно важной составляющей подготовки в современных условиях является жёсткое противодействие любому приёму запрещённых препаратов – или допинга. Как тренеры, так и сами спортсмены уже на юниорском уровне должны тщательно изучать такой основополагающий документ, как «Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещённый список» (World Anti-doping Code. Prohibited List). Этот «Список» обновляется Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) практически каждый год и содержит не только запрещённые субстанции, но и такие методы, как:

- манипуляции с кровью и её компонентами;
- химические и физические манипуляции, в том числе и фальсификация проб в рамках процедуры допинг-контроля;
- использование так называемых «последних достижений» в области генного и клеточного допинга [6].

Только такой системный подход позволит преодолеть имеющийся в настоящее время серьёзный кризис в отечественной тяжёлой атлетике и снова вывести её на передовые позиции в мире с надеждой на то, что этот вид спорта останется в программе будущих Олимпийских игр.

ВЫВОДЫ

1. Подготовка конкурентоспособных штангистов мирового класса в России требует совершенствования методики обучения на всех этапах учебно-тренировочного процесса на основе использования инновационных технологий с применением современных информационных систем, а также его индивидуализации уже на юниорском уровне.

2. Особое внимание необходимо обратить на жёсткое противодействие применению допинга и тщательное изучение периодически обновляемых ВАДА списков запрещённых субстанций и методов на юниорском уровне подготовки перспективных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой А.В. Тенденции тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации / А.В. Большой, О.И. Загrevский // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3.

– URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28822> (дата обращения: 10.11.2021).

2. Информационные технологии в спортивной подготовке: коллективная монография / А.Б. Лукьянов, Б.Г. Лукьянов, В.К. Плохов, В.С. Степанов. – Стерлитамак : Стерлитамакский институт физической культуры, 2016. – 260 с.

3. Олимпийская поступь отечественной тяжёлой атлетики / С.Э. Тё, С.Ю. Тё, Н.Н. Мухамедьяров, О.С. Тё // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2021. – № 9 (111). – Часть 3. – С. 67–77. – URL: <https://research-journal.org/pedagogy/olimpijskaya-postup-otechestvennoj-tyazhyolj-atletiki> (дата обращения: 10.11.2021).

4. Особенности кинематических характеристик техники толчка штанги от груди квалифицированных тяжелоатлетов разных весовых категорий с учётом изменения величины отягощения / А.В. Иванов, А.Б. Лукьянов, Б.Г. Лукьянов, В.С. Степанов // *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 6 (184). – С. 119–127.

5. Хасин Л.А. Анализ и формирование рекомендаций по совершенствованию техники выполнения рывка штанги тяжелоатлетов высокой квалификации / Л.А. Хасин, А.Б. Рафалович // *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 9 (199). – С. 318–324.

6. World Anti-doping Code. International Standard. Prohibited List. – Montreal, Quebec : WADA, 2021. – 24 p.

REFERENCES

1. Bolshoy, A.V. and Zagrevskiy, O.I. (2019), “Trends in training process of weightlifters high qualification”, *Modern Problems of Science and Education*, No. 3, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28822> (accessed 11 November 2021).

2. Lukyanov, A.B., Lukyanov, B.G., Plokhov, V.K. and Stepanov, V.S., (2016), Information technologies in sports training, monograph, Sterlitamak Institute of physical culture, Sterlitamak.

3. Tyo, S.E., Tyo, S.Y., Mukhamedyarov, N.N. and Tyo, O.S. (2021), “Russian weightlifting at the Olympics”, *International Research Journal*, No. 9 (111), Part 3, pp. 67–77, available at <https://research-journal.org/pedagogy/olimpijskaya-postup-otechestvennoj-tyazhyolj-atletiki> (accessed 11 November 2021).

4. Ivanov, A.V. Lukyanov, A.B., Lukyanov, B.G., Plokhov, V.K. and Stepanov, V.S. (2020), “Features of kinematic characteristics of the technique of pushing the bar from the chest by the qualified weightlifters of different weight categories taking into account the change in the load value”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 119–127.

5. Khasin, L.A. and Rafalovich, A.B. (2021), “Analysis and formation of recommendations for improving the technique of snatch of a bar of weight-lifters of high qualification”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 318–324.

6. World Anti-Doping Agency (2021), *World Anti-doping Code. International Standard. Prohibited List*, WADA, Montreal, Quebec.

Контактная информация: stepanov_vs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2021

УДК 796.853.264

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Павел Юрьевич Тарасов, кандидат педагогических наук, *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва*; **Вадим Александрович Панков**, доктор педагогических наук, профессор, *Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва*; **Баир Базарович Гынинов**, преподаватель, *Улан-Баторский филиал Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Улан-Батор, Монголия*; **Ольга Николаевна Маслова**, студент, *Московский государственный областной университет, Мытищи*.

Аннотация

В статье рассмотрен вариант комплексного воздействия базовых элементов техники тхэквондо и координационных упражнений на физическую подготовленность юных

спортсменов на этапе начальной подготовки. Комплексный подход заключался в расширении средств координационной подготовки юных тхэквондистов за счет внедрения базовых элементов техники тхэквондо. В основе подбора координационных упражнений в тренировке юных тхэквондистов были упражнения в парах с учетом базовых элементов техники. Комплекс упражнений включал беговые задания, акробатические упражнения, на ковре и на батуте, упражнения на баланс, упражнения со сбивающими факторами, упражнения с акцентом на исходные положения.

Ключевые слова: тхэквондо, этап начальной подготовки, юные спортсмены, физическая подготовленность, координационные упражнения, базовые элементы техники.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p358-361

COMPREHENSIVE APPROACH TO TRAINING YOUNG TAEKWONDO ATHLETES AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Pavel Yuryevich Tarasov, the candidate of pedagogical sciences, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow; Vadim Aleksandrovich Pankov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports, Moscow; Bair Bazarovich Gyninov, the teacher, Ulaanbaatar Branch of Plekhanov Russian University of Economics, Ulaanbaatar, Mongolia; Olga Nikolaevna Maslova, the student, Moscow State Regional University, Moscow Region, Mytishchi

Abstract

The article considers the variant of the complex effect of the basic elements of taekwondo technique and coordination exercises on the physical fitness of young athletes at the stage of initial training. The integrated approach was to expand the means of coordinating training of the young taekwondo athletes through the introduction of basic elements of taekwondo techniques. The selection of coordination exercises in the training of young taekwondo athletes was based on exercises in pairs, taking into account the basic elements of the technique. The set of exercises included running tasks, acrobatic exercises, on the carpet and on the trampoline, balance exercises, exercises with knocking factors, exercises with an emphasis on starting positions.

Keywords: taekwondo, initial training stage, young athletes, physical fitness, coordination exercises, basic elements of the technique.

ВВЕДЕНИЕ

Контроль базовой подготовки юных единоборцев на этапе начальной подготовки ограничен нормативными требованиями, что в значительной мере лимитирует качество подготовленности начинающих спортсменов. При переходе на последующий год спортивной подготовки юные спортсмены сталкиваются с недостаточным уровнем координационной подготовленности, что затрудняет овладение базовыми элементами техники тхэквондо. Базовый этап начальной подготовки юных тхэквондистов является основой развития элементов техники в виде спорта, что указывает на необходимость развития координационных качеств, как вектора освоения начальных навыков борьбы [1, 2]. Сопряженное развитие координации с базовыми элементами техники тхэквондо является основой спортивной подготовки юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки [3, 4, 5, 6]. Цель исследования: оптимизация базовой подготовки юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования был выполнен анализ научной и методической литературы по тхэквондо для юных спортсменов этапа начальной подготовки. Был выполнен педагогический эксперимент, в котором принимали участие 2-е группы юных тхэквондистов в возрасте 10-11 лет (ЖГ и ЭГ), по 12 мальчиков в каждой. Результаты эксперимента

были обработаны математическими методами вычисления среднего значения и стандартного отклонения, а также сравнением полученных данных с помощью вычисления t - критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основа базовой подготовки юных единоборцев традиционно ориентирована на изучение элементов техники, что в значительной мере сужает горизонт тренировочных воздействий в соответствии с задачами этапа начальной подготовки. Современный взгляд на подготовку начинающих спортсменов в тхэквондо указывает на необходимость подбора наиболее оптимальных упражнений, согласующихся с развитием координации занимающихся в возрасте 10-11 лет, что согласуется с требованиями развития организма относительно их сенситивных периодов. Подбор физических упражнений, связанных с развитием координации раскрывает качественный подход к тренировке, многообразие приемов которой составляет базовые требования техники.

Организация и проведение педагогического эксперимента было основано на подборе наиболее широкого компонента координационных упражнений, составляющих базовую основу технических приемов и их элементов, что согласуется с принципами тренировочных воздействий в юном возрасте. Комплекс физических упражнений базировался на общеразвивающих требованиях, элементы которых имитировали технические элементы тхэквондо. Обучение основным элементам техники согласовывалось с общепринятыми действиями развивающего характера для всех мышечных групп, развития быстроты и ловкости движений.

Упражнения выполнялись в парах, использовались беговые задания, акробатические упражнения на ковре и на батуте, упражнения на баланс, упражнения со сбивающими факторами, упражнения с акцентом на исходные положения.

Продолжительность комплексного воздействия базовых упражнений техники тхэквондо и координационных упражнений составила один год, по завершении которого юные тхэквондисты сдавали контрольные нормативы для зачисления их на следующий год спортивной подготовки (таблица).

Таблица – Сравнительные показатели тестирования юных тхэквондистов (КГ и ЭГ) после педагогического эксперимента

Показатели	КГ, n = 12, X±σ	ЭГ, n = 12, X±σ	КГ–ЭГ, p≤0,05
Челночный бег (3 x 10 м)	11,3±1,7	8,4±0,4	<
Прыжок в длину с места, м	121,3±12,8	145,6±4,2	<
Подтягивание на перекладине	5,0±3,1	8,0±1,3	<
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10,0±3,5	18,0±1,6	<

Полученные данные контрольного тестирования экспериментальной группы указало на достоверный прирост показателей в челночном беге в 1,3 раза; в прыжке в длину с места в 1,2 раза; в подтягивании на перекладине в 1,6 раз; в сгибании-разгибании рук в упоре лежа в 1,8 раз, по сравнению с данными контрольной группы.

Экспериментальные данные свидетельствуют об эффективности применения комплекса координационных упражнений, составляющих базовую основу техники в тхэквондо. В результате эксперимента отмечен прирост координации, что подтверждено результатами челночного бега; скоростно-силовой подготовленности, о чем свидетельствуют результаты тестирования в прыжке в длину с места; силовой подготовленности, что подтверждено приростом силы рук в тесте на подтягивание на перекладине и сгибании-разгибании рук в упоре лежа.

ВЫВОД

Анализ выполненного эксперимента показал эффективность применяемых упражнений, основанных на комплексном развитии базовых элементов техники и координации, что согласуется с целью выполненного исследования.

Качественный подбор координационных упражнений, сопряженных с базовыми элементами техники тхэквондо, способствует оптимизации тренировочного процесса. Основу комплекса физических упражнений в тхэквондо составили координационные задания в парах, беговые и акробатические упражнения, упражнения в равновесии, а также упражнения с фиксацией исходных положений.

Выполненный эксперимент показал достоверные различия при переводе обследуемых групп в последующую возрастную группу этапа начальной подготовки, по сравнению со спортсменами контрольной группы, что указывает на акцентированное влияние координационных упражнений на их базовую подготовленность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абиев З.А. Построение нагрузок в микроциклах подготовительного периода и двигательные возможности тхэквондистов 13–15 лет / З.А. Абиев, Н.Н. Кленин, А.В. Евтух // Вестник спортивной науки, 2014. – №3. – С.18–25.
2. Абиев З.А. Организация нагрузок разной направленности у тхэквондистов 13–15 лет в подготовительный период годичного цикла /З.А. Абиев, Н.Н. Кленин // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2011. – №4(34) – С. 49–52.
3. Малахова О. Е. Оценка и развитие координационных способностей спортсменов-дзюдоистов на первом году обучения / О. Е. Малахова, Е. Е. Пастушенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – № 5 (123). – С. 125–128.
4. Малахова О. Е. Комплекс упражнений для развития координационных способностей в единоборствах / О. Е. Малахова, Е. Е. Пастушенко // XXV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 2015. – С. 455–457.
5. Тарасов П.Ю. Основные направления спортивной подготовки юных боксеров / П.Ю. Тарасов, О.А. Алексашкин // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : Изд-во «Первый том», 2019. – С.381–384.
6. Тарасова Л.В. Применение координационных упражнений в тренировке юных тхэквондистов 10-11 лет / Л.В. Тарасова, О.Н. Маслова // В сборнике: Актуальные вопросы теории и практики подготовки спортивных резервов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2021. – С. 56–59.

REFERENCES

1. Abiyev, Klenin, N.N. and Evtouch, A.V. (2014) "Construction loads in the microcycles of the preparatory period and the possibility of movement taekwondo athlete's 13–15 years", *Bulletin of sport science*, No. 3, pp. 18–25.
2. Abiyev, Z. A. and Klenin, N.N. (2011) "Organization of loads of different directions from athletes 13–15 years in the preparatory period of the annual cycle", *Physical Culture and health*, No. 4 (34), pp. 49–52.
3. Malakhova, O. E. and Pastushenko, E. E. "Assessment and development of coordination abilities of judo athletes in the first year of training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 5 (123), pp. 125–128.
4. Malakhova, O. E. and Pastushenko, E. E. (2015) "A set of exercises for the development of coordination abilities in the martial arts", *XXV international scientific-practical conference on the problems of physical education of students "People, health, physical culture and sport in a changing world"*, Kolomna, pp. 455–457.
5. Tarasov, P.Y. and Aleksashkin, O.A. "Major areas of sports training of young boxers", *Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation: proceedings of the IX all-Russian scientific-practical conference*, Moscow, pp. 381–384.
6. Tarasova, L.V. and Maslova, O.N. "The use of coordination exercises in the training of young taekwondo athletes aged 10-11 years", *Current issues of theory and practice of training sports reserves. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Moscow, pp. 56-59.

Контактная информация: tarasova1708@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 378.14

ИЗУЧЕНИЕ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ

Ирина Васильевна Толстоухова, кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет

Аннотация

Статья посвящена исследованию мотивации студентов в условиях современных трансформаций образования. Целью исследования стало выявление уровней сформированности профессиональных и учебно-познавательных мотивов студентов, а также определение возможностей повышения их мотивации к обучению. Для достижения поставленной цели использовался анализ мотивационных карт обучающихся. Доказано, что в основе формирования положительной мотивации к получению профессиональных знаний лежат две основные мотивационные составляющие – мотивация к овладению знаниями и применение новых технологий с использованием методов активного обучения. На основании проведенного опроса и анализа его результатов выявлены основные направления совершенствования мотивационной сферы студентов.

Ключевые слова: мотивация, учебно-познавательная мотивация, обучение, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p362-365

STUDYING THE EDUCATIONAL AND COGNITIVE MOTIVATION OF STUDENTS TO STUDY

Irina Vasilyevna Tolstoukhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Tyumen Industrial University

Abstract

The article is devoted to the study of students' motivation in the conditions of modern transformations of education. The purpose of the study was to identify the levels of formation of professional and educational-cognitive motives of students, as well as to identify opportunities to increase their motivation to study. To achieve this goal, the analysis of motivational cards of students was used. It is proved that the formation of positive motivation for obtaining professional knowledge is based on two main motivational components - motivation to acquire knowledge and the use of new technologies using active learning methods. Based on the survey and the analysis of its results, the main directions of improving the motivational sphere of students are identified.

Keywords: motivation, educational and cognitive motivation, training, students.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях глобализации современные инновационные преобразования связаны с вопросами становления единой образовательной системы, в рамках которой есть возможность обозначить базовую парадигму российского образования. На всех уровнях образования организация учебного процесса должна исходить из интеграции знаний и развития всех жизненно важных сфер общества. В связи с этим образовательная среда вуза должна представлять собой целостное учебно-развивающее пространство, включающее совокупность важнейших факторов социально-общественного, эмоционально-волевого, мотивационного, познавательного, научно-творческого характера, и обеспечивающее адаптацию, самоопределение, самоутверждение студенческой молодежи в профессиональном плане, и также стимулирующее потребности в овладении базовыми основами общей и профессиональной культуры.

В области изучения учебно-познавательной мотивации студентов достигнуты весьма заметные успехи. Тем не менее эта проблема еще далека от окончательного решения. Управлять системой учебно-познавательных мотивов труднее, чем формированием действий и операций, поскольку осознание и понимание мотивов у человека, как прави-

ло, затруднено. Поэтому проблема мотивации считается одной из главных в педагогической психологии и дидактике. К тому же, познавательная мотивация (частный вид мотивации, обеспечивающий учебную деятельность), существуя в неразрывной связи с общей мотивацией личности, обладает своей спецификой, до конца не изученной учеными.

Мотивы, детерминирующие учебную деятельность студентов, достаточно полно описаны в научной литературе и традиционно подразделяются на две большие группы: социальные и познавательные [3]. Установлено, что на академическую успешность студентов влияют в первую очередь такие факторы, как уровень подготовки, отношение к обучению, информированность о вузовских требованиях, представление о своем профессиональном будущем [1 и др.].

Целью исследования стало выявление уровней сформированности профессиональных и учебно-познавательных мотивов, а также определение возможностей повышения мотивации студентов к обучению.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения поставленной цели использовался анализ мотивационных карт обучающихся на основе методика Т. И. Ильиной «Мотивация обучения в вузе». В исследовании приняли участие 60 студентов 2-3 курса Тюменского индустриального университета (ТИУ). Исследование проведено весной 2021 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ниже представим выборочные результаты исследования.

Оценка выбранной профессии выявила, что 51 студент (85%) не смог уверенно утверждать, что выбранная им профессия является действительно важной (дали отрицательный ответ на утверждение «Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная»). Наоборот, эти респонденты склоняются к мысли, что она не является ключевой на фоне иных профессий смежного направления. И только 9 человек (15%) согласились с утверждением о важности выбранной профессии.

Анализируя полученные результаты, можно заключить о недостаточной профессиональной мотивированности студентов, что, безусловно, негативно влияет на учебно-познавательную мотивацию в целом. Высоким и достаточным для успешной учебы уровнем развития профессионального мотива можно считать состояние, при котором у студента присутствует интерес к выбранной профессии. С утверждением «Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем» согласились 44 опрошенных (74%), в то время как 16 студентов (26%) не согласились с этим утверждением, что указывает на низкий уровень у них мотива достижения.

Перейдем теперь к результатам изучения учебно-познавательных мотивов (стремления к приобретению знаний, любознательности). С утверждением «Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена» согласились 49 респондентов (83%) и лишь 10 студентов (17%), принимавших участие в опросе, не согласились с этим. Следовательно, для большинства студентов характерна выраженность учебно-познавательной мотивации. Студентам с высоким и средним уровнями этих мотивов свойствен интерес к учебным дисциплинам, они испытывают потребность в получении новых знаний, осознают их важность. У них присутствует желание разобраться в изучаемой теме, осмыслить взаимосвязь между понятиями, при этом они не нуждаются в напоминаниях и внешнем давлении со стороны преподавателей. Установлено, что высокий уровень учебно-познавательной мотивации среди опрошенных имеют 32 студента (53%).

При анализе стимулов к обучению с утверждением «У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации» согласились 46 опрошенных (77%), не согласились 14 человек (23%). Эти данные позволяют сделать вывод о достаточной выраженности у многих студентов мотива избегания неприятностей

В целом, результаты исследования дают основания заключить о низкой сформированности мотива достижения цели (у 50% студентов), недостаточной сформированности профессионального (25%) и учебно-познавательного (53%) мотивов и достаточно высоком уровне прагматического мотива (77% студентов) и мотива избегания неприятностей (23%). Обобщая, можно сказать, что в студенческой среде преобладает средний уровень положительной мотивации учебно-познавательной деятельности. Поэтому перед преподавателями высшей школы встает проблема не только передачи знаний и опыта студентам, но систематической мотивировании их к активному восприятию и усвоению знаний.

Методы, которые стимулируют учебно-познавательную деятельность студентов, можно разделить, на две группы: те, которые формируют познавательный интерес, и те, которые стимулируют надлежащее выполнение учебных обязанностей и ответственность в обучении [2]. Поскольку, проведенный нами опрос отражает средний уровень учебно-познавательной мотивации студентов при довольно высоком уровне ответственности в обучении, считаем более актуальными и целесообразными методы первой группы.

К методам формирования познавательного интереса относятся интерактивные формы обучения: работа в малых группах, дискуссия, «мозговой штурм», анализ конкретных ситуаций, инсценировка, презентация, проектные работы, творческие задания, учебные проекты и другие, предусматривающие активный поиск и переработку учебной информации.

Кроме этого, в настоящее время в ряде исследований зарубежных и отечественных авторов активно обсуждается Smart-образование как новая форма, которая мотивирует и расширяет границы обучения. Эта технология представляет собой гибкое обучение в интерактивной образовательной среде с помощью контента со всего мира, находящегося в свободном доступе в сети Интернет. Она позволяет увеличить темп работы на занятиях, заинтересовать обучающихся, активизировать их учебно-познавательную деятельность.

Преподаватели могут применять также ряд педагогических принципов для повышения уровня учебной мотивации обучающихся, а именно: применения интерактивных методов обучения, межпредметной интеграции; иллюстрации примерами из собственной педагогической практики; использования методов визуализации ситуации и т.п. Сегодня в вузах широко практикуются научно-практические мини-конференции преподавателей и студентов на темы, которые предусматривают использование информации о научно-практических достижениях в отдельных направлениях специальности, по которой студенты проходят обучение. Практика показывает достаточную эффективность таких педагогических приемов.

ВЫВОДЫ

Подводя итоги, можно заключить, что у большинства студентов имеет место средний уровень положительной учебной мотивации. Обнаружив мотивационные составляющие профессиональной подготовки будущих специалистов, были определены возможности повышения мотивации студентов к обучению. Доказано, что в основе формирования положительной мотивации к получению профессиональных знаний лежат две основные мотивационные составляющие – мотивация к овладению знаниями и применение новых технологий с использованием методов активного обучения. Педагогически грамотно организованный образовательный процесс, в котором созданы благоприятные условия для сочетания разных мотивов у студентов, а также обеспечена доступность современного информационно-технического оснащения, способен дать положительный результат для повышения мотивации студентов к познавательному процессу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головина, Л.А. Управление познавательной способностью студента при формировании внутренней мотивации к учебному процессу / Л.А. Головина // Актуальные вопросы образования. – 2015. – № 1. – С. 131–135.

2. Приставка, Т.А. Роль познавательной активности студентов в процессе формирования профессиональной мотивации учебной деятельности / Т.А. Приставка // Социально-гуманитарные знания. – 2013. – № 12. – С. 184–193.

3. Старов, М.И. Ответственное отношение студентов как мотивационно-личностный потенциал их профессионально-познавательной деятельности / М.И. Старов, М.С. Барановский // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2014. – № 11 (139). – С. 27–34.

REFERENCES

1. Golovina, L.A. (2015), "Management of a student's cognitive ability in the formation of internal motivation for the educational process", *Current issues of education*, No. 1, pp. 131–135.

2. Pristavka, T.A. (2013), "The role of cognitive activity of students in the process of formation of professional motivation of educational activity", *Social and humanitarian knowledge*, No. 12, pp. 184–193.

3. Starov, M.I. and Baranovsky, M.S. (2014), "Responsible attitude of students as a motivational and personal potential of their professional and cognitive activity", *Bulletin of the Tambov University. Ser.: Humanities*, No. 11 (139), pp. 27–34.

Контактная информация: i_tolstouhova@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 796.011.1

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН – АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» КАК СРЕДСТВО ПОСТКОВИДНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН

Надежда Юрьевна Туласынова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Перенесенная коронавирусная инфекция COVID-19 и постковидный синдром значительно ухудшили здоровье и качество жизни женщин на Севере, что актуализирует необходимость организации и проведения специальных мероприятий по постковидной реабилитации и улучшению состояния здоровья женщин Арктики. В статье представлен проект «Здоровье женщин – активное долголетие», направленный на реабилитацию после COVID-19, а также профилактику, укрепление и восстановление физического и психического здоровья женщин Арктики. Целью данного исследования является обоснование, разработка и проведение проекта по постковидной реабилитации с использованием системы танцевальных занятий для женщин. Задачи исследования: разработать и апробировать проект постковидной реабилитации женщин; провести опрос среди женщин на тему «Здоровье и физическая активность в период самоизоляции» с целью выявления проблем, возникших в период самоизоляции и эффективности проекта. Доказана эффективность мероприятий, направленных на постковидную реабилитацию женщин с помощью физических упражнений и танца. Своевременное и эффективное восстановление физического и психоэмоционального состояния с улучшением настроения после перенесенного заболевания позволяет в значительной степени предотвратить возможные негативные последствия и способствует быстрому восстановлению трудоспособности женщин.

Ключевые слова: пандемия, новая коронавирусная инфекция COVID-19, постковидная реабилитация, здоровье женщин Арктики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p365-370

THE PROJECT "WOMEN'S HEALTH - ACTIVE AGING" AS A MEANS OF POST-OVARIAN REHABILITATION OF WOMEN

Nadezhda Yurievna Tulasynova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

Coronavirus disease (COVID-19) and Post-COVID-19 syndrome has significantly worsened the health and quality of women's life in the North, which gains the newfound relevance to organize and con-

duct special measures for post-COVID rehabilitation and improvement in women's health in Arctic. The article presents the project "Women's Health - Active Longevity" aimed at the rehabilitation after COVID-19, as well as the preventive measures, enhancement and restoration of Arctic women's physical and mental health. The study purpose is to justify, develop and implement a post-COVID-19 rehabilitation project using a system of dance classes for women; to conduct a survey among women on theme "Health and physical activity during self-isolation" in order to identify problems that arose during self-isolation and project's effectiveness. The study objectives are to develop and test the project on post-COVID-19 women's rehabilitation. The effectiveness of measures aimed at post-COVID-19 through physical exercise and dance has been proved. Timely and active restoration of physical and psycho-emotional state, with mood improvement status post, provides a means of prevention the possible issues and promotes quick recovery of women's working capacity.

Keywords: pandemic, new coronavirus disease (COVID-19), Post-COVID-19 syndrome after treatment, Arctic women's health.

ВВЕДЕНИЕ

COVID-19 – это новое заболевание, которое отличается от других заболеваний, вызываемых коронавирусами, таких как тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС) и ближневосточный респираторный синдром (БВРС) [2].

Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 с вынужденной самоизоляцией, работа на удаленном режиме привели к гиподинамии и неблагоприятному психоэмоциональному состоянию женщин. В начале октября 2021 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала официальное определение постковидному синдрому. В ВОЗ заявили, что постковидный синдром проявляется у лиц с подозрением на коронавирус или подтвержденным заражением в анамнезе, через три месяца после начала COVID-19 с симптомами: одышка, повышенная утомляемость, нарушение памяти, часто сменяющиеся фазы ухудшений и улучшений общего состояния человека [3].

Многие из переболевших нуждаются в постковидной реабилитации. По мнению Е. Гусаковой «в отличие от классической дыхательной гимнастики основной комплекс упражнений после ковида должен быть направлен на улучшение вентиляционной функции легких за счет увеличения подвижности грудной клетки, укрепления дыхательных мышц, поэтому традиционные дыхательные методики, направленные на раздувание объема легких, не могут считаться основными» [6].

О необходимости проведения тренировок после перенесенного заболевания отмечали Данилова Ю.Е., Лебедева Ю.Б. «при выборе вида тренировок, предпочтительнее остановиться на аэробных упражнениях, ... занятия йогой, пилатесом, также можно выполнять любые виды аэробики с невысокой интенсивностью» [4]. О программах сохранения физического, психического здоровья и социальном благополучии пациентов отмечает Сидорчук М.А. [7]. О возможности постковидной респираторной реабилитации посредством атлетических упражнений заявляет Бурмистров Д.А. [1].

Согласно результатам международного опроса «Оценка влияния COVID-19 и связанного с ним домашнего обучения на физическую активность детей» Венгерской Федерации школьного спорта под эгидой ВОЗ среди наиболее актуальных последствий COVID-19 можно выделить «снижение функциональной активности всего организма. ... снижается устойчивость к инфекционным и стрессорным факторам, нарушается координация движений, происходит снижение тонуса мышц, падает выносливость при определенных нагрузках и силовые показатели человека. Относительно быстро атрофируются мышцы живота, это приводит к негативному эффекту, который отражается на функциях органов кровообращения, дыхания, пищеварения» [9].

Таким образом, перенесенная коронавирусная инфекция COVID-19 и постковидный синдром значительно снижают здоровье и качество жизни женщин, что актуализирует необходимость организации и проведения специальных мероприятий по постковидной реабилитации и улучшению состояния здоровья женщин.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Проект «Здоровье женщин – активное долголетие» направлен на реабилитацию после перенесенной новой коронавирусной инфекции COVID -19, а также профилактику, укрепление и восстановление физического и психического здоровья женщин арктического района среднего и пенсионного возраста, пропаганду здорового образа, таким образом является особенно актуальным на сегодняшний день. Проект включает в себя целый ряд мероприятий по постковидной реабилитации и пропаганде здорового образа жизни.

Целевая группа проекта «Здоровье женщин – активное долголетие» - Женщины среднего (35-55) и пенсионного возраста арктического района, заинтересованные в активном и здоровом образе жизни. По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Республике Саха (Якутия) на 1 января 2021 г. на территории Абыйского района проживает 3949 человек, из них трудоспособное население составляет 2022 человек, население старше трудоспособного возраста 840 человек [8]. По состоянию на 06 ноября 2021 г. в районе с начала пандемии выявленных случаев заболевания – 325, выздоровело – 252 пациента [5]. Следовательно, увеличивается количество нуждающихся в постковидной реабилитации.

Цель проекта: Постковидная реабилитация, профилактика сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, сохранение здоровья, пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) женщин среднего и пенсионного возраста путем организации и проведения систематических занятий и мероприятий по физической культуре и танцевальному фитнесу.

Задачи проекта:

1. Разработка и проведение мероприятий, направленных на реабилитацию после COVID-19, сохранение здоровья, пропаганду и приобщение к ЗОЖ женщин среднего и пенсионного возраста арктического района РС(Я).

2. Привлечение женщин трудоспособного и пенсионного возраста к систематическим занятиям дыхательной гимнастикой, суставной калланетикой, барре-фитнесом, аэробикой, танцами в количестве 70 человек и более.

3. Активная пропаганда ЗОЖ среди населения Республики Саха (Якутия).

Занятия по каждому направлению проводились 2 раза в неделю, в режиме онлайн-конференции или в прямом эфире с использованием приложений ZOOM и Instagram в течение 4 месяцев в период с июля по октябрь 2021 г.

Система танцевальных занятий для женщин Кузьминой М.Е. – фитнес программа, предназначенная для людей с начальным уровнем физической подготовки, людей среднего и старшего возраста, состоящая из занятий по дыхательной гимнастике и суставной калланетике, барре-фитнесу, танцевальных занятий «Зумба-голд» и аэробики.

Дыхательная гимнастика – это упражнения, направленные на восстановление дыхательной мускулатуры, укрепление легких, сердечно-сосудистой системы и суставов. Правильное дыхание и крепкие легкие влияют на иммунитет, а физическая активность позволяет быстро восстановиться после перенесенной инфекции и вернуться к нормальной жизни.

Суставная калланетика представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку суставов и мышц тела. Занятия включают в себя силовые упражнения с гантелями. Главный принцип – простота и эффективность, занятия не требуют определенных навыков и ограничений по возрасту. Упражнения помогают укрепить мышцы и связки, оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, развивают гибкость и повышают общий тонус.

Барре-фитнес – интенсивная, функциональная и изящная тренировка, сочетающая в себе калланетику, фитнес и балетный класс. Главная особенность заключается в том, что все упражнения выполняются у балетного станка. Благодаря таким упражнениям икроножные мышцы и бедра принимают красивые формы и укрепляются, фигура становится

ся утонченной, подтянутой, стройной и красивой. Занятие состоит из 6 блоков: разминка на туловище, пресс, спину, бедра, ягодицы и расслабляющая растяжка у станка.

Аэробика – это танцевальная тренировка, которая дает видимый результат за короткое время. Аэробная нагрузка – это отличный способ привести тело в форму и насытить органы и ткани кислородом, увеличить объем легких, укрепить дыхательную систему, сжечь калории и поднять настроение. Во время тренировки активно сжигается подкожный жир и происходит интенсивное похудение, происходит усиленная вентиляция легких и тренируется дыхательная мышца.

Танцевальные занятия – самая безопасная тренировка для людей любого возраста после продолжительной самоизоляции, способ вернуть тонус мышц и обрести отличное настроение. Движения помогают держать мышцы в тонусе, а специально подобранная музыка и общая атмосфера благоприятно воздействуют на психику, помогают взбодриться, почувствовать себя молодым и энергичным.

Результаты проекта. Проведено 32 занятия по суставной калланетике, 32 занятия по барре-фитнесу, 40 танцевальных занятий, которые посетили 50 человек. Проведено 9 флешмобов пропагандирующих ЗОЖ среди населения РС(Я) и 3 благотворительные акции с участием 60 женщин.

С целью выявления проблем, возникших в период самоизоляции, у женщин Республики Саха (Якутия) (РС(Я)), а также влияние проекта на здоровье и физическую активность женщин среднего и пенсионного возраста был проведен опрос среди женщин среднего и пенсионного возраста на тему «Здоровье и физическая активность в период самоизоляции». В опросе приняли участие 50 женщин РС(Я), из них в возрасте более 35–55 лет – 43%, 55 и более лет – 57%. Анкета включала в себя 20 закрытых вопросов, созданных на базе облачного приложения Google Диск. Анализ результатов опроса показал, что у большинства опрошенных женщин, более 50% переход на дистанционный режим, вызвал проблемы со здоровьем. Из числа всех опрошенных 58% респондентов переболели COVID-19. Наиболее сильно это ударило по психологическому состоянию респондентов. Более 40% опрошенных указали на то, что испытывают психологический стресс, у 37% опрошенных обнаружилось проблемы со зрением, около 83% женщин набрали лишний вес и у 63% возникли проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Отмечают улучшение общего самочувствия – 95%, улучшение качества сна – 72%, улучшение гибкости – 83%, улучшение осанки – 86%, отсутствие боли в суставах – 69%, снятие напряжения мышц – 87%, повышение общего тонуса – 95% и повышение работоспособности – 97%. Стройность и подтянутость фигуры отмечают 96%, уменьшение веса – 93% уменьшение объемов – 94%, отсутствие отдышки – 78%, восстановление нормальной работы дыхательной системы – 65%. Женщины особо подчеркивают улучшение психоэмоционального фона, прилив бодрости, энергии, сил и хорошего настроения. Участники выражают заинтересованность в регулярной физической активности и приобщению к активному образу жизни и ЗОЖ.

Следовательно, проведенная постковидная реабилитация населения арктического района РС(Я) в рамках проекта «Здоровье женщин – активное долголетие» значительно улучшили состояние здоровья, общего физического и психического состояния трудоспособного и пенсионного населения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Своевременное и эффективное восстановление с улучшением настроения и психоэмоционального состояния после перенесенного заболевания позволяет в значительной степени предотвратить возможные негативные последствия и способствует быстрому восстановлению трудоспособности женщин.

Таким образом, проект «Здоровье женщин – активное долголетие», направленный на реабилитацию после COVID-19, а также профилактику, укрепление и восстановление

физического и психического здоровья женщин Арктики, состоящий из авторской системы танцевальных занятий для женщин Кузьминой М.Е. и проведенные мероприятия доказали эффективность постковидной реабилитации, укрепление здоровья и улучшения общего физического и психического состояния женщин среднего и пенсионного возраста.

Социальный эффект – постковидная реабилитация, улучшение психоэмоционального состояния, пропаганда активного и здорового образа жизни, приобщение к бережному отношению к своему здоровью, профилактика заболеваний и вовлеченность в общественную жизнь и социальные проекты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурмистров Д.А. Постковидное восстановление в условиях современного атлетического зала / Д.А. Бурмистров // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2021. – № 5-2 (107). – С. 6–11.
2. Обновленная стратегия борьбы с Covid-19. – 14 апреля 2020 // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – URL: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-strategy-update-2020-ru.pdf?sfvrsn=29da3ba0_19 (дата обращения: 12.09.2021).
3. Клиническое определение случая состояния после COVID-19 методом дельфийского консенсуса. – 6 октября 2021 // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345824/WHO-2019-nCoV-Post-COVID-19-condition-Clinical-case-definition-2021.1-rus.pdf> (дата обращения: 10.11.2021).
4. Данилова Ю.Е. Система планирования развития физической культуры в современном обществе в условиях пандемии / Ю.Е. Данилова, Ю.Б. Лебедева // *Colloquium-journal*. – 2021. – № 19 (106). – С. 49–51.
5. Статистика распространения коронавируса в Республике Саха (Якутия) // Коронавирус : [сайт]. – URL: <https://coronavirus-monitor.info/country/russia/respublika-saha-yakutiya/> (дата обращения : 06.05.2021).
6. Нодельман В. Реабилитация после коронавируса необходима каждому. – 13 ноября 2020 // *Известия* : [сайт]. – URL: <https://iz.ru/1085913/valeriia-nodelman/reabilitaciia-posle-koronavirusa-neobkhodima-kazhdomu> (дата обращения : 20.09.2021).
7. Сидорчук М.А. Анализ программ постковидной реабилитации: проблемы и векторы развития / М.А. Сидорчук // *Современная наука : Актуальные проблемы теории и практики*. – 2021. – № 1. – С. 210–[215].
8. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Республике Саха (Якутия) : [сайт]. – URL: <https://sakha.gks.ru/folder/32348> (дата обращения: 06.05.2021)..
9. Шлапак, А.А. Применение системы пилатеса и миофасциального релиза в постковидной реабилитации / А.А. Шлапак // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2021. – Т. 21, №. 3. – С. 191–196.

REFERENCES

1. Burmistrov, D.A. (2021) “Post Covid recovery in a modern fitness facility”, *International research journal*, No. 5-2 (107), pp. 6-11.
2. World Health Organization (04/14/2020), *Updated strategy to combat Covid-19*, available at: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-strategy-update-2020-ru.pdf?sfvrsn=29da3ba0_19 (date accessed 09/12/2021).
3. World Health Organization (10/06/2021), *Clinical determination of a post-COVID-19 case by Delphic consensus*, available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345824/WHO-2019-nCoV-Post-COVID-19-condition-Clinical-case-definition-2021.1-rus.pdf> (date accessed 11/10/2021).
4. Danilova, Yu.E. and Lebedeva, Yu.B. (2021), “Planning system for physical education development in a modern society in a pandemic”, *Colloquium-journal*, No. 19(106), pp. 49-51.
5. Coronavirus (2021) “Statistical data of COVID-19 transmission in the Republic of Sakha (Yakutia)” available at: <https://coronavirus-monitor.info/country/russia/respublika-saha-yakutiya/> (accessed 6 May 2021).
6. Nodelman, V. (11/13/20210), “Rehabilitation after coronavirus is necessary for everyone”, *Izvestiya*, available at: <https://iz.ru/1085913/valeriia-nodelman/reabilitaciia-posle-koronavirusa-neobkhodima-kazhdomu> (date accessed 09/12/ 2021).
7. Sidorchuk, M.A (2021) “Analysis of post-ovarian rehabilitation programs: problems and vectors of development”, *Modern science: Current topics of theory and practice*, No. 1, pp. 210–215.

8. Territorial body of Federal State Statistics Service on the Republic of Sakha “Demography” (2021) available at: <https://sakha.gks.ru/folder/32348> (accessed 6 May 2021).

9. Shlapak, A.A. (2021), “The application of Pilates and Myofascial Release System in Post-Surgery Rehabilitation”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 21, No. 3, pp. 191–196.

Контактная информация: whityt@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.12.2021

УДК 378.046.4

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ ПОСЛЕВУЗОВСКОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Николай Александрович Усачев, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Борисовна Стрекалова, доктор педагогических наук, доцент, Тольяттинская академия управления; Олег Николаевич Кувшинов, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет сервиса, Тольятти

Аннотация

Основным направлением исследований по вопросам организации физической культуры для лиц среднего возраста в системе послевузовского и дополнительного образования посвящены различным аспектам подготовки специалистов с физкультурным образованием. Практически не освещены особенности и само наличие такой работы в системе повышения квалификации работников с не физкультурным профилем основного образования, и частности специалистов по управлению организацией и персоналом. Таким образом, сложилось противоречие между необходимостью увеличения доли граждан трудоспособного возраста, систематически занимающихся физическими упражнениями и наличием необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, массовым (в т.ч. адаптивным) спортом. Целью исследования является вовлечение населения среднего и старшего возрастов в активные занятия физической культурой и спортом посредством системы послевузовского и дополнительного профессионального (не физкультурного) образования.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая культура и спорт, послевузовское дополнительное образование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p370-377

ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF POSTGRADUATE AND ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION

Nikolay Aleksandrovich Usachev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Borisovna Strekalova, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Togliatti Academy of Management; Oleg Nikolaevich Kuvshinov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volga State University of Service, Togliatti

Abstract

The main direction of research on the organization of physical culture for middle-aged people in the system of postgraduate and additional education is devoted to various aspects of training specialists with physical education. The features and the very existence of such work in the system of professional development of employees with a non-cultural profile of basic education, and in particular specialists in organization and personnel management, are practically not covered. Thus, there is a contradiction between the need to increase the proportion of citizens of working age who are systematically engaged in physical exercises and the availability of the necessary conditions for physical culture and sports, mass (including adaptive) sports. The aim of the study is to involve the middle-aged and older population in active physical culture and sports through a system of postgraduate and additional professional (non-physical) education.

Keywords: professional training, physical culture and sports, postgraduate additional education.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с «Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»», в целях осуществления прорывного развития Российской Федерации, увеличения численности населения страны, повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, а также раскрытия таланта каждого человека определены следующие национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) возможности для самореализации и развития талантов;
- в) комфортная и безопасная среда для жизни;
- г) достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство;
- д) цифровая трансформация.

В частности, в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей», в соответствие со «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» (далее Стратегия 2020), одним из целевых показателей, характеризующих достижение национальных целей к 2030 году, установлено: «увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов».

Поставленные цели планируется достигнуть «посредством создания для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышения уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовки спортивного резерва».

Анализ статистических данных современного состояния физической культуры и спорта показывает, что целевые показатели Стратегии 2020, в основном, достигнуты. Более 40% граждан систематически занимаются физической культурой и спортом. Уровень обеспеченности населения объектами спорта всех типов достиг 55,5% (плановое значение – 48 процентов). Вместе с тем, среди граждан, систематически занимающихся физическими упражнениями, преобладает городское население, преимущественно – дети и молодежь в возрасте до 29 лет, сохраняется недостаточный уровень вовлеченности населения трудоспособного (среднего) возраста.

В большинстве регионов основными барьерами, препятствующими более массовому вовлечению в занятия указанных «проблемных» возрастных групп, являются ограниченная доступность (состояние) спортивной инфраструктуры, особенно в сельской местности, высокая стоимость физкультурно-спортивных услуг, нехватка времени и индивидуальной мотивации, состояние здоровья, а также развитие компьютерных технологий и предложений сферы развлечений. Кроме того, в 2020 году вследствие пандемии наблюдается сокращение реально располагаемых доходов граждан, необходимость экономить на занятиях физической культурой и спортом, а также резкое сокращение рынка услуг (при существенном негативном воздействии карантинных ограничительных мер) сферы спортивной индустрии. Сохраняется проблема не сформированности политики развития сети организаций, реализующих дополнительные профессиональные образовательные программы с учетом требований по развитию физической культуры и спорта.

Многочисленными исследованиями в России и за рубежом доказано, что мероприятия по укреплению здоровья и улучшению физического развития сотрудников позволяют существенно повысить производительность труда за счет: сокращения числа прогулов и дней отпуска по болезни; снижения травматизма на рабочих местах и числа несчастных случаев; повышения инициативы работников в предложении эффективных способов решения производственных задач; повышения физической и/или умственной работоспособности работников; повышения прибыли, производительности труда, конкурентоспособности и рентабельности производства. В качестве средств поддержания общей и профессиональной дееспособности человека, занятия физической культурой и спортом

находят применение до начала, в течение и после работы, причем не только на производстве, но и в научных, образовательных, медицинских учреждениях, в сфере предпринимательской деятельности и системе повышения квалификации.

Основным направлением исследований по вопросам организации физической культуры для лиц среднего возраста в системе поствузовского и дополнительного образования посвящены различным аспектам подготовки специалистов с физкультурным образованием. Практически не освещены особенности и само наличие такой работы в системе повышения квалификации работников с нефизкультурным профилем основного образования, и частности специалистов по управлению организацией и персоналом.

Таким образом, сложилось противоречие между необходимостью увеличения доли граждан трудоспособного возраста, систематически занимающихся физическими упражнениями и наличием необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, массовым (в т.ч. адаптивным) спортом.

Целью исследования является вовлечение населения среднего и старшего возрастов в активные занятия физической культурой и спортом посредством системы поствузовского и дополнительного профессионального (нефизкультурного) образования.

Для достижения поставленной цели сформированы задачи:

1. Обзор нормативно-правовой документации, научной и методической литературы регламентирующей развитие системы физического воспитания в структуре поствузовского образования на современном этапе;

2. Анализ вовлеченности слушателей курсов профессиональной переподготовки «Управление организацией» ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления» в занятия физической культурой и спортом (в том числе адаптивным) и определение наиболее востребованных физкультурно-оздоровительных направлений для данной возрастной группы, посредством анкетирования;

3. Разработать и проверить эффективность внедрения занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-ТАУ» в содержание курсов профессиональной переподготовки по дополнительной образовательной программе «Управление организацией»;

4. Разработать практические рекомендации для образовательных учреждений системы послевузовского и дополнительного профессионального (нефизкультурного) образования по вовлечению населения среднего и старшего возрастов в активную физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления» (далее Академия) в период с октября 2018г. по май 2021г. поэтапно, в соответствии с поставленными задачами.

На первом этапе (октябрь 2018 – февраль 2019г.) проводился обзор нормативно-правовой, научно – методической литературы по проблеме исследования. На основе анализа материалов определены объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования, а также разработаны анкеты для слушателей курсов профессиональной переподготовки по программе «Управление организацией».

На втором этапе (март 2019г. – декабрь 2020 г.) проводился педагогический эксперимент (констатирующий – набор 2019-2020 уч. год и формирующий – набор 2020-2021 уч. год), основной его целью которого было исследование вовлеченности слушателей курсов ПК в занятия физической культурой и спортом (в том числе адаптивным), определение наиболее востребованных физкультурно-оздоровительных направлений для данной возрастной группы и проверка эффективности разработанной программы «Фитнес – ТАУ». Эксперимент осуществлялся профессорско-преподавательским составом кафедры «Физическая культура» Академии, в котором приняли участие 94 (n = 94) слушателей в

возрасте от 35 до 50 лет.

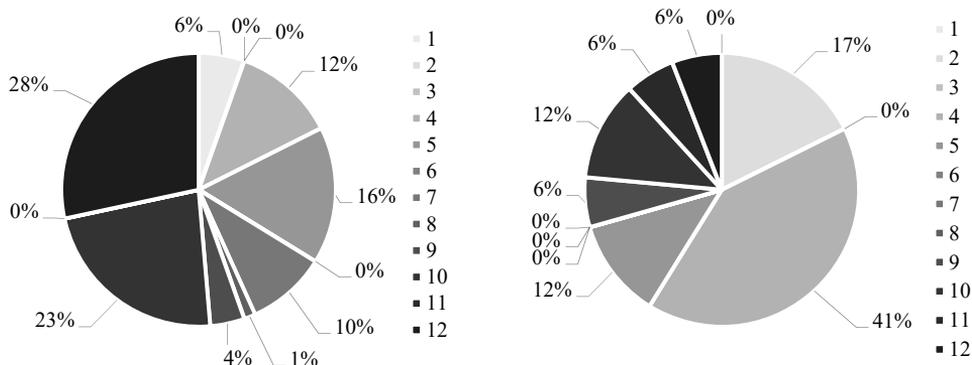
Третий этап (январь 2021 – май 2021 г.) связан с обработкой полученных данных, составлении выводов и формулировании практических рекомендаций.

В рамках решения первой задачи, обзор материалов по проблеме исследования показал, что нормативно - правовое регулирование физкультурно-спортивной работы с гражданами трудоспособного (среднего) возраста предусмотрено федеральными законами «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», отраслевыми нормативными правовыми актами Минтруда России, Минздрава России, генеральным соглашением между общероссийскими объединениями профсоюзов, общероссийскими объединениями работодателей и Правительством Российской Федерации.

На основании официальной статистики за 2020 год, предоставляемой организациями в органы исполнительной власти (формы № 1-ФК, № 3-АФК, № 5-ФК) по мониторингу и контролю развития физической культуры и спорта, лица трудоспособного возраста выбирают для поддержания физической формы организованные занятия в фитнес-клубах, в общественных физкультурно-спортивных и оздоровительных клубах, в спортивных секциях при образовательных и производственных организациях и учреждениях.

Кроме того, согласно результатам анкетирования слушателей курсов профессиональной переподготовки (n = 94) по программе «Управление организацией» ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления» в условиях особого режима самоизоляции, применяемого в период пандемии 2020 г., часть граждан сегодня выбирают неорганизованные самостоятельные занятия физическими упражнениями, резко вырос интерес к он-лайн занятиям физической культурой и спортом, в том числе к фитнес-услугам с использованием дистанционных технологий.

На вопрос о наиболее востребованных физкультурно-оздоровительных направлениях для данной возрастной группы ответы респондентов разделились в соответствие с гендерными различиями (предпочтениями). Как видно из рисунка 1 и рисунка 2, наибольшее число респондентов среди мужчин отдают предпочтение силовым видам спорта (атлетическая гимнастика, кроссфит и т.д.). Среди женщин примерное одинаковое количество опрошенных отдали предпочтения фитнесу и танцевальным направлениям – 28% и силовым видам – 23%.



Примечание: 1 – Футбол, 2 – Волейбол, 3 – Баскетбол, 4 – Плавание, 5 – Оздоровительный бег, 6 – Фитнес (аэробика, шейпинг, степ, аквафитнес), 7 – Единоборства, 8 – Хоккей, 9 – Лыжный спорт, 10 – Велосипедный спорт, 11 – Танцевальные направления, 12 – Атлетическая гимнастика

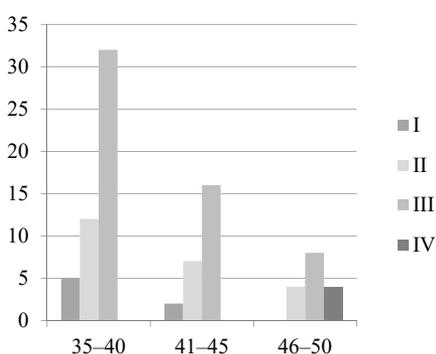
Рисунок 1 – Распределение предпочтений по видам двигательной активности у женщин

Рисунок 2 – Распределение предпочтений по видам двигательной активности у мужчин

Анализ вовлеченности в активные занятия физической культурой и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях показал что, подавляющее большинство, кто активно занимается физической культурой и спортом, принимает уча-

ствие, как в спортивно – массовых, так и локальных соревнованиях – мужчины в возрасте 35–40 лет.

Общая же тенденция по регулярности занятий, что у мужчин, что у женщин – нерегулярные занятия спортом, вне зависимости от возрастной категории.



Примечание: I – активно занимаюсь физической культурой и спортом и регулярно участвую в официальных спортивных мероприятиях / соревнованиях, II – регулярно занимаюсь физической культурой, но не участвую в спортивных мероприятиях / соревнованиях, III – нерегулярно занимаюсь физической культурой и спортом, IV – не занимаюсь физической культурой и спортом

Рисунок 3 – Анализ вовлеченности в занятия физической культурой и спортом у мужчин

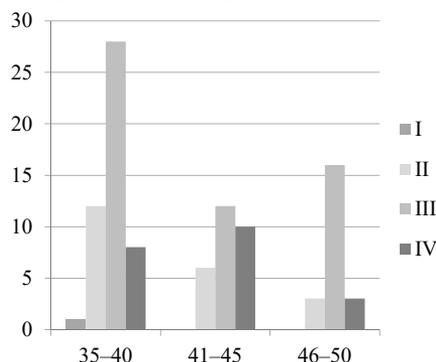


Рисунок 4 – Анализ вовлеченности в занятия физической культурой и спортом у женщин

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, новые федеральные государственные образовательные стандарты, профессиональные стандарты, Указы Президента Российской Федерации, в том числе Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. № «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и многие другие документы очерчивают достаточно четко круг полномочий и функций образовательных организаций, в том числе и в сфере высшего и поствузовского образования, по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, обеспечению их оптимальной двигательной активности.

В соответствие с задачами исследования и вышеупомянутыми нормативными актами, в содержание дополнительной профессиональной программы «Управление организацией» курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки Академии, профессорско-преподавательским составом кафедры «Физическая культура» внедрена программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-ТАУ», разработанная с учетом профессиональных стандартов, квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках по соответствующим должностям, профессиям и специальностям.

Слушатели курсов «Управление организацией» в Академии оттачивают умение принимать управленческие решения на основе разбора конкретных ситуаций (case-study). Индивидуально и в командах слушатели разрабатывают проекты, нацеленные как на решение отдельных проблемных вопросов, так и на реорганизацию и совершенствование системы управления на промышленных предприятиях и в бизнес-организациях. Задача учебного процесса – передать слушателем опыт и знания, которые можно немедленно использовать на практике. Отличительная черта «Фитнес-ТАУ» состоит в том, что занятия проводятся большей частью индивидуально или в малых группах (сформированных по интересам) и требуют от слушателей определенного объема методико-практических знаний и организационных умений.

Слушатели курсов условно были разделены на три группы. К первой группе отнесли тех, кто в детстве и молодости активно занимался физической культурой и спортом

и сейчас, несмотря на возраст, продолжает увлекаться любимым видом спорта. Ко второй группе относятся практически здоровые граждане среднего возраста, практически не занимающиеся физической культурой и спортом, по крайней мере, в последние годы. Они нуждаются в квалифицированном совете и помощи, без чего их самостоятельные занятия могут принести больше вреда, чем пользы. Третью группу составляют лица, страдающие наиболее часто встречающимися в этом возрасте заболеваниями: ишемической и гипертонической болезнью, хроническим бронхитом, артритами и др. Представители этой группы нуждаются в строго дозированных занятиях физической культурой под постоянным наблюдением специалистов.

В рамках организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, дополнительными (к типовым) задачами для слушателей – «управленцев» – определены:

1. Индивидуализация физического воспитания (в плане самоопределения – разработка собственной программы дальнейшего физического совершенствования; в плане самоорганизации – разработка и реализация индивидуальных планов и тренингов);
2. Координация выполнения индивидуально разработанных режимов психофизических тренировок.

Программа подготовки управленческих кадров для организаций народного хозяйства РФ «Управление проектами» и «Управление организацией» предусматривает очную и дистанционную формы обучения. В течение учебного года предусмотрено шесть очных проектно-аналитических сессий (далее ПАС), включающих обязательные занятия по программе «Фитнес-ТАУ».

На первом фитнес ПАСе проводится организационно-методическое занятие, включающее постановку задач на учебный год, анкетирование, диагностику уровня физической и функциональной подготовленности и распределение слушателей по группам. Далее слушатели каждой подгруппы получают технико-тактические и методико-практические задания на каждый последующий фитнес ПАС.

Примерный перечень технико-тактических заданий:

1. Продемонстрировать технику одного из предложенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО»;
2. Продемонстрировать технику выполнения упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;
3. Продемонстрировать тактические приемы (с партнером или в составе команды) базовых или избранных видов физкультурно-спортивной деятельности
4. Составить и продемонстрировать комплекс простейших самостоятельных занятий базовыми или избранными видами физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО»;
5. Продемонстрировать навыки судейства при проведении занятий с игровой или соревновательной направленности по базовым или избранным видам физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО».

Примерный перечень технико-тактических заданий:

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проанализировать полученные результаты функциональных проб.
2. Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты антропометрических измерений.
3. Продемонстрировать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
4. Составить и провести с группой комплекс простейших занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Составить и провести с группой комплекс индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной

направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).

В дистанционном формате, для подготовки к сдаче контрольных нормативов и выполнению задач фитнес ПАСов слушатели курсов самостоятельно выбирают вид физкультурно-оздоровительной деятельности и/или выполняют комплекс физических упражнений, разработанный ППС кафедры «Физическая культура» Академии.

В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности слушателей курсов на различных этапах эксперимента, распределенные по возрастным категориям и гендерной принадлежности в соответствии с всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности на этапе констатирующего и формирующего экспериментов у мужчин

	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	Возраст (лет)					
	35–40	41–45	46–50	35–40	41–45	46–50
Прыжки через скакалку (30 сек.)	39,16±10,2	35,83±5,67	32,33±4,8	47,52±7,5	42,66±5,35	
Поднимание туловища из положения лежа (60 сек)	33,90±2,17	32,81±1,6	32,5±2,13	38,70±1,68	36,70±1,94	33,85±1,75
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21,42±1,0	19,4 ±1,43	17,15±1,04	27,70±1,21	23,20±1,1	22,75±1,23
Наклон из положения сидя	2,85±2,4	-0,16±2,92	-1,34±3,26	5,16±2,92	4,5±2,88	0,166±1,94

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности на этапе констатирующего и формирующего экспериментов у женщин

	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	Возраст (лет)					
	35–40	41–45	46–50	35–40	41–45	46–50
Прыжки через скакалку (30 сек.)	48,08±12,5	42,10±9,6	38,16±10,7	54,18±13,6	45,14±11,4	40,05±13,2
Поднимание туловища из положения лежа (60 сек)	33,90±2,17	32,81±1,6	32,5±2,13	38,70±1,68	36,70±1,94	33,85±1,75
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7,42±1,0	6,2 ±1,23	3,1±1,04	12,72±2,23	9,27±1,45	5,75±1,98
Наклон из положения сидя	9,46±2,4	6,15±1,92	4,32±1,23	12,36±2,07	8,15±2,24	5,63±1,76

В связи с вышеизложенным, с целью вовлечения населения среднего и старшего возрастов в активную физкультурно-оздоровительную деятельность в образовательных учреждениях системы поствузовского и дополнительного профессионального (нефизкультурного) образования, предлагается:

1. Включить в учебный процесс курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки фитнес-паузы, проведение различных мастер-классов, с применением традиционных и нетрадиционных средств для процесса физического воспитания (аква-аэробика, степ-аэробика, йога, кроссфит и др.);

2. Оптимально использовать потенциал новых направлений и видов спорта для повышения престижа занятия физическими упражнениями, для расширения спектра возможностей и интересов обучающихся в организации самостоятельной двигательной активности и успешной социализации;

3. Широко использовать контрольно-измерительные материалы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при мониторинге функциональной и физической подготовленности слушателей.

Проведение подобных «учебных» мероприятий в очном и дистанционном форматах, в комплексе с самостоятельными занятиями, организованными на основе свободного выбора физкультурно-спортивной специализации, во многом могут повлиять на повышение уровня вовлеченности населения среднего и старшего возрастов в систематические занятия физической культурой и спортом; формирование умений, потребностей и мотивов направленного использования физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, а также участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сурнин Д.И. Мониторинг деятельности учреждений дополнительного профессионального образования городского округа Тольятти в сфере физической культуры и спорта / Д.И. Сурнин, Н.А. Усачев // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 3. – С. 56–58.

2. Усачев Н.А. Инновационная система физического воспитания студентов тольяттинской академии управления / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин, В.А. Сапоженков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 339–342.

REFERENCES

1. Surnin, D.I. and Usachev, N.A. (2018), "Monitoring of the activities of institutions of additional professional education of the Togliatti city District in the field of physical culture and sports", Bulletin of sport science, No. 3, pp. 56–58.

2. Usachev, N.A., Surnin, D.I. and Sapozhenkov, V.A. (2019), "Innovative system of physical education of students of the Togliatti Academy of Management", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 170, No. 4, pp. 339–342.

Контактная информация: surnindima@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 796.01

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА**

*Светлана Леонидовна Усольцева, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский
государственный университет путей сообщения, Екатеринбург*

Аннотация

Переход вузов на дистанционную форму обучения в связи с распространением коронавирусной инфекции, имеет как положительные, так и отрицательные моменты. Одним из отрицательных моментов является падение уровня здоровья студентов. Дисциплина «Физическая культура и спорт» также изменила свой формат. В связи с этим, возросло значение разработки и внедрения в практику «дистанта» новых подходов, технологий, средств, условий организации преподавания дисциплины. Исследование показало, что в целом обучение в дистанционной форме влечет за собой проблемы со здоровьем студенческой молодежи. Однако эти последствия можно нивелировать при правильной организации систематических занятий физической культурой и спортом. Именно физическая культура влияет на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни и определяет готовность будущих выпускников к профессиональной деятельности. Ориентироваться необходимо на применение таких средств физической культуры, которые можно выполнять самостоятельно либо в домашних условиях, либо на улице. Для реализации данного подхода требуется качественное материально-техническое обеспечение и соответствующая планомерная работа профессорско-преподавательского коллектива вуза, обладающего необходимыми компетенциями.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, дистанционное обучение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p377-381

**PHYSICAL CULTURE IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE OF THE
UNIVERSITY**

*Svetlana Leonidovna Usoltseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ural
state University of Railway Transport, Yekaterinburg*

Abstract

The transition of universities to distance learning in connection with the spread of coronavirus infection has both positive and negative aspects. One of the negative aspects is the drop in the level of health of students. The discipline "Physical Culture and Sports" has also changed its format. In this regard, the

importance of developing and implementing new approaches, tools, and conditions for the organization of discipline teaching has increased. The study showed that, in general, distance learning entails health problems for student youth. However, these consequences can be leveled with the correct organization of systematic physical culture and sports. It is physical culture that influences the formation of the values of health and a healthy lifestyle and determines the readiness of future graduates for professional activities. It is necessary to focus on the use of such means of physical education that can be performed independently either at home or on the street. To implement this approach, high-quality material and technical support and the corresponding systematic work of the teaching staff of the university with the necessary competencies are required.

Keywords: physical culture, health, students, distance learning.

В соответствии с существующими запросами государства и общества, современное образовательное пространство любого вуза страны ориентировано на подготовку высококвалифицированных кадров, которые должны не только владеть соответствующими профессиональными компетенциями, но и быть просто здоровыми. Тем не менее, приходится констатировать: во-первых, получение новых знаний всегда сопряжено с повышением эмоциональной нагрузки; во-вторых, увеличенное время работы за компьютером вследствие перехода на дистанционное обучение из-за угрозы распространения коронавируса, привели к падению физической активности молодежи, а соответственно и к резкому снижению уровня здоровья [3].

Целью нашего исследования является определение возможностей физической культуры по нивелированию негативного влияния дистанционного обучения в современном образовательном пространстве вуза.

Анализ существующей научной литературы по заявленной проблеме показал, что:

1. Повышенная эмоциональная нагрузка – «стресс», связана в первую очередь, с тревогой за здоровье своих близких в период пандемии. Студенты также переживают за переносы сроков сессий и каникул. Во время обучения большинство студентов подрабатывали, но из-за карантина они потеряли работу, что негативно отразилось на их экономическом и психическом состоянии. Доходы в семье практически у половины респондентов в этот период также снизились, из-за чего студенты, которые обучаются на платной основе испытывают тревогу за свое дальнейшее обучение.[2].

2. Из-за длительной работы за компьютером могут возникнуть проблемы со здоровьем: опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, онемение конечностей и т.п.); со зрением (синдром сухости глаз, прогрессирующий астигматизм, компьютерный зрительный синдром и т.д.); электромагнитные излучения вызывают ухудшение работы сердечно-сосудистой, нервной, иммунной, эндокринной, половой систем, желудочно-кишечного тракта [4].

3. Снижение физической активности во время обучения в вузе ученые считают основной причиной ухудшения здоровья студентов [1].

Для того, чтобы определить, сколько часов студенты тратят на дистанционное обучение и выполнение домашних заданий, сидя в соц. сетях, играют в компьютерные игры, а сколько в сутки они физической активны (включая прогулки, фитнес, йога, занятия спортивными играми, тренировки по видам спорта и т.п.), нами был проведен социологический опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

Анализ полученных данных показал (рисунок), что основное количество времени суток студенты посвящают общению в соц. сетях, компьютерным играм, просмотру телевизора. На это у них уходит больше трети суточного времени (37 %).

Еще почти треть суток (34,6 %) они тратят на сон, еду, гигиенические процедуры и прочее. На учебные занятия и выполнение домашнего задания у обучающихся уходит 25 % от общего времени суток. И только 3,4 % времени в среднем уделяется физической активности. Максимум времени, который студенты выделяют для прогулок, тренировок по видам спорта и т.п., в пересчете за неделю составил 12 час./нед., минимум – 2 час./нед., в среднем затраты времени на физическую активность в неделю составили 6 часов 10 ми-

нут. Таким образом, выявлено, что больше половины суток студенты проводят, сидя у компьютера.

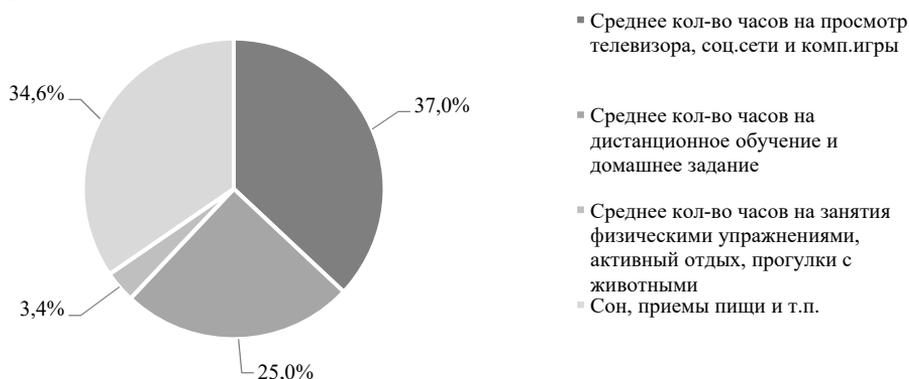


Рисунок – Затраты времени на обучение, развлечения и физическую активность во время дистанционного обучения в вузе

Дальнейшие исследования показали, что 92 % студентов испытывают недомогания, сонливость, появилось лень, апатия, почти у половины из них (47 %) периодически возникают головные боли. Про ухудшение зрения сказали 41,2 %, при этом профилактической гимнастикой занимаются (по их словам) только 27 % опрошенных. У большинства респондентов появились боли в спине и суставах, практически половину опрошенных (44 %) беспокоят постоянно. Из-за нарушения режима труда и отдыха, сна у многих респондентов появились проблемы с артериальным давлением, повысилась нервозность.

Учитывая, что обучение сегодня привело к увеличению времени, которое студенты просиживают за компьютером, привело к недостатку физической активности, снижению работоспособности и, как следствие, ухудшению здоровья, возникла острая необходимость в пересмотре существующих программ и информационно-технологического обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт». Именно во время дистанционного обучения возрастает роль средств физической культуры, используемых студентами в целях профилактики заболеваний и поддержания на должном уровне своих физических кондиций. Для этого нами были разработаны и внедрены методические рекомендации, направленные на профилактику всевозможных заболеваний, связанных с обучением студентов в дистанционном формате:

1. Для правильной организации непосредственно процесса обучения студентов в таком формате мы посчитали возможным воспользоваться специальными рекомендациями «Союза охраны психического здоровья», который руководствуясь рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, разработал их для детей и родителей:

- необходимо составить четкий режим сна, который помимо снятия усталости помогает в усвоении учебного материала. Именно во время сна происходит переход полученной информации и оперативной в долговременную память;
- правильная организация места работы. Монитор компьютера должен находиться прямо по центру, расстояние до него – 60–70 см. Свет должен падать слева;
- режим питания: 4-5 раз в день, понемногу, пища должна сбалансирована;
- обязательно в режим дня включить прогулки на свежем воздухе;
- использовать чередование нагрузки ($\approx 1,5$ часа работы за компьютером / физические упражнения);
- для улучшения мозговой деятельности рекомендуется применять цветотерапию (считают, что фиолетовый и желтый цвет оказывает стимулирующее воздействие на интеллект человека);
- для снятия нервного напряжения и стресса использовать ароматерапию (эфирные масла можжевельное, тимьянное, лавандовое).

2. Для повышения физической активности студентов во время пандемии при реализации дисциплины нужно соблюсти несколько психолого-педагогических условий, которые в дальнейшем определяют правила организации дистанционных занятий:

- в соответствии с расписанием разработать четкое время встреч для занятий, консультаций, сроков и обработки заданий;
- учебный материал должен быть четко структурирован, по принципу «от простого к сложному» и иметь преемственность;
- к каждому заданию должны быть разработаны инструкции;
- шкала оценивания понятна для студентов и размещена в общем доступе;
- количество заданий не должно быть большим;
- задания необходимо проверять своевременно.

Соблюдение данных правил поможет преподавателю поддерживать уровень мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. При проработке мотивов у студентов необходимо учитывать именно те, которые присущи данной возрастной группе. К ним относятся: коррекция фигуры, достижение успеха в избранном виде спорта и прочие.

Таким образом, исследование показало, что в целом обучение в дистанционной форме влечет за собой проблемы со здоровьем студенческой молодежи. Однако эти последствия можно нивелировать при правильной организации систематических занятий физической культурой и спортом. Именно физическая культура влияет на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни и определяет готовность будущих выпускников к профессиональной деятельности. Ориентироваться необходимо на применение таких средств физической культуры, которые можно выполнять самостоятельно либо в домашних условиях, либо на улице.

Для реализации данного подхода требуется качественное материально-техническое обеспечение и соответствующая планомерная работа профессорско-преподавательского коллектива вуза, обладающего необходимыми компетенциями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А.А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко, О.Г. Румба // *Культура физическая и здоровье*. – 2010. – № 2. – С. 4–8.
2. Кольцова И.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза / И.В. Кольцова, В.В. Долганина // *Мир науки. Педагогика и психология*. – 2020. – № 4. – С. 49–50.
3. Татьянаенко А.А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения / А.А. Татьянаенко, С.А. Татьянаенко // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2021. – №2. – С. 26–30. – URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=12021> (дата обращения: 11.11.2021).
4. Шуляк А.С. Влияние продолжительной работы за компьютером на здоровье человека / А.С. Шуляк // *Молодежь и медицинская наука в XXI веке: сборник трудов XV-ой научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых* / Под. ред. И.В. Шешунова, Н.К. Мазиной, Ю.В. Кислицина. . Киров : Кировская государственная медицинская академия, 2014. – С. 456–457.

REFERENCES

1. Gorelov, A.A., Lotonenko, A.V., Rumba, O.G. (2010), “Motor activity and health of student youth of Russia”, *Physical culture and health*, No. 2, pp. 4–8.
2. Koltsova, I.V., and Dolganina, V.V. (2020), “The impact of the pandemic on the occurrence of anxiety in students of a pedagogical university”, *The world of science. Pedagogy and psychology*, № 4, pp. 49–50.
3. Tatyanchenko, A.A. and Tatyanchenko, S.A. (2021), “Health of students during distance learning”, *International Journal of Experimental Education*, No. 2, pp. 26–30, available at: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=12021> (accessed of: November 2021).
4. Shulyak, A.S. (2014), “The influence of prolonged work at a computer on human health”, *Youth and medical science in the XXI century: proceedings of the XVth scientific and practical conference*

УДК 378.172

**О НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КАК МЕРЫ
ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫМ СОСТОЯНИЯМ**

*Андрей Иванович Ушенин, кандидат педагогических наук, доцент, Агадаш Мухьеддин
Оруджев, доцент, Василий Александрович Арсеньев, доцент, Санкт-Петербургский
Университет Министерства внутренних дел Российской Федерации*

Аннотация

Статья посвящена исследованию подверженности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России стрессу в период прохождения обучения и содействию физических нагрузок как превентивной меры возникновения психосоматических заболеваний, так как стресс является неотъемлемой частью учебного процесса. В работе использовался метод опроса курсантов и слушателей путем анкетирования, в качестве результатов были получены ответы на поставленные вопросы, которые были обработаны и структурированы в таблицы и диаграммы. В качестве выводов предложено увеличить число занятий по физической подготовке для улучшения различных показателей здоровья курсантов и слушателей.

Ключевые слова: стресс, психосоматические заболевания, физическая подготовка, здоровье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p381-385

**ON THE NEED TO INTRODUCE ADDITIONAL PHYSICAL ACTIVITY INTO THE
EDUCATIONAL PROCESS AS A MEASURE TO COUNTERACT STRESS
CONDITIONS**

*Andrey Ivanovich Ushenin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Agadash
Muhyeddin Orujev, the senior lecturer, Vasily Aleksandrovich Arsenyev, the senior lecturer,
St. Petersburg University of the Ministry of the interior of the Russian Federation*

Abstract

The article is devoted to the study of the susceptibility of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to stress during training and the promotion of physical activity as a preventive measure for the occurrence of psychosomatic diseases, since stress is an integral part of the educational process. The method of interviewing cadets and trainees by means of a questionnaire was used in the work, as the results, answers to the questions were received, which were processed and structured into tables and diagrams. As a conclusion, it is proposed to increase the number of physical training classes to improve various health indicators of cadets and trainees.

Keywords: stress, psychosomatic diseases, physical fitness, health.

ВВЕДЕНИЕ

Влияние стресса на организм человека исследуется с 1938 года и на современном этапе развития биологических и психологических наук выделяется несколько форм и видов стрессовых состояний такие, как эустресс и дистресс [1]. Первый может быть вызван положительными либо негативными эмоциями и характеризуется мобилизацией всех ресурсов организма и повышенной активностью человека для решения возникших проблем. Второй же носит разрушительный характер и может привести к тяжелым заболеваниям.

В повседневной деятельности органов внутренних дел стресс, ставший неотъемлемой частью данной сферы, занимает одно из лидирующих положений среди факторов, отрицательно влияющих на физическое и психическое здоровье [2]. Это объясняет создание в правоохранительных органах отдельных подразделений по морально-психологическому обеспечению деятельности сотрудников, в задачи которых входит постоянный мониторинг их психологического состояния и принятия мер по его улучшению. Более того, за последние десятилетия стресс из биологической формы стал психоэмоциональным, т.е. оказывающим непосредственное влияние на центральную нервную систему истощая её и изнуряя организм в целом [3]. Ошибочно полагать, что только непосредственные сотрудники подвержены отрицательному влиянию стресса, влекущему за собой профессиональное выгорание, деформацию личности и физические недуги. Ведь существует категория сотрудников, которые находятся в стадии начальной профессиональной подготовки, к которой относятся курсанты и слушатели, обучающиеся в образовательных организациях системы МВД, где превалирует, так называемый учебный стресс [4], который по силе своего воздействия на организм вполне может быть сопоставим со стрессом профессиональным, уступая последнему только по длительности воздействия.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для подтверждения данных положений был проведен анонимный социальный опрос среди 209 курсантов и слушателей, задачей которого являлось выявление симптомов стресса у обучающихся. Результаты проведенного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса

Курс / вопрос	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		Итого (%)	
	да	нет	да	нет								
Замечали ли вы в последнее время перепады артериального давления?	2	28	9	34	8	45	15	32	27	9	29	71
Замечали ли вы в последнее время нарушение сердечного ритма?	4	26	8	35	13	30	13	34	24	12	30	66
Замечали ли вы в последнее время снижение или полное отсутствие аппетита, или его резкое повышение?	6	34	9	34	11	42	41	6	26	10	44	60
Случались ли у вас мышечные спазмы, судороги, боли в спине?	9	21	9	34	14	39	14	33	23	13	33	67

Респондентами отмечались такие симптомы, как скачки артериального давления (29%), нарушение сердечного ритма (30%), резкое повышение или снижение аппетита (44%), не связанное с физической активностью, судороги и спазмы мышц (33%).

Существует [5] прямая связь между последствиями влияния негативного стресса и возникающими в будущем психосоматическими заболеваниями [6], которые проявляются в виде физических недугов, сформированных под влиянием психогенных факторов. К наиболее распространенным заболеваниям среди сотрудников органов внутренних дел [7] относятся неврозы, расстройства центральной нервной системы, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и гипертония. Их первыми признаками данных являются приведенные выше симптомы, которые при длительном стрессовом состоянии переходят из психоэмоциональной сферы в физиологическую, т.е. непосредственно нарушают работу внутренних органов и систем, что негативно сказывается на будущей профессиональной деятельности и личной жизни. Подтверждение влияния психоэмоционального напряжения на развитие физических недугов представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Влияние психоэмоционального напряжения на развитие физических недугов

Как часто вы подвержены простудным заболеваниям?						
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	Итого:
Легкая простуда раз в месяц	13	24	27	24	15	49,28%

Как часто вы подвержены простудным заболеваниям?						
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	Итого:
Не болел(а) с начала года	10	16	9	8	8	24,40%
Простужаюсь часто	6	9	12	13	10	23,92%
Постоянно чем-то болен/больна	1	0	4	2	3	4,78%
Как часто у вас случаются головные боли?						
Раз в несколько месяцев	13	11	21	8	4	27,27%
Несколько раз в неделю	4	4	12	14	23	27,27%
Несколько раз в месяц	5	12	9	16	7	23,44%
Не болел(а) с начала года	7	16	7	11	1	20,10%
Постоянно болит голова	1	0	4	4	1	4,78%

Исходя из представленной таблицы можно сделать вывод о преобладающей подверженности участвовавших в опросе простудным заболеваниям (75,6% в абсолютном соотношении) и головным болям (79,9% в абсолютном соотношении).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Также респондентам было предложено ответить на вопрос: «что могло бы им помочь справиться со стрессом?» – результаты которого приведены на рисунке ниже.

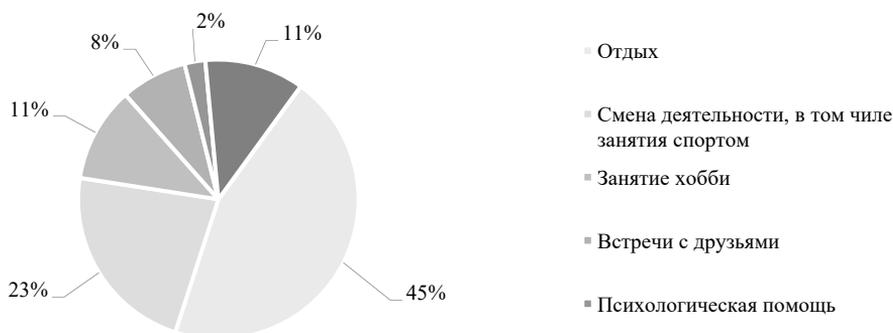


Рисунок – Результаты опроса: «Что могло бы им помочь справиться со стрессом?»

Согласно опросу, большее число респондентов (45%) считает, что помочь мог бы дополнительный отдых; часть (23%) из них отметила смену деятельности, в том числе физическую активность, как способ избавления от нервного напряжения; 11% обозначили в качестве способа снятия напряжения занятие хобби и внесение изменений в учебный распорядок дня; 2% указали психологическую помощь как инструмент борьбы со стрессом.

В связи с этим, предлагается внедрить в образовательный процесс дополнительной физической нагрузки вне учебного плана, которая могла бы оказать положительное влияние на обучающихся по нескольким направлениям:

1. Активная физическая нагрузка способствует снятию психоэмоционального напряжения. Важно отметить, необходимость обеспечения комфортной среды для занятий, исключающей травматизм и повышение уровня стресса.

2. Регулярное проведение общеукрепляющие занятия по лёгкой атлетике, приводит к улучшению физической формы и увеличению выносливости организма и способствует укреплению иммунитета, что наиболее актуально в условиях противодействия COVID-19.

3. Выработка привычки занятия спортом позволит в будущем повысить стрессоустойчивость при выполнении возложенных на полицейского задач и обязанностей, поскольку создаваемое профессиональной деятельностью напряжение будет использоваться в качестве энергетического резерва без вреда для работы организма.

4. Регулярные занятия спортом развивают дисциплинированность личности,

обязательное качество для сотрудников правоохранительных органов.

5. Постоянные физические нагрузки благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, это объясняется выделением в организме во время тренировок в небольшом количестве адреналина, способствующего укреплению стенок кровеносных сосудов и повышению тонуса сердечных мышц.

6. Регулярные нагрузки улучшают мозговую активность, что связано с большим поступлением кислорода к органам и тканям организма.

7. Занятия спортом стимулируют выработку серотонина, гормона «счастья», способствующего хорошему настроению и самочувствию спортсмена.

8. В последнее время большое распространение получило направление «Здорового образа жизни», подразумевающего отказ от вредных привычек, занятия спортом и правильное питание.

ВЫВОДЫ

Исходя из всего выше обозначенного можно сделать вывод: постоянное стрессовое состояние обучающихся негативно сказывается как на их учебной деятельности, что проявляется в плохом усвоении материала, получении неудовлетворительных оценок, потери интереса к обучению, так и в личной жизни. Кроме того, усиленный сменой обстановки после окончания обучения и началом практической карьеры стресс может спровоцировать ускоренное проявление психосоматических заболеваний. В качестве способа противодействия данным негативным тенденциям предлагается организация дополнительной возможности занятия спортом под руководством профессорско-преподавательского состава соответствующей кафедры, посредством проводимых дней физической нагрузки курсанты и слушатели смогут снять психоэмоциональное напряжение, улучшить свою физическую форму и выработать привычку полезной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куралёва О.О. Стресс и депрессия в современном мире / О.О. Куралёва, В.А. Лушников // Проблемы педагогики. – 2020. – № 3 (48). – С. 55–56.
2. Богатырёв С.В. Современные зарубежные и отечественные исследования эмоционального выгорания стресса у сотрудников полиции / С.В. Богатырёв // Академическая мысль. – 2020. – № 4 (13). – С. 106–108.
3. Роль психологического стресса в формировании психосоматической патологии / С.А. Салехов, Е.Г. Гордеева, В.И. Есаулов, М.Н. Гордеев, И.А. Корабельникова // Образовательный вестник «Сознание». – 2016. – №2. – С. 13–18.
4. Чербиева С.В., Бостанова С.Н. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов / С.В. Чербиева, С.Н. Бостанова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №12 (178). – С. 445–450.
5. Миронова П.А. Стресс у курсантов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / П.А. Миронова // StudNet. – 2020. – № 2. – С. 213–217.
6. Салехов С.А. Психологический стресс как фактор развития психосоматических заболеваний / С.А. Салехов // Вестник Новгородского государственного университета. – 2016. – № 1 (92). – С. 94–98.
7. Д.В. Марченко Некоторые вопросы профессионально-обусловленных заболеваний сотрудников органов внутренних дел / Д.В. Марченко // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2011. – № 4. – С. 102–106.

REFERENCES

1. Kuraleva, O.O. and Lushnikov, V.A. (2020), “Stress and depression in the modern world”, *Problems of pedagogy*, No. 3 (48), pp. 55–56.
2. Bogatyrev, S.V. (2020), “Modern foreign and domestic studies of emotional burnout and stress among police officers”, *Academic thought*, No. 4 (13). pp. 106–108.

3. Salekhov, S.A., Gordeeva, E.G., Esaulov, V.I., Gordeev, M.N. and Korabelnikova, I.A. (2016), "The role of psychological stress in the formation of psychosomatic pathology", *Educational bulletin "Consciousness"*, No. 2, pp. 13–18.

4. Cherbieva, S.V. and Bostanova, S.N. (2019), "Empirical study of educational stress in students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (178), pp. 445–450.

5. Mironova, P.A. (2020), "Stress among cadets in the process of educational and vocational training: causes and consequences", *StudNet*, No. 2, pp. 213–217.

6. Salekhov, S.A. (2016), "Psychological stress as a factor in the development of psychosomatic diseases", *Bulletin of Novgorod State University*, No. 1 (92), pp. 94–98.

7. Marchenko D.V. (2011), "Some questions of professionally-caused diseases of employees of internal affairs bodies", *Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 4, pp. 102–106.

Контактная информация: agadash@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2021

УДК 796.332

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПЕРВОГО ГОЛА НА РЕЗУЛЬТАТ ФУТБОЛЬНОГО МАТЧА

Ильнур Рафкатович Фаткуллов, кандидат педагогических наук, доцент, Расиль Раисович Вафин, магистр, Марат Ильдарханович Галяутдинов, кандидат физико-математических наук, доцент, Алмаз Муллаянович Ситдиков, старший преподаватель, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Аннотация

В отличие от многих видов спорта в футболе делается меньше всего попыток, чтобы забить гол. Анализ матчей показывает, что футбольные команды наносят за игру удар по воротам, в среднем, немногим более 12 раз. В хоккее, например, аналогичный показатель достигает 30 раз, а в баскетболе – 123 раз. Но все ли голы в футболе «стоят» одинаково? С целью ответа на данный вопрос, в статье проведен анализ влияния первого гола на результат футбольного матча. Проведено исследование насколько часто команды, забившие первый гол, становятся победителями или завершают матч вничью. Также проанализировано насколько часто команды, пропустившие первый гол, проигрывают матч или завершают его вничью. На примере чемпионата Английской Премьер-лиги сезона 2012–2013 годов показано, что это происходит довольно часто, и, как следствие, можно утверждать, что влияние первого гола на результат матча в футболе очень велико.

Ключевые слова: влияние первого гола на результат футбольного матча, Английская Премьер-лига, сезон 2012–2013 гг., команды, забившие гол первыми, команды пропустившие первый гол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p385-389

ANALYSIS OF THE IMPACT OF THE FIRST GOAL ON THE RESULT OF THE FOOTBALL MATCH

Ilnur Rafkatovich Fatkullov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Rasil Raisovich Vafin, the master's degree, Marat Ildarkhanovich Galyautdinov, the candidate of physical and mathematical sciences, senior lecturer, Almaz Mullayanovich Sitdikov, the senior teacher, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Unlike many sports, in football the least attempts are made to score a goal. The analysis of matches shows that football teams strike at the goal, on average, a little more than 12 times per game. In hockey, for example, the same indicator reaches 30 times, and in basketball - 123 times. But do all goals in football "cost" the same? In order to answer this question, the article analyzes the impact of the first goal on the result of the football match. The study was conducted on how often the teams that scored the first goal be-

come winners or finish the match in a draw. It is also analyzed how often the teams that conceded the first goal lose the match or end it in a draw. Using the example of the English Premier League championship of the 2012-2013 seasons shows that this happens quite often, and, as a result, it can be argued that the influence of the first goal on the result of the match in football is very great.

Keywords: influence of the first goal on the result of a football match, English Premier League, 2012-2013 season, teams who scored the first goal, teams who conceded the first goal.

ВВЕДЕНИЕ

Английская премьер-лига (АПЛ) – одна из самых популярных в мире лиг, и ее привлекательность – это полностью заслуга иностранных футболистов, которых она собрала под свои знамена. В то же время, английская сборная только один раз в своей истории становилась чемпионом мира (в 1966 г.) и на других международных первенствах Англия выглядит маловыразительно. Некоторые специалисты видят причину неуспеха английской сборной в том, что английские клубы чрезмерно увлеклись иностранными футболистами, а у самих английских спортсменов нет возможности совершенствовать свои навыки [2].

Процесс интернационализации коснулся и занятости футбольных тренеров. Многие английские клубы имеют иностранных наставников. Например, в сезоне 2012–2013 гг. в АПЛ 80% тренеров были иностранцы. В тот момент одним из величайших тренеров в истории мирового футбола признавался шотландский специалист футбольного клуба «Манчестер Юнайтед» (МЮ) – Алекс Фергюсон (должность главного тренера в МЮ: 1986 – 2013). Под его руководством команда выиграла больше трофеев, чем за всю свою предыдущую столетнюю историю, включая 13 побед в Премьер-лиге и 2 победы в Лиге Чемпионов.

В честь Алекса Фергюсона для исследования был выбран последний сезон 2012–2013 гг. его карьеры на должности главного тренера МЮ.

Цель – исследовать влияние первого гола на результат футбольного матча в чемпионате АПЛ сезона 2012–2013 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Голы чрезвычайно редки в матчах, если учитывать, что в среднем команда Премьер-лиги забивает один гол или меньше в 63% сыгранных ею в лиге матчей, а в 30% она вообще не забивает голов. Поэтому команды много платят за нападающих, так как знают, насколько ценны голы: благодаря голам выигрываются матчи, благодаря голам добываются очки [1].

В данной работе мы провели исследование насколько сильно первый забитый гол влияет на результат футбольного матча. Для анализа мы взяли чемпионат АПЛ сезона 2012–2013 гг. Проведем анализ с позиции команды, играющей на домашнем стадионе. Все матчи, в которых был забит хотя бы один гол, разобьем на 6 групп. Первые три группы будут соответствовать матчам, когда команда хозяев поля забила первый гол и один из трех вариантов: выиграла матч (группа 1), проиграла матч (группа 2), сыграла вничью (группа 3). Аналогично следующие три группы будут соответствовать матчам, когда команда хозяев поля пропустила первый гол и один из трех вариантов: выиграла матч (группа 4), проиграла матч (группа 5), сыграла вничью (группа 6).

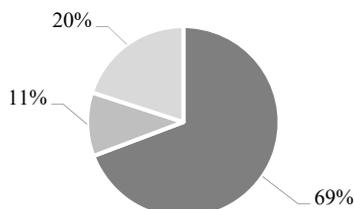
Если мы рассмотрим те же матчи, только с позиции гостей (поставим в названии групп букву «г»), то аналогичная группа 1г, забившая первый гол и выигравшая матч, будет совпадать с группой 5, группа 2г с группой 4 и т.д. Следовательно, исследовать их отдельно нет необходимости.

Перейдем теперь к анализу полученных статистических данных. В 195 матчах из 380, сыгранных в Чемпионате АПЛ сезона 2012–2013 гг., первый гол забили хозяева поля (группы 1, 2, 3). Из них в 135 матчах победу одержали хозяева, что составляет 69%, в 39 матчах был зафиксирован ничейный результат (20%) и только в 21 матче проиграли хозяева.

ева поля (11%) (рисунок 1, а). Таким образом, примерно в 8 матчах из 9 первый забитый гол хозяевами поля позволил им или выиграть игру или сыграть вничью.

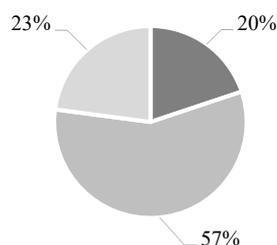
Далее рассмотрим случаи, когда первый гол был забит уже в ворота хозяев поля (группы 4, 5, 6). Таких матчей всего было 150. Из них всего в 31 матче хозяева поля, несмотря на первый пропущенный гол, смогли одержать победу, что составляет 20%, в 34 матчах игра закончилась вничью (23%) и в 85 матчах хозяева поля проиграли (57%) (рисунок 1, б). Таким образом, и тут в 4 матчах из 5 пропущенный первый гол хозяевами поля привел к их поражению или ничейному результату.

Если же рассматривать матчи с точки зрения команды гостей, на основании вышеизложенных данных, они выигрывают или играют вничью 4 из 5 матчей после первого забитого мяча и проигрывают или играют вничью 8 из 9 матчей после первого пропущенного мяча. В обоих случаях мы можем утверждать, что первый забитый или пропущенный гол в футболе имеет большое значение.



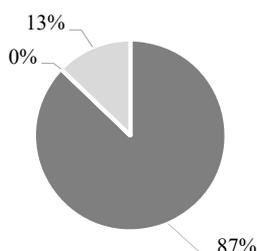
■ выиграли ■ проиграли ■ ничья

Рисунок 1, а – Первый гол забили хозяева



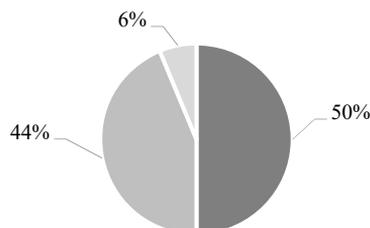
■ выиграли ■ проиграли ■ ничья

Рисунок 1, б – Первый гол пропустили хозяева



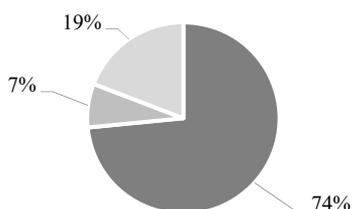
■ выиграли ■ проиграли ■ ничья

Рисунок 2, а – Первый гол забили хозяева (лучшие команды)



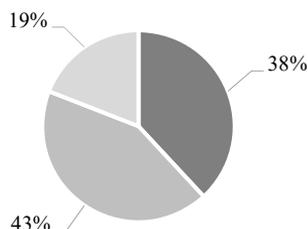
■ выиграли ■ проиграли ■ ничья

Рисунок 2, б – Первый гол пропустили хозяева (лучшие команды)



■ выиграли ■ проиграли ■ ничья

Рисунок 2, в – Первый гол забили гости (лучшие команды)



■ выиграли ■ проиграли ■ ничья

Рисунок 2, г – Первый гол пропустили гости (лучшие команды)

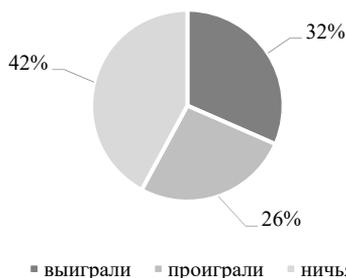


Рисунок 3, а – Первый гол забили хозяева (худшие команды)



Рисунок 3, б – Первый гол пропустили хозяева (худшие команды)

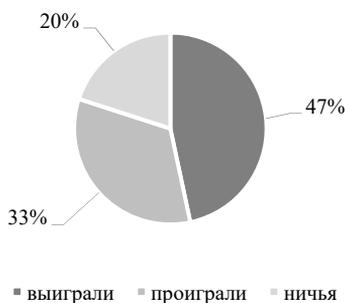


Рис. 3, в. Первый гол забили гости (худшие команды)

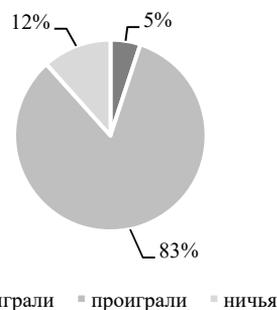


Рис. 3, г. Первый гол пропустили гости (худшие команды)

Далее выясним, как первый гол повлиял на игру победителей и аутсайдеров данного чемпионата? Будет ли выявленная ранее закономерность проявляться и тут? Возьмем по три лучших и худших команды данного чемпионата. Лучшими в сезоне 2012–2013 гг. в АПЛ были Манчестер Юнайтед, Манчестер Сити и Челси. Худшими: Уиган Атлетик, Рейдинг и Куинз Парк Рейнджерс. Правило дублирования групп, при рассмотрении результатов гостевых матчей, как в случае анализа всех команд чемпионата, тут работать не будет. Поэтому исследуем отдельно домашние и гостевые матчи.

Лучшие команды на своем поле забили первыми гол в 39 матчах. При этом они одержали победу в 34 матчах, что составляет 87%, сыграли вничью в 5 матчах (13%) и ни разу не проиграли (рисунок 2, а). Таким образом, для этих команд первый забитый гол дал 100% результат. Эти же команды пропустили первый гол в 16 матчах. Из них в 8 матчах им удалось переломить игру и одержать победу (50%), в одном матче был зафиксирован ничейный результат (6%) и в 7 матчах они проиграли (43%) (рисунок 2, б). Несмотря на равенство матчей, закончившихся победой хозяев или победой гостей и ничьей, и тут первый пропущенный гол тоже влияет на результат матча. Не стоит забывать, что тут речь идет о трех лучших командах. Также можно отметить, что по результатам сезона 2012–2013 гг. эти команды в среднем за матч набирали 2,18 очка, в то время как в матчах с пропущенным первым голом они в среднем набирали 1,56 очка, что меньше на 28%.

В гостевых матчах лучшие команды забили первыми гол в 31 матче. При этом они одержали победу в 23 матчах, что составляет 74%, сыграли вничью в 6 матчах (19%) и проиграли в двух матчах (7%) (рисунок 2, в). После первого забитого гола они не проиграли в 93% матчей. Эти же команды пропустили первый гол в 21 матче. Из них в 8 матчах им удалось переломить игру и одержать победу (38%), в 4 матчах был зафиксирован ничейный результат (19%) и в 9 матчах они проиграли (43%) (рисунок 2, г). После первого пропущенного гола они не выиграли в 62% матчей.

Худшие команды на своем поле забили первыми гол в 19 матчах. При этом они одержали победу в 6 матчах, что составляет 32%, сыграли вничью в 8 матчах (42%) и проиграли в 5 матчах (26%) (рисунок 3, а). В среднем они в этих матчах заработали 1,37 очка, в то время как в сезоне в среднем за матч они зарабатывали всего 0,32 очка. Таким образом, в домашних матчах с первым забитым голом они набирали более чем в 4 раза больше очков, чем в среднем в сезоне. Эти же команды пропустили первый гол в 30 матчах. Из них в 4 матчах они победили (13%), в 6 матчах был зафиксирован ничейный результат (20%) и в 20 матчах они проиграли (67%) (рисунок 3, б). То есть в 87% матчей после пропущенного гола они не победили.

В гостевых матчах худшие команды забили первыми гол в 15 матчах. При этом они одержали победу в 7 матчах, что составляет 47%, сыграли вничью в 3 матчах (20%) и проиграли в 5 матчах (33%) (рисунок 3, в). В этих матчах худшие команды набрали в среднем 1,26 очка, что почти в 4 раза больше, чем в среднем в сезоне. После первого забитого гола они не проиграли в 67% матчей. Эти же команды пропустили первый гол в 40 матчах. Из них в 2 матчах им удалось переломить игру и одержать победу (5%), в 5 матчах был зафиксирован ничейный результат (12%) и в 33 матчах они проиграли (83%) (рисунок 3, г). После первого пропущенного гола они не выиграли в 95% матчей.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ показывает, что влияние первого гола на результат матча очень велико. С большой долей вероятности, команда, забившая первый гол, не проиграет матч. Этот процент в среднем по лиге равен 89% для домашних матчей и 80% для гостевых матчей. Для победителей чемпионата эти показатели равны 100% и 93% соответственно, для аутсайдеров 74% и 67% соответственно. Также на основании проведенного анализа можно утверждать, что с высокой долей вероятности, команда, пропустившая первый гол, не выиграет матч. Этот процент в среднем по лиге равен 80% для домашних матчей и 89% для гостевых матчей. Для победителей чемпионата эти показатели равны 50% и 62% соответственно, для аутсайдеров 87% и 95% соответственно.

Не очень убедительными могут показаться данные с рисунков 2 б, 2 г, 3 а и 3 в, т.е. случаи, когда первыми пропустили лучшие команды чемпионата или забили первыми худшие команды. Тем не менее данные результаты, как показано выше, существенно отличаются от средних показателей этих команд. Это еще раз подтверждает главный вывод данной работы, что влияние первого гола на результат матча в футболе очень велико.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андерсон К. Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле / К. Андерсон. – Москва : Эксмо, 2014. – 204 с.
2. Купер С. Футболономика: Кто выигрывает, кто проигрывает и почему / С. Купер, С. Шимански. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 636 с.

REFERENCES

1. Anderson, K. (2014), *A. Game with numbers. Virtuoso strategies and tactics on the football field*, Eksmo, Moscow.
2. Cooper, S. and Szymanski, S. (2019), *Futbolonomika: Who wins, who loses and why*, Alpina Publisher, Moscow.

Контактная информация: gmarat_68@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 378.147

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ ПУТЕМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
НАСТАВНИЧЕСТВА**

Татьяна Витальевна Филиппова, адъюнкт, Наталья Михайловна Мартынова, адъюнкт, Академии права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань

Аннотация

Введение. Актуальность исследования объясняется сформировавшейся в Федеральной службе исполнения наказаний тенденцией к росту компетенций у курсантов образовательных организаций уголовно-исполнительной системы и сотрудников организации. Статья посвящена рассмотрению проблемы развития лидерских качеств курсантов путем психолого-педагогического обеспечения наставничества. Данное исследование является актуальным и перспективным направлением развития личностного потенциала молодых сотрудников и совершенствования воспитательной работы с личным составом. Вывод. Содержание статьи позволяет сделать вывод о том, в Федеральной службе исполнения наказаний возникла необходимость формирования и развития лидерских качеств сотрудников на этапе получения профессиональных знаний, навыков и умений. Одним из перспективных направлений исследований в данном направлении является потенциал психолого-педагогического обеспечения наставничества.

Ключевые слова: Федеральная служба исполнения наказания, уголовно-исполнительная система, лидерские качества курсантов образовательных организаций; психолого-педагогическое обеспечение наставничества, наставники, лидеры, подшефные, курсанты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p390-393

**THEORETICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF LEADERSHIP QUALITIES
OF CADETS BY PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ENSURING FOR
MENTORING**

Tatiana Vitalievna Filippova, the adjunct, Natalia Mikhailovna Martynova, the adjunct, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Abstract

Introduction. The relevance of the study is expressed in the growth trend of the competencies of educational organizations of the penal system and employees of the organization. The article is devoted to the consideration of the problem of the development of cadets' leadership qualities through psychological and pedagogical support of mentoring. The development of the leadership qualities of cadets using the psychological and pedagogical ensuring of mentoring. This research is relevant and promising direction for the development of the personal potential of young employees and the improvement of educational work with employees. Conclusion. In the Federal Service of Russia it became necessary to form and develop the leadership qualities of employees at the stage of obtaining professional knowledge, skills and abilities. Psychological and pedagogical ensuring of mentoring is one of the promising areas of research in this direction.

Keywords: criminal-executive system, Federal Penitentiary Service of Russia, leadership qualities of cadets, psychological and pedagogical ensuring; mentors, leaders, mentees, cadets.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена потребностью общества и уголовно-исполнительной системы в сотрудниках – лидерах, умеющих конструктивно решать профессиональные задачи, эффективно реализовать свой и личностный потенциал, а также потенциальные способности других сотрудников, на фоне недостаточного внимания психолого-педагогической теории и практики к проблеме формирования, сопровождения и обеспечения лидерских качеств курсантов образовательных организаций ФСИН

России. Решение этой проблемы, актуальной в целом, является важным для образовательных организаций ФСИН России, так как согласно Концепции развития УИС до 2030 года, так в уголовно-исполнительной системе реализуются мероприятия по подготовке высококвалифицированных кадров, возрастают требования, предъявляемые к ее сотрудникам, направленные на создание резерва управленческих кадров, обладающего сформированными профессиональными качествами и опытом. Одним из способов формирования, сопровождения и обеспечения лидерских качеств курсантов в образовательных организациях ФСИН России является наставничество.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Американские исследователи Джонсон, Каст и Розенцвейг определяют «лидерство» как «основную силу в организациях, которая координирует деятельность подсистем и определяет их взаимосвязь с окружающей средой». Эти исследования помогли конкретизировать основные понятия, связанные с феноменом лидерства (лидер, лидерство, стиль лидерства и т.д.). Первые работы в этой области были проведены еще в 20-30 годы (А.С. Макаренко, А.С. Залужный, Е.А. Аркин и др.) [1]. Они в основном касались феномена лидерства в детских группах. В развитии взглядов на природу лидерства в отечественной психологии теория черт или концепция ситуационизма, характерные для западных психологов, не были представлены, хотя они оказали определенное влияние на представления о природе и механизмах лидерства.

Дальнейший интерес к лидерству был связан с развитием концепций коллектива (работы Б.Д. Парыгина, И.П. Волкова, А.В. Петровского, Л.И. Уманского, А.С. Чернышева, А.Л. Журавлева, Р.Л. Кричевского), и с насущными практическими потребностями. Появляется большое количество работ, связанных с проблемой соотношения лидерства и руководства. Начинает разрабатываться традиционное для нашей психологии направление изучения лидерства в коллективах (И.П. Волковым, Е.М. Зайцевой, Р.Л. Кричевским, Т.Н. Мальковской, А.С. Чернышевым), ставится задача критического осмысления работ западных психологов [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По мнению отечественных психологов, таких как Т. В. Бендас, Я. Л. Коломинский, Л. И. Уманский, А. И. Корникова, А. П. Ситников, решением проблемы создания фонда способных лидеров нации будет являться создание условий, способствующих формированию эффективных лидеров. Полагаем, одним из таких условий является развитие наставничества в образовательных организациях ФСИН России [1,3,4]. В отечественной науке принято считать, что понятие «наставничество» приобрело свое современное значение «профессиональной подготовки и воспитания» в середине 60-х годов XX века. Необходимо отметить, что в случае индивидуального наставничества предъявляются достаточно высокие требования к личности наставника, он должен представлять собой идеал ролевой модели, т.е. пример для подражания со стороны своего воспитанника как в профессиональной деятельности, так и в иных сферах жизнедеятельности. Вместе с тем, широко известны и распространены коллективные виды наставничества: групповое, ученическая бригада, воспитание в бригадах квалифицированных рабочих, комсомольско-молодежные бригады для освоения смежных профессий, профессиональный коллектив, коучинг, тренерство, тьюторство и т.д [2]. Ведущим методологическим подходом понимания феномена наставничества в уголовно-исполнительной системе со времен СССР является наставничество «лидерами». Наставниками, как правило, становились лидеры труда и производства, люди с высокой профессиональной квалификацией и богатым жизненным опытом. При этом лидерство выступает как один из элементов групповой жизнедеятельности, которая сама включается в контекст более широких социальных явлений [5].

Стоит отметить актуальность исследований Б. Д. Парыгина, который рассматривает лидерство как «один из процессов организации и управления малой социальной груп-

пой, способствующий достижению групповых целей в оптимальные сроки и с оптимальным эффектом» [4]. Таким образом, если наставник обладает лидерскими качествами, он способен более эффективно решать профессиональные и организационные задачи, управлять служебным коллективом.

Р. Дэвис и П. Гаррисон сформировали «мозаичную модель наставничества». Согласно которой наиболее эффективным наставничеством является работа с молодыми специалистами. Статистические данные прошлых лет свидетельствуют о том, что применение наставничества увеличивает шансы продолжить профессиональную карьеру в два раза [6]. Более того, отношения между наставником и его подшефным приносят обоюдную пользу, так как наставник развивает собственные лидерские качества и организаторские способности, совершенствует свои профессиональные навыки, а подшефный, в свою очередь – эффективнее интегрируется в профессиональную среду организации.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в современных условиях сотрудники уголовно-исполнительной системы должны обладать не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и определенным набором лидерских качеств, позволяющих им успешно реализовать свой творческий потенциал в практической деятельности. Полагаем, что основными параметрами, отвечающими за высокий уровень развития лидерских качеств у курсантов в образовательных организациях ФСИН России, являются общепрофессиональные, коммуникативные и креативные качества. Современные курсанты образовательных организаций ФСИН России, среди прочих положительных качеств должны непременно обладать коммуникативными способностями, уметь работать в команде, адаптироваться к переменам; их лидерство можно определить, как способность влиять на других обучающихся в направлении достижения определённой цели, делая их не только «подчинёнными», но и соисполнителями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 448 с.
2. Бондалетов, Е.В. Становление и развитие наставничества как формы корпоративного обучения персонала в России и за рубежом / Е.В. Бондалетов, В.В. Бондалетов // Материалы Афанасьевских чтений. – 2019. – № 3 (28). – С. 23–39.
3. Лидерство в системе государственной службы: учебно-методическое пособие / сост. П.В. Плошай. – 2-е изд., доп. – Донецк, 2015. – 34 с.
4. Парыгин, Б.Д. Лидерство как инструмент интеграции общности / Б.Д. Парыгин // Социальная психология в трудах отечественных психологов : сборник статей / сост. А.Л. Свенцицкий. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 222–231.
5. Теплова, Т.Н. Новые технологии педагогического наставничества в общеобразовательном учреждении / Т.Н. Теплова // Исследователь / Researcher. – 2020. – № 1(29). – С. 202–212.
6. Урмина И.А. Наставничество, его значение в истории и современности / И.А. Урмина, Н.Н. Горелова // Социальная политика и социология. – 2010. – № 7 (61). – С. 85–94.

REFERENCES

1. Bendas, T.V. (2009), *Psychology of Leadership*, Peter, St. Petersburg
2. Bondaletov, E.V. and Bondaletov, V.V. (2019), “Formation and development of mentoring as a form of corporate training for personnel in Russia and abroad”, *Materials of the Afanasyev Readings*, No. 3 (28), pp. 23–39.
3. Ploshai, P.V. (2015), *Leadership in the public service system: educational and methodical manual*, Donetsk.
4. Parygin, B.D. (2000), “Leadership as a tool for integrating the community”, *comp. Sventsitsky, A.L. Social psychology in the works of domestic psychologists: collection of articles*, Peter, St. Petersburg, pp. 222–231.

5. Teplova, N. (2020), “New technologies of pedagogical mentoring in a general educational institution”, *Researcher*, No. 1 (29), pp.202–212.

6. Urmina, I.A. and Gorelova, N.N. (2010), “Mentoring, its significance in history and modernity”, *Social policy and sociology*, No. 7 (61), pp. 85–94.

Контактная информация: Tatian.2010@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 03.12.2021

УДК 796.011.3

**КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ МЫШЦ КОРА,
ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК КОР-
ТРЕНИРОВКИ СО СТУДЕНТАМИ**

*Михаил Александрович Холод, старший преподаватель, Белорусский национальный
технический университет, Минск, Республика Беларусь*

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты, напрямую затрагивающие специфику функционирования мышц-стабилизаторов таза, бедра и позвоночного столба студентов технического профиля в период получения высшего образования. Изложены результаты собственных исследований, посвященные выявлению критериев, способствующих установлению состояния функционально-морфологических характеристик мышц кора. Полученные данные, позволяют определить направленность воздействия физических нагрузок в кор-тренировке на организм обучающихся. Подчеркивается целесообразность и актуальность разработки и последующего внедрения в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов тренировочной программы, направленной на кондиционирование и улучшение свойств опорно-двигательного аппарата и мышц кора, в соответствии с индивидуальными особенностями их функционирования.

Ключевые слова: студенты; физическая нагрузка; мышцы кора; пояснично-тазобедренный комплекс; мышцы-стабилизаторы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p393-399

**CRITERIA FOR DETERMINING THE CONDITION OF THE CORE MUSCLES,
WHICH DETERMINE THE DIRECTION OF PHYSICAL ACTIVITY CORE
TRAINING WITH STUDENTS**

*Mikhail Aleksandrovich Kholod, the senior teacher, Belarusian National Technical University,
Minsk, Republic of Belarus*

Abstract

The article discusses aspects that directly affect the specifics of the functioning of the pelvic, hip and spinal column stabilizer muscles of technical students during higher education. The results of our own research devoted to the identification of criteria that contribute to the establishment of the state of functional and morphological characteristics of the core muscles are presented. The obtained data make it possible to determine the direction of the impact of physical activity in core training on the body of students. The expediency and relevance of the development and subsequent introduction into the educational process of physical education of students of the training program aimed at conditioning and improving the properties of the musculoskeletal system and core muscles, in accordance with the individual characteristics of their functioning, is emphasized.

Keywords: students, physical activity, core muscles, lumbo-pelvic-hip complex, stabilizer muscles.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние и качество функционирования позвоночного столба существенно зависит от воздействия внешних физических нагрузок, результат влияния которых может вы-

ходить за рамки физиологической нормы (превышение адаптационных и компенсаторных возможностей). Это зачастую приводит к переутомлению скелетной мускулатуры, обеспечивающей его устойчивость, что может повлечь за собой образование различного рода дисфункций в состоянии позвоночника и локомоторной системы в целом. Важно отметить, что для обозначения указанной совокупности мышц (мышцы-стабилизаторы) целесообразно и рационально использовать термин «мышцы кора» (скелетная мускулатура, способствующая стабилизации таза, бедра и позвоночника) [1, 2]. Именно они в большей степени обуславливают состояние и морфофункциональные характеристики позвоночника. Следует добавить, что многие специалисты сферы фитнеса и спорта определяют данную совокупность скелетной мускулатуры как «пояснично-тазобедренный комплекс» [3–6]. Учитывая увеличение количества отклонений в свойствах позвоночного столба обучающихся в период получения высшего образования [6], а также принимая во внимание объем физической нагрузки, воздействующий на ОДА студентов (преимущественно статического характера), установление критериев, которые определяют состояние мышц кора и обуславливают направленность физических нагрузок кор-тренировки (тренировочная программа, целенаправленно воздействующая на мышцы-стабилизаторы), выступает актуальной научной задачей, и, в то же время, является целью данного исследования.

Задачи исследования: выявить критерии определения состояния мышц кора студентов; определить направленность физических нагрузок кор-тренировки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели нами были задействованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; функционально-скрининговая диагностика; контрольно-педагогические испытания; методы математико-статистического анализа данных.

Настоящее исследование проводилось на базе Белорусского национального технического университета (г. Минск) в период 22.03.2021–26.03.2021 (первый этап формирующего педагогического эксперимента). В качестве тестируемого контингента выступили студенты первого курса в количестве 60 человек (30 юношей, средний возраст – $18,6 \pm 0,3$ и 30 девушек, средний возраст – $18,5 \pm 0,3$) основного и подготовительного учебных отделений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В рамках проведенного ранее констатирующего эксперимента (октябрь 2020 г.) нами задействовалась батарея тестов с достаточно большим перечнем исследуемых показателей (функциональная оценка движений, стабилизационные способности, уровень статической силовой выносливости и др.), позволяющих определить состояние различных характеристик мышц кора [6–8]. По итогам анализа результатов данного исследования, были установлены взаимосвязанные и взаимообуславливающие друг друга аспекты, изучение которых заслуживает особого внимания по причине их возможности наиболее качественно исследовать общее состояние пояснично-тазобедренного комплекса. Так, резистентность ОДА обучающихся и устойчивость позвоночного столба в отношении воздействия внешних физических нагрузок, существенно зависят от уровня силовых способностей мышц кора, что, в свою очередь, находится в сильной взаимосвязи с качеством сбалансированности физических и физиологических свойств между различными сегментами мышц кора, и, непосредственно, с самим состоянием мышц-стабилизаторов.

Далее, в рамках первого этапа формирующего педагогического эксперимента, для выявления критериев определяющих состояние мышц кора и обуславливающих направленность физических нагрузок кор-тренировки, более подробно были изучены следующие показатели: качество выполнения основных двигательных паттернов; уровень статической силовой выносливости скелетной мускулатуры пояснично-тазобедренного

комплекса, состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств мышц кора.

Из семи двигательных паттернов, применяемых в функциональной оценке движений, наиболее существенную прикладную значимость в констатирующем педагогическом эксперименте показали приседание в глубину и разгибание рук в упоре лежа [7]. В соответствии с результатами исследований С. Bishop с соавт., они выступают наиболее весомыми маркерами качества функционирования мышц кора, а также предикторами возможности получения бесконтактной травмы среди всех семи тестируемых двигательных шаблонов [9]. Подобная точка зрения согласуется с данными учебных изданий Американской национальной академии спортивной медицины, в которых приводятся объективные аргументы, указывающие на то, что более изолированно изучить состояние скелетной мускулатуры пояснично-тазобедренного комплекса возможно путем задействования следующих двигательных паттернов – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с руками над головой [5].

Специфика данных паттернов заключается в том, что при помощи функционально-скринингового метода возможно установить конкретные двигательные компенсации в мышцах кора. Их проявление имеет прямую взаимосвязь с наличием отклонений в функционировании и свойствах ОДА, детерминантой которых выступает недостаточная активность задействованных мышц и/или их потенциальная сверхактивация.

Получаемые результаты в ходе скрининга указанных контрольных двигательных паттернов, позволяют установить шесть отличных друг от друга отклонений локомоторной системы в виде двигательных компенсаций со стороны пояснично-тазобедренного комплекса [5]. Отсюда вытекает, что нарушение в виде наличия компенсаторного движения при выполнении двигательного паттерна (характер устанавливаемого отклонения), будет выступать важным признаком, обуславливающими направленность физических нагрузок кор-тренировки со студентами. Устранение выявленных компенсаторных движений надлежит осуществлять через корригирующее воздействие дозированных физических нагрузок (регуляция морфофункциональных свойств костно-мышечной системы), по причине специфичности оказываемых ими на организм тренировочных эффектов [5, 10]. К тому же, по характеру физические нагрузки должны быть тренировочными, а по величине – умеренными/средними.

Применение в рамках исследования контрольных двигательных паттернов позволило выявить ряд компенсаторных движений в пояснично-тазобедренном комплексе обучающихся (таблица 1).

Таблица 1 – Компенсаторные движения в мышцах кора у юношей (n=30) и девушек (n=30) при выполнении контрольных двигательных паттернов

Двигательные паттерны	Типы компенсаторных движений	Количество человек с отклонениями	
		Юноши	Девушки
Приседание с руками над головой	Чрезмерный наклон корпуса вперед	6	4
	Чрезмерный прогиб поясницы	4	6
	Округление нижней части спины	8	5
	Асимметричное расположение таза	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Чрезмерный прогиб поясницы	2	4
	Округление нижней части спины	6	8

По результатам примененных скрининговых движений, у 22 юношей (73,3 %) и 18 девушек (60 %) было зафиксировано наличие одного и более компенсаторных движений в мышцах кора и только у 8 (26,7 %) и 12 (40 %), соответственно, не было обнаружено отклонений в свойствах ОДА.

Зафиксированные нарушения в функционировании костно-мышечной системы более чем у половины испытуемых свидетельствуют о необходимости применения дозированных физических нагрузок коррекционного содержания, что, учитывая специфику ука-

занных паттернов, позволяет определить конкретный участок ОДА и локализацию мышц пояснично-тазобедренного комплекса, требующих их воздействия.

На основании вышеизложенного правомочно заключить, что показатель в виде качества выполнения основных двигательных паттернов целесообразно использовать как один из критериев определения состояния мышц кора, обуславливающий направленность физических нагрузок кор-тренировки со студентами.

Учитывая исключительную важность состояния мышц кора, в связи со спецификой их функционирования, отдельного внимания заслуживает определение уровня статической силовой выносливости. По итогам анализа данных констатирующего эксперимента, у студентов четвертого курса абсолютные величины в показателях статической силовой выносливости мышц кора статистически достоверно были ниже, чем аналогичные результаты первокурсников (в среднем от 16,2 % до 29,5 % у юношей и от 17,4 % до 29,7 % у девушек) [6]. Согласно результатам исследовательской деятельности профессора S.M. McGill, у испытуемых с дорсалгиями и/или ортопедическими нарушениями в функционировании позвоночного столба при выполнении статических упражнений (мод. теста Biering-Sorensen, удержание угла 60° сидя, латеральные планки), определяющих силовую выносливость мышц кора, фиксируются более низкие величины в сравнении с практически здоровыми обследуемыми [11]. Это, в свою очередь, свидетельствует о наличии потенциально высокого риска возникновения у студентов в период получения высшего образования деструктивных нарушений позвоночника и ОДА в целом [6–8].

Указанные контрольные статические упражнения позволяют исследовать состояние силовых способностей отдельных сегментов мышц кора (сгибатели/разгибатели туловища, латеральные стороны туловища), с целью выявления наиболее отстающих и/или недостаточно подготовленных участков. Следовательно, определение уровня силовых способностей мышц кора, позволяет заключить, что типом нарушения (характер устанавливаемого отклонения) в данном случае будет выступать низкий или недостаточный уровень статической силовой выносливости одного или нескольких сегментов пояснично-тазобедренного комплекса. Учитывая тот факт, что характеристики силовых способностей мышц кора в большей мере зависят от состояния скелетной мускулатуры, необходимо повышать их физические и физиологические свойства, что наиболее эффективно осуществлять через воздействие дозированных тренировочных физических нагрузок. По характеру физические нагрузки должны быть тренировочными; по величине – средними/высокими; по направленности на биомоторные характеристики – на совершенствование силовых способностей; по величине воздействия тренировочных эффектов на организм – развивающими.

Определение уровня статической силовой выносливости испытуемых и апробация правомочности дальнейшего использование полученных данных как признака, предопределяющего направленность кор-тренировки со студентами, осуществлялось в рамках первого этапа формирующего педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Абсолютные величины статической силовой выносливости мышц кора юношей (n=30) и девушек (n=30)

Показатели силовой выносливости мышц кора	Юноши ($\bar{X} \pm \sigma$)	Девушки ($\bar{X} \pm \sigma$)
Левая латеральная планка, с	72,3±7,2	59,8±11
Правая латеральная планка, с	78±10,7	63,8±9,1
Удержание угла 60° сидя, с	118,8±11,2	99,4±11
Мод. теста Biering-Sorensen, с	151,2±25,1	132,5±25,7

Результаты испытуемых первого этапа формирующего эксперимента незначительно отличались от результатов первокурсников констатирующего эксперимента: от -0,1 секунды (левая латеральная планка) до -8,8 секунды (мод. теста Biering-Sorensen) у юношей; от -4,6 секунды (мод. теста Biering-Sorensen) до +2,6 секунды (левая латеральная планка) у девушек [6]. Это позволяет предположить, что результаты показателей силовых

способностей мышц кора юношей и девушек, зафиксированные у испытуемых в первом этапе констатирующего педагогического эксперимента, в динамике обладают потенциально высокой вероятностью ухудшения по причине их согласованности с данными обследуемых в констатирующем эксперименте (отсутствие статистически достоверных различий между их результатами), где результаты четвертого курса отличались от первого в среднем на 16,2 %–29,7 % и характеризовались увеличением количества выявленных дорсалгий и болевых ощущений у обучающихся при выполнении импиджмент-тестов [6–7]. По причине важности статической силовой выносливости мышц кора, как достаточно существенного показателя устойчивости мышц-стабилизаторов в отношении воздействия внешних физических нагрузок и принимая во внимание значительный риск ухудшения их состояния в динамике, кондиционирование уровня силовой выносливости является целесообразным и необходимым. Следовательно, уровень статической силовой выносливости мышц кора студентов может выступать одним из критериев определения их состояния, обуславливающий направленность физических нагрузок кор-тренировки со студентами.

Согласно профессору S.M. McGill, при сопоставлении абсолютных величин статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов между собой, возможно определить состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств мышц кора [11]. Важность состояния гармоничности в архитектонике сегментов мышц кора была подчеркнута рядом ученых [1, 4], поскольку при соотношении показателей силовых способностей различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса с коэффициентами гармоничности S.M. McGill, и в случае их несоответствия установленным параметрам, у испытуемых зачастую наблюдаются дорсалгии и/или различного рода дисфункции в области позвоночного столба [6, 11].

Учитывая тот факт, что наличие нарушений в состоянии гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса (характер устанавливаемого отклонения) – есть отклонение в функционировании костно-мышечной системы, следовательно, их устранение изначально должно основываться преимущественно на корригирующем воздействии дозированных физических нагрузок, а в последствии, в зависимости от уровня физической подготовленности обследуемого и степени отклонения от коэффициента, применяются физические нагрузки тренировочного воздействия. Следует конкретизировать, что требуемые физические нагрузки по характеру могут быть тренировочными; по величине – умеренными/средними или высокими; по направленности на биомоторные характеристики – на совершенствование силовых способностей; по величине тренировочных эффектов, оказывающих воздействие на организм – развивающими.

Полученные в первом этапе формирующего педагогического эксперимента данные при сопоставлении результатов показателей силовых способностей мышц кора с коэффициентами гармоничности, позволили выявить у значительного количества испытуемых отклонения в состоянии гармоничности архитектоники физических и физиологических свойств различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса (таблица 3).

Таблица 3 – Сопоставление показателей силовой выносливости мышц кора юношей (n=30) и девушек (n=30) с коэффициентами гармоничности

Коэффициенты гармоничности, предложенные S.M. McGill [97]	Количество испытуемых, у которых результаты силовых способностей мышц кора не соответствуют коэффициентам гармоничности		
	Юноши	Девушки	
Соотношение латеральных сторон туловища ($K > 0,95$)	23	28	
Соотношение сгибателей туловища к разгибателям ($K < 1,0$)	4	3	
Соотношение латеральных сторон к разгибателям туловища ($K < 0,75$)	Правая	5	3
	Левая	3	5

Последующий анализ установил, что у 76,7 % юношей и 93,3 % девушек при соотношении латеральных сторон была выявлена разница в показателях, которая превышала

допустимое пятипроцентное значение [6].

Стоит отметить, что наличие дисбаланса в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов мышц кора заключается в том, что в момент функционирования мышц-стабилизаторов, некоторые участки из данной совокупности скелетных мышц выполняют существенно больший объем физической нагрузки, который, зачастую, превышает их функциональные возможности. Вследствие, возникает сверхактивная мускулатура и рассогласованность в морфофункциональных свойствах мышц кора. Подобная ситуация может привести в дальнейшем к возникновению дефектов в ОДА.

Таким образом, состоянию гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов мышц кора будет выступать еще одним критерием определения их состояния, обуславливающим направленность физических нагрузок кор-тренировки со студентами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя целостный итог данному исследованию, целесообразно констатировать следующее:

1. В качестве критериев, позволяющих определить состояние мышц кора студентов выступают: качество выполнения основных двигательных паттернов; состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств мышц кора; уровень статической силовой выносливости скелетной мускулатуры кора. Следует отметить, что только в результате их совместного применения представляется возможным качественно и достаточно эффективно исследовать общее состояние мышц кора обучающихся.

2. Определение направленности физических нагрузок кор-тренировки со студентами рационально осуществлять сообразно специфике выявленных критериев. Это позволит разработать тренировочную программу кор-тренировки для студентов, с целью эффективного кондиционирования состояния мышц кора и ОДА в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Риал Т. Восстановление мышц тазового дна и мышц кора при помощи гипопрессивной гимнастики (техника Low Pressure Fitness) / Т. Риал, П. Пинсач // Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 68–72.
2. Каложный И.В. Улучшение физической подготовленности волейболистов 9–11 лет с помощью комплекса упражнений на развитие мышц кора / И.В. Каложный, Д.С. Учасов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 63-6. – С. 79–82.
3. Платоно, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В.Н. Платонов. – Кн. 2. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
4. Gamble P. An integrated approach to training core stability / P. Gamble. // Strength and Conditioning Journal. – 2007. – № 29-1. – P. 58–68.
5. Clark M.A. NASM essentials of personal fitness training / M.A. Clark, S.C. Lucett, B.G. Sutton. – 4th ed., 2012. – 652 p.
6. Холод М.А. Динамика показателей силовой выносливости мышц кора студентов технического университета в процессе получения высшего образования / М.А. Холод, Р.Э. Зимницкая // Мир спорта. – 2021. – № 2. – С. 103–107.
7. Холод М.А. Динамика показателей опорно-двигательного аппарата студентов в процессе получения высшего образования на основе результатов функциональной оценки движений / М.А. Холод, Р.Э. Зимницкая // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки. – 2021. – № 7. – С. 92–95.
8. Холод М.А. Функциональный скрининг движений как способ определения состояния пояснично-тазобедренного комплекса студентов / М.А. Холод, А.В. Солонец // Прикладная спортивная наука. – 2021. – № 1. – С. 19–27.

9. Bishop C. Assessing movement using a variety of screening tests / C. Bishop, P. Read, S. Walker, A.N. Turner // *Professional strength and conditioning*. – 2015. – Vol. 37. – P. 17–26.
10. Clark M.A. *NASM essentials of corrective exercise training* / M.A. Clark, S.C. Lucett. – 1st ed., 2011. – 438 p.
11. McGill S.M. *Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation* / S.M. McGill. – 2nd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. – 328 p.

REFERENCES

1. Rial, T. and Pinsach, P. (2016), “Restoration of pelvic floor muscles and core muscles using hypopressive gymnastics (Low Pressure Fitness technique)”, *Journal Sport. Med.: science and practice*, Vol. 2, pp. 68–72.
2. Kalyuzhny, I.V. and Uchasov, D.S. (2020), “Improving the physical fitness of volleyball players aged 9-11 years with the help of a set of exercises for the development of core muscles”, *Journal Trends in the development of science and education*, Vol. 63 No. 6, pp. 79–82.
3. Platonov, V.N. (2015), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, 2nd ed., Olympic literature, Kiev.
4. Gamble, P. (2007), “An integrated approach to training core stability”, *Strength and Conditioning Journal*, Vol. 29 No 1, pp. 58–68.
5. Clark M.A., Sutton, B.G. and Lucett, S. (2012), *NASM essentials of personal fitness training*, 4th ed., Jones and Bartlett Learning.
6. Kholad, M.A. and Zimnitskaya, R.E. (2021), “Dynamics of indicators of strength endurance of the core muscles of technical University students in the process of obtaining higher education”, *Journal The world of sports*, Vol. 2, pp. 103–107.
7. Kholad, M.A. and Zimnitskaya, R.E. (2021), “Dynamics of indicators of the musculoskeletal system of students in the process of obtaining higher education based on the results of functional assessment of movements”, *Journal Bulletin of PSU. Series E, Pedagogical Sciences*, Vol. 7, pp. 92–95.
8. Kholad, M.A. and Solonets A.V. (2021), “Functional screening of movements as a way to determine the state of the lumbo-pelvic-hip complex of students”, *Journal Applied sports science*, Vol. 1, pp. 19–27.
9. Bishop, C., Read, P., Walker, S. and Turner A.N. (2015), “Assessing movement using a variety of screening tests”, *Journal Professional strength and conditioning*, Vol. 37, pp. 17–26.
10. Clark M.A., Lucett, S. and Sutton, B.G. (2011), *NASM essentials of corrective exercise training*, 1st ed., Jones and Bartlett Learning.
11. McGill, S.M. (2002), *Low back disorders: Evidence based prevention and rehabilitation*, 2nd ed., Champaign, IL, Human Kinetics.

Контактная информация: miharaven37@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.12.2021

УДК 796.012.67

ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КОР-ТРЕНИРОВКИ СО СТУДЕНТАМИ

Михаил Александрович Холод, старший преподаватель, Регина Эдуардовна Зимницкая, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Олегович Бурков, преподаватель, Белорусский национальный технический университет, Минск, Республика Беларусь

Аннотация

В настоящей статье рассматриваются и анализируются требования, позволяющие осуществить достаточно эффективный отбор физических упражнений для кор-тренировки со студентами. Описываются специфические особенности подобранных средств, а также несколько конкретизируется (раскрывается) их прикладная значимость. Актуализируется важность применения в образовательном процессе обучающихся кор-тренировки, как современного фитнес-направления, способствующего целенаправленно осуществлять воздействие на мышцы-стабилизаторы таза, бедра, позвоночного столба (мышцы кора). Установленные требования к отбору физических упражнений

представляют возможным кондиционирование мышц кора студентов сообразно индивидуальным особенностям состояния их морфофункциональных характеристик. Полученные результаты всецело могут выступать в качестве основания для определения структуры и содержания тренировочной программы кор-тренировки для студентов, с целью повышения уровня статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов.

Ключевые слова: физическое упражнение; мышцы кора; кор-тренировка; пояснично-тазобедренный комплекс; отбор средств.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p399-404

REQUIREMENTS FOR THE SELECTION OF PHYSICAL EXERCISES CORE TRAINING WITH STUDENTS

Mikhail Aleksandrovich Kholad, the senior teacher, Regina Eduardovna Zimnitskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sergey Olegovich Burkov, the teacher, Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

Abstract

This article discusses and analyzes the requirements that allow for the sufficiently effective selection of physical exercises for core training with students. The specific features of the selected tools are described, as well as their applied significance is somewhat concretized (disclosed). The importance of using core training in the educational process of students is actualized, as the modern fitness direction that promotes purposefully influencing on the stabilizer muscles of the pelvis, hip, spinal column (core muscles). The established requirements for the selection of physical exercises make it possible to condition the core muscles of students according to the individual characteristics of the state of their morphofunctional characteristics. The results obtained can fully serve as a basis for determining the structure and content of the training program core training for students, in order to increase the level of static strength endurance of the stabilizer muscles.

Keywords: physical exercise, core muscles, core training, lumbo-pelvic-hip complex, selection of funds.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время прослеживается достаточно устойчивая отрицательная тенденция ухудшения морфофункциональных характеристик позвоночного столба обучающихся, по причине снижения устойчивости мышц-стабилизаторов относительно воздействия внешних физических нагрузок [1]. Необходимо отметить, что при более углубленном рассмотрении указанного аспекта, целесообразно использовать термин «мышцы кора» – совокупность мышц-стабилизаторов таза, бедра и позвоночника [2, 3]. Это аргументируется тем, что указанные сегменты находятся в анатомической и биомеханической (функциональной) взаимосвязи. Следовательно, рационально их рассматривать как целостную систему, которая направлена на решение определенных задач, в том числе таких специфических, как сохранение устойчивого положения позвоночника (стабилизации) в процессе выполнения различного рода двигательных манипуляций или продолжительное поддержание статических поз. В то же время, некоторыми специалистами при обсуждении данного вопроса используется термин «пояснично-тазобедренный комплекс» как дефиниция равнозначная мышцам кора [4–6].

Исходя из вышеизложенного, правоммерно заключить, что учитывая специфику мышц кора, а также снижение их морфофункциональных характеристик у студентов в период обучения в учреждениях высшего образования, разработка тренировочной программы кор-тренировки и внедрение ее в образовательный процесс выступает достаточно самодовлеющей задачей [1].

Таким образом, целью исследования явилось определение требований, позволяющих осуществить отбор физических упражнений для кор-тренировки, направленной на повышение силовой выносливости мышц кора студентов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Достижение поставленной цели осуществлялось на основании применения следующих методов: анализ и обобщение научно-методической литературы; функционально-скрининговая диагностика; контрольно-педагогические испытания; методы математико-статистического анализа данных.

Исследование проводилось на базе Белорусского национального технического университета (г. Минск) в период 22.03.2021–26.03.2021 (первый этап формирующего педагогического эксперимента), в котором в роли обследуемого контингента выступили студенты первого курса в количестве 60 человек (30 юношей, средний возраст – $18,6 \pm 0,3$ и 30 девушек, средний возраст – $18,5 \pm 0,3$) основного и подготовительного учебных отделений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведения первого этапа формирующего педагогического эксперимента нами была осуществлена практическая верификация целесообразности и актуальности использования ряда критериев, позволяющих определить общее состояние пояснично-тазобедренного комплекса и детерминировать направленность кор-тренировки со студентами. Так, наиболее значимыми были выделены следующие критерии:

- правильность реализации основных двигательных паттернов, (определение состояния мышц-стабилизаторов посредством выявления компенсаторных движений);
- уровень статической силовой выносливости мышц кора (толерантность мышц-стабилизаторов в отношении воздействия внешних физических нагрузок);
- состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса (изучение качества сбалансированности между участками мышц кора).

Важное положение занимает тот факт, что каждому из установленных критериев присущи свои отличительные признаки, специфику которых необходимо учитывать при планировании и программировании (периодизация) практических занятий со студентами [7]. Следовательно, следующим шагом в применении кор-тренировки для повышения уровня силовой выносливости студентов выступает отбор упражнений (программирование) в соответствии с выявленными нами критериями.

В случае несоответствия техники выполнения контрольных двигательных паттернов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с руками над головой) оценочному техническому шаблону, подбор средств должен осуществляться на основании характера выявленного отклонения при их реализации (двигательные компенсации) с учетом соблюдения ряда определенных требований.

Прежде всего, необходимо установить область/сегмент локализации отклонения. Исходя из специфики используемых моторных паттернов, компенсаторное движение возникает преимущественно в мышцах кора и биомеханически взаимосвязанных с ними участках ОДА. Более точное место его сосредоточения зависит от выполняемого двигательного действия и устанавливаемого в нем вида компенсации [6].

Как важную составляющую (предиктор), следует рассматривать дифференциацию упражнений согласно типу мышечных сокращений, так как каждый из видов характеризуется своими исключительными эффектами воздействия на организм. Из чего можно заключить, что требуемые для устранения компенсаторных движений физические упражнения, по типу сокращений скелетной мускулатуры, должны быть статическими с акцентом на кинестезию (изометрический тип) и/или динамическими (ауксотонический тип). Однако стоит отметить, что наиболее эффективным является их согласованное применение, поскольку это позволяет повысить пролонгированное действие физических нагрузок, а также моторную плотность занятия [4]. Для интегрирования в момент выполнения физических упражнений большего числа двигательных единиц из числа мышц-

стабилизаторов, целесообразно применять специализированный для кор-тренировки инвентарь (фитбол, полусфера BOSU и др.), так как его задействование позволяет создавать дестабилизирующие поверхности [3–6].

На основании вышеизложенного следует обозначить (конкретизировать), что при подборе физических упражнений для кор-тренировки со студентами надлежит учитывать: область/сегмент локализации отклонения; тип мышечных сокращений в задействованных физических упражнениях; специфические особенности специализированного для кор-тренировки инвентаря. Подчинение отбора упражнений данной логике позволит более эффективно осуществлять кондиционирование состояния скелетной мускулатуры пояснично-тазобедренного комплекса.

При подборе средств для повышения уровня статической силовой выносливости мышц кора (второй из установленных нами критериев) изначально необходимо установить область/сегмент локализации отклонения. Так, получаемые результаты при выполнении статических упражнений (мод. теста Biering-Sorensen, удержание угла 60° сидя, латеральные планки) во многом определяются состоянием пояснично-тазобедренного комплекса, по причине того, что в зависимости от контрольной позы идет задействование определенных участков мышц кора, следовательно, низкие значения позволят выявить конкретную совокупность скелетной мускулатуры с недостаточным уровнем морфофункциональных свойств [1, 8].

Вместе с тем, кондиционирование уровня силовых способностей мышц кора должно базироваться преимущественно на задействовании статических физических упражнений. Данная точка зрения основывается на следующем: статические упражнения, применяемые в кор-тренировке, могут использоваться без задействования тренажерных устройств; при условии одинаковой продолжительности выполнения упражнений, задействованные мышцы-стабилизаторы в статических упражнениях, по сравнению с динамическими, значительно дольше находятся в напряжении [4]; более длительное выполнение статических упражнений обуславливает интегрирование в процесс поддержания параметров техники высокопороговых двигательных единиц (принцип величины Хеннемана (1956) [7]).

Для воздействия на физические и физиологические свойства мышц пояснично-тазобедренного комплекса, с целью повышения силовых способностей обучающихся, применение специализированного для кор-тренировки инвентаря (фитболов, полусфер BOSU и др.) выступает эффективным средством, по причине создания различной сложности упражнений на нестабильной поверхности [5, 8].

Осуществление отбора физических упражнений с целью устранения нарушений в состоянии гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса (третий из установленных нами критериев), также следует начинать с определения области/сегмента локализации отклонения. Рассогласованность морфофункциональных свойств (силовые способности) разных участков пояснично-тазобедренного комплекса между собой предопределяется несоответствием результатов показателей силовых способностей мышц кора коэффициентам сбалансированности (по S.M. McGill [8]). В итоге, при выполнении каждой из контрольных поз идет задействование определенных мышц кора, в следствии чего представляется возможным установить конкретную совокупность скелетной мускулатуры, из их числа, с недостаточным уровнем функционально-морфологических характеристик.

Согласно особенностям композиции и специфике функционирования мышц-стабилизаторов, воздействовать на них следует небольшим внешним отягощением до наступления заметного утомления. Вместе с тем, использование статических упражнений способствует более быстрой гипертрофии скелетной мускулатуры мышечного корсета, что наряду с рациональным чередованием статических и динамических упражнений в процессе физического воспитания позволяет сохранить следовой (кумулятивный) эффект

от их воздействия существенно дольше [9]. Следовательно, при отборе средств для кор-тренировки предпочтение необходимо отдавать упражнениям, которые будут выполняться в изометрическом режиме, но, в то же время, для создания пролонгированного эффекта от их воздействия необходимо задействование и динамических упражнений.

Стоит отметить, что применение специализированного инвентаря (дестабилизирующие поверхности), выступающего одним из ключевых элементов кор-тренировки со студентами, позволяет повысить эффект корригирующего воздействия дозированных физических нагрузок и/или нагрузок тренировочного воздействия, что, в то же время, будет способствовать более эффективному достижению состояния гармоничности в архитектонике морфофункциональных свойств различных сегментов мышц кора. Их воздействие позволяет повышать стабилизационные (координационные) возможности мышц кора и уровень развития функций равновесия, тем самым формируя правильные позы реакции, которые, в свою очередь, значительно влияют на сохранение положения позвоночного столба в пространстве в пределах физиологической нормы, что, учитывая специфику критерия (состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса) является достаточно актуальным и определяющим признаком в пользу их применения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет заключить тот факт, что в связи с выявленными критериями (правильность реализации основных двигательных паттернов, уровень статической силовой выносливости мышц кора, состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств различных сегментов пояснично-тазобедренного комплекса), которые позволяют достаточно информативно и эффективно определить общее состояние пояснично-тазобедренного комплекса и детерминировать направленность физических нагрузок кор-тренировки со студентами, обязательным условием отбора физических упражнений для кор-тренировки является учет и соблюдение требований, связанных с установлением области/сегмента локализации отклонения, определенным типом мышечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений, использованием специализированного инвентаря.

Установленная направленность физических нагрузок и отбор упражнений, в соответствии с выявленными критериями, определяет структуру и содержание кор-тренировки, что, в то же время, позволяет разработать, детально спланированную по структуре и содержанию тренировочную программу, которая всецело будет подчинена логике – достижение максимальной эффективности в улучшении физических и физиологических свойств ОДА студентов (прежде всего мышц кора), с учетом индивидуальных особенностей их морфофункционального состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холод М.А. Динамика показателей силовой выносливости мышц кора студентов технического университета в процессе получения высшего образования / М.А. Холод, Р.Э. Зимницкая // Мир спорта. – 2021. – № 2. – С. 103–107.
2. Риал Т. Восстановление мышц тазового дна и мышц кора при помощи гипопрессивной гимнастики (техника Low Pressure Fitness) / Т. Риал, П. Пинсач // Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 68–72.
3. Калюжный И.В. Улучшение физической подготовленности волейболистов 9– 11 лет с помощью комплекса упражнений на развитие мышц кора / И.В. Калюжный, Д.С. Учасов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 63-6. – С. 79–82.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В.Н. Платонов. – Кн. 2. – К. : Олимп. лит., 2015. – 752 с.
5. Gamble P. An integrated approach to training core stability / P. Gamble. // Strength and Conditioning Journal. – 2007. – № 29-1. – P. 58–68.

6. Clark M. A. *NASM essentials of personal fitness training* / M.A. Clark, S.C. Lucett, B.G. Sutton. – 4th ed., 2012. – 652 p.
7. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.Б. Бузичелли. – Москва : Спорт, 2016. – 384 с.
8. McGill, S.M. *Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation* / S.M. McGill. – 2nd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. – 328 p.
9. Валеев, Р.Ф. *Оздоровление детей 7–9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры* : дис. ... канд. пед. наук / Валеев Ренат Фоаодович. – Москва, 2003. – 164 с.

REFERENCES

1. Kholad, M.A. and Zimnitskaya, R.E. (2021), “Dynamics of indicators of strength endurance of the core muscles of technical University students in the process of obtaining higher education”, *Journal The world of sports*, Vol. 2, pp. 103–107.
2. Rial, T. and Pinsach, P. (2016), “Restoration of pelvic floor muscles and core muscles using hypopressive gymnastics (Low Pressure Fitness technique)”, *Journal Sport. Med.: science and practice*, Vol. 2, pp. 68–72.
3. Kalyuzhny, I.V. and Uchasov, D.S. (2020), “Improving the physical fitness of volleyball players aged 9-11 years with the help of a set of exercises for the development of core muscles”, *Journal Trends in the development of science and education*, Vol. 63 No 6, pp. 79–82.
4. Platonov, V.N. (2015), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, 2nd ed., Olympic literature, Kiev.
5. Gamble, P. (2007), “An integrated approach to training core stability”, *Strength and Conditioning Journal*, Vol. 29 No 1, pp. 58–68.
6. Clark M.A., Sutton, B.G. and Lucett, S. (2012), *NASM essentials of personal fitness training*, 4th ed., Jones and Bartlett Learning.
7. Bompa, T. and Buzzichelli, K.B. (2016), *Periodization of sports training*, Sports, Moscow.
8. McGill, S.M. (2002), *Low back disorders: Evidence based prevention and rehabilitation*, 2nd ed., Champaign, IL, Human Kinetics.
9. Valeev, R.F. (2003), *Improving the health of children 7–9 years old with abnormalities in the state of the vertebral part of the musculoskeletal system by means of therapeutic physical culture*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: miharaven37@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.12.2021

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сайдамин Шамаевич Цакаев, кандидат педагогических наук, доцент Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация

В статье проведен анализ уровня мотивации обучающихся вуза физической культуры, являющейся важнейшей детерминантой успешной учебной деятельности, с использованием методики диагностики учебной мотивации студентов (авторы: А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой). Данная методика включает в себя семь важнейших составляющих: коммуникативные мотивы определяют потребности в межличностном общении; мотивы избегания характеризуют стремление личности к минимизации ошибок и неудач; мотивы престижа опираются на самореализацию личности, повышения собственного статуса; профессиональные мотивы обуславливают выбор личностью профессии и побуждают к осознанной, эффективной профессиональной деятельности; учебно-познавательные мотивы характеризуют соотношение собственно мотивационной и операционной составляющей учебной деятельности и направлены на усвоение способов действий в конкретной области и изучаемого учебного предмета; мотивы творческой самореализации обеспе-

чивают пробуждение и постоянную поддержку стремления обучающихся к самообразованию; социальные мотивы, связанные со стремлением получить общественно значимые знания и определяющие осознание социальной необходимости обучающегося, помогают ему занять собственную личностную позицию по отношению к окружающим, характеризующуюся такими качествами, как честолюбие и чувство самоуважения, стремление пользоваться авторитетом среди сверстников, стремление к транслированию личностных свойств.

Проведенное в рамках данной методики исследование среди студентов вуза физической культуры 3-го курса обучения Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма показало высокую значимость профессиональных, учебно-познавательных мотивов и мотивов творческой самореализации, что подтверждает конструктивные мотивационные установки в учебной деятельности обучающихся вуза физической культуры, и, при этом, указывает на необходимость повышения значимости коммуникативных и социальных мотивов.

Ключевые слова: диагностика, учебная мотивация, коммуникативные мотивы, мотивы избегания, мотивы престижа, профессиональные мотивы, учебно-познавательные мотивы обучающегося, мотивы творческой самореализации, социальные мотивы, вуз физической культуры.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p404-407

ANALYSIS OF THE LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Saydamin Shamaevitch Tsakaev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

The article analyzes the level of motivation of students of the University of physical culture, which is the most important determinant of successful educational activity, using the methodology of diagnostics of students' educational motivation (authors: A.A. Rean and V.A. Yakunin, modification by N.C. Badmaeva). This technique includes seven important components: communicative motives determine the needs for interpersonal communication; avoidance motives characterize a person's desire to minimize mistakes and failures; the motives of prestige are based on self-realization of the individual, raising their own status; professional motives determine a person's choice of profession and encourage conscious, effective professional activity; educational and cognitive motives characterize the ratio of the actual motivational and operational component of educational activity and are aimed at mastering the methods of action in a specific area and the studied subject; the motives of creative self-realization provide awakening and constant support of the students' desire for self-education; social motives associated with the desire to obtain socially significant knowledge and determining the awareness of the social necessity of the student, help him to take his own personal position in relation to others, characterized by qualities such as ambition and a sense of self-esteem, the desire to enjoy authority among peers, the desire to broadcast personal properties.

The research conducted within the framework of this methodology among students of the University of Physical Culture of the 3rd year of study of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism showed the high importance of professional, educational and cognitive motives and motives of creative self-realization, which confirms constructive motivational attitudes in the educational activities of students of the University of physical culture, and, at the same time, indicates the need to increase the importance of communicative and social motives.

Keywords: diagnostics, educational motivation, communicative motives, avoidance motives, prestige motives, professional motives, educational and cognitive motives of students, motives of creative self-realization, social motives, university of physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование учебной мотивации является одной из важнейших проблем образовательного процесса, которая связана с отсутствием потребности обучающихся к получению универсальных знаний, умений и навыков. При этом выявление характера учебной мотивации играет важнейшую роль в определении воздействия со стороны педагогов. Особое значение в определении мотивации имеют методики, направленные на изучение

различных компонентов педагогического процесса в вузе физической культуры. Одной из таких методик является методика диагностики учебной мотивации студентов – авторы: А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой), где мотивы обучения распределены по 7 направлениям (коммуникативные мотивы, мотивы избегания, мотивы престижа, профессиональные, учебно-познавательные, социальные мотивы, а также мотивы творческой самореализации).

В основе коммуникативной мотивации лежит потребность в обмене между людьми информацией, опытом, знаниями, умениями и навыками, познавательной или эмоциональной информацией процесс их взаимовлияния и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга. Стремление к общению часто занимает ведущее место среди мотивов человека, побуждающих его к совместной практической деятельности. Мотив общения понимается А.Н. Леонтьевым как объект общения, т.е. мотивом у нее выступает другой человек, партнер по общению [1].

Мотивы избегания характеризуются стремлением личности к организации своей жизнедеятельности таким образом, чтобы минимизировать неудачи, ошибки, в поведении преобладает осторожность, боязливость и тревожность, отсутствуют риски. Мотивы избегания связаны с боязнью обесценивания себя в собственном мнении и в глазах окружающих и боязнью, не затрагивающие «Я» последствий. Субъекты, склонные к потребности избегания, берутся за решение только легких задач, когда успех гарантирован.

Мотив престижа опирается на стремление к самореализации, повышению статуса, карьерному прорыву. А также – на желание увидеть признание своих заслуг в форме уважения.

Мотивация профессиональной деятельности, или профессиональная мотивация – это «действие конкретных побуждений, которые обуславливают выбор профессии и продолжительное выполнение обязанностей, связанных с этой профессией» [1], или «совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека к трудовой деятельности и придающих этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей». Самореализация – высшее желание человека реализовать свои таланты и способности.

На современном этапе обучения школа должна не только формировать у учащихся определенный набор знаний. Необходимо пробуждать и постоянно поддерживать стремление их к самообразованию, реализации творческих способностей [2]. Учебно-познавательные мотивы характеризуют соотношение собственно мотивационной и операционной составляющей учебной деятельности и направлены на усвоение способов действий в конкретной области и изучаемого учебного предмета

Социальные мотивы связаны, с одной стороны, со стремлением получать общественно значимые знания и определяют осознание социальной необходимости обучающегося, а с другой стороны, помогают ему занять собственную личностную позицию по отношению к окружающим.

Личностная позиция обучающегося характеризуется такими качествами, как честолюбие и чувство самоуважения, стремление пользоваться авторитетом среди сверстников, стремление к транслированию личностных свойств.

Объект исследования – образовательный процесс в вузе физической культуры. Задача исследования – определить уровень мотивации обучающихся вуза физической культуры на основе методики диагностики учебной мотивации студентов (авторы: А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой). Предмет исследования – особенности мотивации учебной деятельности обучающихся вуза физической культуры и спорта. Методы исследования: логико-содержательный анализ разрешаемой проблемы, опрос, анкетирование, педагогический эксперимент. Цель исследования – доказать необходимость учета мотивационных особенностей обучающихся вуза физической культуры в образовательном процессе.

В исследовании приняли участие 55 студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»). Результаты эксперимента приведены в нижеследующей таблице.

Таблица – Результаты эксперимента

Шкалы		1	2	3	4	5	6	7
Шкала 1 – Коммуникативные мотивы	3,39±1,59		p<0,01	p>0,05	0	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Шкала 2 – Мотивы избегания	2,4±1,43	0		p>0,05	0	0	0	0
Шкала 3 – Мотивы престижа	2,82±1,74	p>0,05	p>0,05		0	0	0	p>0,05
Шкала 4 – Профессиональные мотивы	4,3±0,97	p<0,01	p<0,01	p<0,01		p>0,05	p<0,01	p<0,01
Шкала 5 – Мотивы творческой самореализации	3,81±1,51	p>0,05	p<0,01	p<0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05
Шкала 6 – Учебно-познавательные мотивы	3,62±1,32	p>0,05	p<0,01	p<0,05	0	p>0,05		p>0,05
Шкала 7 – Социальные мотивы	3,44±1,48	p>0,05	p<0,01	p>0,05	0	p>0,05	p>0,05	

Согласно полученным данным, можно сделать следующие выводы:

1. Профессиональные мотивы обучения у обучающихся 3 курса занимают ведущие позиции в иерархии мотивов и имеют значимые различия с такими мотивами, как коммуникативные, избегания, престижа, учебно-познавательные и социальные.
2. Учебно-познавательные мотивы и мотивы творческой самореализации имеют значимые различия по сравнению с мотивами престижа и избегания.
3. Социальные и коммуникативные мотивы обладают равной значимостью, превосходя по значимости мотивы избегания.
4. Наименее значимыми мотивами являются мотивы престижа и избегания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало высокую значимость прежде всего профессиональных, учебно-познавательных мотивов и мотивов творческой самореализации по сравнению мотивами престижа и избегания, что в целом, определяет конструктивные мотивационные установки в учебной деятельности обучающихся вуза физической культуры, и, при этом, указывает на необходимость усиления влияния коммуникативных и социальных мотивов.

Результаты нашего исследования позволяют определить как основную метапредметную и межпредметную направленность учебной деятельности обучающихся вуза физической культуры, реализующуюся в двуединстве целей учебно-воспитательного процесса – подготовке через спортивную деятельность к жизни и последующему профессиональному труду и повышению спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крылов А.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / А.А. Крылов, С.А. Маничев. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 560 с.
2. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989. – 560 с.

REFERENCES

1. Krylov, A.A. and Manicheva, S.A. (2000), *Workshop on general, experimental and applied psychology*, Peter, St. Petersburg.
2. Elkonin, D.B. (1989), *Selected psychological works*, Pedagogy, Moscow.

Контактная информация: tsakaevsaydamin@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.11.2021

УДК378.147

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Эдуард Алексеевич Чибриков, старший преподаватель, Сергей Александрович Якушин, старший преподаватель, Мария Эдуардовна Чибрикова, магистрант, Александр Анатольевич Щепелев, старший преподаватель, Александр Петрович Дидрих, старший преподаватель, Екатерина Сергеевна Лифанова, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, Московская область, г. Мытищи

Аннотация

Введение – пандемия вносит значительные коррективы в образовательный процесс, в том числе и по физической культуре, в настоящее время это актуальный вопрос, которому необходимо уделять внимание. Методика – в процессе занятий физической культурой преподаватели анализируют выполненную работу студентами и на основании этого, строят дальнейший процесс обучения. Результаты и их обсуждение – преподаватели обеспечивают студентам дистанционные занятия учитывая уровень физической подготовленности, а так же учат самостоятельно контролировать свое физическое развитие. Выводы – в период пандемии в вузе учебный процесс направлен, в большей степени, на подготовку студентов к самостоятельным занятиям. Используемая методика позволяет провести анализ деятельности студентов и подобрать дистанционно оптимальный набор средств и методов для самостоятельных занятий.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, мотивация, проектная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p408-411

METHODS OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS DURING THE PANDEMIC

Eduard Alekseevich Chibrikov, the senior teacher, Sergei Alexandrovich Yakushin, the senior teacher, Maria Eduardovna Chibrikova, the master's student, Alexander Anatolyevich Shchepeliev, the senior teacher, Alexander Petrovich Didrikh, the senior teacher, Ekaterina Sergeevna Lifanova, the senior teacher, Moscow State Regional University, Moscow region, Mytishchi

Abstract

Introduction – the pandemic is making significant adjustments to the educational process, including physical culture, at present this is an urgent issue that needs to be paid attention to. Methodology – in the process of physical education classes, teachers analyze the work done by students and, based on this, build a further learning process. The results and their discussion – teachers provide students with distance classes taking into account the level of physical fitness, as well as teach them to independently control their physical development. Conclusions – during the pandemic, the educational process at the university is aimed, to a greater extent, at preparing students for independent studies. The methodology used allows analyzing the activities of students and selecting remotely the optimal set of tools and methods for self-study.

Keywords: students, physical education, motivation, project activity.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема совершенствования физического воспитания в ВУЗе сведена к решениям ряда вопросов. В связи с требованиями времени, нас заинтересовал вопрос, как же организовывать занятия обучающихся студентов в период пандемии. В соответствии с учебными планами факультетов, на кафедре физического воспитания Московского государственного областного университета были разработаны два взаимосвязанных блока занятий.

Первый блок – организация практической и оздоровительной деятельности со студентами средствами физической культуры.

Второй блок – теоретический, на котором студенты получают представления о методах обучения физическим упражнениям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

В процессе таких занятий студенты знакомятся с методиками самоконтроля и стараются применять их в процессе своих занятий [1, 3]. При выполнении заданий самостоятельной работы студенты работают с комплексами упражнений, которые для них разрабатывают преподаватели кафедры и демонстрируют их в Электронной образовательной среде (ЭОС).

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой готовят свой комплекс оздоровительной гимнастики, план своей двигательной недельной активности, так же под руководством преподавателей, которые составляют ему рекомендации при личном общении, при помощи программы ZOOM.

МЕТОДИКА

Большое внимание в таких условиях проведения занятий уделяется изучению особенностей различных контингентов занимающихся, тестирования их физического состояния и двигательной подготовленности. При планировании дальнейшей работы преподаватели кафедры проводят анализ выполненной работы студентами. Это делается с использованием интернет технологий (ЭОС или ZOOM), где преподаватель, с помощью наводящих вопросов, помогает студенту найти совершенные им ошибки при выполнении заданий, а затем под его контролем просит повторить задание, при этом он обязательно делает акцент на удачно выполненных элементах упражнения.

В сложившейся ситуации, преподаватели физического воспитания ВУЗов должны развивать познавательный интерес у студентов. Он представляет собой избирательную направленность личности, обращению к области познания, к самому процессу овладения знаниями. Многообразность познавательного интереса может действовать, как внешний стимул, процесса освоения и средство активизации, а так же влиять на освоение учебного материала, сократилось взаимодействие с другими мотивами. Преподавателю важно не только научить, но и правильно организовать этот процесс наблюдения студентов за своим организмом в процессе организации таких занятий и научить их вести дневники самоподготовки. В процессе обучения со студентами преподаватель ставит перед ними проблемные вопросы, связанные не только с знаниями основ физической культуры, но и с другими интересными знаниями из области анатомии, физиологии и т.д. [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Одной из задач педагогического состава кафедры физического воспитания МГОУ стало обеспечение студентов научно-методическими и практическими рекомендациями по регламентации занятий, нагрузки и отдыха в них, способам самоконтроля и т.д. Также хочется подчеркнуть, что за этот период обучения у студентов учитывается и уровень их физической подготовленности. Им предлагается выполнить следующие задания:

- комплекс упражнений, который студентам необходимо выполнить и предоставить видеоотчет преподавателю;
- контрольные нормативы, выполняются согласно требованиям кафедры физического воспитания;
- план утренней гигиенической гимнастики – студенты составляют и проводят комплекс гимнастических упражнений;
- тестирование – теоретическая часть на знание основ физической культуры.

В дальнейшем их оценивает преподаватель по бальной системе. Важным условием решения всех задач является умение преподавателя и студента анализировать и выбирать наиболее рациональные способы своей деятельности путем сравнительной оценки. Особый интерес, для студентов, представляет отработка умения мобильно включаться в об-

суждение проблемы и подключить к ее анализу всех участников. Высоко оценивается творческий подход студентов к этому [2, 4].

В этот период важное место в работе так же уделяется научно-методической деятельности. Работа по научному направлению носит целенаправленный и систематический характер. Среди форм научно-методической деятельности используется индивидуальная и коллективная деятельность, научные конференции, публикация научных студенческих работ. При работе в условиях модернизации системы образования, разнообразие форм и методов управления научно-исследовательской деятельностью реализуется через систему средств и приемов педагогики сотрудничества и сотворчества.

Таким образом, такая система проведения занятий позволяет преподавателям физического воспитания не только обеспечивать методическую мотивацию студентов, но и обучить их работать самостоятельно. Важным условием решения этих задач является умение преподавателя и студентов анализировать свою деятельность и выбрать наиболее рациональные способы для ее решения.

При реализации этих двух блоков, преподаватели и студенты сталкиваются с материально-техническими проблемами, например, не каждый студент имеет возможность проводить практические занятия дома, трудности возникают и у преподавателей. У них нет необходимой цифровой аппаратуры. Ряд преподавателей просто не подготовлен к работе с компьютерными технологиями, слабая научная разработанность проблемы компьютерных технологий в обучении по дисциплине «физическая культура». Проведенный опрос среди студентов и преподавателей показал также на то, что дистанционная форма занятий их мало мотивирует.

ВЫВОДЫ

В условиях пандемии преподаватели разрабатывают и осуществляют новые подходы к занятиям физической культурой. Преподаватели, проводя занятия дистанционно, уделяют внимание как развитию физических способностей, так и увеличивают объем теоретических знаний студентов и уделяют внимание научно-методической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова О.А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой / О.А. Борисова // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4 (170). – С. 55–58.
2. Буканов В.Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов / В.Л. Буканов. – Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 3. – С. 125–128.
3. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с.
4. Физическая культура : учебник / под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. стер. – Москва : КНОРУС, 2013. – 424 с.
5. Борисова О.А. Физическое развитие и адаптационные возможности студентов-первокурсников московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 47–51.

REFERENCES

1. Borisova, O.A. (2019), "The study of attention in the process of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 55–58.
2. Bukanov V.L. (2011), "Assessment of the level of motivation, activity and well-being during physical culture lessons among students", *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, Vol. 2, No. 3, pp. 125–128.
3. Semenov L.A. (2011), *Introduction to research activities in the field of physical culture and sports: studies*, Soviet sport, Moscow.
4. Vilensky M.Ya. (2013), *Physical culture: textbook, 2nd ed. erased*, KNORUS, Moscow.

5. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), "Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 47–51.

Контактная информация: koldashov88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2021

УДК 796.02

**ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ «СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ
ПОЖАРНОГО» В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ГПС МЧС РОССИИ**

*Василий Дмитриевич Шалагинов, майор внутренней службы, старший преподаватель,
Игорь Борисович Дорноступ, доцент, Академия Государственной противопожарной
службы МЧС России, г. Москва*

Аннотация

В публикации рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка в государственной противопожарной службе МЧС России. Определены требования профессии к человеку, реализуемые в профессионально-прикладной физической подготовке. Изучены диссертации по профессионально-прикладной физической подготовке в государственной противопожарной службе, рассмотрены применяемые в экспериментальной части исследований препятствия и полосы препятствий. Анализируются средства профессионально-прикладной физической подготовки, используемые на занятиях по физической подготовке в учебных заведениях государственной противопожарной службы МЧС России. Представлена «специальная полоса препятствий пожарного», рациональная схема расположения препятствий для проведения учебного занятия поточным методом. Выявлены зоны ЧСС в которых она преодолевается. Показаны элементы разработанной полосы препятствий, обеспечивающие ее прикладность.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физические способности, полоса препятствий, зоны ЧСС.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p411-415

**PROSPECTS FOR THE USE OF THE "SPECIAL FIREFIGHTER OBSTACLE
COURSE" IN THE PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF
CADETS OF THE STATE FIRE SERVICE OF THE MINISTRY OF EMERGENCIES
OF RUSSIA**

*Vasily Dmitrievich Shalaginov, the Major of Internal Service, senior teacher, Igor Borisovich
Dornostup, the senior lecturer, Academy of the State Fire Service EMERCOM of Russia, Mos-
cow*

Abstract

The publication discusses professionally applied physical training in the State fire service of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The requirements of the profession for a person implemented in professionally applied physical training are determined. Dissertations on professionally applied physical training in the state fire service were studied, obstacles and obstacle courses used in the experimental part of research were considered. The means of professionally applied physical training used in physical training classes in educational institutions of the State fire service of the Ministry of Emergency Situations of Russia are analyzed. The "special obstacle course of a firefighter" is presented, a rational scheme of the location of obstacles for conducting a training session by a flow method. The heart rate zones in which it is overcome are revealed. The elements of the developed obstacle course that ensure its applicability are shown.

Keywords: professionally applied physical training, physical abilities, obstacle course, heart rate zones.

ВВЕДЕНИЕ

Профессионально-прикладная физическая подготовка определяется как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Также необходимо отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка воплощает важнейший принцип педагогической системы, а именно принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Общая физическая подготовка является основой профессионально-прикладной физической подготовки. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки общеизвестны и определены учеными [2, 8]. Необходимо отметить, что задачи профессионально-прикладной физической подготовки определяются требованиями профессии к человеку. Данные требования отражены в профессиональном стандарте «Пожарный», утвержденным Приказом Минтруда России от 07.09.2020 № 575н [1], а также профессиограммой основных видов деятельности сотрудников государственной противопожарной службы [7].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для анализа используемых средств, реализующих профессионально-прикладную физическую подготовку в учебных заведениях ГПС МЧС России, нами были изучены темы рабочей программы дисциплины физическая подготовка.

Была разработана «специальная полоса препятствий пожарного», проведены педагогические наблюдения ее преодоления, с помощью пульсометра Polar RS 400 и программного обеспечения Polar ProTrainer 5 была получена пульсограмма преодоления представленной полосы препятствий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

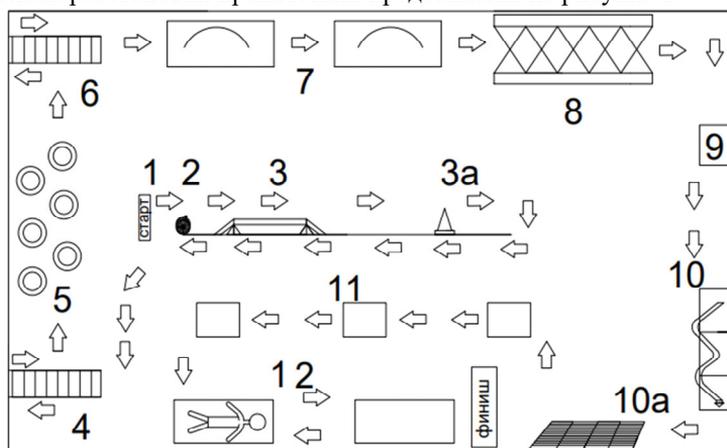
Для изучения перспектив применения «специальной полосы препятствий пожарного» были проанализированы диссертации по профессионально-прикладной физической подготовке в государственной противопожарной службе. В связи с этим необходимо отметить, что во всех диссертационных работах в экспериментальной части исследования авторами включены либо полосы препятствий, либо отдельные элементы преодоления препятствий, моделирующие деятельность, приближённую к условиям работы на пожаре или другой ЧС [5, 6].

Также показана роль пожарно-строевой подготовки и отмечено, что она обеспечивает сознательное и умелое выполнение рациональных и эффективных приемов и способов действий с пожарной техникой и оборудованием, т.е. имеет узкую направленность изучения и поддержания профессиональных умений, навыков, но не реализует возможности совершенствования физических способностей пожарного [7].

В диссертации Андреева В.И. представлена факторная структура профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов ГПС которая в порядке возрастания определяет важными абсолютную силу, быстроту, гибкость, общую работоспособность, скоростно-силовые качества [3].

Нами были изучены темы рабочей программы дисциплины физическая подготовка, реализующие профессионально-прикладную физическую подготовку в учебных заведениях ГПС МЧС России. Это боевые приемы борьбы, прикладное плавание, преодоление препятствий. В контексте нашего исследования были рассмотрены полосы препятствий темы рабочей программы дисциплины физическая подготовка: полоса препятствий пожарно-спасательного спорта, полоса препятствий спасательного спорта, специальная полоса спасателей. Препятствия и способы преодоления данных полос регламентированы правилами проведения соревнований по пожарно-спасательному и спасательному спорту. Необходимо отметить, что данные полосы зачастую могут использоваться только в летнее время, что существенно ограничивает их применение.

В противопоставление вышесказанному разработанная нами «специальная полоса препятствий пожарного» может использоваться в условиях спортивного зала и в любое время года. Схема расстановки препятствий представлена на рисунке 1.



Примечание: 1 – стартовая скамья, 2 – пожарные рукава, 3 – гимнастическая скамья, 3а – конус, 4 – стационарная штурмовая лестница, 5 – резиновые покрышки, 6 – стационарная штурмовая лестница, 7 – гимнастические маты, 8 – «мышеловка», 9 – турник, 10 – переключатель-рукоход, 10а – «шведская стенка», 11 – кубы, 12 – манекен

Рисунок 1 – Схема расстановки препятствий, последовательность и направление преодоления «специальной полосы препятствий пожарного»

Разработанная полоса преодолевается в следующем порядке. По команде преподавателя курсант начинает упражнение и переносит пожарные рукава пробегая по гимнастической скамье, обегая конус возвращает их на исходное положение, выполняет подъем и спуск по стационарной штурмовой лестнице с касанием рукой верхней ступени, пробегает препятствие резиновые покрышки, повторно выполняет подъем и спуск по стационарной штурмовой лестнице, затем выполняет на гимнастических матах два кувырка вперед, проползает препятствие «мышеловка», на турнике выполняет подъем-переворот, в висячем положении преодолевает длинную переключатель, не касаясь пола переходит на шведскую стенку, которую преодолевает боком, приставными шагами, далее не касаясь преодолевает препятствия в виде 3 кубов и на финальном этапе проводит транспортировку манекена в безопасное место. Представленное расположение препятствий позволяет использовать поточный метод проведения занятия по физической подготовке при этом обеспечивая высокую моторную плотность.

В результате выполнения контрольной попытки с помощью пульсометра Polar RS 400 и программного обеспечения Polar ProTrainer 5 была получена пульсограмма выполнения «специальной полосы препятствий пожарного», представлена на рисунке 2.

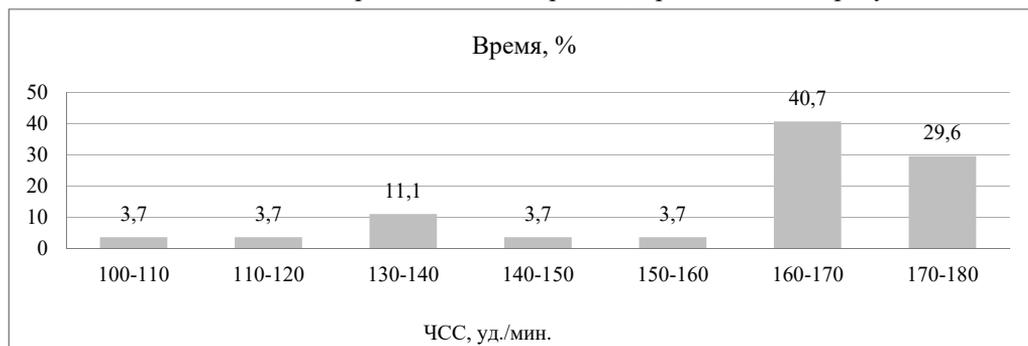


Рисунок 2 – Пульсограмма однократного выполнения «специальной полосы препятствий пожарного»

Время однократного выполнения упражнения составило 131 секунда, минимальный ЧСС 108 ударов, максимальный 178 ударов. Необходимо отметить, что упражнение преимущественно выполнялось в 3 и 4 развивающих зонах ЧСС.

ВЫВОДЫ

При анализе диссертационных исследований, посвящённых профессионально-прикладной физической подготовке в ГПС МЧС России, нами выявлено применение в экспериментальной части преодоления препятствий, либо полос препятствий, моделирующих деятельность, приближённую к условиям работы на пожаре или другой ЧС. Разработанная нами «специальная полоса препятствий пожарного» позволяет развивать важные для пожарного физические способности, такие как абсолютная сила, быстрота, гибкость, общая работоспособность, скоростно-силовые качества. Прикладность разработанной полосы препятствий обеспечивается работой с пожарными рукавами, штурмовой лестницей, переноской манекена пострадавшего, преодолением препятствий различной сложности и направленности. Полученная пульсограмма однократного преодоления «специальной полосы препятствий пожарного», выявила выполнение упражнения в 3 и 4 зонах ЧСС, соответствующих зонам работы пожарного на пожаре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении профессионального стандарта «Пожарный»: Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 07 сентября 2020 г. № 575н // ГАРАНТ.РУ: [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74581080/> (дата обращения: 18.12.2021).
2. Адекватность средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов институтов ГПС МЧС России требованиям служебной деятельности / Г.Н. Германов, В.А. Сморчков, И.В. Машошина, О.К. Падин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 57–60.
3. Андреев В.И. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Андреев Владимир Ильич. – Москва, 1995. – 24 с.
4. Динаев Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Динаев Борис Мазанович. – Шуя, 2009. – 23 с.
5. Жегалова М.Н. Технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по направлению «Пожарная безопасность»: дис... канд. пед. наук/ Жегалова Марина Николаевна. – Волгоград, 2012. – 165 с.
6. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России : пособие / М.Н. Марьин и др. – Москва : ВНИИПО, 1998. – 114 с.
7. Самсонов Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самсонов Дмитрий Алексеевич. – Москва, 2005. – 24 с.
8. Совершенствование технологии профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников МВД России / И.А. Сабирова, Г.Н. Германов, М.А. Ильин [и др.] // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 29 апреля 2015 года / под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж : Научная книга, 2015. – С. 580–585.

REFERENCES

1. Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation (2020), "On the approval of the professional standard "Firefighter", *Order of September 07, 2020 No. 575n*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74581080/> (date of access 12/18/2020).
2. Germanov, G.N., Smorchkov V.A., Mashoshina I.V. and Padin, O.K. (2014), "Adequacy of means and methods of professionally applied physical training of cadets of the institutes of the Ministry of

Emergency Situations of Russia to the requirements of official activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (108), pp. 57–60.

3. Andreev, V.I. (1995), *Professional orientation of physical training of cadets of fire technical schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, dissertation, Moscow.

4. Dinaev, B.M. (2009), *Improvement of professionally applied physical training of cadets in higher education institutions of fire-technical profile*, dissertation, Shuya.

5. Zhegalova, M.N. (2012), *Technology of professionally applied physical training of students studying in the direction of "Fire safety"*, dissertation, Volgograd.

6. Maryin, M.N. et al. (1998), *Professionography of the main activities of employees of the State Fire Service of the Ministry of Internal Affairs of Russia: manual*, VNIIPPO, Moscow.

7. Samsonov, D.A. (2005), *Theoretical and methodological aspects of improving professional and applied physical training of firefighters*, dissertation, Moscow.

8. Sabirova, I.A., Germanov, G.N., Ilyin, M.A. et al. (2015), “Improving the technology of professionally applied physical training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Biomedical and pedagogical foundations of adaptation, sports activity and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the IV All-Russian correspondence scientific and practical conference with international participation, Voronezh, April 29, 2015*, Scientific Book, Voronezh, pp. 580–585.

Контактная информация: vasilius777@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2021

УДК 796.093

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК МЕТОД ДИВЕРСИФИКАЦИИ

Марина Геннадьевна Шаргина, кандидат биологических наук, доцент, Владислав Анатольевич Рассамахин, старший преподаватель, Николай Геннадьевич Анфилатов, старший преподаватель, Алексей Юрьевич Ермаков, преподаватель, Александр Андреевич Востриков, преподаватель, Тюменский индустриальный университет

Аннотация

В статье нами были поставлены следующие задачи: проверить эффективность соревновательного метода; разработать методы соревновательной практики и соответствующей методологии; выявить отношение студентов к инновационным спортивным технологиям. В процессе разработки проблемы использовались следующие общепедагогические методы: теоретический анализ и синтез научной и методической литературы; включённое наблюдение; тестирование физической подготовленности. Сравнительный анализ результатов достаточно убедительно показывает, что соревновательный метод является существенным мотивом для молодых людей к посещению занятий физической культурой. Проведение занятий со студентами в формате первенств лиг внутри групп, между группами, курсами позитивно воздействует на мотивацию молодых людей к посещению занятий по физической культуре, т.е. является методом диверсификации.

Ключевые слова: виды спорта, диверсификация, соревновательный метод, студент, инновационные технологии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p415-417

COMPETITIVE METHOD AS A METHOD OF DIVERSIFICATION

Marina Gennadyevna Shargina, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Vladislav Anatolyevich Rassamakhin, the senior teacher, Nikolay Gennadievich Anfilatov, the senior teacher, Alexey Yurievich Ermakov, the teacher, Alexander Andreevich Vostrikov, the teacher, Tyumen Industrial University

Abstract

In the article, we set the following tasks: to test the effectiveness of the competitive method; to develop methods of competitive practice and appropriate methodology; to identify the attitude of students to

innovative sports technologies. In the process of developing the problem, the following general pedagogical methods were used: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature; included observation; testing of physical fitness. The comparative analysis of the results shows quite convincingly that the competitive method is an essential motive for young people to attend physical education classes. Conducting classes with students in the format of the league championship within groups, between groups, courses has a positive effect on the motivation of young people to attend physical education classes, i.e. it is a method of diversification.

Keywords: sports, diversification, competitive method, student, innovative technologies.

На сегодняшний день не существует полной методологической базы по применению всех методов диверсификации, она находится в фрагментарном состоянии. Инструментами диверсификации можно обозначить:

1. Внедрение новых видов спорта – силовой фитнес, кроссфит и т.п.;
2. Увеличение числа спортивно-массовых мероприятий по имеющимся видам спорта;
3. Проведение отдельных мероприятий по ГТО;
4. Проведение соревнований между группами и курсами внутри институтов;
5. Введение должностей зам. директора (приказом по институту);
6. Создание института физоргов.

Ожидаемые результаты от применения инструментариев диверсификации:

1. Увеличение числа занимающихся в спортивных секциях (студенты и профессорско-преподавательский состав);
2. Повышение общего числа систематически занимающихся;
3. Повышение уровня мастерства;
4. Увеличение числа участников в кроссе нации, фестивале здоровья и т.д.;
5. Уменьшение количества пропущенных занятий по состоянию здоровья.

Так как приоритетной задачей занятий физической культурой в высших учебных заведениях страны является формирование у каждого студента активной мотивации к заботе о собственном здоровье, приобретении необходимых жизненных и профессиональных навыков, безусловно, необходимых в будущей трудовой деятельности, то одним из путей создания дополнительной мотивации и стимулов к посещению занятий физической культурой студентами был выбран соревновательный метод.

В июле 2016 года департаментом внеучебной деятельности Тюменского индустриального университета было принято управленческое решение, в основе которого лежала гипотеза о том, что создание студенческих лиг по игровым видам спорта и проведение внутри них соревнований создаст дополнительный интерес у студентов к физической культуре и спорту, улучшит психоэмоциональный климат на занятиях и повысит их посещаемость. С целью проверки указанной гипотезы мы решили провести научное исследование, задачи которого заключались в следующем:

- проверить эффективность соревновательного метода, применяемого на занятиях;
- разработать методы соревновательной практики и соответствующей методологии;
- выявить отношение студентов к инновационным спортивным технологиям.

Под соревновательным методом мы понимаем педагогическую технологию, сущность которой заключается в применении состязательной практики с целью повышения уровня физической подготовленности занимающихся. В процессе разработки проблемы использовались следующие общепедагогические методы: теоретический анализ и синтез научной и методической литературы; включённое наблюдение; тестирование физической подготовленности. Для достижения поставленной задачи мы ввели дополнительно к традиционным типам занятий следующие новые формы:

1. Моделирующие соревновательные ситуации, задачей которых является объективное определение сильнейших студентов для включения в состав команды группы.

2. «Занятия-анализы», проводимые непосредственно после соревнований. Основная цель таких занятий — подвести итог, осмыслить и проанализировать слабые и сильные стороны выступления, как отдельных участников, так и команд в целом.

3. Занятия-соревнования – это важнейший элемент рассматриваемой нами методики. Именно они позволяют студентам реализовать полученные ранее и приобретенные в ВУ-Зе умения и навыки в конкретном виде спорта.

Такие занятия предъявляют ко всем функциям и системам организма обучающихся оптимальные требования, что наиболее полно содействует гармоничному физическому развитию студентов.

В результате исследований, после первых шести академических занятий физической культурой со студентами – первокурсниками был сделан первый контрольный срез учета их посещаемости (таблица 1).

Таблица 1 – Посещаемость занятий физической культурой до начала проведения соревнований

Наименование института	Количество учебных групп и студентов	% посещаемости	
		Девушки	Юноши
Строительный институт	24; 505 чел.	68	56
Институт сервиса и отраслевого управления	16; 352 чел.	64	60
Институт архитектуры и дизайна	4; 63 чел.	56	68

По окончании первенств студенческих лиг по волейболу и баскетболу, нами был проведен второй контролинг посещаемости (таблица 2).

Таблица 2 – Посещаемость занятий физической культурой после окончания соревнований

Наименование института	Количество учебных групп и студентов	% посещаемости	
		Девушки	Юноши
Строительный институт	24; 505 чел.	74	80
Институт сервиса и отраслевого управления	16; 352 чел.	71	75
Институт архитектуры и дизайна	4; 63 чел.	57	72

Сравнительный анализ приведенных выше результатов достаточно убедительно показывает, что соревновательный метод является существенным мотивом для молодых людей к посещению занятий физической культурой. Так, посещаемость среди девушек увеличилась в среднем по всем институтам на 4,8%, у юношей, для которых спортивные игры представляют собой более значимый интерес, этот показатель повысился на 10,3%.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Одной из перспективных форм применения соревновательного метода можно считать организацию студенческих лиг по игровым видам спорта.

2. Проведение занятий со студентами в формате первенств лиг внутри групп, между группами, курсами и т.п., позитивно воздействует на мотивацию молодых людей к посещению занятий по физической культуре, т.е. является методом диверсификации.

Контактная информация: mashcashcag@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2021

УДК 796.431.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Елена Петровна Шарина, кандидат педагогических наук, доцент, Анатольевна Наталья Москальцова, кандидат педагогических наук, доцент, Анжелика Сергеевна Вар-

нина, старший преподаватель, Людмила Васильевна Лагутенко, старший преподаватель, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток

Аннотация

Современная подготовка прыгунов в длину с разбега требует постоянного и целенаправленного повышения скоростно-силовой подготовленности спортсменов. В статье рассматриваются вопросы, связанные с использованием плиометрических упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности девушек-легкоатлеток 13-14 лет, специализирующихся в прыжках в длину. Авторами на основании проведенного исследования была доказана эффективность применения плиометрического тренинга для улучшения скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: легкая атлетика, прыжки в длину, возраст 13-14 лет, скоростно-силовая подготовленность, плиометрический тренинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p417-421

USE OF PLYOMETRIC TRAINING TO IMPROVE THE SPEED AND STRENGTH FITNESS OF ATHLETES

Elena Petrovna Sharina, the candidate of pedagogy sciences, senior lecturer, Natalia Anatolyevna Moskalyonova, the candidate of pedagogy sciences, senior lecturer, Angelika Sergeevna Varnina, the senior teacher, Ludmila Vasilyevna Lagutenko, the senior teacher, Maritime state university named after G.I. Nevelskoy, Vladivostok

Abstract

Modern training of long jumpers from the running start requires the constant and purposeful increase in the speed and strength training of athletes. The article deals with issues related to the use of plyometric exercises to increase the level of speed and strength fitness of female athletes aged 13-14 years, specializing in long jumps. Based on the conducted research, the authors proved the effectiveness of biometric training to improve the speed and strength fitness of female athletes.

Keywords: athletics, long jump, age 13-14 years, speed and strength training, plyometric training.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе мировой уровень прыжков в длину очень высок, особенно у женщин. Основным фактором достижения высоких спортивных результатов является техническое совершенство спортсмена, которое в значительной степени определяется уровнем развития скоростно-силовых качеств [2].

Дополнительную актуальность данной теме придает обстоятельство, что в последнее время наблюдается устойчивая тенденция отставания российских прыгуньи в длину с разбега на мировой арене, что приводит к необходимости поиска новых путей оптимизации управления тренировочным процессом, рациональным выбором средств и методов развития и совершенствования двигательных действий спортсмена.

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей юных прыгунов необходимо учитывать сенситивные периоды развития определенных физических способностей человека (возраст 13-14 лет) [4].

Актуальность повышения значимых физических качеств на основе применения различных физкультурно-спортивных средств определила тему нашего исследования данного возрастного контингента.

Цель исследования – экспериментальная проверка эффективных путей повышения скоростно-силовой подготовленности легкоатлеток 13-14 лет, специализирующихся в прыжках в длину с разбега, на основе использования в тренировочных занятиях плиометрических упражнений.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с современными литературными данными потенциальные возможности прыгунов в длину определяет подготовленность к проявлению взрывных усилий максимальной мощности в короткий промежуток времени [1]. Другие исследования говорят о том, что развитие скоростно-силовых способностей у юных спортсменов целесообразно осуществлять, главным образом, путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму преимущественно за счет возрастания скорости сокращения мышц [3].

Новое – хорошо забытое старое. Спортсмены Советского Союза в середине 60-х годов широко использовали систему упражнений, называемую плиометрика, что незаслуженно частично забыто в настоящее время. Энергия, вырабатываемая с помощью плиометрики, обычно характеризуется как «взрывная», поскольку она сосредотачивает большое количество силы в очень короткий период времени. В теоретической основе плиометрических упражнений лежит тот факт, что мышцы и сухожилия упруги, и поэтому после натяжения могут давать отдачу [5].

Первичная задача плиометрики – превратить энергию отдачи при мышечном сокращении в равную и противоположно направленную силу. Такому процессу обязана сопутствовать тренировка, заключающаяся в быстром растягивании мышц, производящих мощное движение в короткий период времени. Для достижения лучших результатов плиометрика обязательно должна дополняться занятиями бегом и упражнениями с небольшими отягощениями.

Педагогический эксперимент проводился в подготовительном периоде (октябрь-декабрь) 2020 года. Именно на этом этапе подготовки закладывается база для спортивных достижений. В эксперименте участвовали 2 группы девушек 13-14 лет секции легкой атлетики (по 8 человек в каждой).

Контрольная группа (КГ) тренировалась по традиционной программе. Для экспериментальной группы (ЭГ) тренировочная программа была дополнена плиометрическими упражнениями. На первых тренировочных занятиях были использованы упражнения невысокой сложности: прыжки на двух ногах/на одной ноге назад, вперед, влево и вправо, вертикально вверх; прыжки с разведением рук и ног; прыжки по углам квадрата; прыжки с поворотом на 180 градусов; выпады со сменой ног в прыжке; выпрыгивания из приседа; прыжки в планке, прыжки через конусы. Методические указания: мягкое и тихое приземление на стопу. По мере повышения физической подготовленности осваивались более сложные элементы: упражнения со степ-платформой: прыжки в глубину, прыжки в полуприсяде назад; прыжок «лягушка»; бурпи (усложненный вариант – с мячом). Методические указания: приземляться на всю стопу, напряжинив колени и бедра. Плиометрические упражнения для верхней части выполнялись с медицинским весом до 5 кг: бросок от груди; бросок из-за головы; бросок «совочком»; диагональный бросок; качание корпуса с мячом; диагональное скручивание корпуса. Методические указания: при бросках необходимо подключать работу ног.

Занятия проводились по методу круговой тренировки 3 раза в неделю. Работа осуществлялась в быстром темпе, начиная с трех кругов, и постепенно увеличивалось их количество. Круг включал от 4 до 10 упражнений. Отдых между кругами занимал 2-3 минуты. В рамках одной тренировки допускались сочетание плиометрических и силовых упражнений: сначала выполняется комплекс упражнений с отягощениями (стандартная силовая тренировка), а в конце – несколько плиометрических элементов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности был определен комплекс тестов: прыжок в длину с места, прыжок вверх по Абалакову, тройной прыжок с места и бег 30 м сходу.

Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента среднеарифметические результаты тестирования скоростно-силовых качеств практически одинаковы. Повторный анализ результатов тестирования показал, что за период эксперимента в экспериментальной группе результаты по всем тестам достоверно улучшились. Для оценки достоверности результатов исследования применялись методы математической статистики с использованием критерия Стьюдента. Полученные результаты приведены в таблице.

Таблица – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям скоростно-силовой подготовки в ходе педагогического эксперимента

Контрольная группа					Экспериментальная группа				
В начале	В конце	Разница		p	В начале	В конце	Разница		p
M±m	M±m	Ед.	%		M±m	M±m	Ед.	%	
Прыжок в длину с места (см)									
211,33±0,16	217,35±0,21	6,02	2,8	<0,05	211,85±0,24	223,83±0,14	11,98	5,7	<0,001
Тройной прыжок с места (см)									
637,12±1,2	640,25±1,04	3,13	0,5	<0,05	639,00±1,1	651,75±1,01	12,75	2,0	<0,001
Прыжок вверх по Абалакову (см)									
38,25±0,8	39,5±0,7	1,25	3,3	>0,05	38,5±0,8	41,0±0,7	2,5	6,5	<0,001
Бег 30 м сходу (с)									
4,4±0,09	4,3±0,08	0,1	2,3	>0,05	4,4±0,07	4,0±0,05	0,4	9,1	<0,05

Достоверные улучшения среднегрупповых показателей скоростно-силовых показателей у легкоатлетов 13-14 лет в обеих исследуемых группах произошли по показателям прыжка в длину с места (в ЭГ – $p<0,001$, в КГ – $p<0,05$), но в экспериментальной группе среднегрупповой результат к концу исследования увеличился на 11,98 см (5,7%), тогда как в контрольной – на 6,02 см (2,8%).

По результатам тройного прыжка с места, можно констатировать, что достоверные улучшения (в ЭГ – $p<0,001$, в КГ – $p<0,05$) произошли в обеих группах. Но в экспериментальной группе эти показатели увеличились на 12,75 см (2,0%), в то время как у контрольной – на 3,13 см (0,5%).

Оценивая среднегрупповые скоростно-силовые показатели по результатам прыжка вверх по Абалакову, мы видим, что их достоверное улучшение произошло только у прыгуний ЭГ на 2,5 см (6,5%), тогда как в КГ эти показатели хоть и увеличились на 1,25 см (3,3%), но это улучшение недостоверно ($p<0,05$).

В беге на 30 м с ходу (скоростные качества) достоверное улучшение ($p<0,05$) среднегрупповых результатов произошло только у спортсменок ЭГ на 0,4 с (9,1%), а в КГ достоверных улучшений не произошло.

ВЫВОДЫ

1. Положительные результаты, полученные в экспериментальном исследовании, свидетельствуют об эффективности использования плиометрического тренинга для повышения уровня скоростно-силовых способностей юных прыгуний в длину с разбега.
2. Применение плиометрических упражнений позволило разнообразить тренировочный процесс, избежать монотонности занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков В.М. Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки в скоростно-силовых видах спорта : автореф. дис... д-ра пед. наук / Дьячков Владимир Михайлович. – Москва, 2013. – 50 с.
2. Маяк Е.И. Исследование концепций физической подготовки прыгунов в длину 17-19 лет / Е.И. Маяк, Д.М. Матюхов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 187–191.
3. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – Москва : Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 160 с.

4. Смурыгина Л.В. Анализ средств общей и специальной физической подготовки прыгунов в длину на этапе начальной специализации / Л.В. Смурыгина, Ш. Х. Кожбахтеев // Молодой ученый. – 2017. – № 7 (141). – С. 204–205.
5. Хансен Кеннели: Анатомия плиометрии / Кеннели Хансен. – Минск : Поппури, 2018. – 280 с.

REFERENCES

1. Dyachkov, V.M. (2013), *Experimental substantiation and development of a training system in speed-power sports*, dissertation, Moscow.
2. Mayak, E.I. and Matyukhov D.M. (2021), “Research of concepts of physical training of long jumpers 17-19 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, Vol. 196, No. 6, pp. 187–191.
3. Попов, В.В. (2001), *Long jump: long-term preparation*, Olympia Press, Terra-Sport, Moscow.
4. Smurygina, L.V. and Kozhbakhteev Sh.Kh. (2017), “Analysis of means of general and special physical training of long jumpers at the stage of initial specialization”, *Young scientist*, Vol. 141, No. 7, pp. 204–205.
5. Hansen Kennely (2018), *Anatomy of plyometry*, Poppuri, Minsk.

Контактная информация: skater.59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛУЖЕБНЫМ БИАТЛОНОМ

Антон Олегович Широков, преподаватель, Игорь Иванович Лопатин, старший преподаватель, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина; Владимир Васильевич Агошков, старший преподаватель, Белгородский государственный национальный исследовательский университет; Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Аннотация

Служебный биатлон популярен среди сотрудников органов внутренних дел России. Этот вид спорта относится к служебно-прикладным видам. Им занимаются сотрудники различных подразделений и возрастов. Также проводятся регулярные соревнования различного уровня. Занятия служебным биатлоном способствуют развитию общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, координации, точности во время стрельбы. Помимо физических способностей формируются морально-волевые качества. Неотъемлемой частью системы подготовки в любом виде спорта является анализ уровня подготовленности. Большая роль во время подготовки в служебном биатлоне отводится функциональному состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно отметить, что оценка функционального состояния данных систем является интегральным показателем подготовленности занимающихся. Регулярный анализ динамики показателей избранных систем дает возможность оценить адаптационный потенциал и адекватность предлагаемых физических нагрузок. Проанализировать функциональное состояние дыхательной системы сотрудников органов внутренних дел, занимающихся служебным биатлоном, было предложено в рамках цели исследования. Достижение цели осуществлялось с помощью спирографа СМП 21/01 – «Р-Д». В исследовании приняли участие члены сборной команды по служебному биатлону Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. Испытуемые были разделены на две группы по возрасту. В первой группе было обследовано 10 сотрудников в возрасте 20–25 лет, во второй группе 8 сотрудников 35–40 лет. Все обследуемые мужского пола и стаж занятий служебным биатлоном не менее 5 лет. Анализ функционального состояния дыхательной системы проводился в подготовительном периоде. Результаты исследования позволяют утверждать, что регулярные занятия служебным биатлоном положительно сказываются на функциональное состояние дыхательной системы, а

также на другие системы организма. Нагрузки, связанные с выполнением динамической работы (бег по пересеченной местности) и статической работы (стрельба из пистолета), их быстрая смена позволяют формировать у спортсменов стойкие морально-волевые качества.

Ключевые слова: служебный биатлон, функциональное состояние, дыхательная система, сотрудники ОВД, тренировочное занятие, спирография.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p421-425

FEATURES OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF POLICE OFFICERS ENGAGED IN SERVICE BIATHLON

Anton Olegovich Shirokov, the teacher, Igor Ivanovich Lopatin, the senior teacher, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina; Vladimir Vasilievich Agoshkov, the senior teacher, Belgorod State National Research University; Andrey Aleksandrovich Tretyakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina, Belgorod State National Research University

Abstract

Service biathlon is popular among the employees of the internal affairs bodies of Russia. This kind of sport belongs to service and applied kinds. It is handled by employees of various departments and ages. There are also regular competitions at various levels. Employment biathlon contributes to the development of general endurance, speed-strength endurance, coordination, accuracy during shooting. In addition to physical abilities, moral and volitional qualities are formed. An integral part of the training system in any sport is the analysis of the level of preparedness. An important role during training in service biathlon is assigned to the functional state of the cardiovascular and respiratory systems. It can be noted that the assessment of the functional state of these systems is an integral indicator of the preparedness of the trainees. Regular analysis of the dynamics of indicators of selected systems makes it possible to assess the adaptive potential and the adequacy of the proposed physical activity. It was proposed to analyze the functional state of the respiratory system of employees of the internal affairs bodies involved in official biathlon within the framework of the research goal. The goal was achieved using the SMP 21/01 - "R-D" spirometry. The study involved members of the official biathlon team of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina. The subjects were divided into two groups by age. In the first group 10 employees aged 20-25 years were examined, in the second group 8 employees 35-40 years old. All subjects were males and had at least 5 years of service biathlon experience. The analysis of the functional state of the respiratory system was carried out in the preparatory period. The results of the study allow us to assert that regular employment biathlon has a positive effect on the functional state of the respiratory system, as well as on other systems of the body. The loads associated with the performance of dynamic work (running over rough terrain) and static work (shooting from a pistol), their quick change allow to form stable moral and volitional qualities in athletes.

Keywords: service biathlon, functional state, respiratory system, police officers, training session, spirometry.

ВВЕДЕНИЕ

Служебный биатлон является одним из неотъемлемых служебно-прикладных видов спорта в системе ОВД России [5]. Спартакиады и чемпионаты органов внутренних дел не проходят без соревнований по служебному биатлону.

Особое отношение отводится тренировочным занятиям спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне. Спортсмены должны иметь хорошую беговую подготовку, а также должны на высоком уровне владеть ручным боевым оружием [4, 5]. Следует отдельно выделить направления в подготовке спортсменов, это физическая подготовка и огневая. Большое внимание в подготовке по служебному биатлону уделяется функциональному состоянию кардио-респираторной системе [1, 2, 5]. Можно выделить отдельно дыхательную систему. Потому как спортсмен должен умело пользоваться внешним дыханием во время преодоления соревновательной дистанции. Особое внимание дыханию

уделяется во время стрельбы на огневом рубеже (статическое положение). Но перед ним спортсмен должен подготовиться к стрельбе, не теряя скорости во время бега. Все это говорит о большой нагрузке на дыхательную систему спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне [3, 4, 5].

Целью исследования было предложено проведение анализа функционального состояния дыхательной системы сотрудников органов внутренних дел, занимающихся служебным биатлоном.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие члены сборной команды по служебному биатлону Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. Измерения осуществлялись с помощью спирографа СМП 21/01 – «Р-Д». Испытуемым были предложены несколько проб с прибором. Сотрудники были разделены на две группы по возрасту. В первой группе было обследовано 10 сотрудников в возрасте 20–25 лет, во второй группе 8 сотрудников 35–40 лет. Все обследуемые мужского пола, являются квалифицированными спортсменами. Стаж занятий служебным биатлоном составляет не менее 5 лет. Измерения проводились в подготовительном периоде.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сотрудникам, занимающимся служебным биатлоном было предложено сделать несколько проб на спирографе. В первой пробой необходимо было дышать в покое. Спирограф обработав полученные данные внешнего дыхания спортсменов отразил их в средних результатах. Результаты представлены в таблице 1.

Полученные данные свидетельствуют о достаточном высоких результатах, характеризующих функциональное состояние дыхательной системы спортсменов, занимающихся служебным биатлоном.

Таблица 1 – Показатели измерений в покое

	ЖЕЛ, л	Ровд, л	Ровыд, л	ДО, л	ЧД, цикл/мин	МОД, л/мин	ОМОД, л/мин
1 группа	6,05±0,89	2,21±0,46	1,81±0,64	2,01±0,91	12±1,56	16,23±2,31	9,47±0,63
2 группа	4,89±0,57	1,54±0,39	2,84±0,48	0,50±0,23	14±1,67	4,43±0,92	2,02±,54

Несмотря на небольшую выборку полученные результаты демонстрируют значительную разницу между группами спортсменов. Так значительно отличается показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Разница составляет более 1,5 литров. Также отличаются показатели резервного объема вдоха и выдоха (Ровд; Ровыд). По-видимому, это связано с особенностями ведения стрельбы после преодоления бегового этапа. Так опытные спортсмены, можно сказать что это группа 2, огонь ведут после выдоха. Что требует определенных резервов дыхательной системы. А молодые спортсмены огонь начинают на вдохе. Показательно отличаются результаты дыхательного объема (ДО). Так у спортсменов 1 группы он составляет 2,01±0,91 литра, а во 2 группе - 0,50±0,23 литра. Можно предположить, что это связано с экономизацией деятельности дыхательной системы. Показатель частоты дыхания (ЧД) незначительно отличается. И как следствие отличия ДО, значительно отличаются результаты минутного объема дыхания (МОД). В 1 группе результат составил 16,23±2,31 л/мин, во 2 группе - 4,43±0,92 л/мин. Данные изменения связаны с оптимизацией работы дыхательной системы спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне. Также аппарат представил результат отклонения минутного объема дыхания от должного показателя (ОМОД). В 1 группе результат составил 9,47±0,63 л/мин, во 2 группе - 2,02±,54 л/мин.

В следующей пробе спортсменам было предложено выполнить форсированные вдохи и выдохи в течение заданного времени. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели измерений при выполнении тестов

	1 группа			2 группа		
	Факт.	Должн.	%	Факт.	Должн.	%
ФЖЕЛ, л	5,09±0,78	5,64	90	4,76±0,49	5,11	93
ОФВ1, л	4,39±0,45	4,67	93	4,20±0,67	4,24	99
РОфвыд, л	3,09±0,61			2,04±0,21		
РОфвд, л	1,06±0,23			1,95±0,11		
ПОС, л/с	7,82±0,68	10,30	76	10,03±0,96	9,54	105
МОС25, л/с	7,11±0,41	9,41	75	8,57±0,75	8,67	98
МОС50, л/с	6,08±0,37	6,56	92	5,46±0,46	5,98	91
МОС75, л/с	3,53±0,35	2,98	118	2,35±0,31	2,70	87
ОФВПОС, л	1,86±0,29			0,67±0,24		
ТПОС, с	0,44±0,12			0,11±0,05		
ТФЖЕЛ, с	1,66±0,31			2,13±0,16		

В таблице отражены фактические результаты, которые продемонстрировали спортсмены во время выполнения пробы, должные значения, и процент отражающий разницу между фактическим и должным значениями.

Показатель объема форсированного выдоха (ФЖЕЛ) показывает разницу между объемами воздуха в легких в точках начала и конца форсированного выдоха. Разница в группах оставила около 1,5 литров. Несмотря на разные результаты ФЖЕЛ, показатели объема форсированного выдоха за первую секунду (ОФВ1) незначительно различаются. Показатели резервного объема после форсированного вдоха и выдоха (РОфвыд, РОфвд) имеют разницу около 1 литра. В первой группе результат составил больше в РОфвыд, а во 2 группе в показатели РОфвд. Пиковая объемная скорость (ПОС) указывает максимальную скорость потока, достигаемая в процессе форсированного выдоха. ПОС выше во 2 группе и составляет 10,03±0,96 л/с, данный результат выше должного значения. В 1 группе данный показатель ниже и меньше должного показателя. Возможно это связано с опытом выступления в соревнованиях и скоростью подготовки к стрельбе во время забега. Следующие показатели отражают мгновенную объемную скорость в момент выдоха 25%, 50%, 75% (МОС25, МОС50, МОС75). В результатах данных показателей можно увидеть, что у спортсменов 2 группы результаты значительно снижаются. В 1 группе этот показатель имеет более высокие показатели. Объем форсированного выдоха до достижения ПОС (ОФВПОС) в 1 группе составил 1,86±0,29 литров, во 2 группе – 0,67±0,24 литров. У спортсменов старшей группы, как видно, данный показатель в 3 раза меньше. Время достижения пиковой объемной скорости (ТПОС) во 2 группе составило 0,11±0,05 секунд, а в 1 группе 0,44±0,12 секунд. И в данном показателе прослеживается умение более опытных спортсменов оптимально владеть внешним дыханием. Хотя время форсированного выдоха в 1 группе меньше (1,66±0,31 секунд), чем во 2 группе (2,13±0,16 секунд).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные подходы в подготовке квалифицированных спортсменов направлены на развитие специфических проявлений физических способностей с различными вариантами производительности (анаэробным и аэробном). Служебный биатлон является не исключением. В связи с чем большая роль отводится поддержанию на должном уровне функционального состояния дыхательной системы.

Результаты произведенных проб дыхательной системы спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне, говорят о высоком уровне функционального состояния дыхательной системы. При этом важны показатели высокой работоспособности в анаэробных и аэробных режимах работы. Можно отметить, что опыт выступления на соревнованиях различного уровня формируют специфические умения управлять внешним дыханием, что качественно отражается на функциональном состоянии дыхательной системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванюшин Ю.С. Функциональное состояние спортсменов по показателям кардиореспираторной системы / Ю.С. Ванюшин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2017. – С. 47–50.
2. Кардашевская М.В. Анализ функционального состояния легкоатлетов, специализирующихся в беге средние дистанции с учетом показателей дыхательной системы / М.В. Кардашевская, М.И. Давыдов // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей XIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Пенза, 2020. – Часть 2. – С. 146–148.
3. Оценка функции внешнего дыхания у студентов, занимающихся игровыми видами спорта / И.Н. Медведев, О.В. Марандыкина, Ф.Р. Сибгатулина, М.С. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. – № 4 (194). – С. 298–303.
4. Слепцова Я.А. Функциональное состояние органов внешнего дыхания спортсменов-стрелков / Я.А. Слепцова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы II региональной научно-практической конференции молодых ученых. – Чурапча, 2016. – С. 72–73.
5. Черменев Д.А. Система подготовки спортсменов в служебном биатлоне / Д.А. Черменев // Эпоха науки. – 2019. – № 20. – С. 583–586.

REFERENCES

1. Vanyushin, U.S. (2017), “The functional state of athletes according to the indicators of the cardiorespiratory system”, *Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism. Materials of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference*, Nizhnevartovsk, pp. 47-50.
2. Kardashevskaya, M.V. and Davydov, M.I. (2020), “Analysis of the functional state of athletes specializing in middle distance running, taking into account the indicators of the respiratory system”, *Modern Science: Topical Issues, Achievements and Innovations. Collection of articles of the XIII International Scientific and Practical Conference*, Penza, pp. 146-148.
3. Medvedev, I.N., Marandykina, O.V., Sibgatulina, F.R. and Antonova, M.S. (2021), “Assessment of the function of external respiration in students engaged in game sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 298–303.
4. Sleptsova, Y.A. (2016), “The functional state of the external respiration organs of sportsmen shooters”, *Modern problems of physical culture and sport. materials of the II regional scientific-practical conference of young scientist*, Churapcha, pp. 72–73.
5. Chermenev, D.A. (2019), “The system of training athletes in service biathlon”, *The Age of Science*, No. 20, pp. 583–586.

Контактная информация: delphin87@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 08.12.2021

УДК 796.011.3

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I-ГО КУРСА НОВОСИБИРСКА И НОВОКУЗНЕЦКА

Татьяна Иосифовна Шишкина, старший преподаватель Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк; Елена Львовна Сорокина, доцент, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск, Новосибирский государственный университет экономики и управления

Аннотация

Переход системы образования на балльно-рейтинговую систему оценки успешности обучения повлек за собой ряд изменений в системе подготовки к ЕГЭ. Выпускники, нацеленные на поступление в определённый вуз, переключаются на подготовку к ЕГЭ по тем дисциплинам, которые будут необходимы для поступления, и это идёт в ущерб другим предметам. Например, выпускники

мало уделяют время занятиям физической культурой и спортом. Данная статья показывает уровень физической подготовленности студентов поступивших на I курс двух Новосибирских вузов и для сравнения приведены данные студентов I курса вуза г. Новокузнецка. Приведённые данные показывают низкий уровень физической подготовленности студентов, как «благополучного» с точки зрения роста населения города Новосибирска, так и «не благополучного» города Новокузнецка.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, Новосибирск, Новокузнецк, здоровье, уровень физической подготовленности, тесты для определения физической подготовленности, низкий уровень физической подготовленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p425-430

COMPARISON OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF 1ST YEAR STUDENTS IN NOVOSIBIRSK AND NOVOKUZNETSK

Tatyana Iosifovna Shishkina, the senior teacher, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University; Elena Lvovna Sorokina, the senior lecturer, Siberian State University of Railways, Novosibirsk State University of Economics and Management

Abstract

The transition of the education system to the point-rating system for assessing the success of education entailed a number of changes in the system of preparation for the Unified State Exam. Graduates aiming at admission to the certain university switch to preparing for the USE in those disciplines that will be necessary for admission, and this comes at the expense of other subjects. For example, graduates devote little time to physical education and sports. This article shows the level of physical fitness of students who entered the first year of two Novosibirsk universities and for comparison, the data of the first year students of the Novokuznetsk university are given. The given data show a low level of physical fitness of students, both “safe” from the point of view of population growth of the city of Novosibirsk, and “not safe” city of Novokuznetsk.

Keywords: physical fitness, students, Novosibirsk, Novokuznetsk, health, level of physical fitness, tests to determine physical fitness, low level of physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Многие исследователи на протяжении нескольких лет говорят о неуклонном снижении уровня физической подготовленности студентов поступающих на первый курс института. Это происходит, как в ведомственных вузах, так и в гражданских, одно из обширных исследований М.В. Звягинцева, Р.И. Кима, В.П. Шумилова, Д.Р. Хайбуллиной констатирует низкий уровень физической подготовленности студентов поступивших на I курс основных ВУЗов Новокузнецкой агломерации. Исследователи правильно указывают на причины приводящие к этому: подготовка к ЕГЭ которая занимает «львиную» долю времени в распорядке дня старшего школьника, снижение интереса к физкультурно-спортивной деятельности, неудовлетворительное состояние уровня преподавания физической культуры в школе, снижение мотивации к занятиям физической культурой. Необходимо понимать, что г. Новокузнецк, как часть Кемеровской области является одним из регионов-лидеров по оттоку населения, и можно предположить, что наиболее подготовленные выпускники уезжают в другие регионы, т.к. им удаётся набрать высокие баллы по ЕГЭ, а менее подготовленные остаются, именно это и приводит к результатам полученным в ходе исследования.

Основной отток выпускников происходит в Новосибирскую и Томскую области, а также в Красноярский край, точнее в г. Красноярск. Данное положение позволило сформулировать цель нашего исследования: определить уровень физической подготовленности студентов поступивших в ВУЗы г. Новосибирска и сравнить полученные данные со студентами поступившими на I курс в ВУЗ г. Новокузнецка.

Задачи исследования:

1. Отобрать наиболее информативные упражнения которые бы позволили оценить

уровень физической подготовленности максимально точно. Упражнения должны быть просты и валидны в определении уровня физической подготовленности.

2. Провести оценку уровня физической подготовленности студентов I-го курса ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»» и Кузбасский гуманитарно-педагогический институт ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

3. Сравнить полученные данные и провести анализ полученных результатов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Анализируя современные подходы к оценке уровня физической подготовленности школьников, студентов можно заметить наличие некоторых принципиальных вещей. Каждое физическое качество, физическая способность оценивается определённым тестовым упражнением. Единицей измерения результата являются: сантиметры, минуты/секунды, разы повторений. Дублирующих систем оценки не предусмотрено, тестовое упражнение выполняется 1–3 раза. Тестовые упражнения максимально простые, дистанции для бега стандартизированные. Современная практика показывает необходимость снижения дистанции для пробегания в тесте определения уровня развития общей выносливости, т.к. большинство студентов не добегают до финиша, сходя с дистанции из-за невозможности продолжать выполнение упражнения. Поэтому сейчас, редко можно встретить тесты где пробегается 3 или 5 километров, в основном это 1 километр, в некоторых случаях бегают 500 метров. Исходя из этого, мы для определения уровня физической подготовленности отобрали следующие упражнения:

1. Для определения уровня развития быстроты использовали одно тестовое упражнение для юношей и девушек – бег на 100 метров. Тест осуществлялся на беговой дорожке стадиона, результат фиксировался до 0.1 секунды;

2. Для определения уровня развития собственно-силовых способностей использовали для юношей сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, для девушек сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с использованием специальной доски для отжиманий. Результат фиксировался в единицах повторений (разах).

3. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей использовали упражнение переход из положения лёжа в сед, данное упражнение выполняли и юноши и девушки. Время выполнения было ограничено 30 секундами.

4. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей мышц пояса нижних конечностей использовали упражнение прыжок в длину с места. Упражнение выполняли и юноши и девушки, на выполнение упражнения давалось три попытки, по лучшему показанному результату в сантиметрах и определялся конечный результат, который шёл в зачёт.

5. Для определения уровня развития гибкости выполнялся наклон вперёд из положения стоя на специальной платформе с закреплённой линейкой. Давалось три попытки по лучшему результату в сантиметрах и фиксировался общий результат. Упражнение выполняли и юноши и девушки.

6. Для определения уровня развития общей выносливости выполнялся бег на 1000 метров, результат фиксировался в секундах, упражнение выполняли и юноши и девушки.

Таким образом, отобранные тестовые упражнения позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности студентов. Эти упражнения знакомы выпускникам школ, и они валидны в определении уровня развития тех физических качеств, на которые они направлены. Ранжируя полученные данные можно объективно оценить уровень общей физической подготовленности и сделать соответствующие выводы.

Для определения уровня физической подготовленности в сентябре было проведено тестирование студентов I-го курса ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет

путей сообщения» 54 юноши и 27 девушек группа I, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»» 48 юношей и 64 девушки группа II, и Кузбасский гуманитарно-педагогический институт ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» 43 юноши и 70 девушек группа III. Полученные результаты были обработаны методами математической статистики, были рассчитаны средние арифметические показатели, а также квадратичные отклонения, что позволило объективно рассчитать уровень физической подготовленности. В ходе тестирования были получены следующие результаты см. таблицу 1 и 2.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности юноши

Упражнение	Группа	Результат
Бег 100 метров (сек.)	Группа I	14.8±1.2
	Группа II	14.6±1.5
	Группа III	14.9±0.8
Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине (раз.)	Группа I	9.4±2.5
	Группа II	10.2±1.8
	Группа III	10.4±2.4
Переход из положения лёжа в сед за 30 секунд (раз.)	Группа I	22.2±4.4
	Группа II	23.8±2.6
	Группа III	25.4±2.2
Прыжок в длину с места (см.)	Группа I	216.4±13.2
	Группа II	218.3±15.4
	Группа III	215.5±12.6
Наклон вперёд (см.)	Группа I	4.6±2.1
	Группа II	3.8±1.7
	Группа III	4.3±1.2
Бег 1000 метров (сек.)	Группа I	245.8±26.4
	Группа II	236.2±30.8
	Группа III	224.4±23.6

Полученные результаты требуют обсуждения, которое будет сделано ниже.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности девушки

Упражнение	Группа	Результат
Бег 100 метров (сек.)	Группа I	15.6±1.6
	Группа II	15.0±0.6
	Группа III	15.4±0.8
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз.)	Группа I	13.6±4.2
	Группа II	15.8±6.2
	Группа III	14.4±3.6
Переход из положения лёжа в сед за 30 секунд (раз.)	Группа I	24.2±2.6
	Группа II	25.8±3.2
	Группа III	25.8±3.5
Прыжок в длину с места (см.)	Группа I	166.4±8.4
	Группа II	170.2±6.2
	Группа III	171.2±5.6
Наклон вперёд (см.)	Группа I	8.2±1.7
	Группа II	9.4±2.2
	Группа III	8.6±1.2
Бег 1000 метров (сек.)	Группа I	312.4±22.6
	Группа II	316.2±18.4
	Группа III	313.5±17.4

Так, в беге на 100 метров показаны очень низкие результаты, это свидетельствует о недостаточном развитии физического качества быстрота, к тому же при оценке техники бега видны грубые её нарушения, это свидетельствует о недостаточном уровне сформированности этого двигательного навыка. Это справедливо по отношению к юношам и девушкам. В силовых упражнениях сгибания-разгибания рук в висе на перекладине и в упоре лёжа были показаны результаты, которые демонстрируют средний уровень. В силовом упражнении переход из положения лёжа в сед были показаны хорошие результаты,

это свидетельствует о том, что данное физическое качество развито достаточно хорошо, а техника выполнения упражнения не вызывает сложности. Прыжок в длину с места отражает уровень развития скоростно-силовых качеств мышц ног, полученные результаты у юношей свидетельствуют о хорошем уровне развития этих качеств, у девушек полученные результаты говорят о среднем уровне развития скоростно-силовых качеств. Уровень гибкости, определяющейся по результату, показанному в упражнении наклон вперед из положения стоя, говорит о низком уровне развития гибкости у юношей и среднему уровню развития гибкости у девушек.

Самые низкие результаты и у юношей и у девушек были показаны в уровне развития общей выносливости, средние результаты показанные юношами были в районе 4 минут, а у девушек в районе 5.10 минут. Это говорит о низком уровне развития общей выносливости, хотя и были высокие единичные результаты, у молодых людей которые занимались спортом, основная масса студентов не обладает должным уровнем развития выносливости. При выполнении данного упражнения, были случаи, когда бегущие переходили на шаг или даже останавливались, что естественно отразилось на результате.

Анализируя полученные данные, мы видим, что результаты, показанные в беговых тестах, говорят о том, что студенты не «умеют» бегать, вернее не обладают необходимой техникой спринтерского бега, а в беге на «выносливость» у них не развита сама «выносливость». Это говорит о недостаточном внимании к беговым дисциплинам в школе. Результаты, показанные в силовых упражнениях, говорят о том, что данные качества развиты у студентов на удовлетворительном уровне, упражнения им знакомы, они их выполняют достаточно уверенно. Это свидетельствует о том, что данные упражнения выполнялись в школе регулярно, возможно данные упражнения выполнялись и вне школы. Результаты в прыжке в длину с места говорят о том, что юноши выполняют данное упражнение на среднем уровне, а девушки на низком. Это свидетельствует о недостаточном уровне развития этого физического качества в общей массе студентов, и не достаточному вниманию к его развитию в школе. Результаты в развитии гибкости говорят о следующем, у девушек данное качество развито на среднем уровне, а у юношей на низком, такие данные обусловлены физиологическими причинами и малым вниманием к уровню развития этого качества в школе.

ВЫВОДЫ

1. Упражнения связанные с бегом, выполняются студентами очень плохо. Это связано и с грубым нарушением техники выполнения бега и недостаточным уровнем развития необходимых физических качеств, к тому же выполнение данных упражнений приводит к значительному физиологическому сдвигу;

2. Упражнения связанные с силовыми способностями выполняются студентами на среднем уровне. Это связано с тем, что данные упражнения хорошо знакомы студентам, они их выполняли в школе, и данные упражнения не приводят к значительным физиологическим сдвигам;

3. Упражнения связанные со скоростно-силовыми качествами так же демонстрируют недостаточный уровень их развития, это связано с отсутствием данных упражнений в программе многих школ. При общении со студентами они рассказывали о том, что в школе они не прыгали ни в высоту ни в длину, ни в длину с разбега, а это основные упражнения для успешного развития скоростно-силовых качеств.

4. Упражнения связанные с развитием гибкости, демонстрируют разный уровень их выполнения у девушек он выше у юношей он ниже, это связано с физиологическими различиями в процессе развития мужского и женского организма, а также в недостаточном внимании к развитию гибкости в процессе школьного физического образования.

5. Общий уровень физической подготовленности школьников можно оценить как ниже среднего. Как видно из исследования это не частная проблема одной области или

одного города, а системная. Эффективность школьного физического воспитания остаётся низким, несмотря на прилагаемые усилия со стороны государства и его эффективность продолжает снижаться. Необходимы действенные шаги, которые помогли бы решить данную проблему.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оценка уровня физической подготовленности студентов, поступивших на 1 курс вузов г. Новокузнецка / М.В. Звягинцев, Р.И. Ким, В.П. Шумилов, Д.Р. Хайбуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 105–108.

REFERENCES

1. Zvyagintsev M.V., Kim R.I., Shumilov V.P. and Khaibullina D.R. (2020), “Assessment of the level of physical fitness of students who entered the 1st year of universities in Novokuznetsk”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 105–108.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.12.2021

УДК 372.8

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Валентина Владимировна Шурыгина, кандидат медицинских наук, доцент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа; **Ирина Константиновна Семенова**, магистр, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, преподаватель-организатор, Татарская гимназия № 65, Уфа; **Ляйсан Ульфатовна Насырова**, заместитель директора, Татарская гимназия № 65, Уфа; **Наталья Олеговна Кузнецова**, кандидат биологических наук, доцент, **Аида Айратовна Аминева**, магистр, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа

Аннотация

В статье приводится анализ образовательной организации по формированию культуры безопасности жизнедеятельности школьников и рекомендации в данной области. В настоящее время формирование культуры безопасности жизнедеятельности у школьников, бесспорно, актуально, так как каждый день возникают новые внутренние и внешние опасности для человечества. В России с каждым годом увеличивается количество людей, пострадавших и погибших от пожаров, в транспорте различного вида, от негативных природных, техногенных и социальных факторов, действие которых, многократно увеличивается. Сложившаяся ситуация свидетельствует о необходимости принятия мер в области формирования культуры безопасности жизнедеятельности школьников как учителями, так и образовательными учреждениями в целом. Одной из важнейших задач образования является формирование культуры безопасности, которая является обязательной частью современного человека, включающая в себя набор особых поведенческих характеристик каждого человека.

Ключевые слова: культура безопасности жизнедеятельности, формирование культуры безопасности, образовательное учреждение, уровень знаний, организация, эффективность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p430-432

FORMATION OF LIFE SAFETY CULTURE AMONG SCHOOLCHILDREN

Valentina Vladimirovna Shurygina, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa; **Irina Konstantinovna Semenova**, the master student, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, teacher-

organizer, Tatar gymnasium No. 65, Ufa; Lyaysan Ulfatovna Nasyrova, the deputy director, Tatar Gymnasium No. 65, Ufa; Natalya Olegovna Kuznetsova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Aida Ayratovna Amineva, the master student, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa

Abstract

The article provides the analysis of the educational organization on the formation of life safety culture among schoolchildren and recommendations in this area. At present, the formation of life safety culture among schoolchildren is decidedly relevant, because every day the new internal and external dangers for mankind appear. Every year in Russia increases the number of people affected and victims by fires, road traffic accident, negative natural, technogenic and social factors, the effect of which is increased by many times. The current situation demonstrates the need to take measures in the field of the formation of life safety culture among schoolchildren, both teachers and educational institutions on the whole. One of the most important tasks of education is the formation of life safety culture, which is obligatory part of modern man, including a set of special behavioral characteristics of each person.

Keywords: life safety culture, formation of safety culture, educational institutes, level of knowledge, organization, efficiency.

На базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Татарская гимназия №65» городского округа город Уфа Республики Башкортостан проведены исследования в области культуры безопасности жизнедеятельности. Для составления более точного анализа в них принимали участие три экспериментальные группы: ученики возрасте от 10 до 17 лет, учителя и родители (законные представители). В ходе исследования было протестировано 544 человека. Учащиеся в возрасте от 10 до 17 лет (280 человек), учителя (30 человек) и родители (законные представители) (234 человека) отвечали на вопросы, связанные с культурой безопасности жизнедеятельности человека.

Анализ результатов тестирования показал, что группа учащихся в возрасте от 10 до 17 (280 человек) имеет средний уровень знаний 56,07% в области культуры безопасности жизнедеятельности. Основной процент правильных ответов принадлежит учащимся 8, 9 и 10 классов. Связано это с тем фактом, что в данных классах изучается предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

В группе учителей процент уровня знаний в области культуры безопасности составил 83,3%. Благодаря регулярному обучению на курсах повышения квалификации, участия в семинарах, вебинарах учителя показали высокий процент знаний. Хочется отметить, что большинство правильных ответов принадлежит учителям начальной школы и учителям, преподающим предметы естественно – научного цикла.

Самый низкий процент 36,8% – группа родителей (законных представителей). Анализ тестовых работ, которые выполняли родители (законные представители) показал, что 14 человек ответили правильно лишь на 3 вопроса из 15 возможных с правом выбора правильного ответа. Такой низкий процент знаний в области культуры безопасности жизнедеятельности мог получиться ввиду отсутствия обновления и сохранения знаний, полученных в период получения образования.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» содержит рекомендации об организации образовательного процесса, включающие в себя организацию обучения не только учащихся, но и педагогических работников. К сожалению, закон не предусматривает прохождение курсов повышения квалификации для родителей, и им приходится руководствоваться ранее полученными знаниями.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения процента качества знаний учащихся в области культуры безопасности необходимо организовать в образовательных учреждениях изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5 – 7 классов за счет часов учебного плана формируемой участниками образовательных отношений или за счет ис-

пользования часов внеурочной деятельности.

2. Повышение компетенции учителей в области культуры безопасности повысит эффективность формирования культуры безопасности у обучающихся. Для этого необходимо своевременно, постоянно повышать квалификацию учителей за счет регулярного прохождения курсов, вебинаров, семинаров, лекций как в очном, так и в дистанционном формате. Также на базе образовательных учреждений нужно оказывать помощь учителям в развитии и самосовершенствовании в области культуры безопасности, и ее формирования у школьников.

3. Организовать информационно – просветительскую деятельность с родителями (законными представителями), традиционными или инновационными методами.

К традиционным методам работы с родителями (законными представителями) можно отнести инструктажи, родительские собрания, привлечение специалистов в данной области для организации семинаров, лекций, бесед, распространение памяток, листовок с необходимой информацией, индивидуальную работу. Необходимо использовать инновационные методы для большего охвата информацией родителей (законных представителей), а именно проведение вебинаров, онлайн – конференций по формированию и развитию культуры безопасности.

Цель данной работы – передача нужной для родителей (законных представителей) информации в сфере формирования культуры безопасности у их детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корчемкина, Ю.В. Проектирование компонентов виртуальной образовательной среды для развития уровня самоорганизации будущих педагогов / Ю.В. Корчемкина – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p185-190 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 7 (185). – С. 185–190.

2. Киселева, Э.М. Подготовка педагогических кадров в области безопасности жизнедеятельности: проблемные аспекты / Киселева Э.М., Зуев А.В. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p136-141 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – 8 (198). – С. 136–140.

3. Хихлич, О.С. Мнение родителей школьников и педагогов школ о целесообразности проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников / Хихлич О.С., Борцов В.А., Гуринович Е.Г. // Медико-фармацевтический журнал Пульс. – 2021. – Т. 23. № 5. – С. 204–209.

4. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации, от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ // КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/ (дата обращения; 10.10.2021).

REFERENCES

1. Korchemkina, Yu.V. (2020), “Designing components of a virtual educational environment for developing the level of future teachers self-organization level”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 185–190.

2. Kiseleva, E. M., Zuev, A. V. (2021), “Training of pedagogical personnel in the field of life safety: problematic aspects”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 136–140.

3. Khikhlich, O.S., Bortsov, V.A. and Gurinovich, E.G. (2021), “The opinion of parents of schoolchildren and school teachers on the advisability of conducting measures to create a healthy lifestyle for schoolchildren”, *Medical and pharmaceutical magazine Pulse*, Vol. 23. № 5, pp. 204–209.

4. Federal Law (2012), “On Education in the Russian Federation”, No. 273-FZ of 29.12.2012 (as amended on 24.03.2021), available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

Контактная информация: val_ufa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 378.147

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОЧНО-ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Ирина Сергеевна Шчадилова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва

Аннотация

Исследование посвящено рассмотрению специфических особенностей учебно-тренировочной подготовки студентов – спортсменов, в условиях периодически применяемых карантинных мер. Использование методических приемов позволило комплексно и непрерывно продолжать работу со сборными командами по волейболу Российского университета транспорта. Сочетание дистанционного и очного подхода, сохранили непрерывность процесса, а своевременный учет прогнозирования по развитию эпидемиологической ситуации помогло составить план работы с возможностью вариативного подхода, не нарушая основных принципов спортивной подготовки.

Ключевые слова: студент-спортсмен, тренировка, онлайн-тренировка, мотивация, спортивная подготовка в вузе.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p433-436

PREPARATION OF STUDENT-ATHLETES USING THE FULL-TIME DISTANCE LEARNING FORMAT AT THE UNIVERSITY

Irina Sergeevna Shchadilova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of Transport, Moscow

Abstract

The study is devoted to the consideration of the specific features of the training of student - athletes, in the conditions of periodically applied quarantine measures. The implemented methods made it possible to comprehensively and continuously continue working with the national volleyball teams of the Russian University of Transport. Preliminary forecasting on the development of the epidemiological situation allowed us to draw up a work plan with the possibility of a variable approach, without violating the basic principles of sports training.

Keywords: student athlete, training, online training, motivation, high school sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в современном вузе позволяет молодому человеку не только определить себя с будущей профессией, овладеть необходимыми профессиональными знаниями, компетенциями и навыками, но и дает возможность реализовать себя в других направлениях: научном, творческом, волонтерском, спортивном. Российский студенческий спорт в сегодняшних реалиях необходим для развития физических качеств обучающегося, создания интереса и мотивации молодежи к систематическим занятиям физической культурой, формирования мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, в котором двигательная активность является основной составляющей.

Первокурсники, имеющие опыт занятий в ДЮСШ, секциях, кружках, хотят продолжать совершенствовать свое спортивное мастерство. Для таких ребят в вузах организуется спортивно-ориентированные занятия по физической культуре, предлагаются программы по элективным курсам. Лучших отбирают в сборные команды университетов. Их привлекает доступность и возможность регулярно заниматься любимым делом на территории образовательного учреждения, с пользой проводить досуг, систематически представлять свой вуз на соревнованиях различного ранга, получать спортивную стипендию, самореализовываться, достигая высоких результатов в спортивном мастерстве [1].

Цель исследования: на основе эмпирического опыта предложить методические приемы управления учебно-тренировочным процессом студенческой спортивной коман-

дой в условиях пандемии.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Продолжающаяся второй год пандемия COVID-19, внесла свои коррективы в процесс подготовке студентов – спортсменов на базе вуза. Тренеры столкнулись с необходимостью оперативно реагировать на внешние изменения среды обучения. Перевод на удаленный формат может произойти в любой момент и этап подготовки спортсмена. Важно не потерять связь с подопечными, предложить программу тренировок с учетом их местонахождения, технических возможностей и самосознания, ответственности индивида. При построении работы в игровых видах спорта для тренера осложняется ситуация количеством спортсменов в группе и спецификой технической и тактической подготовки.

Российский университет транспорта (РУТ(МИИТ)) выстраивает свою учебно-образовательную деятельность в сфере физической культуры на основе современных технологий. Каждый студент и преподаватель имеет бесплатный доступ к пакету Microsoft Teams, что позволяет своевременно проводить дистанционные занятия по всем дисциплинам и направлениям в случае перехода на дистанционное обучение [2].

План тренировочной подготовки сборных команд университета по волейболу был разработан и утвержден в начале учебного года 2021/2022. Эпидемиологическая обстановка и прогнозы специалистов предполагали, что вероятность перехода на дистанционное обучение велика в середине осени. Поэтому было заготовлено два варианта рабочих учебно-тренировочных конспектов: для очных командных тренировок в зале и для дистанционных индивидуальных тренировок. Первые полтора месяца команды готовились к Спартакиаде вузов Москвы по стандартной форме: общефизическая, специально физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая подготовка. Наибольшее внимание уделялось технической и тактической подготовке, при которой студенты-спортсмены находятся в тесном взаимодействии и имеется возможность отрабатывать как индивидуальные, так и групповые взаимодействия. Изучались тактические схемы противодействия сопернику, нарабатывались возможности изменений тактических схем в зависимости от состава участников, так как периодически студенты «точно» уходили на карантин. Проводилась работа подведения команд к оптимальной форме, боевой готовности.

В самом разгаре игрового сезона РУТ(МИИТ) перешёл на удаленное обучение и, как следствие, учебный процесс переведён на дистанционный формат. Чтобы не нарушать целостность учебно-тренировочного процесса, все тренировки сборных были сохранены и проводились удаленно.

При проведении тренировок в удаленной форме со студентами-сборниками особое внимание уделялось психологической поддержке, сохранению коллективности. Основная проблема возникала из-за отсутствия полного понимания студентом правильности выполнения полученных заданий, многие из которых требовали от исполнителя волевых и физических усилий, самодисциплины. Тренеру необходимо учитывать персональные особенности подопечного, игровое амплуа каждого спортсмена. Важно каждому давать задания в соответствии с текущей и прогнозируемой спортивной формой. Поддержка интереса к дальнейшему совершенствованию возможно за счет повышенного внимания тренера ко всем видам обратной связи, к результатам контрольных нормативов, присланных в виде видеофайлов, индивидуальными заданиями, эмоциональной поддержкой. Ключевое значение имеют групповые онлайн подключения, в которых спортсмены могут получать тренерские наставления и общаться друг с другом [2,4].

Для сохранения психологического равновесия и уменьшения мышечного напряжения, мы предлагали включать в заключительную часть тренировки упражнения из комплекса гипопрессивной гимнастики. Они улучшают осанку, являются профилактикой болей в спине, сочетая в себе миофасциальный стретчинг с нейродинамическими

упражнениями. Так же рекомендовались упражнения из рекреативного комплекса миофасциального релиза (МФР), позволяющего восстановить эластичность мышц и уменьшить посттренировочный болевой синдром [3].

После восстановления привычного учебно-тренировочного процесса нами был проведен опрос среди 15 девушек и 18 юношей членов сборных команд по волейболу. Задавалось два вопроса: «Как вы оцениваете уровень своей физической подготовки после дистанта?» и «Каков уровень вашего психологического комфорта во время «удаленных» занятий?». Ответы на первый вопрос в 78% случаев были: «Форма поддерживалась на должном уровне» у девушек и 83% юношей. На второй вопрос мы получили ответ: «Не хватало командного общения, поэтому иногда испытывался психологический дискомфорт» мы получили у 22% девушек и 28% юношей.

Анализ результатов опроса подтверждает правильность выбранной стратегии подготовки. Студенты спортсмены смогли в своем большинстве сохранить необходимую для дальнейших выступлений спортивную форму и, в то же время, занятия в удаленном формате почти не снизили общий психологический комфорт.

ВЫВОДЫ

1. Учебно-тренировочный процесс в вузе со сборными командами по видам спорта в условиях возможного перехода на дистанционное обучение, вызванного пандемией COVID-19, требует применения новых методических приемов. Необходимо использовать возможности онлайн взаимодействия со спортсменами, обращая особое внимание на перераспределение по «весомости» разделов спортивной подготовки: увеличивать объем общефизической, психологической, тактической подготовки.

2. Заботясь о сохранении не только оптимальной физической формы, но психологического комфорта спортсмена, положительный результат дало применение в заключительных частях удаленных тренировок упражнений из гипопрессивной гимнастики и миофасциального релиза. Постоянный контроль и внимание к каждому спортсмену в групповых онлайн подключениях дало возможность сохранить причастность к общему делу, важность спортивного результата, коллективность, что в командных видах спорта несомненно играет ключевую роль.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изаак С.И. Информационная культура в образовательной среде университета / С.И. Изаак // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Тезисы докладов XIV всероссийской-научно-методической конференции. – Ярославль, 2020. – С. 109–111.

2. Постол О.Л. Элективные курсы по физической культуре и спорту, обучающихся на заочной форме обучения с применением дистанционных технологий (ДОТ) / О.Л. Постол // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов транспортной отрасли. Материалы Международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С. 113–117.

3. Щадилова И.С. Миофасциальный релиз как инструмент восстановления студентов транспортных вузов после физических нагрузок / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. Спорт. – 2021. – № 7. – С. 55–60.

4. Щадилова И. С. Применение дистанционного формата спортивных тренировок в практике вуза / И.С. Щадилова, О.Л. Лебедева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 382–385.

REFERENCES

1. Isaac, S.I. (2020), "Information Culture in the Educational Environment of the University", *Actual problems of improving higher education. Abstracts of the XIV All-Russian Scientific-Methodological Conference*, Yaroslavl, pp. 109–111.

2. Postol, O.L. (2019), “Elective courses in physical education and sports, students studying in extramural studies using distance technologies (DOT)”, *Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry, Materials of the International scientific-practical conference*, Moscow, pp. 113–117.

3. Shchadilova, I.S. and Smironova, G.A. (2021), “Myofascial release as a tool for recovery of students of transport universities after physical exertion”, *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture and sport. Sport*, No. 7, pp. 55–60.

4. Shchadilova, I.S. and Lebedeva, O.L. (2021), “Application of the distance format of sports training in practice of the university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 382–385.

Контактная информация: ishchad@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.12.2021

УДК 378

РАЗВИТИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ РЫНКЕ ТРУДА СРЕДСТВАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Татьяна Ивановна Эпп, кандидат педагогических наук, доцент, Екатерина Анатольевна Сафронова, старший преподаватель, Омский государственный педагогический университет, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов, в том числе, развитие и совершенствование психофизических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Исследуется проблема значимости психофизической подготовки студентов, как будущих специалистов педагогической сферы деятельности, посредством анкетирования. Авторами обобщены средства физической культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание профессионально-важных психофизических качеств педагога, таких как: психофизическая устойчивость, общая выносливость и внимание.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, психофизическая подготовка, будущие педагоги, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p436-439

DEVELOPMENT OF READINESS OF FUTURE SPECIALISTS IN THE MODERN LABOR MARKET BY MEANS OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING

Tatiana Ivanovna Epp, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ekaterina Anatolyevna Safronova, the senior teacher, Omsk State Pedagogical University

Abstract

The article discusses the main tasks of professional-applied physical training of students, including the development and improvement of psychophysical qualities necessary for future professional activity. The problem of the significance of psychophysical training of students, as future specialists in the pedagogical sphere of activity, is investigated by means of questionnaires. The authors generalized the means of physical culture and sports aimed at the development and maintenance of professionally important psychophysical qualities of a teacher, such as: psychophysical stability, general endurance and attention.

Keywords: professionally applied physical training, students, psychophysical training, future teachers, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно растет роль профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов, специалистов разного профиля современного производства. Это обу-

словлено растущей тенденцией социально опасного понижения двигательной активности, как учащейся молодежи, так и работающего населения [4]. ППФП будущих специалистов решает, в том числе, задачи достижения высокой производительности труда и работоспособности в выбранной профессии и применения средств физической культуры для улучшения работоспособности и активного отдыха [2]. Будущий выпускник должен уметь самостоятельно применять разнообразные методики и формы физической культуры, иметь сформированную потребность к регулярной двигательной активности, быть замотивированным и обладать навыками ведения здорового образа жизни и активного досуга.

Одной из важных задач ППФП является развитие и совершенствование психофизических качеств, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. Классификацию групп специалистов различных профессий, согласно приоритетности психофизических качеств, необходимых для успешной трудовой деятельности, предлагает А.Л. Волков [1]. По данным автора, для успешной трудовой деятельности педагогов, как представителей умственного труда, необходимы психофизические качества – общая выносливость и психофизическая устойчивость. В этих условиях актуальна разработка содержания профессионально-прикладной физической подготовки, с учетом направленного развития профессионально-важных психофизических качеств [5]. По данным научной литературы, при опросе педагогов определено, что, не смотря на понимание значения ППФП в поддержании высокого уровня работоспособности, многие респонденты не используют средства физической культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание профессионально-важных психофизических качеств [3]. По мнению авторов, причиной этого может быть, в том числе, не достаточное понимание респондентами значимости поддержания средствами ППФП не только приоритетных физических, но и психических качеств, необходимых в педагогической деятельности, что является актуальной темой для исследования.

Цель исследования – определить значимость психофизической подготовки для специалистов педагогической сферы деятельности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Обобщение.

Исследование проводилось на базе «Омского государственного педагогического университета», в анкетировании приняли участие студенты второго и третьего курса факультета иностранных языков, в количестве 73 человек (возраст 19–21 год). Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Считаете ли вы, что для специалистов, работающих в педагогической сфере, необходима специальная психофизическая подготовка?
2. Отметьте, какие психофизические качества, по вашему мнению, необходимы для успешной педагогической деятельности?

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При ответе на первый вопрос студенты были весьма единодушны и 96% респондентов отметили необходимость специальной психофизической подготовки для педагогов. Отвечая на второй вопрос, студенты выделили «психофизическую устойчивость» (33,5%) как наиболее важное качество для успешной педагогической деятельности (табл.1). Следующие по значимости качества: «общая выносливость» – 25,8% и «внимание» – 20,5%.

Таблица 1 – Результаты опроса студентов

Варианты ответов	Результаты ответов	
	Юноши, %, (n = 16)	Девушки, %, (n = 57)
Общая выносливость	13,3	12,5

Варианты ответов	Результаты ответов	
	Юноши, %, (n = 16)	Девушки, %, (n = 57)
Быстрота реакции	4,6	5,2
Координация	2,1	3,5
Психофизическая устойчивость	15,3	18,2
Внимание	9,2	11,3
Сила	4,1	2,2

В результате проведенного опроса, определено, что:

- респонденты понимают необходимость специальной психофизической подготовки для специалистов, работающих в педагогической сфере;
- наиболее важными качествами для успешной педагогической деятельности являются: «психофизическая устойчивость», «общая выносливость» и «внимание».

Полученные результаты согласуются с данными научной литературой и указывают на сформированное понимание студентами важности применения средств ППФП для успешной трудовой деятельности в педагогической сфере. Освоение студентами раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» предполагает умение будущих педагогов самостоятельно применять адекватные средства, направленные на развитие и поддержание профессионально-важных психофизических качеств, в том числе, психофизической устойчивости, общей выносливости и внимания.

Наиболее эффективными средствами для тренировки психофизической устойчивости являются различные виды двигательной активности, которые моделируют выполнение сложных двигательных задач в заданных условиях (командные спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с элементами соревнования, координационно-сложные гимнастические упражнения). Для восстановления психофизической устойчивости применяются упражнения с использованием приемов саморегуляции эмоционального состояния (йога, дыхательные практики, аутогенная тренировка, релаксация).

Как средства для тренировки общей выносливости традиционно используются циклические виды двигательной активности (продолжительные ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах).

Для развития такого психофизического качества как внимание, применяются упражнения сложные по координации (гимнастические упражнения на снарядах или с предметами, эстафетный бег, жонглирование мячами), а также виды спорта, предполагающие быструю смену различных тактических действий (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, шахматы).

При выборе того или иного средства тренировки психофизических качеств, необходимо учитывать состояние здоровья студентов и их индивидуальную предрасположенность, с учетом противопоказаний к конкретным видам спорта и физическим нагрузкам. В совокупности это позволит сохранить или улучшить общее состояние здоровья студентов на протяжении всего учебного процесса и сформировать навыки здорового образа жизни на дальнейшую профессиональную деятельность.

ВЫВОДЫ

ППФП имеет особую необходимость, как в обучении студентов, так и в процессе их адаптации в профессиональной деятельности, так как обеспечивает общий тонус, физическую и духовную подготовленность, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Для специалистов, работающих в педагогической сфере, необходима специальная психофизическая подготовка, как часть ППФП, включающая применение разнообразных средств физической культуры для формирования и развития, в том числе, таких качеств как: психофизическая устойчивость, общая выносливость и внимание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков А.Л. Классификация профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся / А.Л. Волков // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Новокузнецк, 2011. – С. 180–185.
2. Мадамина Г.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов стоматологического института / Г.М. Мадамина // Наука, образование и культура. – 2020. – № 8 (52). – С. 48–50.
3. Симонян А.А. Перспективы профессионально-прикладной физической подготовки педагогов / А.А. Симонян // KANT. – 2018. – № 1 (26). – С. 86–89.
4. Шарипова Г.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях / Г.К. Шарипова, С.Б. Касымов // Научный взгляд в будущее. – 2018. – Т. 2., № 11. – С. 60–64.
5. Яковлев С.В. Решение задачи выбора содержания профессионально-прикладной физической подготовки, направленного на развитие профессионально-важных психофизических качеств студента / С.В. Яковлев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 202–204.

REFERENCES

1. Volkov A.L. (2011), “Classification of professional-applied physical training of workers”, *Physical culture and health-improving activity of an educational institution, materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Novokuznetsk, pp. 180–185.
2. Madaminova G.M. (2020), “Professionally-applied physical training among students of the dental institute”, *Science, Education and Culture*, No. 8 (52), pp. 48–50.
3. Simonyan A.A. (2018), “Prospects for professionally applied physical training of teachers”, *KANT*, No. 1 (26), pp. 86–89.
4. Sharipova G.K. (2018), “Professional-applied physical training in higher educational institutions”, *Scientific look into the future*, Vol. 2, No. 11, pp. 60–64.
5. Yakovlev S.V. (2020), “Solution of the problem of choosing the content of professionally applied physical training aimed at developing professionally important psychophysical qualities of a student”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 5-3 (44), pp. 202–204.

Контактная информация: erpti@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2021

УДК 796.015.865.22

**ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ШАХМАТ**

*Владислав Николаевич Юшкин, кандидат технических наук, доцент, Волгоградский
государственный аграрный университет*

Аннотация

Введение. Объективной необходимостью сегодня является обоснование теоретических основ рейтинговых систем по расчету и формированию рейтинговых классификаций в индивидуальных видах спорта с позиции имитационного математического моделирования. Цель исследования. Описание системы определения рейтинга в индивидуальных видах спорта для сравнения результатов выступления шахматистов, участвующих в соревнованиях. Материал и методы. В качестве примера использовались результаты выступления шахматистов в турнирах разных уровней. Для вычислений систем линейных уравнений применялись численные методы расчета. Результаты. Разработана имитационная модель для определения рейтинговой оценки соревновательной деятельности, позволяющая определить ранг шахматистов. Полученная система рейтинга может служить основой для вычисления рейтинга и в других индивидуальных видах спорта. Приведены два варианта расчета рейтинга, с математически обоснованными формулами подсчета. Заключение. Полученные данные свидетельствуют о возможности использования представленной имитационной модели для

оценки и прогнозирования результатов выступлений шахматистов.

Ключевые слова: имитационная модель, рейтинг, спорт, система, прогнозирование, результат, численный метод, оценка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p439-444

SIMULATION OF COMPETITIVE ACTIVITY ON THE EXAMPLE OF CHESS

Vladislav Nikolaevich Yushkin, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Volgograd State Agricultural University

Abstract

Introduction. The objective necessity today is to substantiate the theoretical foundations of rating systems for the calculation and formation of rating classifications in individual sports from the position of simulation mathematical modeling. Purpose of the study. Description of the rating system in individual sports for comparing the performance results of chess players participating in competitions. Material and methods. As an example, the results of the performance of chess players in tournaments of different levels were used. Numerical calculation methods were used to calculate systems of linear equations. Results. The simulation model has been developed to determine the rating assessment of competitive activity, which allows determining the rank of chess players. The resulting rating system can serve as a basis for calculating the rating in other individual sports. Two variants of rating calculation are given, with mathematically justified calculation formulas. Conclusion. The data obtained indicate the possibility of using the presented simulation model to evaluate and forecasting the results of chess players' performances.

Keywords: simulation model, rating, sport, system, forecasting, result, numerical method, evaluation.

ВВЕДЕНИЕ

Первыми понятие рейтинг стали использовать шахматисты. Рейтинг в шахматах – это система определения индивидуальных коэффициентов на основе статистики результатов сыгранных партий. Разработал эту систему американский профессор Арпад Эло [1]. В соответствии с шахматным рейтингом составляются списки участников того или иного турнира. Таким образом, рейтинг является показателем не просто силы шахматиста, но и самым существенным образом влияет на всю шахматную жизнь, придавая дополнительный стимул для борьбы. При отсутствии у шахматиста шансов в данном турнире занять достойное высокое место, он проявляет волю к победе и продолжает сражаться до конца поединка, поскольку его результат будет учтен при расчете его рейтинга.

Имитационное моделирование является одним из видов компьютерного моделирования. В частности, оно может использоваться для оптимизации моделей, путем нахождения лучшего решения проблемы или задачи из нескольких возможных вариантов. Имитационное моделирование – это процесс создания модели реальной системы и проведение экспериментов на этой модели с целью изучить поведение этой системы и оценить различные стратегии, обеспечивающие ее функционирование.

Процесс разработки имитационной модели включает в себя несколько этапов: определение проблемы и факторов, взаимодействующих при возникновении наблюдаемых симптомов выявление причинно-следственных связей; формулировка общих правил, объясняющих, каким образом на основе имеющихся потоков информации построена математическая модель, включая правила принятия решений, источники информации и взаимодействие компонентов системы; проверка адекватности модели реальному объекту.

Для имитационного моделирования структурно-функциональную модель необходимо дополнить параметрами, данными, описывающими детали функционирования процесса, с получением возможности называть рассчитываемую модель логико-математической. Таким образом, сконструированную модель можно рассматривать как алгоритм функционирования объекта, реализованный в виде программного комплекса для компьютерной обработки, т. е. на данном этапе уже можно говорить об имитацион-

ной модели [2].

В отечественной науке неоднократно предпринимались попытки измерения эффективности выступления спортсменов [3, 4, 5, 6]. Несмотря на появление значительного количества работ, посвященных прогнозированию и различным аспектам рейтинговой оценки, интерес к рассматриваемой проблематике не ослабевает.

Цель исследования – создание имитационной модели расчета рейтинга для индивидуальных видов спорта. Описание системы определения рейтинга в шахматах.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Первоначально произведем расчет рейтинга без учета фактора влияния белых фигур или преимущества первого хода. Для выполнения расчетов в качестве главного критерия используем результаты партий. Для определения рейтингов шахматистов необходимо решить систему уравнений [7]

$$R_i = \frac{F_i}{A_i}, \quad (1)$$

где i – количество шахматистов, рассчитываемых в системе; R_i – рейтинг i -ого шахматиста; F_i, A_i – суммарное приведенное количество выигранных и проигранных партий i -ого шахматиста соответственно. Ничейный результат учитывается как $\frac{1}{2}:\frac{1}{2}$.

Далее необходимо произвести расчет коэффициента влияния белых фигур на рейтинг. Величина коэффициента влияния белых фигур вычисляется как средневзвешенное значение по всем рассчитываемым партиям системы по приведенной ниже формуле

$$k_v = \frac{\sum_{i=1}^n (G_1 / \sqrt{R_1/R_2})}{\sum_{i=1}^n (G_2 \cdot \sqrt{R_1/R_2})}, \quad (2)$$

где n – количество партий; G_1, G_2 – победа шахматиста, имевшего преимущество белых фигур, и победа шахматиста, игравшего черными фигурами соответственно (ничейный результат учитывается как $\frac{1}{2}:\frac{1}{2}$); R_1, R_2 – рейтинг шахматиста, игравшего белыми и черными фигурами соответственно.

Апробация данной методики расчета для командных видов спорта описана в работах [8, 9, 10, 11].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для анализа были выбраны результаты 2463005 партий выступления шахматистов в соревнованиях, проведенных за период с 1575 г. по 2021 г.

Пример расчета рейтингов без учета влияния фактора белых фигур.

Рассчитав систему уравнений без учета фактора влияния белых фигур, получим следующие результаты (таблица 1). Приведен рейтинг список первых 25-ти шахматистов среди всех шахматистов, сыгравших более 100 партий на высшем уровне. В таблице используются обозначения: ПМ – это количество исходов, сошедшихся с результатом рейтинговой оценки соперников, РМ – количество партий с выявленным победителем.

Таблица 1 – Результаты выступления шахматистов без учета влияния белых фигур

№	Шахматисты	R_i	ПМ	РМ	Степень соответствия модели, %	Партии
1.	Каспаров, Гарри	9,152	948	1130	83,89	2022
2.	Карлсен, Магнус	9,120	1457	1977	73,70	3253
3.	Накамура, Хикару	8,660	1722	2337	73,68	3756
4.	Крамник, Владимир	8,351	1025	1461	70,16	2909
5.	Со, Уэсли	8,265	864	1187	72,79	2230
6.	Ананд, Вишванатан	8,257	1317	1794	73,41	3671

№	Шахматисты	R_i	ПМ	РМ	Степень соответствия модели, %	Партии
7.	Дин Лижэнь	8,103	502	710	70,70	1417
8.	Гришук, Александр	8,031	1282	1831	70,02	3284
9.	Непомнящий, Ян	7,973	1007	1509	66,73	2523
10.	Юй Яньи	7,971	652	861	75,73	1543
11.	Карякин, Сергей	7,940	1145	1733	66,07	3042
12.	Вашье-Лаграв, Максим	7,890	1215	1696	71,64	3051
13.	Аронян, Левон	7,765	1115	1696	65,74	3219
14.	Иванчук, Василий	7,521	1533	2174	70,52	4075
15.	Мамедьяров, Шахрияр	7,436	1374	1958	70,17	3208
16.	Ван Хао	7,368	662	900	73,56	1626
17.	Свидлер, Пётр	7,129	1272	1786	71,22	3402
18.	Гири, Аниш	7,058	807	1148	70,30	2273
19.	Ван Юэ	7,049	491	667	73,61	1350
20.	Андрейкин, Дмитрий	7,048	959	1290	74,34	2101
21.	Раджабов, Теймур	7,036	565	829	68,15	1820
22.	Ле Куанг Льем	6,909	840	1108	75,81	1721
23.	Морозевич, Александр	6,719	1108	1662	66,67	2410
24.	Малахов, Владимир	6,608	732	960	76,25	1733
25.	Ли Чао	6,582	522	695	75,11	1143

	Итого:	1.00	1236911	1645631	75,163	2463005

Рассчитав систему уравнений для случая с учетом влияния фактора белых фигур, получим следующие результаты (таблица 2). Приведен рейтинг список первых 25-ти шахматистов среди всех шахматистов, сыгравших более 100 партий на высшем уровне.

Таблица 2 – Результаты выступления шахматистов с учетом влияния белых фигур

№	Шахматисты	R_i	ПМ	РМ	Степень соответствия модели, %	Партии
1.	Карлсен, Магнус	9,242	1398	1977	70,71	3253
2.	Каспаров, Гарри	9,208	952	1130	84,25	2022
3.	Накамура, Хикару	8,764	1721	2337	73,64	3756
4.	Крамник, Владимир	8,449	1082	1461	74,06	2909
5.	Со, Уэсли	8,367	880	1187	74,14	2230
6.	Ананд, Вишванатан	8,344	1334	1794	74,36	3671
7.	Дин Лижэнь	8,194	518	710	72,96	1417
8.	Гришук, Александр	8,121	1297	1831	70,84	3284
9.	Юй Яньи	8,084	661	861	76,77	1543
10.	Непомнящий, Ян	8,072	1051	1509	69,65	2523
11.	Карякин, Сергей	8,010	1197	1733	69,07	3042
12.	Вашье-Лаграв, Максим	7,979	1211	1696	71,40	3051
13.	Аронян, Левон	7,876	1147	1696	67,63	3219
14.	Иванчук, Василий	7,638	1583	2174	72,82	4075
15.	Мамедьяров, Шахрияр	7,495	1383	1958	70,63	3208
16.	Ван Хао	7,462	682	900	75,78	1626
17.	Свидлер, Пётр	7,202	1311	1786	73,40	3402
18.	Раджабов, Теймур	7,145	571	829	68,88	1820
19.	Гири, Аниш	7,133	826	1148	71,95	2273
20.	Ван Юэ	7,119	505	667	75,71	1350
21.	Андрейкин, Дмитрий	7,118	970	1290	75,19	2101
22.	Ле Куанг Льем	6,988	838	1108	75,63	1721
23.	Морозевич, Александр	6,801	1156	1662	69,55	2410
24.	Малахов, Владимир	6,682	723	960	75,31	1733
25.	Ли Чао	6,674	530	695	76,26	1143

	Итого:	1.00	1246438	1645631	75,742	2463005

Коэффициент фактора влияния белых фигур $k_v = 1222658,76 / 999761,31 = 1,223$. Это свидетельствует о том, что фактор влияния белых фигур оказывает значительный эффект на результаты выступления шахматистов.

Как видно из результатов, степень соответствия модели составила 75.742%. По первому варианту расчета, без учета влияния белых фигур, степень соответствия модели составила 75,163%, что свидетельствует о положительном воздействии учета фактора влияния белых фигур на степень соответствия имитационной модели реальным результатам, полученным шахматистами. Анализ результатов показывает, что влияние фактора белых фигур составил 22.3%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фактор влияния белых фигур или преимущества первого хода оказывает значительное воздействие на результаты выступлений шахматистов. Полученные данные свидетельствуют о возможности использования построенной имитационной модели для оценки и прогнозирования результатов выступлений шахматистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Elo A.E. *The rating of chess players, Past and Present* / A.E. Elo. – New York : Arco Publishing, 1978, – 208 p.
2. Чистяков В.А. Имитационное моделирование в сфере физической культуры / В.А. Чистяков, Г.З. Аронов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2006. – Выпуск 21. – С. 83–86.
3. Полозов А.А. *Рейтинг в спорте: вчера, сегодня, завтра.* – Москва : Советский спорт, 2007. – 316 с.
4. Прогнозирование результатов ЧМ-2018 на основе нового алгоритма консолидации данных / А.А. Полозов, Е.А. Суворова, А.В. Мельникова, А.В. Корелина, С.В. Михряков // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 4 (158). – С. 263–269.
5. Крутиков А.К. Каскадная структура системы прогнозирования на основе различных моделей искусственных нейронных сетей / А.К. Крутиков // *Южно-Сибирский научный вестник.* – 2021. – № 1 (35). – С. 46–52.
6. Крутиков А.К. Разработка и модификация модульной структуры системы прогнозирования спортивных результатов / А.К. Крутиков, В.Ю. Мельцов, В.Д. Подковырин // *Современные наукоемкие технологии.* – 2019. – № 11-1. – С. 72–76.
7. Юшкин В.Н. Система определения рейтинга / В.Н. Юшкин // *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки.* – 2020. – № 1. – С. 122–126.
8. Юшкин В.Н. Информационная модель рейтинговой оценки / В.Н. Юшкин // *Перспективы науки.* – 2021. – № 5 (140). – С. 243–245.
9. Моделирование результатов выступления команд на основе рейтинговой оценки в командных видах спорта с учетом фактора влияния своего поля / В.Н. Юшкин, С.С. Марченко, Е.А. Стрижакова, О.А. Заяц, Ю.Н. Назарова, Р.И. Шумакова // *Современные наукоемкие технологии.* – 2021. – № 6-1. – С. 221–225.
10. Юшкин В.Н. Оценка результатов выступления команд с применением математической модели / В.Н. Юшкин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 11 (189). – С. 601–607.
11. Юшкин В.Н. Проблемы спортивного прогнозирования / В.Н. Юшкин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 4 (194). – С. 473–478.

REFERENCES

1. Elo, A.E. (1978), *The rating of chess players, Past and Present*, Arco Publishing, New York.
2. Chistyakov, V.A. and Aronov, G.Z. (2006), “Imitating modeling in the sphere of physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 21, pp. 83–89.
3. Polozov, A.A. (2007), *Rating in sport: yesterday, today, tomorrow*, Soviet sport, Moscow.
4. Polozov, A.A., Suvorova, E.A., Melnikova, A.V., Korelina, A.V. and Mikhryakov, S.V. (2018), “Forecasting of results of the 2018 World Cup on the basis of a new algorithm of consolidation of data”,

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 4 (158), pp. 263–269.

5. Krutikov, A.K. (2021) “Cascade structure of a forecasting system based on various models of artificial neural networks”, *South Siberian Scientific Bulletin*, No. 1 (35), pp. 46–52.

6. Krutikov, A.K., Meltsov, V.Yu. and Podkovyrin, V.D. (2019), “Development and modification of the modular structure of the system for predicting sports results”, *Modern science-intensive technologies*, Vol. 11-1, pp. 72–76.

7. Yushkin, V.N. (2020), “The Ranking System”, *Modern Science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities*, No. 1, pp. 122–126.

8. Yushkin, V.N. (2021), “Information model of rating evaluation”, *Science prospects*, No. 5 (140), pp. 243–245.

9. Yushkin, V.N., Marchenko, S.S., Strizhakova, E.A., Zayats, O.A., Nazarova, Yu.N. and Shumakova, R.I. (2021), “Modeling the results of the performance of teams based on the rating score in team sports, taking into account the influence factor of home field”, *Modern high technologies*, No. 6-1, pp. 221–225.

10. Yushkin, V.N. (2020), “Evaluation of the results of the performance of teams using a mathematical model”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 601–607.

11. Yushkin, V.N. (2021), “Issues in sports forecasting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 473–478.

Контактная информация: aup-volgau@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.12.2021

УДК 378.14.015.62

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 СТУДЕНТОВ НОВГОРОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

Дмитрий Владимирович Яковенко, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Николаевна Михайлова, старший преподаватель, Елена Васильевна Ефимова, старший преподаватель, Дарья Львовна Демченко, старший преподаватель, Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого Великий Новгород

Аннотация

Переход вузов в период пандемии на дистанционные формы обучения, в течение длительного периода времени, заставляет преподавателей менять способы взаимодействия со студентами. В результате изменения привычных очных занятий в спортивном зале на дистанционную форму обучения по такому учебному модулю как «Физическая культура и спорт», у студентов возрастает уровень теоретической подготовки. Цель исследования – оценить степень влияния дистанционной формы обучения на уровень физической подготовленности. В нашем исследовании приняли участие 300 студентов первого и второго курса Новгородского государственного университета. В результате проведенного исследования было установлено, что применение дистанционной формы обучения при проведении занятий по физической культуре, приводит к снижению уровня физической подготовленности у юношей и девушек.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, физические качества человека, дистанционное обучение, физическая культура и спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p444-449

ANALYSIS OF INDICATORS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC OF STUDENTS OF YAROSLAV THE WISE NOVGOROD STATE UNIVERSITY

Dmitriy Vladimirovich Yakovenko, the candidate of pedagogics, professor, Svetlana Nikolaevna Mihilova, the senior teacher, Elena Vasilyevna Efimova, senior teacher, Daria Lvovna Demchenko, the senior teacher, Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod

Abstract

The transition of universities to distance learning during the pandemic, for a long period of time, forces teachers to change the ways of interacting with students. As a result of the change of the usual face-to-face classes in the gym to a distance learning form in such an educational module as "Physical Culture and Sports", students' level of theoretical training increases. The purpose of the study is to assess the degree of influence of distance learning on the level of physical fitness. 300 first- and second-year students of Novgorod State University took part in our study. As a result of the study, it was found that the use of distance learning during physical education classes leads to a decrease in the level of physical fitness in boys and girls.

Keywords: level of physical fitness, physical qualities of a person, distance learning, physical culture and sports.

ВВЕДЕНИЕ

Сложившаяся, в связи с распространением смертельного вируса Covid-19, ситуация в мире, изменила сложившейся уклад жизни всего мирового сообщества и Российской Федерации в частности. В период пандемии, многие учебные заведения и Вузы в частности переходят на длительный срок на дистанционную форму обучения. В сфере высшего образования, учебный процесс такого практико-ориентированного предмета как физическая культура, за последние два года изменился не в лучшую сторону. Замена практических занятий в спортивном зале на дистанционные занятия в аудиториях или дома, сидя перед компьютером, приводят к снижению двигательной активности [5].

Применение дистанционных форм обучения вполне обоснованно, особенно в период распространения коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации и позволяет не только бесконтактно проводить занятия, повышать свой теоретический уровень подготовки, осуществлять контроль пройденного теоретического материала, но и сделать процесс обучения более интересным [4].

Для командных видов спорта таких как: волейбол, баскетбол и футбол, необходимо командное взаимодействие. Данное взаимодействие возможно реализовать только в спортивном зале, в результате регулярных командных тренировок и только при непосредственном участие самих спортсменов. Кроме этого, в отсутствии постоянных тренировок в спортивном зале у спортсменов ухудшается самочувствие и снижается мотивация к тренировкам.[2,3].

В действующем федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования поколения 3++ дисциплина физическая культура и спорт представлена только в очном формате [1]. Замена очных занятий в спортивном зале по такому предмету как «Физическая культура и спорт» на дистанционное взаимодействие (обучение) в течение длительного времени приводит не только к снижению физической активности, но и к снижению уровня физической подготовленности, что приводит к оказанию услуг не соответствующих требованиям ФГОС ВО [6]. Цель исследования – оценить степень влияния дистанционной формы обучения на уровень физической подготовленности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Института сельского хозяйства и природных ресурсов, Новгородского Государственного Университета имени Ярослава Мудрого. При организации исследования использовались методы: анкетирование, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 300 студентов первого и второго курса. 150 девушек и 150 юношей. Первый этап исследования был проведен в феврале 2020 года, вторая часть данного исследования была проведена в октябре 2020 года, после окончания режима дистанционного обучения в Университете. При проведении анкетирования была соблюдена анонимность. В анкетировании студентам было предложено ответить на три вопроса:

1. В отсутствие очных занятий в спортивном зале (один раз в неделю – 2 академи-

ческих часа), занимались ли Вы дома самостоятельно?

2. Занимались ли Вы дополнительно (сколько раз в неделю и на развитие каких качеств была направлена ваша тренировка).

3. Если Вы занимались дополнительно, то из каких источников брали информацию о методике занятий и где в основном было место ваших занятий.

В анкетировании необходимо было указать свой пол.

Для анализа показателей уровня физической подготовленности в период пандемии Covid-19 студентов Новгородского Государственного университета имени Ярослава Мудрого были определены три качества:

1. Гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

2. Быстрота – бег 100м (секунды)

3. Уровень развития мышц брюшного пресса - подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту у девушек и подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей.

Среднеарифметический показатель по каждому виду тестирования рассчитывался отдельно для юношей и девушек. Анализируя данные анкетирования по первому вопросу, установили, что 85% процентов респондентов юношей и 92% девушек, в отсутствие очных занятий в спортивном зале, занимались дома самостоятельно. Данные по второму и третьему вопросу распределились следующим образом: девушки в количестве 138 человек, что составляет 92% от общего количества опрошенных девушек, ответили, что 3–4 раза в неделю дополнительно, в течение 45–50 минут занимались в домашних условиях самостоятельно. Тренировка была направлена на развитие гибкости, силы мышц брюшного пресса и ног.

Информацию брали из дистанционных курсов преподавателей – так поступали 81.4% процентов опрошенных девушек, что составляет 122 студентки. Однако, данная категория студенток разделилась на две подгруппы: первая подгруппа – 73.3% данной группы студенток, что составляет 110 девушек от общего количества опрошенных девушек, выполняли теоретические задания и практические задания направленные на развитие физических качеств. Оставшиеся 12 студенток, что составляет 8% от общего количества опрошенных девушек, мы отнесли ко второй подгруппе, они занимались физической культурой, но в основном занятия были теоретические, выполняли выставленные преподавателем задания на сайте.

Получали информацию из интернет ресурсов, в основном из «Ютюба» – 18.7% опрошенных девушек, что составило 28 человек. Данные по источнику информации для дополнительных занятий представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Источник информации для дополнительных занятий по физической культуре (девушки)

В результате анализа ответов проведенного анкетирования у юношей, были получены следующие результаты: 127 юношей, что составляет 84.6 % от общего количества юношей принявших участие в исследовании, занимались в домашних условиях в назна-

ченное преподавателем время (занятия проходили в «Zoom» или студент самостоятельно заходил в удобное для него время и выполнял предложенные задания) либо задания были теоретическими.

Из опрошенных юношей, только 15.4% опрошенных, что составляет 23 студента, занимались дома дополнительно 2 раза в неделю по 25–30 минут каждое занятие, информацию получали из «Ютуба». Занятия были направлены на развитие грудных мышц (выполнялись «отжимание» из различных исходных положений) и упражнения направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. Данные об источниках информации для дополнительных занятий по физической культуре представлены на рисунке 2. Необходимо отметить, что данные приведенные на рисунке 2 о количестве студентов выполнявших дистанционные задания преподавателя, занимались физической культурой только один раз в неделю.

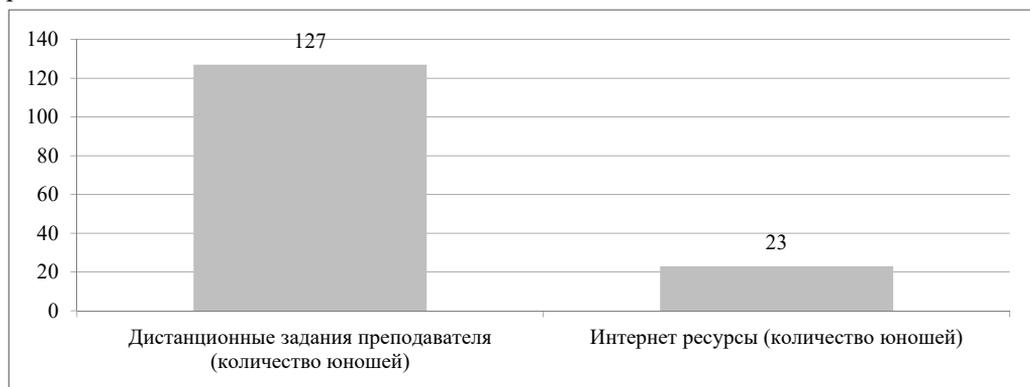


Рисунок 2 – Источник информации для дополнительных занятий по физической культуре (юноши)

Проводя анализ первого и второго этапа исследования в таком виде как наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, можно сделать заключение: у юношей до пандемии среднее значение в данном виде было высоким и составляло 15,8 см, на втором этапе исследования оно уменьшилось до 7,4 см, до начала пандемии у девушек уровень гибкости составлял 14,2 см, что является достаточно высоким значением, а на втором этапе исследования среднее значение возросло до 15,3 см. Полученные данные говорят об отрицательном влиянии дистанционного обучения на уровень развития такого качества как гибкость у юношей, данный показатель уменьшился более чем в два раза. У девушек, благодаря регулярным самостоятельным занятиям, направленным на развитие данного качества, произошло улучшение данного показателя. Исходя из полученных и данных, по юношам и девушкам, можно сказать, что возможно применения данного формата обучения при воспитании гибкости. Для девушек в 78% случаях, на втором этапе исследования, результат в данном виде испытания значительно улучшился. У юношей результат ухудшился в 56% случаях.

Сравнивая показатели в беге на 100 метров до начала пандемии (режим дистанционного обучения) и после его окончания, можно сказать, что у юношей на первом этапе среднее значение в данном виде составляло 13,78 сек, что соответствует серебрянному знаку ГТО и является хорошим показателем. На втором этапе исследования данный показатель в среднем значении вырос до 14,87 секунды и уже данного результата не хватает даже на бронзовый знак ГТО. При поведении повторного этапа исследования, снижение результата в этом виде произошло у 87% испытуемых юношей. У девушек также произошло ухудшения данного показателя в среднем его значении с 17,4 секунды до 19, 59 секунды и также данного результата не достаточно для знака ГТО. В 92% случаях в этом виде испытания у девушек произошло ухудшения результата. Анализируя полученные результаты, можно сказать, что использование дистанционного обучения при прохожде-

нии раздела легкой атлетики отрицательно сказывается на таком физическом качестве как быстрота.

Уровень развития мышц брюшного пресса – испытание – подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту – также изменился за время проведения дистанционного обучения. На первом этапе у девушек средний показатель в данном виде составил 43,59 раз, что является хорошим результатом и соответствует золотому знаку ГТО. Через 6 месяцев дистанционного обучения средний показатель в этом виде составил 43,36 раза, что несколько ниже среднего результата на первом этапе исследования. Однако не смотря на некоторое снижения показателя, он (данный показатель) все равно остается хорошим и соответствует золотому знаку ГТО. У 23% девушек произошло незначительное снижение результата на втором этапе исследования. У 46% девушек произошло незначительное увеличение результата.

У юношей в третьем виде испытания – подтягивание из виса на высокой перекладине – средний результат до дистанционного обучения составил 8,93 раза, при повторном исследовании данного вида, средний результат составил 7,3 раза. На втором этапе исследования, ухудшился результат в данном виде испытания в 86% случаях. У двух юношей произошло увеличение результата на 3 раза. И при первом этапе исследования и после окончания дистанционного обучения, средний показатель в подтягивании из виса на высокой перекладине, у юношей остается низким, что говорит о снижении уровня физической подготовленности в силовом виде.

Данные по уровню физической подготовленности в период до введения дистанционного обучения и после него представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов НовГУ им. Ярослава Мудрого

Виды испытаний Испытуемые	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)		Подъем туловища за 1 минуты (раз)		Бег 100м	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Юноши	15.8	7.4	8.93	7.3	-	-	13.78	14.87
Девушки	14.2	15.3	-	-	43.59	43.36	17.4	19.59

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проводя анализ полученных результатов в уровне физической подготовленности в период пандемии Covid-19 студентов Новгородского Государственного университета имени Ярослава Мудрого, мы пришли к заключению, что дистанционное обучение отрицательно сказывается на таком физическом качестве как быстрота и в случае его использования необходимо найти возможность пересмотреть порядок преподнесения материала и форму дистанционной работы при прохождении раздела легкой атлетики в частности спринтерского бега.

У юношей в трех видах испытаний, после введения дистанционной формы обучения, произошло значительное снижение уровня физической подготовленности, что говорит об отрицательном воздействии данной формы взаимодействия студента и преподавателя на уровень развития физических качеств человека.

У девушек в одном виде качества, таком как гибкость, произошло значительное увеличение как среднего результата по виду, так и у большинства испытуемых в 78% случаях произошел рост данного показателя. В двух других видах испытаний произошло уменьшение среднего показателя по виду. Из чего можно сделать вывод о не приемлемости применения дистанционной формы обучения по такому предмету как «Физическая культура и спорт».

ЛИТЕРАТУРА

1. О соотношении требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования поколения 3++ к дисциплине «Физическая культура» действительного порядка ее реализации на современном этапе / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Е.А. Назаренко, М.В. Пучкова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 1 (179). – С. 3–9.
2. Влияние ограничительных коронавирусных мер на физическое и психическое здоровье профессиональных спортсменов / М.Д. Ахметов, С.В. Воронцов, К.Г. Петухов, Л.А. Петухова, А.Ю. Осипов, А.И. Кравчук // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 10 (200). – С. 23–28.
3. Воробьева Н.А. Некоторые аспекты реализации дисциплин «физическая культура», «элективные курсы по физической культуре» в вузах при дистанционном обучении / Н.А. Воробьева, Т.В. Никольская // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 10 (200). – С. 71–75.
4. Корчевский, А.М. Электронное обучение студентов вуза дисциплинам по физической культуре и спорту / А.М. Корчевский, Е.В. Токарь // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 4 (182). – С. 220–224.
5. Могильников Ю.В. Исследование влияния дистанционного обучения на физические качества студентов Уральского государственного университета путей сообщения / Ю.В. Могильников // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 10 (200). – С. 231–236.
6. Яковенко Д.В. Реализация элективного курса «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения / Д.В. Яковенко, Е.Г. Чистякова // *Казанский педагогический журнал.* – 2021. – № 3. – С. 121–126.

REFERENCES:

1. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B., Nazarenko, M.V. and Puchkova, M.V. (2020), "On the ratio of requirements of the Federal state educational standard of higher education generation 3++ to the discipline "Physical culture" of the actual order of its implementation at the present stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (179), pp. 3–9.
2. Akhmetov, M.D., Vorontsov, S. V., Petukhov, K. G., Petukhova, L. A., Osipov A.Yu. and A.I. Kravchuk (2021), "The impact of restrictive coronavirus measures on the physical and mental health of professional athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.10 (200), pp. 23–28.
3. Vorobyova, N.A. and Nikolskaya, T.V. (2021), "Some aspects of the implementation of the disciplines "physical culture", "elective courses in physical culture" in universities with distance learning", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.10 (200), pp. 71–75.
4. Korchevsky, A.M. and Tokar, E.V. (2021), "Electronic training of university students in disciplines of physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 220–224.
5. Mogilnikov, Yu.V. (2021), "Study of the influence of distance learning on the physical qualities of students Ural State University of Railway", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.10 (200), pp. 231–236.
6. Yakovenko, D.V. and Chistyakova, E.G. (2021), "The realization of the elective course "Physical education and sport" in the form of distance learning", *Kazan Pedagogical Journal*. No. 3, pp.121–126.

Контактная информация: ydv2004@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 01.12.2021

Психологические науки

УДК 159.99

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТЬЮТОРА КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

Альбина Михайловна Байчорова, старший преподаватель. Мария Андреевна Гагуа, студент, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск

Аннотация

В статье рассматривается конфликтологическая компетентность тьютора, являющаяся компонентом его профессиональной компетентности, представляющая собой сложное интегральное образование, вид коммуникативной компетентности. Актуальность статьи заключается в том, что конфликтологическая компетентность представляет собой сложное интегральное образование, вид коммуникативной компетентности и обладает ее существенными качественными признаками: сложностью структурной организации, имеющей интегральный характер; связанностью со структурой процесса коммуникации и его эффективностью; динамичностью структурных компонентов; возможностью их совершенствования. Практическая значимость исследования состоит в том, что исходя из сформированности конфликтологического профессионализма, тьютор имеет возможность значимо расширить способности и повысить эффективность работы.

Ключевые слова: конфликтная компетентность, конфликтологическая компетентность, конфликтные ситуации, конфликтологический профессионализм тьютора, коммуникация, критерии, психологические факторы, профессионализм, тьютор.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p450-453

CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE OF TUTOR AS COMPONENT OF PROFESSIONALISM

Albina Mikhailovna Baychorova, the senior teacher. Maria Andreevna Gagua, the student, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Alieva, Karachaevsk

Abstract

The article deals with the conflictological competence of the tutor, which is a component of his professional competence and complex integral formation, a type of communicative competence. The relevance of the work lies in the fact that conflictological competence is complex integral formation, the type of communicative competence and it has its essential qualitative features: the complexity of structural organization, which has an integral nature; connection with the structure of communication process and its effectiveness; dynamism of structural components; the possibility of their improvement. The practical significance of the article lies in the fact that based on the formation of conflictological professionalism the tutor has an opportunity to significantly expand the abilities and to increase the efficiency of work.

Keywords: conflict competence, conflictological competence, conflict situations, conflictological professionalism of tutor, communication, criteria, psychological factors, professionalism, tutor.

Конфликтологические знания, конфликтологическая компетентность сегодня считаются необходимым качеством специалиста в системе социально-гуманитарных наук, в профессиональной сфере, а также в жизнедеятельности человека, так как являются основной составляющей его профессиональной компетентности. Они считаются одной из главных составляющих профессионального уровня любой деятельности, являются профессионально-личностной характеристикой, способствующей выполнению профессиональных функций, исходя из принятых норм в социальной среде, стандартов и требований, заключающихся в отражении единства содержательного, деятельностного и личностного компонентов [3, С.8].

Многие считают тьюторство новым явлением в образовательном процессе, но это тоже было в XII веке. Исторически термин «tutor» появился в Оксфорде и Кембридже, в

частных институтах Великобритании. Доктора, доценты читали лекции, но помимо них были люди, которые могли помочь любому ученику построить личную образовательную программу, а именно тьюторы. Исходя из этого, необходимо отметить, что тьюторское сопровождение является важным и необходимым компонентом образования в современной школе, способности человека принимать творческие решения, понимать, принимать и создавать принципиально новые идеи [1, С.54].

Тьютор играет важную роль для своего ученика и находится с ним в сложных социальных отношениях. Тьютор не просто «проповедует, обучает и решает головоломки», он играет всевозможные роли в воспитательной работе. Как следствие это, наставник, инициатор, учитель, моральный образец, координатор межличностных отношений, специалист в области психологии и пример для подражания. В связи со всем этим важен и конфликтологический профессионализм тьютора.

Для учеников во власти возрастных особенностей характерен, по сути, конфликт взглядов, интересов, потребностей, который часто приводит к возникновению межличностных инцидентов с одноклассниками, учителями, сверстниками. Проблемы в общении, неумение строить свои дела с окружающими негативно сказываются на результатах воспитательной работы, вызывают у учеников негативные впечатления, тревогу, приводят к снижению познавательного внимания. Конфликтные ситуации часто вызывают трудности у молодых людей, например, вместо того, чтобы искать выход из сложившейся проблемы, они еще больше усугубляют ее. В связи с этим возникает проблема предотвращения конфликтного поведения молодежи в рамках тьюторской поддержки. Обучать молодых людей умению правильно показывать себя во время конфликта, помогать им приобретать способность управлять инцидентом становится необходимой задачей наставника. Конфликтологическая компетентность тьютора является компонентом его профессиональной компетентности. Это подготовленность и способность к управлению конфликтами в образовательном учреждении. Она предполагает способность не только выполнять трудовые функции в конфликтной среде, но и преобразовывать ее для успешного решения педагогических задач.

Анализ источников научной информации по проблеме конфликтов позволил сделать вывод о том, что способность управлять конфликтными ситуациями является одним из важных видов профессиональной компетентности личности. Для обозначения данной способности исследователи в психологической литературе используют близкие по содержанию понятия: «конфликтологическая компетентность». В целом в качестве психологических составляющих конфликтной компетентности личности авторы называют гибкий индивидуальный стиль управления, особый когнитивный стиль, творческое мышление, открытость, конфликтоустойчивость, овладение эмоциями, уточнение своих пожеланий и возможностей, установку на сотрудничество, рефлексивную культуру, культуру саморегуляции, коммуникативные умения, сензитивность.

Таким образом, в настоящее время в психологической литературе отсутствует общепринятый исследователями подход к рассмотрению структурных составляющих конфликтной компетентности, и нет единых критериев для выделения ее компонентов. Проведенный сравнительный анализ различных подходов позволил нам сделать вывод о необходимости четкой интеграции отдельных личностных качеств в компоненты, составляющие структуру конфликтной компетентности. Отметим, что понятие «конфликтная компетентность» не следует отождествлять с понятием «конфликтологическая компетентность», также имеется разнообразное объяснение терминов «компетенция», «компетентность» и «компетентностный подход» [2, с.49]. Конфликтологическая компетентность представляет собой сложное интегральное образование, вид коммуникативной компетентности и обладает ее существенными качественными признаками: сложностью структурной организации, имеющей интегральный характер; связанностью со структурой процесса коммуникации и его эффективностью; динамичностью структурных компонентов;

возможностью их совершенствования.

Можно выделить следующие психологические факторы, обеспечивающие эффективность формирования конфликтологической компетентности: склонность к самосовершенствованию и взаимопониманию; гуманистическая направленность; указание на эффективное взаимоотношение с окружающими людьми; повышение самооценки и оценивания остальных и на базе этого самоуважение и уважение к людям; экспансивное постоянство, доминирование положительных чувств; большая степень самообладания; выработка умения понимать собеседника, психологическая прозорливость, приметливость, умение предсказывать события; коммуникабельность, правильная самооценка, благонравие, искренность, толерантность, эластичность; умение объяснять свои мнения, участвовать в диалоге, находить правильный вид показа данных, соблюдать общественное и индивидуальное расстояние; соблюдение нравственных и моральных правил [2, С.50].

Необходимо отметить тот факт, что тьюторство и конфликтология содержит в себе нечто общее, а именно – тему самоопределения. От значения самоопределения находится в зависимости поведение и позиция человека в конфликтной ситуации, а также и при выборе собственной образовательной линии движения. Высшая степень самоопределения содействует больше точному видению данной линии движения и увеличению стрессо- и конфликтоустойчивости человека. Наивысшим уровнем самоопределения считается самоопределение сравнительно собственного актуального пути, а это и есть максимальный итог, которого жаждет тьютор, сопровождая собственного тьюторанта.

Конфликтологический профессионализм имеет возможность значимо расширить способности и повысить эффективность работы тьютора. В персональной работе - это позволение конфликтных обстановок тьюторанта, мешающих его развитию и продвижению по персональной образовательной программе. В массовой деятельности - это актуальная диагностика инцидентов в группе, их выявление и назначение в положительное русло. В первую очередь это касается организации учебного процесса и содержательных предметных инцидентов, которые имеют все шансы работать источником образовательного или же профессионального становления членов. Тьютор имеет возможность оказывать поддержку в аналитике образующихся затруднений в коммуникации меж различными субъектами образовательного процесса, с целью розыска других заключений.

Но как бы странно это не прозвучало, как раз конфликт способствует созданию более положительной среды для внедрения нововведений. И связывает всевозможные общественные составляющие и общественные группы. То есть, в случае если мы сейчас смотрим на конфликт негативно, то тьюторам надо взглянуть на него абсолютно по-другому – сузить площадь конфликта до минимального, оказать помощь в управлении отрицательными эмоциями, пытаться вызвать у оппонентов стремление понять позицию друг друга, осознать, что в споре почти всегда нет правых и, конечно, необходимо уметь и стремиться, решать конфликты с позиции доброты. В случае, если рассматривать конфликт как на естественный процесс, т.е. как процесс, который пронизывает всю нашу жизнедеятельность, то это позволит нам выявить в нем и позитивные моменты, которые необходимы личности для продолжения профессионального пути.

Профессия тьютора не так проста, как может показаться на первый взгляд. Учитывая особенности развития современного образования, принимая во внимание, как быстро в современном обществе меняется система обучения, очевидно, что роль тьютора и необходимость в тьюторском сопровождении будет только увеличиваться. Конфликтологическую компетентность тьютора необходимо рассматривать как профессиональную культуру и необходимое качество тьютора, так как конфликтологическая компетентность выступает, с одной стороны, как структурный компонент конфликтологической культуры, а с другой, как результат конфликтологической подготовки специалиста [4, С.163].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кожушко Т.В. Бесконфликтное общение тьютора в творческой деятельности / Т.В. Кожушко // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск, 2021. – С. 52–57.
2. Байчорова А.М. Коммуникативная компетенция тьютора в дополнительном образовании будущих специалистов / А.М. Байчорова // Проблемы современного образования. – 2021 – № 71-2. – С. 48–51.
3. Байчорова А.М. Конфликтологическая компетентность в профессиональной деятельности / А.М. Байчорова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск, 2021. – С. 8–13.
4. Байчорова А.М. Формирование конфликтологической компетентности как составляющая психологической подготовки современного педагога / А.М. Байчорова // Вестник Университета Российской академии образования. – 2009. – № 4. – С. 162–164.

REFERENCES

1. Kozhushko, T.V. (2021), “Conflict-free communication of a tutor in creative activity”, *Tradition and innovation in psychology and social work. Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference*, Karachaevsk, pp. 52–57.
2. Baychorova, A.M. (2021), “Communicative competence of a tutor in the additional education of future specialists”, *Problems of modern education*, No. 71-2, pp. 48–51.
3. Baychorova, A.M. (2021), “Conflictological competence in professional activities”, *Tradition and innovation in psychology and social work. Materials of the IV All Russian Scientific and Practical Conference*, Karachaevsk, pp. 8–13.
4. Baychorova, A.M. (2009), “Formation of conflictological competence as a component of psychological training of a modern teacher”, *Bulletin of the University of the Russian Academy of Education*, No. 4, pp.162–164.

Контактная информация: albinab78@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2021

УДК 159.9.075

**СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА В КОНТЕКСТЕ РИСКОВ И
РЕСУРСОВ ЕГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Константин Алексеевич Бочавер, кандидат психологических наук, заведующий лабораторией, Лидия Михайловна Довжик, кандидат психологических наук, научный сотрудник, Максим Евгеньевич Квасов, младший научный сотрудник, Московский Институт Психоанализа, лаборатория спортивной психологии, г. Москва; Дмитрий Владимирович Бондарев, PhD, научный сотрудник, Университет Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия

Аннотация

В статье обсуждаются результаты поискового исследования, направленного на выявление связей между системой ценностей спортсмена и его ментальным здоровьем: как рисками (выгорание, кризис мотивации), так и ресурсами (аутентичность, ментальная прочность, стрессоустойчивость). Результаты позволяют соотнести ценности как экзистенциальную характеристику личности спортсмена с компонентами его здоровья, благополучия и профессиональной успешности. По результатам можно сказать, что ценности представляются дифференцированным положительно направленным смысловым ресурсом, которые имеют тесную связь с аутентичностью, ментальной прочностью и стрессоустойчивостью.

Ключевые слова: аутентичность, выгорание, диагностика, дух спорта, ментальная прочность, мотивация, психология спорта, система ценностей, стрессоустойчивость.

CONNECTIONS OF THE ATHLETE'S VALUE SYSTEM WITH THE RISKS AND RESOURCES OF MENTAL HEALTH

Konstantin Alekseevich Bochaver, the candidate of psychological sciences, head of the laboratory, Lidiya Mikhailovna Dovzhik, the candidate of psychological sciences, research associate, Maxim Evgenievich Kvasov, the junior research associate, Moscow Institute of Psychoanalysis, laboratory of sports psychology, Moscow; Dmitry Bondarev, PhD, research associate, University of Jyvaskyla, Jyvaskyla Finland

Abstract

The article discusses the results of the pilot study aimed at identifying the links between the athlete's value system and mental health, measured as both risks (burnout, motivation crisis) and resources (authenticity, mental toughness, stress resilience). The results showed that measured values are associated with authenticity, mental toughness, and stress resilience. Based on the results, we can say that values are represented with the differentiated positively directed semantic resource that is directly related to the athlete's condition.

Keywords: authenticity, burnout, diagnostics, spirit of sport, mental toughness, motivation, psychology of sport, value system, stress resilience.

ВВЕДЕНИЕ

В фокусе прикладной психологии спорта относительно редко оказываются не прямые аспекты ментальной подготовки спортсмена, а его взгляды, установки, ценности. На данный момент не решен вопрос, как отношение спортсмена к жизни, миру, спорту, связано с его профессиональной успешностью, преодолением стресса, подготовленностью и надежностью в трудных ситуациях. К проблеме спортивных ценностей, как правило, подходят с нескольких позиций. Одна из них связана с установкой на победу, то есть совокупностью отношений спортсмена к себе, результату и сопернику. Наиболее ярко этот ракурс представлен в работах по спортивной ориентации, или соревновательности как «духу соперничества» в интерпретации Д. Джилл и Т. Дитера [5]. Другая позиция – это исследование ценностей в контексте «чистого спорта», где идентичность «чистого спортсмена» рассматривается как фактор избегания допинга и неспортивного поведения [4, 6]. Так, например, исследование Вулвей и соавторов (2021) среди спортсменов из Греции, Германии, Италии, Великобритании и Российской федерации показало, что ценностные приоритеты различаются у спортсменов из этих стран [13]. Третья позиция рассматривает ценности как один из компонентов командной сплоченности: чем сильнее выражено то, как разделяют ценности члены команды, тем выше их «командный дух» [3]. Существуют и работы, выполненные в общепсихологических концепциях М. Рокича и Ш. Шварца, изучающие ценности той или иной когорты спортсменов, чаще всего, качественными методами. Так, в исследовании М. Ли и М. Кокмана [7] были на основе интервью сформулированы следующие ценности, разделяемые спортсменами (таблица 1).

Таблица 1 – Ценности, разделяемые спортсменами, согласно исследованию М. Ли и М. Кокмана [7]

1	Достижения	10	Забота о здоровье
2	Забота	11	Послушание в общении со старшими
3	Дружба	12	Важность публичного имиджа
4	Соблюдение правил	13	Спортивное мастерство
5	Добросовестность	14	Самореализации
6	Выполнение условий контракта	15	Демонстрация мастерства
7	Радость от спорта	16	Сплоченность команды
8	Справедливость и честность	17	Терпимость
9	Качественное выступление	18	Значимость победы

Подобных репрезентаций спортивно-специфических ценностей существует достаточно много. Так, примерное содержание системы ценностей российских спортсменов было изучено авторами ранее методом интервью [1]. В данном исследовании мы ориентировались на измеримость ценностей, то есть количественную методологию, что было необходимо для реализации поставленных задач. Новизна исследования определяется тем, что ценности спортсмена впервые рассматриваются в фокусе ментального здоровья спортсмена для того, чтобы найти наличие связей между разделяемыми ценностями спортсмена и тем, что помогает ему – ментальной прочностью, стрессоустойчивостью, аутентичностью как свободой от внутренних конфликтов, а также тем, что выступает рисками досрочного завершения карьеры – спортивным выгоранием и кризисом мотивации. Возможно, формирование определенных ценностей на этапе детско-юношеского спорта способно значимо поддержать спортсмена в будущем.

Цель исследования: изучить, как связаны ценности, разделяемые спортсменом, с рисками и ресурсами его ментального здоровья.

МЕТОДЫ И ВЫБОРКА

Для комплексной оценки связей системы ценностей спортсмена с рисками и ресурсами его ментального здоровья была сформирована батарея валидных спортивно-психологических опросников, зарекомендовавших себя в исследованиях [2, 8, 9, 10, 11, 12]. Диагностическая батарея включала в себя следующие валидные и надежные тесты:

1. «Дух спорта» – 11 пунктов, 11 субшкал-ценностей, опросник, разработанный Дж. Мазанов в контексте концепции чистого спорта WADA;
2. «Шкала спортивного выгорания» – 15 пунктов, 3 субшкалы, опросник разработан Т. Рэдеке как адаптация концепции К. Маслач для профессионального спорта;
3. «Шкала спортивной мотивации» – 28 пунктов, 7 субшкал, разработан Л. Пеллетье и Р. Валлерандом в русле теории самодетерминации;
4. «Тест стрессоустойчивости Коннор-Дэвидсона» – 10 пунктов, 1 субшкала, наиболее распространенный опросник измерения стрессоустойчивости;
5. «Тест ментальной прочности» – 11 пунктов, 1 субшкала, авторы Д. Джилл и Л. Мадригал;
6. «Московская шкала аутентичности» – 5 пунктов, 1 субшкала, опросник разработан С.К. Нартовой-Бочавер и соавт.;
7. Анкета с биографическими сведениями (пол, возраст, стаж, вид спорта, уровень профессионального мастерства).

Выборку составила группа из 186 действующих спортсменов, 92 мужчины, 94 женщины, Мвозраст=20,3 года. В выборку вошли представители циклических (велоспорт, лыжные гонки, плавание, легкая атлетика), сложно-координационных (скалолазание, прыжки на батуте, художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание), игровых видов спорта (баскетбол, футбол, гольф, теннис) и единоборств (бокс, самбо, дзюдо, карате). По уровню мастерства группу составили спортсмены юношеских (32) и взрослых (53) разрядов, кандидаты в мастера спорта (60), мастера спорта (32), МСМК и ЗМС (9).

Исследование проводилось очно, анонимно и добровольно, с соблюдением всех требований научной этики, тестирование занимало 15-20 минут. Мотивация участников подкреплялась обратной связью от исследователя (результаты тестирования и материалы по психологии спорта для самостоятельного изучения). Для обработки данных использовано ПО MS Excel и Statistica.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Описательная статистика

На первом этапе обработки данных была проанализирована обобщенная система ценностей спортсменов, вошедших в выборку (рисунок 1). Внутренняя согласованность

опросника высокая, Альфа Кронбаха = 0,95. Значения отдельных субшкал варьируют незначительно, в диапазоне 6-7. Проверка половых различий дала низкое содержание различий. Только по одной субшкале Этика женщины показали достоверно более высокое значение (U-критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$).



Рисунок 1 – Распределение средних значений разделяемых спортсменами ценностей (тест «Дух спорта»), N=186

По содержанию первичных результатов можно отметить, что ценности выражены не вполне равномерно. Так, наиболее важной из ценностей для представителей выборки стала Радость (от занятий спортом), условно определяющая внутреннюю спортивную мотивацию, эмоциональную вовлеченность. Наименее выраженной стала ценность Солидарности. Действительно, эта ценность транслируется преимущественно спортсменами самой высокой квалификации, мастерами спорта международного класса и заслуженными мастерами спорта, тогда как массовыми являются скорее ценности индивидуализма: Упорство и Совершенство. Солидарность в репрезентации одного из респондентов нашего прошлого исследования, многократного олимпийского чемпиона, выглядела так: «Я всегда радовался за соперников. Я считаю и всегда считал, что к сопернику надо с уважением относиться, с добротой. Если ты будешь думать про него «Сейчас порву», – то это не для меня. Я считаю, что всегда нужно корректно относиться к своему сопернику, потому что он также волнуется, также переживает, он такую же работу проделал, как и ты, за него болеют такие же родители, братья и сестры. Поэтому я всегда старался с относиться ко всем с добротой. Спортсмены – это такое братство».

2. Анализ связей

Корреляционный анализ (критерий Спирмэна, $p < 0,05$) позволил выявить несколько закономерностей в связях системы ценностей и иных изученных параметров (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляции ценностей с рисками и ресурсами ментального здоровья

Ценности	Демотивация	Аутентичность	Снижение самореализации	Истощение	Обесценивание	Стрессоустойчивость	Ментальная прочность
Этика	-0,10	0,22*	-0,12	-0,06	-0,10	0,14	0,08
Здоровье	-0,20*	0,15*	-0,17*	-0,16*	-0,16*	0,14	0,22*
Совершенство	-0,31*	0,14	-0,21*	-0,23*	-0,25*	0,15*	0,21*
Воспитание	-0,13	0,15*	-0,19*	0,01	-0,13	0,26*	0,17*
Радость	-0,16*	0,28*	-0,07	-0,14	-0,03	0,19*	0,10
Командная работа	-0,07	0,17	-0,14	-0,16*	-0,12	0,04	0,17*
Упорство	-0,07	0,04	0,00	-0,03	-0,04	0,08	0,10
Правила	-0,10	0,14*	-0,13	-0,05	-0,06	0,21*	0,22*
Уважение	-0,18*	0,24*	-0,20*	-0,09	-0,13	0,22*	0,26*
Смелость	-0,10	0,18*	-0,02	-0,04	0,04	0,20*	0,19*
Солидарность	-0,08	0,18*	-0,17*	-0,13	-0,11	0,15*	0,28*

Примечание: N=186; * – достоверны при $p < 0,05$.

По результатам корреляционного анализа можно сделать ряд выводов:

А. Во-первых, 10 из 11 изучаемых ценностей (кроме Упорства) достоверно связаны с отдельными компонентами ментального здоровья спортсмена. Естественно, сила корреляций относительно невысока, поскольку изучаемые феномены не однонаправлены. Так, если Ментальной прочности и Стрессоустойчивости превышает 0,6, то ценностный репертуар связан с компонентами ментального здоровья на уровне до 0,3. Тем не менее, наличие большого количества достоверных связей подтверждает гипотезу о том, что ментальное здоровье различается у спортсменов с разной системой ценностей.

Б. Во-вторых, ценности, объединенные в Дух спорта, положительно связаны с феноменами, определяющими ментальное здоровье спортсмена. Аутентичность спортсмена, Ментальная прочность и Стрессоустойчивость достоверно и положительно связаны соответственно с 8, 7 и 8 ценностями спортсмена. Наиболее сильны взаимосвязи Аутентичности и Радости (понимающий себя и свои принципы спортсмен с любовью и энтузиазмом продолжает заниматься спортом, получая от этого удовольствие), Солидарности и Ментальной прочности (понимающий важность чувствовать «плечо товарища» легче переживает трудности, возможно, получая и оказывая поддержку), Воспитания и Стрессоустойчивости, Уважения и Ментальной прочности.

В. В-третьих, явления, несущие риск кризиса и досрочного окончания карьеры спортсменом, достоверно и отрицательно связаны с 7 из 11 ценностей. Только Этика, Упорство, Правила и Смелость спортсмена не имеют связей с Выгоранием и Демотивацией. Остальные ценности связаны с ними. Наиболее сильна взаимосвязь ценности Совершенства, показывающей необходимость раздвигать собственные границы и расти над собой, с Демотивацией, Истощением, Обесцениванием и Снижением самореализации. Иными словами, тенденция к самосовершенствованию снижена у спортсменов, переживающих выгорание как снижение мотивации, накопленную усталость и экзистенциальный кризис с непониманием своей цели и возможностей.

Общую композицию изученных параметров можно графически представить следующим образом (рисунок 2).

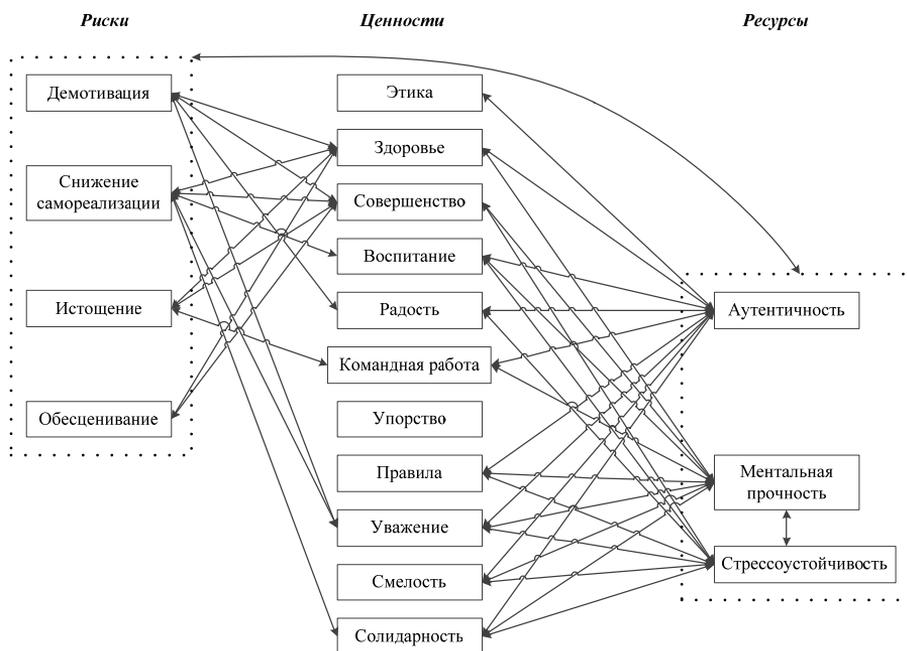


Рисунок 2 – Композиция корреляционных связей ценностей спортсмена и параметров его ментального здоровья (N=186, критерий Пирсона, $p < 0,05$)

Часть состояний (ситуативные риски) и личностных качеств (стабильные ресурсы) спортсмена представляют собой два своеобразных полюса на континууме его ментально-го здоровья. Оно снижается при возникновении кризиса мотивации и выгорания, но повышается благодаря аутентичности, ментальной прочности и стрессоустойчивости. Эти два кластера связаны между собой достоверно и отрицательно (от -0,2 до -0,5).

Система ценностей – «Дух спорта» – имеет большое число связей с компонентами ментального здоровья спортсмена. Она достоверно и отрицательно связана с Демотивацией и Выгоранием, достоверно и положительно – с Ментальной прочностью, Стрессоустойчивостью и Аутентичностью.

ВЫВОДЫ

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Действующие спортсмены разделяют ценности в разной мере, но преобладают индивидуалистические ценности: Радость (от спорта), Упорство, Здоровье. Практически все ценности имеют достоверные разнонаправленные связи с компонентами ментального здоровья спортсмена. 10 из 11 изучаемых ценностей (кроме Упорства) достоверно связаны с отдельными компонентами ментального здоровья спортсмена. Ценности положительно связаны с феноменами, определяющими ментальное здоровье спортсмена. Явления, несущие риск кризиса и досрочного окончания карьеры спортсменом, достоверно и отрицательно связаны с 7 из 11 ценностей. Эти результаты говорят о том, что психологическая подготовка спортсмена, по всей видимости, не должна исчерпываться ситуативной тренировкой ментальных навыков, но может простираться шире, вовлекая таких референтных персон как тренеры, друзья, партнеры, родители. Поисковое исследование дало достаточно результатов для дальнейшего уточнения характера связей ментального здоровья и ценностей. Вполне вероятно, выраженность тех или иных ценностей выступит предиктором сопротивления выгоранию и демотивации и формирования ментальной прочности, стрессоустойчивости и аутентичности. Самым важным выводом представляется то, что феномены разного происхождения (вопреки позиции «ценности – одно, а то, как спортсмен себя чувствует – другое») оказались достоверно связаны, что еще сильнее подчеркивает значимость воспитания и культурных детерминант спортивной успешности.

Подготовлено при поддержке гранта РФФИ 20-013-00695 «Трансляция и формирование ценностей в профессионогенезе спортсмена».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочавер К.А. Перенос системы ценностей от тренера к воспитаннику в спорте: пилотное исследование / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, Д.В. Бондарев // *Подросток в мегаполисе: неравенство и возможности. Сборник трудов XIII Международной научно-практической конференции.* – Москва, 2020. – С. 29–32.
2. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «Sport motivation scale» / К.А. Бочавер, И.Т. Выходец, В.Н. Касаткин, А.В. Квитчастый // *Спортивный психолог.* – 2012. – № 1 (25). – С. 38–43.
3. Савинкина А.О. Методика диагностики сплоченности спортивной команды (на примере футбола) / А.О. Савинкина // *Спортивный психолог.* – 2015. – №. 4. – С. 69–75.
4. Whistleblowing against doping in sport: A cross-national study on the effects of motivation and sports person ship orientations on whistleblowing intentions / V. Barkoukis, D. Bondarev, L Lazuras, [et al.] // *Journal of Sports Sciences.* – 2021. – Т. 39, №. 10. – С. 1164–1173.
5. Gill D. L., Deeter T. E. Development of the sport orientation questionnaire / D. L. Gill, T. E. Deeter // *Research Quarterly for Exercise and Sport.* – 1988. – Т. 59, №. 3. – С. 191–202.
6. Lazuras L. Whistleblowing against Doping Misconduct in Sport: A Reasoned Action Perspective with a Focus on Affective and Normative Processes / L. Lazuras // *Journal of Sport and Exercise Psychology.* – 2021. – Vol. 43, № 4. – С. 285–289.

7. Lee M.J. Values in Children's Sport: Spontaneously Expressed Values Among Young Athletes / M.J. Lee, M. Cockman // *International Review for the Sociology of Sport*, 1995. – Vol. 30 (3-4). – P. 337–350.
8. Madrigal L. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS) / L. Madrigal, S. Hamill, D.L. Gill // *The Sport Psychologist*. – 2013. – Vol. 27(1). – P. 62–77.
9. Mazanov J., Huybers T., Connor J. Prioritising health in anti-doping: what Australians think // *Journal of science and medicine in sport*. – 2012. – Т. 15, №. 5. – С. 381–385.
10. Nartova-Bochaver S. Validation of the 10-Item Connor–Davidson Resilience Scale: The Case of Russian Youth / S. Nartova-Bochaver, A. Korneev, K. Bochaver // *Frontiers in Psychiatry*. – 2021. – Т. 12. – С. 11.
11. Raedeke T.D. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure / T.D. Raedeke, A.L. Smith // *Journal of sport and exercise psychology*. – 2001. – Т. 23, №. 4. – С. 281–306.
12. Reznichenko S.R, Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do Authentic People Care about the Environment? A View from Two Paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*. – 2021. – Vol. 14, No. 3. – P. 81–102..
13. One Does Not Fit All: European Study Shows Significant Differences in Value-Priorities in Clean Sport / T. Woolway. A.M. Elbe, V. Barkoukis [et al.] // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2021. – Vol. 3. – С. 99.

REFERENCES

1. Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M., Bondarev, D.V. (2020), “Transfer of the system of values from coach to pupil in sports: a pilot study”, *Teenager in a metropolis: inequality and opportunities. Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference, Moscow*, pp. 29–32.
2. Bochaver, K.A., Kasatkin, V.N., Vyhodec, I.T., and Kvitchastyj, A.V. (2012). “On the diagnosis of sports motivation: adaptation of the "Sport motivation scale" questionnaire”, *Sports psychologist*, No. 1 (25), – pp. 38–43.
3. Savinkina, A.O. (2015), “Methods of diagnosing the cohesion of a sports team (on the example of football)”, *Sports psychologist*, No. 4., pp. 69–75.
4. Barkoukis, V., Bondarev, D., Lazuras, L., Shakverdieva, S., Ourda, D., Bochaver, K., Robson, A. (2021), “Whistleblowing against doping in sport: A cross-national study on the effects of motivation and sportspersonship orientations on whistleblowing intentions”, *Journal of Sports Sciences*, Vol.39, No. 10, pp. 1164–1173.
5. Gill, D.L. and Deeter T.E. (1988), “Development of the sport orientation questionnaire”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 59, No. 3, pp. 191–202.
6. Lazuras, L., Barkoukis, V., Bondarev, D., Ntovolis, Y., Bochaver, K., Theodorou, N., Bingham, K. (2021), “Whistleblowing Against Doping Misconduct in Sport: A Reasoned Action Perspective With a Focus on Affective and Normative Processes”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 43, № 4, pp. 285–289.
7. Lee, M. J. and Cockman, M. (1995), “Values in children's sport: Spontaneously expressed values among young athletes”, *International Review for the Sociology of Sport*, Vol. 30(3-4), pp. 337–350.
8. Madrigal, L., Hamill, S., Gill, D. L. (2013), “Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS)”, *The Sport Psychologist*, Vol. 27(1), pp. 62–77.
9. Mazanov, J., Huybers, T. and Connor, J. (2012). “Prioritising health in anti-doping: what Australians think”, *Journal of science and medicine in sport*, Vol. 15(5), pp. 381–385.
10. Nartova-Bochaver, S., Korneev, A., and Bochaver, K. (2021), “Validation of the 10-Item Connor–Davidson Resilience Scale: The Case of Russian Youth”, *Frontiers in Psychiatry*, No. 12, pp. 11.
11. Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001), “Development and preliminary validation of an athlete burnout measure”, *Journal of sport and exercise psychology*, Vol. 23(4), pp. 281–306.
12. Reznichenko S.R, Nartova-Bochaver S.K. and Irkhin B.D. (2021), “Do Authentic People Care about the Environment? A View from Two Paradigms”, *Psychology in Russia: State of the Art*, Vol. 14, No. 3, pp. 81–102.
13. Woolway, T., Elbe, A. M., Barkoukis, V., Bingham, K., Bochaver, K., Bondarev, D., et al (2021), One does not fit all: European study shows significant differences in value-priorities in clean sport. *Frontiers in sports and active living*, Vol. 3, pp. 99.

Контактная информация: konstantin.bochaver@gmail.com

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 159.9.072.43

АНАЛИЗ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Алина Анатольевна Булгакова, аспирант, Роман Сергеевич Наговицын, доктор педагогических наук, профессор, Глазовский государственный институт им. Короленко, г. Глазов, Удмуртская республика; Александр Александрович Шугуров, аспирант, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

В статье рассматриваются особенности самооценки студентов педагогических вузов, проблема самооценки в современной науке, а также условия формирования адекватной самооценки студентов в период обучения в вузе. В статье представлены результаты эмпирического исследования студентов по уровню самооценки, проведённого на выборке студентов 1–4 курсов. Научная новизна исследования состоит в определении уровня самооценки студентов педагогического вуза в условиях дистанционного обучения. В результате констатирующего эксперимента было установлено, что у большинства студентов заниженный уровень самооценки. Для повышения уровня самооценки нами было предложено введение образовательного модуля «Культура здорового образа жизни» с применением дистанционных технологий.

Ключевые слова: студент, молодежь, самооценка, педагогический вуз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p460-464

ANALYSIS OF SELF-ASSESSMENT OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Alina Anatolyevna Bulgakova, the post-graduate student, Roman Sergeevich Nagovitsyn, the doctor of pedagogical sciences, professor, Glazov State Institute named after Korolenko, Glazov, Udmurt Republic; Alexander Alexandrovich Shugurov, the post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Abstract

The article discusses the features of self-esteem of students of pedagogical universities, the problem of self-esteem in modern science, as well as the conditions for the formation of adequate self-esteem of students during their studies at the university. The article presents the results of an empirical study of students on the level of self-esteem conducted on a sample of 1st – 4th year students. The scientific novelty of the study consists in determining the level of self-esteem of students of a pedagogical university in the conditions of distance learning. As a result of the ascertaining experiment, it was found that the majority of students have an underestimated level of self-esteem. To increase the level of self-esteem, we proposed the introduction of an educational module "Culture of a healthy lifestyle" with the use of remote technologies.

Keywords: student, youth, self-attitude, self-esteem, pedagogical university.

ВВЕДЕНИЕ

Современное российское общество ориентировано на динамичное экономическое и социальное развитие, чем объясняется актуальность подготовки студентов педагогических вузов – будущих учителей к профессиональной деятельности [2].

Пандемия коронавируса полностью поменяла жизнь общества, изменив не только физическую активность студентов, но и систему образования. Цифровые технологии послужили отличным инструментом и вывели процесс обучения студентов на новый уровень, но при этом у студентов в процессе дистанционного обучения нарушилась культура питания и физическая активность по причине изменения режима дня, что явилось причиной изменения внешнего вида в худшую сторону. Последствия неудовлетворенности

внешностью могут выражаться как в незначительных колебаниях настроения, так и в снижении самооценки [3], заметно снижающих профессиональные качества будущих учителей. Этим и обусловлена актуальность темы.

Целью данной работы является проведение анализа самооценки студентов педагогического вуза.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с 2019 г. по 2021 г. на базе ФГБОУ ВПО «Глазовский Государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко». Исследованием было охвачено 161 студент очной формы обучения (111 девушек и 50 юношей), обучающихся по программам бакалавриата направления «Физическая культура».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для формирования выборки студентов мы провели опрос и тестирование по опроснику образа собственного тела ООСТ (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха). В результате опроса студентов мы выяснили, что в связи с пандемией и переходом на дистанционное обучение у студентов снизилась культура питания и физическая активность, что привело к лишнему весу и неудовлетворённостью своей внешностью, в частности, фигурой. В результате интерпретации результатов опросника ООСТ нами было установлено, что студенты первого и второго курсов имеют самые низкие показатели неудовлетворённостью своей внешностью (выраженную неудовлетворённость собственным телом имеют 48% студентов первого курса, 68% студентов второго курса, 56% студентов третьего курса, 42% студентов четвёртого курса).

Получив результаты первичной диагностики, нами было решено создать элективный образовательный модуль с применением дистанционных технологий «Культура здорового образа жизни», в который входит дистанционный курс «Нутрициология» и очный спецкурс «Фитбокс».

Цель изучения курса «Нутрициология» – получение студентами знаний об основах физиологии человека, энергетическом обмене организма, роли пищевых веществ и основных принципах рационального и диетического питания. Изучение качества и характера питания студентов, а также субъективной оценки их здоровья заключается в выявлении способности студентов к самооценке рациона и нарушений структуры питания [1].

Занятия проводились в таком формате, в котором в процессе освоения каждой отдельной компетенции вначале давался теоретический материал, направленный на формирование знаниевого компонента, а затем создавалась практическая ситуация, в которой формируются умения, предусмотренные этой компетенцией, далее проводилась проверка правильности её выполнения [4]. Решение таких ситуаций посредством интеракции позволяют лучше сформировать как теоретическую, так и практическую составляющую каждой отдельной компетенции, а применение дистанционных технологий обеспечивает удобство и возможность посещения модуля, даже в условиях самоизоляции.

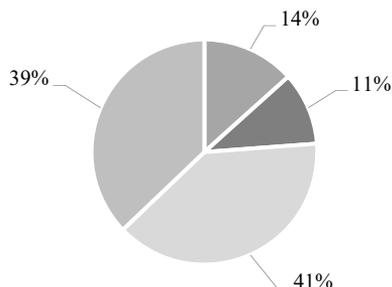
У будущих педагогов, обучающихся по специальности подготовки «Физическая культура», определены такие приоритетные особенности психофизиологической деятельности как значительная физическая активность и повышенное нервно-эмоциональное напряжение. К специфике их будущей профессиональной деятельности можно отнести подвижную деятельность, требующую высоких физических и психических энергозатрат [2]. На основании этих характеристик мы решили ввести нетрадиционные и инновационные системы физических упражнений, такие как фитбокс, сочетающий в себе элементы фитнеса, бокса и кикбоксинга в форме, доступной для студентов разной физической подготовки.

Через месяц после проведения модуля «Культура здорового образа жизни» мы выяснили, что 82 студента заинтересованы в данной образовательной программе, регулярно

посещают лекции и семинары. Исходя из этого нами были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Студентов, регулярно посещающих элективный дистанционный модуль, мы отнесли к экспериментальной группе.

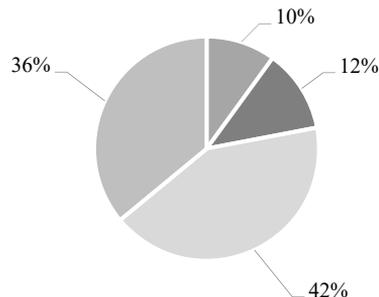
Далее мы провели констатирующий эксперимент по уровню самооценки с использованием методики Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Рассмотрим результаты исследования у КГ и ЭГ на рисунке 1 и рисунке 2.



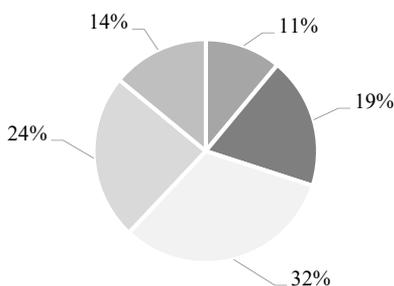
■ завышен ■ высокий ■ средний ■ низкий

Рисунок 1 – Уровни самооценки испытуемых студентов КГ по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан



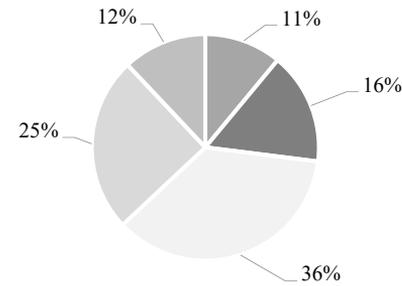
■ завышен ■ высокий ■ средний ■ низкий

Рисунок 2 – Уровни самооценки испытуемых студентов ЭГ по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан



■ завышен ■ высокий ■ средний ■ низкий ■ занижен

Рисунок 3 – Уровни самооценки студентов КГ по методике С.А. Будасси



■ завышен ■ высокий ■ средний ■ низкий ■ занижен

Рисунок 4 – Уровни самооценки студентов ЭГ по методике С.А. Будасси

Опрашиваемые оценивались по уровню выраженности показателей самооценки. Выделено 4 группы: низкий уровень самооценки характеризовали баллы от 0 до 44, среднюю самооценку имели студенты, у которых уровень самооценки колебался от 45 до 59, высокая самооценка отвечала баллам 60–74, завышенную самооценку характеризовали баллы от 75 до 100. Кроме того, «средняя» и «высокая» относятся к реалистической, то есть адекватной самооценке.

Исходя из полученных данных можно отметить, что, согласно методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, значительная часть студенческой молодежи имеют низкую самооценку (39% в КГ и 36% в ЭГ), что указывает на недооценку себя и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Среднюю самооценку имеют 41% студентов в КГ и 42% ЭГ, удостоверяющую ее адекватной, выражающей степень соответствия представлений человека о себе с объективными основаниями этих представлений. Высокая самооценка, которая принадлежит по этой методике к адекватной и свидетельствует о реалистичной самооценке личности, отмечается у 11% студентов КГ и 12% ЭГ. Завышенную самооценку, которая может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности,

сравнивать себя с другими, суммарно в двух группах имеют 14% студентов КГ и 10% студентов ЭГ. Такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Также было отмечено, что у большинства студентов низкие показатели по таким шкалам, как «уровень здоровья» и «внешность».

Далее мы провели исследование самооценки студентов КГ и ЭГ по методике С.А. Будасси, которые представлены на рисунке 3 и рисунке 4, где уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Респонденты оценивались по уровню выраженности показателей самооценки. Выделено 5 групп: низкий уровень самооценки характеризовали показатели от -1 до 0, заниженную самооценку имели студенты, у которых уровень самооценки колебался от 0,01 до 0,3, адекватная самооценка отвечала показателям 0,31–0,6, высокую самооценку характеризовали показатели от 0,61 до 0,85, завышенную – от 0,86.

По результатам изучения уровня самооценки студентов педагогического вуза по методике С.А. Будасси, преобладают студенты, имеющие среднюю самооценку (в КГ 32%, в ЭГ – 36%). Среднюю самооценку с тенденцией к завышению можно приравнять к положительному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, чувству собственной полноценности. Значительную часть составляют студенты с низкой самооценкой – 24% в КГ и 25% в ЭГ. Низкая самооценка может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности. Высокая самооценка, свидетельствующая о высоких достижениях и повышенных требованиях к себе, отмечается у 19% студентов КГ и 16% студентов ЭГ. Примерно на одном уровне значения заниженной и завышенной самооценки, характеризующей личностную незрелость и неумение правильно оценить результаты своей деятельности. Заниженная самооценка в КГ составляет 14%, в ЭГ – 12%. Завышенная самооценка и в КГ, и в ЭГ равна 11%.

ВЫВОДЫ

Проанализировав полученные результаты констатирующего эксперимента в КГ и ЭГ уровня самооценки студентов педагогического вуза по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы пришли к выводу о том, что значительную часть составляют студенты, имеющие низкую самооценку (39% в КГ и 42% в ЭГ), что указывает на недооценку себя и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности, что также было подтверждено результатами уровня самооценки студентов по методике С.А. Будасси (в КГ 24%, в ЭГ 25%).

По критерию Манна-Уитни, на уровне значимости $p \geq 0.05$, $r = 0.001$, разница между показателями достоверна, что свидетельствует о том, что студенты экспериментальной и контрольной группы имеют одинаковый уровень самооценки. Исходя из этого, нами будет проведён формирующий эксперимент.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова А.А. Самоотношение студентов-педагогов в условиях дистанционного обучения / А.А. Булгакова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31246> (дата обращения: 01.10.2021).
2. Наговицын Р.С. Концептуальная модель формирования физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза на основе мобильного обучения // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 8 (36). – С. 48–52.
3. Филиппова С.А. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции / С.А. Филиппова, Э.В. Шелиспанская // Психолог. – 2017. – № 4. – С. 21–31.
4. Шугуров А.А. Методика "Интерактивно-комплексного обучения" по формированию психологической компетентности у студентов вузов физической культуры/ А.А. Шугуров, В.В. Бу-

REFERENCES

1. Bulgakova, A.A. (2021), "Self-attitude of students - teachers in the conditions of distance learning", *Modern problems of science and education*, No. 6, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31246>.
2. Nagovitsyn, R.S. (2014), "Conceptual model of students' physical culture formation in the educational space of a humanitarian university based on mobile learning", *Humanities scientific researches*, Vol. 36, No. 8, pp. 48–52.
3. Filippova, S.A. and Shelispanskaya, E.V. (2017), "The phenomenon of dissatisfaction with one's own body in youth: psychological reasons and possibilities for correction", *Psikholog*, No. 4, pp. 21–31.
4. Shugurov, A.A. and Butorin, V.V. (2021), "Methodology "Interactive-complex training" on the formation of psychological competence among students of higher educational institutions of physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 198, No. 8, pp. 384–388.

Контактная информация: abulgakova88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 159.9.072:796.071.43

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ ОТ СТАЖА РАБОТЫ**

Юлия Сергеевна Веселова магистрант, Светлана Владимировна Соколовская, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования эмоционального выгорания спортивных тренеров в зависимости от стажа профессиональной деятельности. Введение. Профессиональная деятельность спортивных тренеров начинается на этапе обучения в вузе. Многие студенты начинают профессиональную карьеру тренера по виду спорта, которым занимаются (занимались) сами, что ведёт к достаточно раннему формированию профессиональных умений, компетентности. Специфика профессиональной деятельности тренера связана с необходимостью посвящать себя достижению спортивных результатов воспитанников, задерживаться на работе, уезжать на спортивные сборы, сопровождать спортсменов на соревнованиях, переживать за их победы и поражения часто жертвовать личной жизнью. Не выдерживая сильнейших эмоциональных нагрузок, психического напряжения и невозможности выплеснуть эмоции возникает эмоциональное выгорание. Стаж работы способствует эмоциональному выгоранию, если нет удовлетворенности профессиональным ростом. Целью исследования явилось определение степени зависимости состояния эмоционального выгорания у спортивных тренеров от их стажа работы. Для реализации поставленной цели, решали задачу определения взаимосвязи эмоционального выгорания в деятельности спортивных тренеров от стажа работы. Научная новизна исследования состоит в том, что выявлена зависимость проявления эмоционального выгорания, которые отличаются у тренеров с различным стажем работы, тем самым и степенью профессиональной успешности в профессии. Практическая значимость исследования: полученные результаты определяют необходимость создания системы психологической помощи и поддержки спортивных тренеров в спортивных школах г. Нижнего Новгорода. Методика и организация исследования: в исследовании приняли участие 37 тренеров по 12 видам спорта, разной квалификации, разного возраста и стажа работы в спортивной школе г. Нижнего Новгорода. Респонденты были разделены на 3 группы по стажу работы: молодые специалисты, специалисты среднего возраста и опытные специалисты. В исследовании мы использовали опросник выявления эмоционального выгорания (MBI – Maslach Burnout Inventory, С. Maslach, S. Jackson в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой). Результаты исследования и их обсуждение: в ходе исследования удалось установить, что эмоциональное выгорание выражено проявляется у молодых тренеров, у которых сказывается отсутствие опыта, системной работы в профессии, желание сразу

получить результат. Выводы: на уровень профессионального выгорания тренера влияет стаж работы. Результаты исследования позволяют увидеть различия в зависимости от степени зрелости механизмов психологической защиты спортивного тренера. Для профилактики эмоционального выгорания необходимо создать систему психологической помощи и поддержки спортивных тренеров с разным стажем работы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, спортивный тренер, истощение, деперсонализация, редукция профессионализма, стаж работы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p464-469

STUDY OF DEPENDENCE OF THE EMOTIONAL BURNOUT OF SPORTS COACHES ON THE LENGTH OF SERVICE

Yulia Sergeevna Veselova, the master's student, Svetlana Vladimirovna Sokolovskaya, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, department chair, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod

Abstract

The article presents the results of the study of the emotional burnout of sports coaches, depending on the length of service. Introduction: the professional activity of sports coaches begins at the stage of study at the university. Many students start the professional career as a coach in sports, which they do themselves, which leads to early formation of professional skills and competencies. The specificity of the coach's professional activity is associated with the need to devote oneself to achieving sports results for schoolchildren, staying late at work, attending sports camps, accompanying athletes at competitions, worrying about their victories and defeats, and often sacrificing personal life. Inability to withstand intense emotional stress, mental strain and an inability to throw out emotions, burnout occurs. Work experience contributes to burnout if there is no satisfaction from professional growth. The aim of the study is to determine the degree of dependence of the state of emotional burnout in sports coaches on the length of service. To achieve this goal, we solved the problem of determining the relationship between emotional burnout in the activities of sports coaches and work experience. The scientific novelty of the study lies in the fact that the dependences of the manifestation of emotional burnout were revealed, which differ among coaches with different work experience, and, therefore, the degree of professional success in the profession. The practical significance of the research: the results obtained determine the need to create a system of psychological assistance and support for sports coaches in sports schools in Nizhny Novgorod. Methodology and organization of the study: the research involved 37 coaches in 12 sports, of different qualifications, different ages and work experience in a sports school in Nizhny Novgorod. Based on their work experience, the respondents were divided into 3 groups: young specialists, middle-aged specialists and experienced specialists. The study used the MBI questionnaire to identify emotional burnout – Maslach Burnout Inventory, C. Maslach, S. Jackson in the adaptation of N.E. Vodopyanova, E. Starchenkova. Results of the study and their discussion: during the study, it was found that emotional burnout is pronounced among young coaches, who lack experience, systematic work in the profession, and the desire to immediately get the result. Conclusions: the level of professional burnout of the trainer is influenced by the length of service. The results of the study allow us to see the differences depending on the maturity of the mechanisms of psychological defense of the sports coach. To prevent emotional burnout, it is necessary to create a system of psychological assistance and support for sports coaches with different length of service.

Keywords: emotional burnout, professional activity, sports coach, exhaustion, depersonalization, decline in professionalism, work experience.

Профессиональная деятельность спортивных тренеров начинается, как правило, еще на этапе обучения в вузе. Многие студенты старших курсов физкультурно-спортивных вузов начинают профессиональную карьеру тренера по тому виду спорта, которым занимаются (занимались) сами. Безусловно, это ведет к достаточно раннему формированию профессиональных умений, компетентности будущих тренеров [5]. В то же время достаточно ранняя профессионализация способствует и достаточно раннему, с точки зрения возраста, пресыщению профессиональной деятельностью, возникновению феномена «эмоционального выгорания».

Данный термин введён в психологической науке для характеристики психологически здоровых людей, эмоциональное состояние которых характеризуется нарастающим эмоциональным истощением, что, в свою очередь, может приводить к физическому истощению, негативному отношению к профессиональной деятельности, к окружающим людям [6]. Специалисты теряют мотивацию к труду, значимость профессиональной деятельности, зачастую это приводит к апатии, а также к повышенной агрессии, раздражительности по отношению к окружающим людям, спортсменам [3]. Это особенно опасно в работе спортивного тренера, сфера деятельности которого относится к категории «человек-человек». Специфика профессиональной деятельности тренера связана с необходимостью посвящать себя достижению спортивных результатов воспитанников, задерживаться на работе, уезжать на спортивные сборы, сопровождать спортсменов на соревнованиях, переживать за их победы и поражения, при этом часто тренеру приходится жертвовать личной жизнью. Такие условия предъявляют повышенные требования к организму специалиста и его эмоциональной устойчивости.

Часто, не выдерживая сильнейших эмоциональных нагрузок, психического напряжения и невозможности выплеснуть эмоции, у спортивных тренеров возникает эмоциональное выгорание [7]. Факторов, влияющих на скорость возникновения этого состояния, достаточно много. Первостепенными из них являются возраст, стаж работы и половая принадлежность. Исследования доказывают, что эмоциональное выгорание спортивных тренеров влияет на результативность работы, и как следствие, на спортивные результаты их подопечных [1].

Эмоциональное выгорание формируется под воздействием многих факторов. Мы согласны с мнением Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С., что возраст специалиста и стаж работы в профессии влияют на возникновение выгорания. Влияние возраста тренера на выгорание совсем неоднозначно. Стаж работы способствует эмоциональному выгоранию, если нет удовлетворенности профессиональным ростом [3].

Поскольку эмоциональное выгорание – это динамический процесс, при котором негативное отношение к профессиональной деятельности, усталость накапливаются со временем, состояние отрицательного влияния на результативность профессиональной деятельности спортивного тренера, можно предотвратить [2]. Для этого необходима диагностика возникновения синдрома эмоционального выгорания на ранних стадиях, а также профилактика его возникновения [4].

В связи с важностью постановки проблемы предупреждения возникновения синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров было проведено исследование, целью которого явилось определение степени зависимости состояния эмоционального выгорания у спортивных тренеров от их стажа работы.

Одной из задач исследования является определение взаимосвязи эмоционального выгорания в деятельности спортивных тренеров от стажа работы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе мы использовали трёхкомпонентную модель синдрома «выгорания» американских исследователей Маслач К. и Джексон С. В данной модели «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессионализма. Первый компонент данной модели – эмоциональное истощение, как правило, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Второй компонент – деперсонализация, которая проявляется в изменении отношений к себе, к другим: к спортсменам, родителям спортсменов, коллегам, администрации спортивной школы. Данный компонент предполагает циничное отношение к трудовой деятельности, негуманное отношение к людям. Третий компонент – редукция профессионализма, проявляющаяся в тенденции к негативному оцениванию самого себя, профессиональных достижений, в негативизме достоинств и возможностей профессио-

нального роста[7].

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная Школа «Сормово» им. Ю.П. Круглова», г. Нижнего Новгорода в течение 2021 года. В исследовании принимали участие 37 тренеров по 12 видам спорта, разной квалификации, разного возраста и стажа работы. Респондентов мы разделили на 3 группы по стажу работы: молодые специалисты – до 10 лет стажа, специалисты среднего возраста - от 11 до 20 лет стажа, опытные специалисты – более 21 года стажа работы.

В исследовании мы использовали опросник выявления эмоционального выгорания МВИ - Maslach Burnout Inventory, С.Maslach, S. Jackson (MaslachС., 2001), для измерения степени выгорания в профессии. Авторы адаптации - Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко-ва[3]. Для математического анализа данных использовался U-критерий Манна — Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Числовые показатели эмоционального выгорания по трём компонентам у спортивных тренеров с разным стажем работы

Компоненты эмоционального выгорания	Уровень выраженности Mann-WhitneyU Test		
	до 10 лет	от 11 до 20 лет	свыше 21 года
Эмоциональное истощение	28.0	18.1	11.3
Деперсонализация	10.5	7.9	7.9
Редукция профессионализма	32.4	37.4	37.0

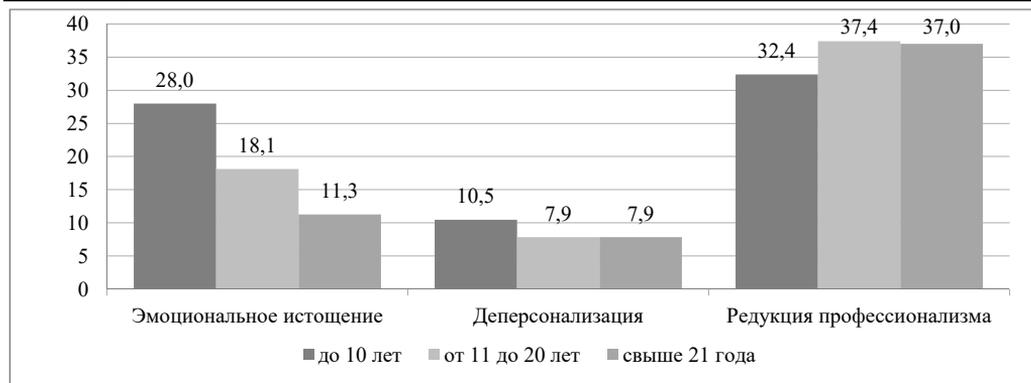


Рисунок – Проявление эмоционального выгорания по трём компонентам у спортивных тренеров с разным стажем работы

1. По шкале «Эмоциональное истощение» мы обнаружили достоверно более высокие значения у специалистов со стажем менее 10 лет, чем у опытных специалистов со стажем более 21 года.

У специалистов с малым стажем работы выражены переживания, снижен эмоциональный тонус, утрачен интерес и позитивные чувства к окружающему. Молодой тренер ощущает «пресыщенность» работой, неудовлетворенность жизнью более, чем опытные коллеги. Считаем, что это связано со столкновением молодого специалиста с действительностью, часто не соответствующей ожиданиям относительно профессии. Молодой тренер набирает для обучения много детских групп, выстраивает контакты с родителями подопечных и администрацией спортивной школы. Сказывается отсутствие опыта, системной работы в профессии, желание сразу получить результат. Возможно, молодым специалистам необходима помощь профессионального спортивного психолога для работы над адекватной постановкой профессиональных целей, эмоциональной помощи и поддержки.

Специалисты со стажем работы 11–20 лет имеют разные результаты, тем не менее, испытывают эмоциональное истощение, усталость.

Специалисты со стажем работы свыше 21 года также подвержены эмоциональному выгоранию, что связано с особенностями возраста, т.к. часто это люди старше 40 лет, у которых проявляются синдромы кризиса среднего возраста. Эти люди, оглядываясь назад, оценивают свои результаты профессиональной деятельности, соотносят их с занимаемой должностью, заработной платой и, часто, остаются неудовлетворенными этим сравнением, что приводит к эмоциональному дискомфорту и истощению. Данный фактор является серьезной предпосылкой для возникновения синдрома эмоционального выгорания. Специалисты стараются тщательно подходить к организации учебно-тренировочного процесса. Работа сопровождается потерей энергии, что приводит к усталости, эмоциональному истощению, разочарованию.

Таким образом, в результате проведенного исследования, мы видим, что эмоциональное истощение как предпосылка, один из компонентов эмоционального выгорания возникает на всех этапах карьеры спортивного тренера.

2. Несмотря на то, что компонент выгорания «Деперсонализация» в меньшей степени проявляется в профессии по отношению к компонентам «Эмоциональное истощение» и «Редукция профессионализма», имеет место быть.

Данные по уровню выраженности по шкале «Деперсонализация» указывают на то, что тренеры со стажем работы до 10 лет переживают эмоциональную опустошенность, профессиональную усталость. У молодого тренера продолжительная деперсонализация приводит к нарушению адаптации, развитию апатии. Тренер не чувствует радости, не желает вести здоровый образ жизни, отказывается выполнять профессиональные обязанности. Чем больше молодой тренер проявляет эмоциональное отстранение и безразличие, формальное выполнение обязанностей без личностной включенности и сопереживания, тем больше переживает сниженный эмоциональный тонус, психическую истощаемость. Поэтому, у специалистов с малым стажем работы возможно наличие скрытых негативных установок, обид, конфликтов, сдерживание внутреннего раздражения.

Специалисты со средним и высоким стажем работы показали одинаковые результаты по уровню выраженности данного компонента выгорания. В ходе личностного роста иерархии мотивов видоизменяются ценности. Уровень деперсонализации представляет собой необходимый механизм психологической защиты для тренерской профессии. Поэтому мы считаем, что длительный стаж работы и накопленный опыт формируют защитное поведение.

3. Данные по компоненту выгорания «Редукция профессионализма» ниже в группе со стажем до 10 лет (высокий уровень редукции личных достижений выражен), чем у тренеров со средним стажем работы и опытных специалистов.

Редукция профессиональных достижений характеризуется у молодых тренеров снижением чувства собственной компетентности и продуктивности. Мы считаем, что состояние обусловлено невозможностью справиться с профессиональными требованиями, с отсутствием социальной поддержки коллег и возможностью профессионального развития и роста. Не зря данный компонент выгорания называют самооценочным.

По-другому выглядят результаты у тренеров со средним стажем работы и опытных коллег. Завышенные нагрузки, тщательный подход к организации учебно-тренировочного процесса, чаще неадекватные межличностные отношения со спортсменами, родителями, коллегами, администрацией приводят к чувству разочарования, к невозможности получить ожидаемого результата. У тренеров с опытом работы устойчивая профессиональная самооценка, а значит выше уровень профессиональной удовлетворенности.

Нерегламентированность профессии тренера, специфичные условия деятельности, социальная ответственность за физическое и психологическое благополучие спортсменов

приводят к психоэмоциональным перенапряжениям, а как следствие к выгоранию.

ВЫВОДЫ

Данное исследование подчеркивает, что спортивный тренер профессионально перегружен: накапливается усталость от избытка формально-бюрократических требований, разногласий и конфликтов с родителями спортсменов. Все это влияет на формирование негативного профессионального образа тренера, на осознание недостаточной ценности труда, а иногда разочарование в выборе профессионального пути. Эмоционального выгорания относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается у спортивных тренеров, которым взаимодействовать с другими людьми. Поэтому проявления эмоционального выгорания у спортивных тренеров с разным стажем работы в спортивной школе различны. Необходимо создать систему психологической помощи и поддержки спортивных тренеров с разным стажем работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3–12.
2. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2011. – 160 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. . Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 343 с.
4. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Учебное пособие. / Е.В.Котова. – Красноярск : Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2013. – 78 с.
5. Кузьмина С.В. Формирование психологической готовности студентов к эффективной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта / С.В. Кузьмина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 24–28.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.
7. Полякова Т.А. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера / Т.А. Полякова, Р.Н. Юдина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1: Психологические и педагогические науки. – 2014. – № 1. – С.220–225.

REFERENCES

1. Barabanshikova, V. V. and Klimov, O. A. (2015), "Professional deformation in the sport of high achievements", *National psychological journal*, Vol. 2 (18), pp. 3–12.
2. Vodopyanova, N.E. (2011), *Prevention and correction of burnout: methodology, theory, practice*, St. Petersburg State University, St. Petersburg.
3. Vodopyanova, N.E. and Starchenkova, E.S. (2017), *Burnout syndrome. Diagnostics and prevention: practical guide*, 3d ed., Yurayt, Moscow.
4. Kotova, E.V. (2013), *Prevention of emotional burnout syndrome*, Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk.
5. Kuzmina, S.V. (2011), "Formation of psychological readiness of students for effective professional activity in the field of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 10. pp. 24–28.
6. Orel, V.E. (2001), "The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical studies", *Psychological Journal*, Vol. 22 (1). pp. 90–101.
7. Polyakova, T.A. and Yudina, R.N. (2014), "Manifestation of the syndrome of emotional burnout in the activity of a coach", *Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series 1: Psychological and pedagogical science*, No. 1, pp.220–225.

Контактная информация: baharev_84@list.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 159.9.072

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОТНОШЕНИЯ К ШКОЛЕ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Елена Анатольевна Гаврилова, заведующая кафедрой, Олег Анатольевич Чурганов, профессор, Алексей Григорьевич Щуров, профессор, Катерина Владимировна Брынцева, ассистент, Борис Игоревич Херодинов, доцент, Александр Сергеевич Могельницкий, доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается неординарный подход в оценке здоровья детей школьного возраста через мониторинг школьной среды и личного ощущения здоровья. К сожалению, школьники старшего возраста с большей вероятностью склонны считать свое здоровье удовлетворительным или плохим, что коррелирует с группой здоровья (объективной оценке состояния здоровья) при проведении профилактического осмотра. Удовлетворенность жизнью, оценка качества своей жизни является важным аспектом благополучия, который тесно увязан с субъективным и объективным состоянием здоровья. Важную роль в этом играет и школьная среда. Одной из целей развития в подростковом возрасте является усвоение школьных знаний, при этом школьная успеваемость оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью. Низкий уровень удовлетворенности жизнью и субъективного состояния здоровья связаны, кроме того, с такими факторами, как причинение обид слабым («буллинг») и с психологическими аспектами. Полученные результаты показывают достоверную взаимосвязь отношения детей к школе с самооценкой состояния своего здоровья и результатами профилактического медицинского осмотра в соответствии с Приказом МЗ РФ от 10 августа 2017 г. N 514н в части разделения школьников на группы здоровья.

Ключевые слова: школьники, школа, здоровье, группы здоровья, опрос.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p470-473

RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES TOWARDS SCHOOL AND CHILDREN'S HEALTH

Elena Anatolyevna Gavrilova, the department chair, Oleg Anatolyevich Churganov, the professor, Alexey Grigorievich Shchurov, the professor, Katerina Vladimirovna Bryntseva, the assistant, Boris Igorevich Kherodinov, the senior teacher, Alexander Sergeevich Mogelnitsky, the senior teacher, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, St. Petersburg

Abstract

The article discusses the extraordinary approach to assessing the health of school-age children through monitoring the school environment and personal health feelings. Unfortunately, older schoolchildren are more likely to consider their health as satisfactory or poor, which correlates with the health group (an objective assessment of health status) during the preventive examination. Life satisfaction, assessment of the quality of one's life are an important aspects of well-being, which is closely linked to the subjective and objective state of health. The school environment also plays an important role in this. Learning from school is a developmental goal in adolescence, and school performance has a major positive impact on life satisfaction. Low levels of life satisfaction and subjective health are also associated with factors such as bullying and psychological aspects. The results obtained show a significant relationship between the attitude of children to school, self-assessment of their health status and the results of preventive medical examinations in accordance with the Order of the Ministry of Health of the Russian Federation of August 10, 2017 N 514n in terms of dividing schoolchildren into health groups.

Keywords: schoolchildren, school, health, health groups, survey.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема школьного здоровья в рамках современных концепций оздоровления населения РФ стоит особенно остро. Анализ отечественной и зарубежной литературы по-

казывает значительный интерес к проведению исследований с целью выявления динамики социальных процессов и явлений, влияющих на состояние здоровья. Разработка информативных и доступных методик в обследовании школьников, технологий тестирования и мониторинга физического состояния несовершеннолетних в настоящее время являются приоритетными.

Цель исследования настоящей статьи состоит в поиске корреляций между оценкой состояния здоровья школьников, полученной при проведении профилактического осмотра, с данными по их анкетированию.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании участвовали 180 школьников 11-15 лет. Используются две методики оценки состояния здоровья школьников. Первое направление - инструментальный международный проект «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in school-aged children-HBSC) под эгидой Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ). Исследование HBSC проводится на основе анкетирования школьников каждые четыре года в более чем 40 странах Европы и Северной Америки, в том числе и в России [1]. Кафедра ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова с 2010 года является активным участником данного проекта ВОЗ. Вторая методика – реализация Приказа МЗ РФ от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" в части определения групп здоровья учащихся в детском поликлиническом отделении. В статистическом анализе использован критерий Фишера и расчет коэффициента корреляции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно методологии международного исследования HBSC, включенные в методику вопросы и задания репрезентируют ключевые характеристики социальных детерминант здоровья школьников, учитывая, как объективные характеристики здоровья, поведения, образа и условий их жизни, так и субъективные, оценочные суждения и самооценки. В рамках настоящего исследования были выделены такие характеристики как отношение детей к школе и своему здоровью.

Первый вопрос опросника HBSC касался отношения детей к школе, а именно: «Нравится ли тебе школа?». Варианты ответов: «очень нравится», «нравится», «не нравится», «очень не нравится». Второй вопрос касался оценки состояния своего здоровья с вариантами ответов: «отличное», «хорошее», «посредственное», «плохое».

Кроме того, испытуемые школьники по результатам проведения профилактического осмотра в соответствии с приказом МЗ РФ от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" были распределены на пять групп здоровья.

- 1) I группа здоровья – здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных нарушений;
- 2) II группа здоровья – дети, у которых отсутствуют хронические заболевания (состояния), но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения;
- 3) III группа здоровья – дети, страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями;
- 4) IV группа здоровья – дети, страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями;
- 5) V группа здоровья – дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями (состояниями) с редкими клиническими ремиссиями, с частыми обострениями.

Полученные в результате обследования и опроса данные использовали для распределения школьников на четыре категории в процентах от общей массы испытуемых школьников.

Таблица – Категории испытуемых школьников по каждому методу обследования

Категория	1	2	3	4
Отношение к школе по HBSC	«очень нравится»	«нравится»	«не нравится»	«очень не нравится»
Оценка здоровья по HBSC	«отличное»	«хорошее»	«посредственное»	«плохое»
Группа здоровья	I	II	III	IV и V

Как видно из таблицы, IV и V группы здоровья мы объединили как ввиду малочисленности групп, так и для сведения результатов в четыре категории, что отражено и на рисунке. Далее был сопоставлен по критерию Фишера процент школьников, отобранных по разным методикам в каждой категории.

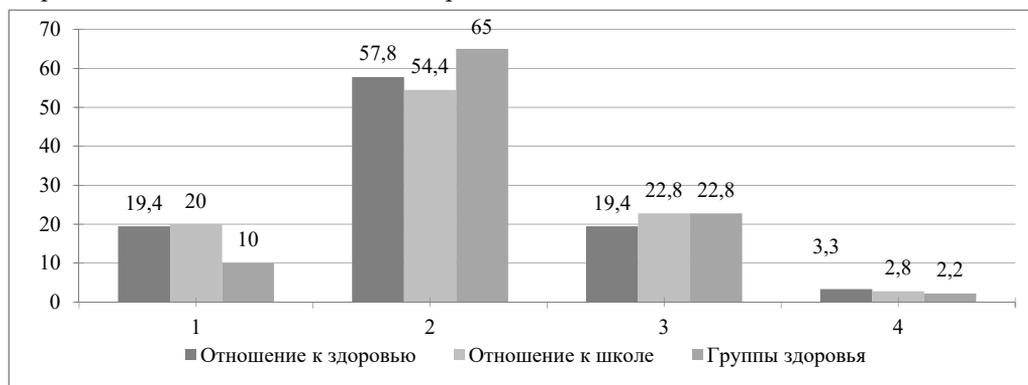


Рисунок – Процент школьников в четырех категориях

Как видно из рисунка, тенденции отношения к школе, субъективной и объективной оценки состояния здоровья детей совпадают практически по всем категориям.

При проведении корреляционного анализа достоверная связь признаков более 0,9 была выявлена в третьей и четвертой категории школьников. В отношении первой и второй категории школьников достоверная корреляция отмечалась между такими признаками как отношение к школе и своему здоровью по опроснику HBSC.

Таким образом, нами была выявлена достоверная связь отношения к школе у детей как с объективной, так и с субъективной оценкой состояния своего здоровья школьников III-V групп здоровья, имеющих те или иные хронические заболевания.

Известно, что школьная жизнь проходит в критические периоды развития подростков и оказывает влияние на развитие их уважения к себе, самосознания и поведения в отношении здоровья, с последствиями для их будущего здоровья и удовлетворенности жизнью. Позитивное восприятие школьной жизни рассматривается как ресурс для обеспечения здоровья и благополучия, тогда как отрицательное ее восприятие может являться фактором риска, оказывающим воздействие на физическое и психическое здоровье учащихся. Таким образом, «позитивное отношение к школе» было определено как фактор, который защищает от формирования проблемного поведения, сопряженного с риском для здоровья, такого как причинение обид, беспорядочные сексуальные связи, курение, употребление алкоголя и наркотиков. У учащихся, которым не нравится школа, или которые не чувствуют сопричастности, существует большая вероятность плохой успеваемости, отчисления из школы и проблем с психическим здоровьем. В то же время школа может оказывать и положительное воздействие на здоровье и благополучие детей посредством формирования позитивного опыта развития, способствующего радостному восприятию жизни [2]. Это может представлять особое значение для неблагополучных в социальном отношении детей.

По результатам проведенного исследования субъективно воспринимаемая учащимися успешность своей школьной деятельности является надежным фактором, позволяющим довольно точно прогнозировать состояние их здоровья и благополучия. Подростки, сообщая о более высоких уровнях успеваемости, сообщают также о более высоких уровнях удовлетворенности жизнью, у них ниже показатели причинения обид, реже отмечаются субъективные жалобы на здоровье и ниже уровни угрожающих здоровью форм поведения и рисков для здоровья. Согласно самооценке состояния здоровья хорошее физическое и эмоциональное здоровье позволяет мальчикам и девочкам справляться с задачами роста и облегчает вступление во взрослую жизнь.

Оценка подростками своего состояния здоровья формируется на основе общего ощущения жизнедеятельности, включая как параметры физического, так и социального здоровья, где выделяется целый набор индикаторов здоровья: медицинских, психологических, социальных и поведенческих показателей.

К сожалению, школьники старшего возраста с большей вероятностью склонны считать свое здоровье удовлетворительным или плохим, что коррелирует с группой здоровья (объективной оценке состояния здоровья) при проведении профилактического осмотра. Удовлетворенность жизнью, оценка качества своей жизни, является важным аспектом благополучия, который тесно увязан с субъективным и объективным состоянием здоровья. Важную роль в этом играет и школьная среда. Одной из целей развития в подростковом возрасте является усвоение школьных знаний, при этом школьная успеваемость оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью. Низкий уровень удовлетворенности жизнью и субъективного состояния здоровья связаны, кроме того, с такими факторами, как причинение обид слабым («буллинг») и с психологическими аспектами.

ВЫВОДЫ

В результате исследования доказано существование достоверной связи отношения к школе у детей 11-15 летнего возраста, имеющих те или иные хронические заболевания, как с объективной, так и с субъективной оценкой состояния своего здоровья. А опрос школьников на предмет отношения к школе и к своему здоровью можно использовать в комплексной оценке состояния здоровья несовершеннолетних.

ЛИТЕРАТУРА

1. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков — проект всемирной организации здравоохранения в России / О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова, Т.В. Попова В.В. Васильев, Е.Л. Кострица, Е.П. Руссова // Профилактическая и клиническая медицина. – 2014. – Т. 52, № 3. – С. 6–11.
2. Школьный социальный капитал как фактор социального и физического воспитания учащихся / А.Г. Щуров, Е.А. Гаврилова, О.А. Чурганов, Е.А. Лопатина // Воспитание школьников. – 2017. – № 7. – С. 16–20.

REFERENCES

1. Churganov, O.A., Gavrilova, E.A., Popova, T.V., Vasiliev, V.V., Kostritsa, E.L. and Russova, E.P. (2014), “Social determinants of adolescent health and well-being - a project of the World Health Organization in Russia”, *Preventive and clinical medicine*, Vol. 52, No. 3, pp. 6–11.
2. Shchurov, A.G., Churganov, O.A., Gavrilova, E.A. and Lopatina, E.A (2017) “School social capital as a factor of social and physical education of students”, *Education of schoolchildren*, No. 7, pp. 16-20.

Контактная информация: gavrilovaea@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.11.2021

УДК 159.9.07

ВКЛАД СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ В СТАНОВЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Николай Сергеевич Деговцев, преподаватель, Галина Борисовна Горская, доктор психологических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация.

В последнее время усилился интерес к средовым условиям, сказывающимся на становлении самооценки, особенно, в подростковом возрасте. Этот фактор становления самооценки относится к недостаточно исследованному. Цель исследования заключается в установлении специфики роли различных групп ближайшего социального окружения в становлении самооценки спортсменов-подростков. В исследовании приняли участие 140 спортсменов подросткового возраста, занимающихся единоборствами. Самооценка устанавливалась по методике Дембо-Рубинштейн, отношения со сверстниками семейным окружением по методике Н.В. Кузьминой. отношения с тренером по методике «Тренер-спортсмен». Полученные данные подвергались корреляционному анализу. Установлена ведущая роль родителей и семейного окружения в формировании самооценки спортсменов-подростков. Значимость сверстников сопряжена с тенденцией к снижению уровня притязаний. Удовлетворенность гностическим и эмоциональным компонентом отношений с тренером сопряжена со снижением уровня притязаний и увеличением расхождения между уровнем притязаний и самооценкой. Результаты исследования подтверждают ведущую роль родителей юных спортсменов и их семейного окружения в формировании основанной на реалистичной самооценке уверенности в своих силах.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, подростковый возраст, спортсмены, средовые факторы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p474-481

CONTRIBUTION OF THE SOCIAL ENVIRONMENT TO THE FORMATION OF SELF-ESTEEM OF ADOLESCENT ATHLETES

Nikolay Sergeevich Degovtsev, the teacher, Galina Borisovna Gorskaya, the doctor of psychological sciences, professor, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Recently, there has been an increase in interest in environmental conditions affecting the development of self-esteem, especially in adolescence. This factor of the formation of self-esteem belongs to the insufficiently researched. The purpose of the study is to establish the specificity of the role of various groups in the immediate social environment in the development of self-esteem among adolescent athletes. The study involved 140 adolescent athletes involved in martial arts. Self-esteem was established according to the Dembo-Rubinstein method, relations with peers and the family environment according to the method of N.V. Kuzmina. relationship with the coach according to the "Trainer-athlete" method. The obtained data were subjected to correlation analysis. The leading role of parents and family environment in the formation of self-esteem of adolescent athletes has been established. The importance of peers is associated with a downward trend in the level of aspirations. Satisfaction with the gnostic and emotional component of the relationship with the coach is associated with a decrease in the level of aspirations and an increase in the discrepancy between the level of aspiration and self-esteem. The results of the study confirm the leading role of parents of young athletes and their family environment in the formation of self-confidence based on realistic self-esteem.

Keywords: self-esteem, level of claims, adolescence, athletes, environmental factors.

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка является предметом интереса исследователей и практиков в течение длительного времени [1, 4]. Постоянный интерес к ее исследованию объясняется уста-

новленным влиянием самооценки на уверенность в своих силах, на уровень тревожности и риск развития депрессии. Она взаимосвязана с внутренним локусом контроля и, в конечном счете, является предпосылкой успешности различных видов деятельности [1, 5]. Исследования самооценки на данный момент выходят на новый этап развития. При этом крайние позиции оценки собственных возможностей одинаково негативно влияют на поведение человека [4].

Значимость реалистичной самооценки как ресурса успешности деятельности привлекает внимание исследователей к факторам ее становления. В последнее время усилился интерес к средовым условиям, сказывающимся на становлении самооценки, особенно, в подростковом возрасте. В связи с этим рассматривается роль сверстников в формировании самооценки подростков [2, 11]. Рассматривается и роль родителей, и стиля родительского воспитания как фактора становления самооценки подростков [7, 10]. Однако изучение взаимосвязи особенностей самооценки лишь с одним из компонентов социального окружения, как это происходит во многих исследованиях, не дает возможности получить целостную и отражающую реальный процесс формирования самооценки картину средовых факторов этого процесса.

Особую значимость имеет изучение факторов становления самооценки в спорте. Спорт, как показывают исследования, способствует формированию реалистичной самооценки и связанной с ней уверенности спортсменов в себе [3, 6, 8]. В то же время даже у спортсменов высокого класса наблюдаются особенности самооценки, которые снижают их уверенность в себе и результативность выступлений в соревнованиях [5]. К ним относятся, в частности, сильное расхождение уровня притязаний и самооценки.

Недостаток научных данных о средовых факторах самооценки спортсменов подросткового возраста не позволяет вести целенаправленную, проактивную работу по формированию ресурсных параметров самооценки, соответствующих самореализации спортсменов. Именно эта проблемная ситуация побудила проведение излагаемого в статье исследования. Цель исследования – выявить взаимосвязи компонентов самооценки и показателей средовых факторов ее формирования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 140 спортсменов подростков в возрасте 12–16 лет, занимающихся единоборствами.

Для решения поставленной задачи исследования были использованы такие методики психодиагностики как методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, методика диагностики значимости социального окружения и типов взаимоотношений с ним «Социально-психологические связи» Н.В. Кузьминой, методика диагностики взаимоотношений с тренером «Тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым., методика диагностики восприятия родительского отношения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Важной опорной точкой исследования является выявление связей показателей значимости лиц ближайшего социального окружения подростков и уровня самооценки спортсменов-подростков. Полученные данные методики «Социально-психологические связи» позволяют определить важность в становлении самооценки лиц семейного и внесемейного круга общения, а так же типов взаимоотношений с ними. По данным исследования (таблица 1) мы видим преобладание корреляционных взаимосвязей лиц семейного круга с самооценкой подростков.

Среда семейного общения способствует формированию у подростков важных качества оценки собственных возможностей. Взаимосвязи прослеживаются как с общим уровнем самооценки, так и с такими частными показателями как умелые руки, внешность и уверенность в себе.

Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи самооценки с важностью лиц близкого социального окружения

Значимость лиц из ближайшего социального окружения подростков-спортсменов	Здоровье	Умственные способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умелые руки	Внешность	Уверенность в себе	Интегральный показатель	Дифференцированность
Самооценка									
Мать	0,151	0,127	0,124	0,060	0,129	0,141	0,197*	0,244**	-0,138
Отец	0,130	0,106	0,141	0,071	0,323**	0,292**	0,427**	0,326**	-0,248**
Бабушка	0,025	0,131	0,151	0,071	0,245**	0,118	0,139	0,190*	-0,057
Дедушка	0,119	0,112	0,031	0,014	0,241**	0,138	0,193*	0,180*	-0,073
Брат/сестра	0,098	-0,044	0,094	0,113	0,186*	0,174*	0,244**	0,206*	-0,219**
Родственники	0,002	0,061	0,011	-0,066	0,199*	0,046	0,118	0,112	-0,269**
Друг/подруга из класса	-0,075	0,085	0,029	-0,115	-0,097	-0,112	-0,074	-0,121	-0,198*
Друг/подруга из школы	0,024	-0,009	0,145	-0,070	-0,066	-0,058	-0,053	-0,045	-0,162
Друг/подруга вне школы	0,030	0,051	0,016	-0,064	-0,163	-0,103	-0,043	-0,094	0,046
Друг/подруга из секции	0,008	0,120	0,124	-0,036	-0,065	-0,016	-0,014	-0,004	-0,242**
Тренер	0,055	0,040	0,141	0,076	0,096	0,082	0,232**	0,124	-0,196*
Мать/отец товарища	-0,105	-0,016	0,151	-0,082	-0,052	0,082	0,073	0,017	-0,359**

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; заливкой выделены достоверные коэффициенты корреляции.

Взаимосвязи с показателями значимости лиц вне семейного круга общения немногочисленны. Прослеживается только положительная корреляционная связь показателя значимости тренера с показателем самооценки уверенности в себе, корреляционные связи показателей значимости сверстников с показателями самооценки не установлено за исключением отрицательных корреляционных связей значимости сверстников с показателем дифференцированности самооценки. Следовательно, оценивая себя, спортсмены-подростки в большей степени ориентируются на семью, чем на сверстников. Важность лиц семейного и вне семейного круга общения отрицательно связана с дифференцированностью самооценки. Можно сказать о том, что социальные взаимодействия способствуют более реалистичному представлению о себе у подростков.

Результаты исследования корреляционных взаимосвязей важности лиц ближайшего социального окружения и уровня притязаний (таблица 2) показывают разнонаправленность корреляционных связей показателей уровня притязаний и значимости семейного и внесемейного круга общения.

Таблица 2 – Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний с показателями важностью лиц близкого социального окружения

Значимость лиц из ближайшего социального окружения подростков-спортсменов	Здоровье	Умственные способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умелые руки	Внешность	Уверенность в себе	Интегральный показатель	Дифференцированность
Уровень притязаний									
Мать	-0,031	0,009	0,053	-0,071	0,022	0,007	-0,044	0,020	-0,052
Отец	0,057	-0,016	0,134	0,106	0,187*	0,197*	0,206*	0,173*	-0,154
Бабушка	0,016	0,080	0,109	0,015	0,174*	0,070	0,035	0,111	-0,072
Дедушка	0,097	0,105	0,068	-0,022	0,153	0,050	0,056	0,084	-0,081
Брат/сестра	0,044	0,029	0,145	0,053	0,118	0,172*	0,141	0,181*	-0,146
Родственники	-0,032	0,077	0,029	-0,142	0,025	0,005	-0,026	-0,018	-0,180*
Друг/подруга из класса	-0,166*	0,095	0,020	-0,011	-0,137	-0,114	-0,124	-0,089	-0,140
Друг/подруга из школы	-0,087	-0,047	0,053	-0,027	-0,088	-0,061	-0,125	-0,088	-0,173*
Друг/подруга вне школы	-0,023	-0,074	-0,062	-0,082	-0,187*	-0,087	-0,100	-0,152	-0,033
Друг/подруга из секции	-0,137	0,042	-0,128	-0,095	-0,159	-0,093	-0,131	-0,116	-0,053
Тренер	0,009	-0,103	-0,041	0,047	0,014	0,104	0,046	-0,009	-0,116
Мать/отец товарища	-0,192*	-0,068	-0,139	-0,181*	-0,178*	-0,131	-0,147	-0,194*	-0,035

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; заливкой выделены достоверные коэффициенты корреляции.

Среда семейного общения способствует поддержанию высокого уровня притязаний. В особенности стоит отметить важность отца в формировании общего уровня притязаний и таких частных показателей как умелые руки, внешности и уверенности в себе. Смещение внимания в сторону общения со сверстниками является важным в становлении личности в социуме. Данные корреляционного анализа показали повышение критичности по отношению к себе с повышением важности сверстников и их родителей. Желание быть принятым в обществе заставляет подростков занижать свои возможности, чтобы не отличаться от основной массы людей из близкого социального окружения.

Снижение внутреннего конфликта между реальным и идеальным представлением о себе у подростков так же связано с лицами семейного и внесемейного круга общения (таблица 3).

Таблица 3 – Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с важностью лиц близкого социального окружения

Значимость лиц из ближайшего социального окружения подростков-спортсменов	Здоровье	Умственные способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умелые руки	Внешность	Уверенность в себе	Интегральный показатель
Расхождение самооценки и уровня притязаний								
Мать	-0,117	-0,088	-0,250**	-0,147	-0,088	-0,190*	-0,246**	-0,236**
Отец	-0,089	-0,132	-0,176*	-0,010	-0,328**	-0,193*	-0,360**	-0,214*
Бабушка	-0,019	-0,082	-0,155	-0,112	-0,179*	-0,132	-0,152	-0,144
Дедушка	-0,060	-0,036	-0,119	-0,084	-0,161	-0,182*	-0,203*	-0,146
Брат/сестра	-0,075	0,085	-0,099	-0,032	-0,128	-0,062	-0,216*	-0,131
Родственники	0,007	0,033	-0,110	-0,053	-0,149	-0,095	-0,157	-0,134
Друг/подруга из класса	0,018	-0,046	-0,050	0,080	0,128	0,011	0,022	0,051
Друг/подруга из школы	-0,052	-0,031	-0,052	0,052	0,115	0,020	0,013	0,007
Друг/подруга вне школы	-0,053	-0,140	-0,058	0,008	0,045	0,021	0,006	-0,016
Друг/подруга из секции	-0,014	-0,100	-0,168*	-0,049	0,036	-0,129	-0,070	-0,131
Тренер	-0,053	-0,124	-0,218**	-0,068	-0,088	-0,088	-0,264**	-0,165
Мать/отец товарища	0,101	0,013	-0,079	-0,019	0,048	-0,205*	-0,140	-0,059

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; заливкой выделены достоверные коэффициенты корреляции.

Чем более значимо социальное окружение, тем меньше расхождение уровня притязаний и самооценки. По-видимому, это объясняется как восприятием подростками поддержки прежде всего семейного окружения, так и тем, что ориентация на социальное окружение побуждает к более реалистичной постановке целей.

Анализ корреляционных взаимосвязей типов взаимоотношений с социальным окружением и самооценкой, уровнем притязаний и расхождением самооценки и уровня притязаний (рисунок) показал важность социальных взаимодействий в становлении компонентов самооценки у спортсменов-подростков.

Достоверность на уровне $p \leq 0,05$ имеют 66% представленных корреляционных взаимосвязей, а 34% корреляционных взаимосвязей имеют достоверность на уровне $p \leq 0,01$. В становлении общего уровня самооценки и таких частных показателей как характер, внешность и уверенность в себе важным является поиск защиты, понимания и поддержки со стороны социального окружения. Тип социального взаимодействия «советуюсь» связан со снижением переживаний по поводу не соответствия реального и идеального представления о себе по показателям характер, внешность и уверенность в себе. Все типы взаимоотношений связаны со снижением дифференцированности самооценки, а со снижением дифференцированности уровня притязаний связаны такие типы взаимоотношений как «уверен, защитит» и «хочу подражать». Снижение внутреннего конфликта также связано с такими типами взаимодействия с социальным окружением, как «советуюсь», «дорожу мнением», «уверен поймет», «уверен поможет», «уверен защитит».

Типы взаимоотношений с социальным окружением	Показатели самооценки				Типы взаимоотношений с социальным окружением
	С	У	Р		
Советуюсь	С	Здоровье	Р		Советуюсь
	У				
Дорожу мнением	С	Умственные способности	Р		Дорожу мнением
	У				
Могу довериться	С	Характер	Р		Могу довериться
	У				
Уверен поймет	С	Авторитет у сверстников	Р		Уверен поймет
	У				
Уверен поможет	С	Умелые руки	Р		Уверен поможет
	У				
Уверен защитит	С	Внешность	Р		Уверен защитит
	У				
Хочу подражать	С	Уверенность в себе	Р		Хочу подражать
	У				
	С	Интегральный показатель	Р		
	У				
	С	Дифференцированность			
	У				

Примечание: красные пунктирные линии – отрицательные корреляционные взаимосвязи; черные линии – положительные корреляционные взаимосвязи; С – самооценка; У – уровень притязаний; Р – расхождение самооценки и уровня притязаний.

Рисунок – Достоверные корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и типов взаимоотношений с социальным окружением

Так как ранее было отмечено, что важность родителей связана с параметрами самооценки был проведен углубленный анализ взаимоотношений, который позволит увидеть тонкости общения в семейном круге и их роль в становлении самооценки. Данные корреляционных взаимосвязей восприятия родительского отношения с компонентами самооценки представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки восприятия родительского отношения

Показатели самооценки	Вовлеченность матери	Поддержка матерью автономии	Теплота отношения матери	Вовлеченность отца	Поддержка отцом автономии	Теплота отношения отца
Самооценка						
Здоровье	0,045	0,131	0,148	0,139	0,153	0,169*
Умственные способности	0,100	-0,041	0,198*	0,118	0,135	0,101
Характер	0,099	0,181*	0,153	0,342**	0,268**	0,318**
Авторитет у сверстников	0,150	0,089	0,065	0,264**	0,089	0,037
Умелые руки	0,152	-0,058	0,124	0,261**	0,105	0,292**
Внешность	0,187*	0,098	0,338**	0,330**	0,205*	0,271**
Уверенность в себе	0,214*	0,133	0,305**	0,343**	0,285**	0,403**
Интегральный показатель	0,207*	0,086	0,309**	0,409**	0,260**	0,357**
Дифференцированность	-0,003	-0,016	0,004	-0,236**	-0,127	-0,052
Уровень притязаний						
Здоровье	-0,144	-0,118	-0,025	-0,037	-0,016	-0,009
Умственные способности	-0,107	-0,195*	-0,002	0,006	-0,030	-0,087
Характер	-0,074	-0,105	0,029	0,065	0,088	0,031
Авторитет у сверстников	-0,001	-0,008	0,043	-0,015	0,062	-0,079
Умелые руки	-0,002	-0,144	0,028	-0,004	0,048	0,027
Внешность	0,093	-0,050	0,293**	0,154	0,146	0,264**
Уверенность в себе	0,094	-0,102	0,118	0,113	0,135	0,105
Интегральный показатель	-0,019	-0,145	0,142	0,069	0,094	0,085
Дифференцированность	-0,005	0,096	-0,070	-0,112	-0,097	0,025
Расхождение самооценки и уровня притязаний						
Здоровье	-0,144	-0,222**	-0,164	-0,120	-0,126	-0,118
Умственные способности	-0,182*	-0,121	-0,211*	-0,139	-0,134	-0,127

Показатели самооценки	Вовлеченность матери	Поддержка матерью автономии	Теплота отношения матери	Вовлеченность отца	Поддержка отцом автономии	Теплота отношения отца
Характер	-0,145	-0,294**	-0,200*	-0,238**	-0,166	-0,285**
Авторитет у сверстников	-0,158	-0,141	-0,108	-0,343**	-0,084	-0,178*
Умелые руки	-0,201*	-0,043	-0,151	-0,327**	-0,085	-0,366**
Внешность	-0,199*	-0,209*	-0,241**	-0,269**	-0,108	-0,123
Уверенность в себе	-0,216*	-0,224**	-0,302**	-0,323**	-0,238**	-0,417**
Интегральный показатель	-0,266**	-0,255**	-0,296**	-0,372**	-0,152	-0,336**

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; заливкой выделены достоверные коэффициенты корреляции.

В данном случае мы видим большое количество положительных корреляционных взаимосвязей воспринимаемых параметров родительского отношения с самооценкой и отрицательные с расхождением самооценки и уровня притязаний, которые имеют отличительные черты между отношений с матерью и отцом. Как известно в подростковом возрасте важным является приобретение самостоятельности в принятии решений, в связи с чем, подростки стремятся к автономии со стороны родителей.

Данные показали, что в большей степени поддержание автономии со стороны отца способствует становлению частных показателей самооценки, а поддержание автономии со стороны матери способствует снижению переживаний по поводу не соответствия реальный и идеальный представлений о собственных возможностях, как ряда частных показателей самооценки так и интегрального.

Вовлеченность и теплота отношений с родителями является важным показателем становления адекватной самооценки подростков по таким параметрам как характер, уверенность в себе и внешность. Связи прослеживаются как с показателями самооценки, так и с показателями расхождения самооценки и уровня притязаний. Важно отметить, что по количеству и тесноте корреляционных взаимосвязей преобладают показатели вовлеченности и теплоты отношений с отцом. Это может быть связано с особенностью выборки испытуемых, преимущественно состоящих из подростков мужского пола. Отец является эталоном поведения, в связи с чем его роль в жизни юношей является важным показателем становления сильной и уверенной в себе личности. Так же отношения с родителями имеют отличия в связях по некоторым частным показателям самооценки. Так теплота и вовлеченность со стороны отца способствует становления адекватной самооценки показателей умелые руки и авторитет у сверстников, что так же можно расценить как пример мужского поведения. Со стороны показателей отношения с матерью более четко прослеживаются взаимосвязи с оценкой умственных способностей. Вовлеченность и теплота отношения матери поддерживают самооценку и снижают расхождение оценки умственных способностей, а поддержание автономии увеличивает ее критичность.

Спортивная деятельность имеет свои эталоны, и носителем этих эталонов является тренер. Как показали исследования, тренер важный человек в становлении личности спортсменов. Но при более детальном изучении взаимосвязей деятельности тренера можно увидеть особенности взаимоотношений в системе тренер-спортсмен. В ходе исследования были выявлены корреляционные взаимосвязи гностического показателя деятельности тренера и расхождения самооценки и уровня притязаний показателей «характер» ($r = 0,175, p \leq 0,05$) и «авторитет у сверстников» ($r = 0,206, p \leq 0,05$), а так же эмоционального показателя деятельности тренера и уровня притязаний показателей «умственные способности» ($r = -0,188, p \leq 0,05$), «характер» ($r = -0,214, p \leq 0,05$), «интегральный показатель» ($r = -0,218, p \leq 0,01$).

Компетентность тренера и эмоциональный комфорт в общении с тренером является важным показателем взаимоотношений для спортсменов, но по результатам исследования выявлено, что высокий уровень восприятия вышеуказанных компонентов деятельности тренера приводит к повышению критичности спортсменов по отношению к

себе. Это может быть связано с требовательностью тренеров по отношению к спортсменам и отсутствием четких целей в области их личностного развития.

ВЫВОДЫ

Картина становления самооценки становится понятной только когда используется комплексный подход в исследованиях социального окружения подростков

Максимальный вклад в становление самооценки спортсменов-подростков вносит семейное окружение, прежде всего, родители юных спортсменов. Семейное окружение поддерживает постановку спортсменами высоких целей, в то время как значимость сверстников сочетается с повышением критичности отношения подростков к себе и к снижению притязаний.

Удовлетворенность подростков гностическим и эмоциональным компонентами взаимоотношений с тренером связана с повышением критичности их отношения к себе.

Круг семейного и внесемейного общения являются двумя противоположными друг другу по качеству связей самооценки и компонентов социального окружения. Семья является главным фундаментом создания устойчивой самооценки. Взаимоотношения, построенные на взаимопонимании и поддержке, являются основой становления самооценки. Среда внесемейного круга связывается у подростков с более критичным отношением к собственным возможностям. В ней проверяется на прочность сформированные в подростке представления о себе.

Тренер, как авторитетное лицо из внесемейного окружения своим профессионализмом и вниманием к ученикам побуждает их к работе над собой. Результаты исследования помогут специалистам, целенаправленно работающим с самооценкой подростков разрабатывать практические рекомендации для родителей и наставников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бороздина, Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук / Бороздина Лидия Васильевна – Москва, 1999. – 45 с.
2. Курбанова З.С. Психологические условия развития самооценки подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Курбанова Зулейхат Салаховна. – Сочи, 2006. – 24 с.
3. Масленникова В.А. Влияние ранней профессионализации на готовность спортсменов к жизненному самоопределению в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Масленникова Вера Анатольевна – г. Краснодар, 2011 – 23 с.
4. Молчанова О.Н. Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки / О.Н. Молчанова // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 3. – С. 67–76.
5. Сохликова В.А. Психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов на основе самооценки и уровня притязаний: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сохликова Валерия Александровна – Москва, 2020. – 22 с.
6. Collins N.M. Effect of early sport participation on self-esteem and happiness. / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // Journal of sport – 2020. – Vol. 41, № 2. – URL: <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/> (дата обращения: 01.10.2021).
7. Deshpande A. Parenting style and its effect on adolescents self-esteem. / A. Deshpande, M. Chhabriya // International journal of engineering and technology – 2013. – Vol. 2, № 4. – P. 310–315.
8. Gencer E. The relationship between self-esteem, satisfaction with life and coach-athlete relationship. / E. Gencer, R.F. Evran // Journal of education issues – 2020. – Vol.6. № 2. – URL: <https://www.macrothink.org/journal/index.php/jei/article/view/18028/14081> (дата обращения: 01.10.2021).
9. Masselink M. Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: the mediating role of motivation and social factors. / M. Masselink, E. Van Roekel, A.J. Oldehinkel // Journal of youth and adolescence – 2018. – Vol. 47 (5) – P. 932–945.
10. Perez-Fuentes, M.C. Parenting practice, life satisfaction, and the role of self-esteem in adolescents. / M.C. Perez-Fuentes, V.V. Jurado, J.J.O. Linares, N.F.O. Ruiz, V.S. Marques, V. Saracostti // Inter-

national journal of environmental research and public health – 2019. Vol.16. – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/20/4045/htm> (дата обращения: 01.10.2021).

11. Sharmu S. Self-esteem and collective self-esteem among adolescents: an interventional approach. / S. Sharmu, S. Agarwada // *Psychological thought* – 2015. Vol.8, No. 1. – P. 105–113.

REFERENCES

1. Borozdina, L.V. (1999), *Theoretical and experimental study of self-esteem*, dissertation, Moscow.
2. Kurbanova, Z.S. (2006), *Psychological conditions for the development of adolescent self-esteem*, dissertation, Sochi.
3. Maslennikova, V.A. (2011), *The influence of early professionalization on the readiness of athletes for life self-determination in adolescence*, dissertation, Krasnodar.
4. Molchanova, O.N. (2010), “Between Scylla and Charybdis of high and low self-esteem”, *Cultural and historical psychology*, No. 3, pp. 67–76.
5. Sohlikova, V.A. (2020), *Psychological models of the success of the performance of highly qualified athletes based on self-esteem and the level of claims*, dissertation, Moscow.
6. Collins, N.M., Cromartie, F., Butler, S. and Bae, J. (2020), “Effect of early sport participation on self-esteem and happiness”, *Journal of sport*, Vol. 41, issue 2, available at: <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>.
7. Deshpande, A. and Chhabriya, M. (2013) “Parenting style and its effect on adolescents self-esteem”, *International journal of engineering and technology*, Vol. 2. Issue 4. pp. 310–315.
8. Gencer, E. and Evran R.F. (2020), “The relationship between self-esteem, satisfaction with life and coach-athlete relationship”, *Journal of education issues*, V. 6. Issue 2, available at: <https://www.macrothink.org/journal/index.php/jei/article/view/18028/14081>
9. Masselink, M., Van Roekel, E. and Oldehinkel, A.J. (2018), “Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: the mediating role of motivation and social factors”, *Journal of youth and adolescence*, V. 47 (5), pp. 932–945.
10. Perez-Fuentes, M.C., Jurado, V.V. Linares, J.J.O., Ruiz, N.F.O., Marques, V.S. and Saracosti, V. (2019), “Parenting practice, life satisfaction, and the role of self-esteem in adolescents”, *International journal of environmental research and public health*, Vol. 16, available at: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/20/4045/htm>.
11. Sharmu, S. and Agarwada, S. (2015) “Self-esteem and collective self-esteem among adolescents: an interventional approach”, *Psychological thought*, Vol. 8 (1), pp. 105–113.

Контактная информация: nikolai.degovcev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.12.2021

УДК 159.9.072

О СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ПУТЯХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Екатерина Викторовна Дежурова, кандидат психологических наук, доцент, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань

Аннотация

Статья посвящена анализу проблемы – синдрома дисморфофобии, его характеристикам, особенностям проявления и путям терапевтического воздействия. Традиционно в классической научной литературе данный синдром квалифицируется как подростковый. Однако за последние десятилетия он распространил свое влияние и на более взрослое поколение. В настоящее время хроническое, болезненное недовольство собственной внешностью переживает большое количество людей – от 14 до 75 лет. Опасность развития данного синдрома заключается в том, что наряду с существующей у человека потребностью в устойчивой надежной эмоциональной связи с близкими, по факту наблюдается противоположная тенденция – отсутствие внутренних ресурсов построения длительных устойчивых партнерских отношений, как между родителями и детьми, так и между

партнерами. В статье рассмотрен результат исследования некоторых факторов формирования данного синдрома. Предложен современный коррекционный подход, позволяющий человеку выйти из деструктивного состояния – состояния неприятия самого себя, отторжения своих природных данных.

Ключевые слова: дисморфофобическое расстройство, самопринятие, психологический синдром, рационально-эмотивная терапия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p481-486

ABOUT THE SPECIFIC DETERMINANTS AFFECTING THE DECREASE IN THE PROFESSIONAL POTENTIAL OF EMPLOYEES OF THE PENAL SYSTEM AND WAYS TO OVERCOME THEM

Ekaterina Viktorovna Dezhurova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Abstract

The article is devoted to the analysis of the problem - dysmorphic phobia syndrome, its characteristics, features of manifestation and ways of therapeutic effect. Traditionally, in the classical scientific literature, this syndrome is classified as adolescent. However, in recent decades, it has extended the influence to the older generation. Currently, a large number of people – from 14 to 75 years old - are experiencing chronic, painful dissatisfaction with their own appearance. The danger of the development of this syndrome lies in the fact that, along with the existing human need for a stable reliable emotional connection with loved ones, in fact, the opposite trend is observed – the lack of internal resources for building long-term stable partnerships, both between parents and children, and between partners. The article considers the result of the study of some factors of the formation of this syndrome. A modern correctional approach is proposed that allows a person to get out of.

Keywords: dysmorphophobic disorder, self-acceptance, psychological syndrome, rational-emotive therapy.

ВВЕДЕНИЕ

В своих научных работах Э. Тоффлер, О. Фридман [1, с. 67], У. Фаррелл, Л.В. Калашникова [1, с. 67] и др. подчеркивают, что на фоне доминирования в познавательной деятельности такого современного явления как клиповое мышление (в отличие от мышления понятийного), а также во многом «благодаря» средствам массовой информации в обществе наблюдается массовое явление – lookism [1, с. 67]. Как маркер современной культуры оно ставит акцент на успешности, и эта успешность – правильная внешность и четкие параметры внешнего вида: форма носа, рост, цвет глаз и т. п. Приверженцы данного направления уверенно преподносят мысль о том, что девушки с полными губами, например, более интересны противоположному полу. Данное явление прослеживается и в системе исполнения наказания. Несмотря на абсурдность такой формы социального взаимодействия между людьми, именно данное явление предопределяет современное течение «Я-брендинг» (популярный персональный бренд становится товаром, имеющим большую коммерческую ценность). В этом не было бы ничего предосудительного, если бы во многих случаях упорное продвижение личного бренда в поисках популярности не превращалось в одержимость: на площадках Instagram, VKontakte, Facebook, Youtube такая идея задает высокую и зачастую нереальную планку представлений о собственном образе [1, с. 70]. Усугубляет данные болезненные переживания, по мнению McWilliams, Whitty и ряда других исследователей, использование психотропных препаратов, которые влияют на различные рецепторы в головном мозге, активизируя психологические неврологические расстройства.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Синдром дисморфофобии (от греч. «дисморфия» - уродство) отчетливо демонстрирует внутреннее психологическое неблагополучие личности. По определению М.В.

Коркиной, данный синдром представляет собой навязчивый страх, который имеет невротический характер и протекает на непсихотическом уровне. Страх нередко выступает первым и основным симптомом развития синдрома дисморфофобии: сама идея страха – страха, что «меня отвергнут, не оценят, не будут интересоваться моей жизнью, я стану незаметным, непопулярным...», – рождает сверхценную убежденность в наличии серьезного физического недостатка [3, с. 12]. Следствием такого состояния и является заикленность на воображаемом или незначительном дефекте внешности, сопровождающееся фобическими реакциями (например, фобия старения, социофобия) и депрессией.

Определение дисморфофобии, как психологического расстройства личности (от англ. «body dysmorphic disorder» – хронического болезненного состояния недовольства собственной внешностью) впервые появляется в научных кругах в 90-х гг. XIX века благодаря итальянскому психиатру Энрико Морселли (Enrico Morselli). В то время данной проблеме уделялось особое внимание в связи с ростом популярности косметических процедур [2, с. 28]. Оказывая психиатрическую помощь женщинам, он заметил, что, внешность для многих из них является барометром, который повышает их психологическое благополучие; отсутствие же внешней положительной оценки усугубляет их внутреннее состояние и приводит к болезни. Исследовав некоторые внутренние качества, ученый установил, что именно ненависть к себе, отвержение себя рождает зависимость от внешности и оценки ее окружающими. Симптом зеркала рассматривается в работе К. Phillips, и, по мнению автора, трактуется, как тяга смотреться в отражающие поверхности - витрины, книжного шкафа, и т. д., с целью поиска выгодного ракурса, в котором предполагаемый дефект не виден (например, втягивание щек, «подыскивание» наиболее удачного выражения лица и т. д.). Отечественные исследователи М. Коркина, Г. Вагина также касаются этой темы в своей работе. Однако у части людей, страдающих данным синдромом, по мнению последней, напротив, можно было бы отметить резко негативное отношение к зеркалу: самым тщательным образом избегают даже мимолетного взгляда в него. Стараются как можно реже покупать новую одежду, чтобы не было лишнего повода стоять перед зеркалом. Такой отрицательный симптом зеркала, нередко встречаясь у лиц пубертатного и юношеского возраста, все же более характерен для людей старшего возраста (от 50 до 75 лет) – об этом также в своем исследовании рассказывает Г. Вагина.

Патологическое недовольство внешностью может быть проекцией и неразрешенных семейных конфликтов, маркером непринятия своих особенностей в более глубоком внутриличностном контексте. Если рассмотреть проблему в анамнезе, то чаще всего в семьях людей с низким уровнем удовлетворенности своим телом можно обнаружить нарушения детско-родительской привязанности, а также высокую степень критичности со стороны родителей, которые стимулируют в детях стремление бороться с реальными или мнимыми дефектами внешности.

По мнению К. Филлипса (К. А. Phillips) в случае усугубления синдрома велика вероятность проявления асоциального, деструктивного поведения с высокой степенью аутоагрессии, сопровождающейся достаточно серьезными эмоциональными переживаниями, что не позволяет человеку быть встроеным в обычную, ежедневную социальную жизнь. В более тяжелой форме дисморфофобия перетекает в бредовые состояния – дисморфоманию.

МЕТОДИКА

С целью исследования некоторых психологических детерминант развития синдрома дисморфофобии у сотрудников УИС, автором экспериментально была использована методика диагностики иррациональных установок (тест Альберта Эллиса). При выборе методики автор руководствовался в первую очередь принципом взаимосвязи психического состояния и установок мышления через построение внешних отношений. Так, в методике представлены шкалы: "Катастрофизация", "Долженствование в отношении себя",

"Долженствование в отношении других", "Оценочная установка", «Фрустрационная толерантность», а также шкала оценки степени рациональности мышления.

Результаты исследования, в котором приняли участие 63 респондента (от 23 до 56 лет – 25 сотрудников мужчин, 38 сотрудников женщин), показали определенную причинно-следственную связь. К слову, респонденты подбирались с учетом наличия у них большей или меньшей степени заинтересованности тем, какое впечатление их внешность и поведение производит на окружающих. Ученый Ч. Дарвин указывал на чрезвычайное значение в оценке собственной внешности мнения других людей («... мысль о том, что думают о нас другие, вызывает краску на нашем лице» Ч. Дарвин). Поэтому практически все респонденты в исследовании имели высокий уровень заинтересованности.



Рисунок – Результаты по шкалам методики А.Эллиса

Изложим авторские выводы промежуточного исследования и перечислим основные детерминанты. Полученные результаты и дальнейшие размышления привели к четким определениям основных показателей-маркеров, которые указывают на появление и развитие дисморфофобии при дальнейших возможных неблагоприятных условиях:

1. Негативное самопринятие – Шкала "Долженствование в отношении себя" (довольно жесткое самоотношение вопреки соматическим заболеваниям («Я должен это сделать, иначе я ничтожество», «Я докажу всем!», «Если я не скажу это, то со мной не будут считаться, не будут ценить»). Таким образом, отрицательное самоотношение выявляет большую степень собственного неприятия (и даже ненависти к себе) за счет выставления самому себе определенного счетчика или самоприказа: «Я должен! - время пошло!». В случае утомления, усталости действует тот же принцип «Взбодрись, ты должен это доделать!». Следовательно, отсутствие гибкости в отношении самого себя, своего поведения является толчком к недовольству собой и патологическому стремлению переделать себя. Наряду с интенсивным по эмоциональной степени приказом, как мы видим, полностью блокируется простое пожелание или предпочтение, то есть на практике у таких сотрудников отсутствуют вербальные категории «свобода» и «выбор».

2. Самообвинение. По мнению самого разработчика методики Эллиса данная негативная черта – сердцевина эмоционального нарушения личности – Шкала "Долженствование в отношении себя". Отсутствие рациональной системы оценочных когниций, негативный взгляд на самого себя, как правило, приводит человека к неадекватным переживаниям, неумеренным эмоциям, которые ничего общего с реальностью не имеют.

3. Наличие чрезмерно высоких требований к другим, надделение других слишком высокими полномочиями в решении «собственной судьбы» – Шкала «Долженствование в отношении других» («Они должны были промолчать!» «Он должен был меня оценить!», «Она невнимательна ко мне! Так не должно быть!», «Он вообще меня не понимает!», «Как они могли!»).

4. Враждебность внешнего мира – Шкалы "Катастрофизации" и «Фрустрационной толерантности». Здесь отражена внутренняя установка человека при различных не-

благоприятных событиях. Привычка оценивать каждое неблагоприятное событие как невыносимое скрывает четкую рентную установку: «Я не могу это (терпеть, выносить, делать), сделайте за меня!», «Возьмите же наконец все в свои руки!». Степень стрессоустойчивости данного человека скорее зависит от того, какую оценку дадут ему окружающие, коллеги и т.д. Негативная, критическая оценка ввергает в стресс. И если иррациональные установки не реализуются, они приводят к длительным, неадекватным в данной ситуации эмоциям, затрудняют деятельность человека.

Несмотря на то, что в исследовании приняли участие достаточно взрослые, зрелые и внешне благополучные респонденты, наличие негативных тенденций стабильно выше среднего: тенденция собственного обесценивания, негативного самопринятия и ложной установки на важность общественной оценки.

Следовательно, при неблагоприятных обстоятельствах данные тенденции могут получить развитие и перейти в компульсивное поведение. Поскольку исследование носит промежуточный характер, на дальнейших этапах авторами планируется более обширное исследование с использованием статистического математического анализа с целью обоснования и закрепления полученных данных.

Далее рассмотрим основные идеи психокоррекционного подхода с целью достижения позитивных поведенческих и когнитивных изменений личности сотрудника УИС. Надо отметить, что психотерапия дисморфофобии – задача крайне сложная, длительная, и на практике, к сожалению, чаще заканчивается неудачей. Однако возможность осознать свои внутренние нарушения, ощутить на опыте психологическую свободу – крайне важные цели для такого человека. В. Франкл определял свободу как способность человека отделиться от себя, т. е. перестать искать в другом человеке исключительно одобрение себя. Это изречение вполне подходит в виде слогана к психокоррекционной работе с дисморфофобическими клиентами.

Рационально-эмотивная терапия (далее – РЭТ) основана на устранении иррациональных суждений человека, страдающего неврозом. Первый и наиболее важный принцип РЭТ состоит в том, что мысли являются главным фактором, определяющим эмоциональное состояние. Второй главный принцип гласит, что в основе многих психопатологических состояний лежат нарушения мыслительных процессов. К ним относятся: преувеличение, упрощение, чрезмерное обобщение, алогичные предположения, ошибочные выводы, абсолютизация. Для описания этих когнитивных ошибок А. Эллис использует термин "иррациональные суждения". Таким образом, в основе патологических эмоциональных реакций чаще всего лежат иррациональные убеждения: «Я не настолько хорош, как другие... как мне хотелось бы...», «Меня не любят именно потому, что я с ущербной внешностью», «Такой – я никому не нужен». Таким людям терапия помогает осознать ошибочность многих целей и убеждений. Благодаря ей, человек понимает, как живя ложными ценностями, эмоционально далеко находится от родных людей.

Важным открытием самих клиентов в процессе терапии является не столько признание наличия у себя иррациональных мыслей, сколько обнаружение сил (потенциала) противостоять им, изменять их и формировать новые здоровые суждения. Возникает положительное отношение к себе самому. Человек начинает принимать себя, заботиться о себе, своем внутреннем мире, а вскоре в нем просыпается интерес и забота о своих близких.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, рационально-эмотивная терапия, формируя более рациональный образ мыслей, помогает сотруднику выйти из деструктивного влияния психической зависимости и приобрести навыки адекватного поведения здорового и психически благополучного человека.

Осуществляя психокоррекционные мероприятия в ключе рационально-эмотивной терапии, психологу необходимо учитывать как особенности самовосприятия сотрудника, его отношения к себе, так и степень его включенности в рабочий терапевтический процесс и степень осознанности и самопринятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калашникова Л.В. Клиповое мышление, как формат подачи информации в процессе познавательной деятельности / Л.В. Калашников // Образование, наука и производство. – 2014. – № 4 (9). – С. 67–71.
2. Петрова Н.Н. Дисморфобия в клинике эстетической хирургии / Н.Н. Петрова, О.М. Грибова // Психические расстройства в общей медицине. – 2014. – № 1. – С. 26–30.
3. Франкл В.Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В.Э. Франкл. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2013. – 102 с.

REFERENCES

1. Kalashnikova, L.V. (2014), "Clip thinking as a format for presenting information in the process of cognitive activity", *Education, science and production*, No. 4 (9), pp. 67–71.
2. Petrova, N.N. and Gribova, O.M. (2014) "Dysmorphophobia in the clinic of aesthetic surgery", *Mental disorders in general medicine*, No. 1, pp. 26–30.
3. Frankl, V. E. (2013), *Suffering from the meaninglessness of life. Topical psychotherapy*, Siberian University publishing house, Novosibirsk.

Контактная информация: 5555stat@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 23.12.2021

УДК 159.9.072

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Валентина Ивановна Долгова, доктор психологических наук, профессор, декан, Елена Германовна Капитанец, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Николаевна Дедышева, студент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

Сложившиеся противоречия между актуальностью проблемы развития школьной адаптации, являющейся составной частью масштабной задачи охраны здоровья учащихся, и недостаточной её изученностью, особенно, с позиций гендерного подхода, определили цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально изучить адаптацию первоклассников к условиям образовательной организации с учетом гендерных различий. Этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы); эмпирические (констатирующий эксперимент, беседы с учащимися и классным руководителем). Методики: Оценка уровня школьной мотивации Лукановой Н. Г., Проективная методика диагностики школьной тревожности Прихожан А. М., Исследование уровня самооценки «Лесенка» Щур В. Г.; U-критерий Манна-Уитни. База исследования МБОУ СОШ №9 имени 63-ей добровольческой танковой бригады Еманжелинского муниципального района Челябинской области (N=30). По U-критерию Манна-Уитни выявлены достоверные различия между уровнями школьной мотивации, тревожности и самооценки девочек и мальчиков; у 10% мальчиков – очень низкий уровень школьной мотивации; у 3% – повышенный уровень школьной тревожности; у 17% – высокий уровень школьной тревожности; у 6,7% – заниженная самооценка. Выявленные у мальчиков очень низкий уровень школьной мотивации, повышенный и высокий уровни школьной тревожности и заниженная самооценка неизбежно ведут к трудностям в адаптации. Выявленные различия в уровнях школьной мотивации, тревожности и самооценки свидетельствуют о том, что существуют гендерные различия в уровнях адаптации первоклассников.

Ключевые слова: первоклассники; гендерные различия; школьная адаптация; школьная мотивация; тревожность; самооценка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p486-493

STUDY OF GENDER ADAPTATION OF ACADEMIC STUDENTS

Valentina Ivanovna Dolgova, the doctor of psychological sciences, professor, dean, Elena Germanovna Kapitanets, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Natalya Nikolaevna Dedysheva, the student, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The existing contradictions between the urgency of the problem of the development of school adaptation, which is an integral part of the large-scale task of protecting the health of students, and its insufficient knowledge, especially from the standpoint of a gender approach, determined the purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally study the adaptation of the first-graders to the conditions of the educational organization, taking into account the gender differences. Research stages: search and preparatory, experimental, control and generalization. Methods: the theoretical (analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (ascertaining experiment, conversations with students and the class teacher). Methods: diagnosing school anxiety A. M. Parikhozhan, Study of the level of self-esteem "Ladder" V.G. Shchur; Mann-Whitney U-test. Research base Secondary School No. 9 named after "The 63rd volunteer tank brigade" of the Emanzhelinsky municipal district of the Chelyabinsk region (N = 30). The Mann-Whitney U-test revealed significant differences between the levels of school motivation, anxiety and self-esteem of girls and boys; 10% of boys have a very low level of school motivation; 3% have an increased level of school anxiety; 17% have a high level of school anxiety; 6.7% have low self-esteem. The revealed in boys a very low level of school motivation, increased and high levels of school anxiety and low self-esteem inevitably lead to difficulties in adaptation. The revealed differences in the levels of school motivation, anxiety and self-esteem indicate that there are gender differences in the levels of adaptation of first graders.

Keywords: first graders, gender differences, school adaptation, school motivation, anxiety, self-esteem.

ВВЕДЕНИЕ

Изменения, происходящие в настоящее время в нашем обществе, предъявляют к подрастающему поколению требования самостоятельности, способности к самообразованию, инициативности, высокой адаптированности.

Основными проявлениями психологической адаптированности человека в обществе являются его взаимодействие (в том числе общение) с окружающими людьми и его активная деятельность. Деадаптация – это частичная или полная утрата человеком способности приспосабливаться к условиям социальной среды. Выделяют следующие виды деадаптации: патогенную, психологическую, психосоциальную, социально-психологическую и социальную [1].

Система образования признаёт приоритетность развития каждого ребёнка, формирование его активной позиции, а также приобщение к основам культуры познания [2].

Особенно значимы адаптационные процессы для первоклассников, поскольку изменение ведущего вида деятельности ребенка, социальных групп, в которые входят дети, сущности позиции, которую занимает ребенок в глазах окружающих и самого себя сильно влияют на формирование психики ребёнка [3]. Гармоничное вхождение в новую для ребенка школьную ситуацию определяется рядом факторов и организационно-педагогических условий, среди которых есть и те, что препятствуют адаптации, и те, что этому способствуют [4].

Рассматривая адаптацию ребенка к школе, исследователи называют уровни, механизмы и показатели адаптации и считают адаптированность системой качеств личности,

умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности [5].

В ситуациях же, когда совокупность признаков, свидетельствует о несоответствии социально-психологических и психофизических статусов детей системе требований ситуаций обучения в школе, речь идет о таком понятии как школьная дезадаптация, проявляется она в нарушениях успеваемости, поведения и межличностных взаимодействий [6]. Уже в начальных классах выявляются дети с подобными проблемами и несвоевременное распознавание их характера и природы, отсутствие специальных корректирующих программ приводят не только к хроническому отставанию в усвоении школьных знаний, к снижению учебной мотивации, но и к различным формам отклонений в поведении [7].

Немаловажное значение в способности адаптироваться к новой среде имеет пол ребёнка. Гендерные различия проявляются между детьми ещё во время игр. А в процессе адаптации к новой социальной ситуации школы гендерные различия проявляются особенно явно [8].

Сказанное определило цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально изучить адаптацию первоклассников к условиям образовательной организации с учетом гендерных различий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Этапы исследования адаптации первоклассников: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были выбраны три методики [9]:

1. Методика Лускановой Н. Г. «Оценка уровня школьной мотивации».
2. Проективная методика диагностики школьной тревожности Прихожан А.М.
3. Методика исследования самооценки Щур В. Г. «Лесенка». Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени 63-ей добровольческой танковой бригады» Еманжелинского муниципального района Челябинской области в 1 «а» классе. N=30 (14 мальчиков и 16 девочек): по возрасту 6 лет (1 человек); 7 лет (28 человек); 8 лет (1 человек). Со слов учителя взаимоотношения между учащимися положительные, основываются на дружбе и взаимопомощи.

Результаты диагностики по методике Лускановой Н. Г. «Оценка уровня школьной мотивации» представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня мотивации у первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» Лускановой Н. Г.

По результатам этой диагностики было выявлено:

- 80% учащихся из них 53,4% девочек и 26,6% мальчиков имеют высокий, хороший и средний уровень школьной мотивации, положительно относятся к школе, классному руководителю и одноклассникам;

- 10% учащихся из них 0% девочек и 10% мальчиков имеют низкий уровень школьной мотивации, испытывают трудности в учёбе;
- 10% учащихся из них 0% девочек и 10% мальчиков имеют очень низкий уровень школьной мотивации, что свидетельствует дезадаптации.

Результаты диагностики по Проективной методике диагностики школьной тревожности Прихожан А. М. представим показаны на рисунке 2.

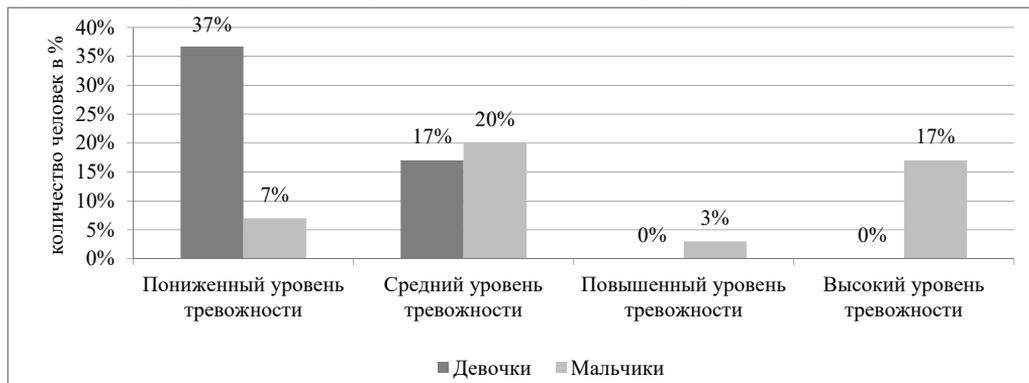


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня тревожности у первоклассников по проективной методике диагностики школьной тревожности Прихожан А.М.

По результатам этой диагностики было выявлено:

- 80,7% учащихся из них 53,7% девочек и 27% мальчиков имеют пониженный и средний уровни школьной тревожности, а, следовательно, хороший уровень адаптации к учебному процессу;
- 3% учащихся из них 0% девочек и 3% мальчиков имеют повышенный уровень школьной тревожности;
- 17% учащихся из них 0% девочек и 17% мальчиков имеют высокий уровень школьной тревожности, что свидетельствует дезадаптации.

Результаты диагностики адаптации первоклассников в условиях образовательной организации по методике исследования самооценки Щур В.Г. «Лесенка» показаны на рисунке 3.



Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки у первоклассников по методике исследования самооценки Щур В.Г. «Лесенка»

По этой методике получилось, что 93,3% учащихся из них 53,7% девочек и 40% мальчиков обладают завышенной и адекватной самооценкой, что свидетельствует нормальному развитию самосознания. Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится реалистична, и приближается к адекватной, но наличие завышенной самооценки в данном возрасте тоже является нормой, так как ещё есть трудности в оценивании себя

самостоятельно, поэтому они полагаются на мнение старших и оценивают себя с позиции того, что о них говорят взрослые. Учащиеся с заниженной самооценкой из них 0% девочек и 6,7% мальчиков испытывают высокую тревожность и не уверены в себе, также полагаются на мнение взрослых, а именно очень требовательной мамы.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов диагностики по методике Лускановой Н. Г «Оценка уровня школьной мотивации» использован U-критерий Манна-Уитни, где $N_1=16$; $N_2=14$; $N_1, N_2 \geq 3$; $N_1, N_2 \leq 60$. Следовательно, ограничения выполняются.

Гипотезы:

H_0 Девочки не превосходят мальчиков по уровню школьной мотивации.

H_1 Девочки превосходят мальчиков по уровню школьной мотивации.

Определяем эмпирическую величину U:

$$U_{\text{эмп.}} = (N_1 * N_2) + \frac{N_x * (N_x + 1)}{2} - T_x, \text{ где}$$

N_1 – количество испытуемых в выборке 1; N_2 – количество испытуемых в выборке 2; T_x – большая из двух ранговых сумм; N_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{эмп.}} = (16 * 14) + \frac{16 * (16 + 1)}{2} - 338 = 224 + 136 - 338 = 22$$

Критические значения:

$$U_{\text{кр.}} \begin{cases} 71 (p \leq 0,05) \\ 56 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$U_{\text{эмп.}} < U_{0,01} \Rightarrow$ принимается H_1 .

Девочки превосходят мальчиков по уровню школьной мотивации.

Аналогично доказываем с помощью U-критерия Манна-Уитни по методике диагностики школьной тревожности Прихожан А. М. гипотезу «Мальчики превосходят девочек по уровню школьной тревожности», и по методике исследования самооценки Щур В. Г. «Лесенка» – «Девочки превосходят мальчиков по уровню самооценки».

В результате проведения математико-статистической обработки были выявлены достоверные различия между уровнями школьной мотивации, тревожности и самооценки девочек и мальчиков, что говорит о том, что существуют гендерные различия в уровне адаптации первоклассников к условиям образовательного учреждения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Значимым индикатором школьной адаптации первоклассников являются особенности психических процессов [10]. При этом, гендерные различия в уровне школьной адаптации могут быть обусловлены доминированием правого полушария у мальчиков, отвечающего за ориентацию в пространстве, абстрактное мышление. У них преобладает оперативная память и фантазирование. А девочки характеризуются более развитым левым полушарием, которое отвечает за регуляцию речи, письма и счета, интуитивную ориентацию в пространстве, развитое конкретно-наглядное, образное мышление, а также доминирует долговременная память. Кроме того, девочки к моменту поступления в школу имеют более развитый больший объём памяти, хорошо сформированную произвольность общения и поведения.

Не менее значимым индикатором адаптации первоклассников к школе является уровень школьной мотивации [11].

Зависит школьная адаптация и от отношения к учебной деятельности [12]. Девочки воспринимают учебную деятельность как нечто само собой разумеющееся и активно противопоставляют её игровой деятельности, тогда как мальчики два этих вида деятельности не разделяют. У девочек лучше развит социальный интеллект, они менее тревожны и агрессивны, ориентированы на тщательное выполнение порученных заданий, более выражена ответственность к выполнению поручений в классной жизни, это значит,

что у учителей с ними будет меньше разногласий, чем с мальчиками. Таким образом, девочки более осознанно относятся к новой учебной деятельности, что выражается в более высоком уровне школьной мотивации, чем у мальчиков.

Зависит успех адаптации и от уровня школьной тревожности детей [13].

Мальчики превосходят девочек по уровню школьной тревожности. Гендерные различия обусловлены тем, что девочки более усидчивы, внимательны и трудолюбивы, а также у девочек не вызывает страхов общение со сверстниками и со взрослыми (учителями) [14]. Мальчики же более активны, поэтому не могут долго усидеть на месте, что снижает их интерес к обучению, а повышается интерес к общению со сверстниками, но в то же время мальчики труднее взаимодействуют со взрослыми (учителями), больше подвержены стрессу и страхам.

Влияет на успешную школьную адаптацию и самооценка [15]. И девочки превосходят мальчиков по уровню самооценки.

Гендерные же различия в уровне самооценки обусловлены тем, что самооценка первоклассников центрирована, прежде всего, именно на тех личностных аспектах, которые относятся к их качествам и возможностям, связанным с социальным взаимодействием. Девочки составляют мнение о себе, сопоставляя сильные личные качества и те, качества, на которые обращают внимание в процессе взаимодействия сверстники и взрослые (учителя). Таким образом, у девочек складывается более точное представление о себе, соответственно адекватная самооценка. Мальчики же склонны прислушиваться к мнению одного влиятельного взрослого, соответственно мнение о себе у них формируется исходя из этого одного мнения значимого взрослого, например, родителя, который может долго оставаться значимым лицом.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В статье представлены основные характеристики экспериментального исследования адаптации первоклассников в условиях образовательной организации с учетом гендерного подхода (этапы, методы и методики исследования, выборка, результаты и их обсуждение, математико-статистическая обработка данных исследования). Взаимоотношения учащихся и классного руководителя психологически безопасные и способствуют адаптации детей.

Однако, при абсолютном большинстве положительных значений индикаторов (от 80% до 93,3%) выявлены отрицательные значения и все они характеризуют именно мальчиков: 10% них имеют низкий уровень школьной мотивации, испытывают трудности в учёбе; у 10% выявлен очень низкий уровень школьной мотивации; 3% имеют повышенный уровень школьной тревожности, у 17% выявлен высокий уровень школьной тревожности; 6,7% мальчиков обладает заниженной самооценкой.

Выявленные различия в уровнях школьной мотивации, тревожности и самооценки свидетельствуют о том, что существуют гендерные различия в уровнях адаптации первоклассников и эти выводы следует учитывать всем субъектам образовательного процесса в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Kazakova E.V. Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of bio-medical risk factors in early development / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova // *Clinical and special psychology*. – 2018 – Vol. 7, No. 4 (28). – P. 76–99.
2. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 398 с.
3. Understanding the effects of emotional reactivity on depression and suicidal thoughts and behaviors: Moderating effects of childhood adversity and resilience / B. Shapero, F. Farabaugh, O. Terechina, [et al]. // *Journal of Affective Disorders*. – 2019. – No. 245. – P. 419–427.

4. The combined effects of teacher-child and peer relationships on children's social-emotional adjustment / C. Wang, M. Hatzigianni, A. Shahaeian, [et al]. // *Journal of School Psychology*. – 2016. – No. 59. – P. 1–11.
5. The Role of Social-Emotional and Social Network Factors in the Relationship Between Academic Achievement and Risky Behaviors / M. Wong, D. Strom, L. Guerrero, P. Chung, R. Dudovitz // *Academic Pediatrics*. – 2017. – No. 17(6). – P. 633–641.
6. Zee M. Similarities and dissimilarities between teachers' and students' relationship views in upper elementary school: The role of personal teacher and student attributes / M. Zee, H. Koomen // *Journal of School Psychology*. – 2017. – No. 64. – P. 43–60.
7. Журба В.В. Адаптация детей к первому классу, особенности адаптации первоклассников / В.В. Журба. – Москва : Юрайт, 2019. – 167 с.
8. Rytivaara, A. Frelin, A. (2017), Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships / A. Rytivaara, A. Frelin // *Teaching and Teacher Education*. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.
9. Leontyev D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko // *Education Issues*. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.
10. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher-student relationship quality / M. Hernandez, C. Valiente, N. Eisenberg, R. Berger, M. Thompson // *Early Childhood Research Quarterly*. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.
11. Костяк Т. В. Психологическая адаптация первоклассников / Т.В. Костяк. – Москва : Юрайт, 2017. – 169 с.
12. Holdaway, A. Children's sleep problems are associated with poorer student-teacher relationship quality / A. Holdaway, S. Becker // *Sleep Medicine*. – 2018. – No. 47. – P. 100–105.
13. Strengthening social emotional learning with student, teacher, and schoolwide assessments / S. Stillman, P. Stillman, L. Martinez, Jo Freedman, C. Leet // *Journal of Applied Developmental Psychology*. – 2018. – No. 55. – P. 71–92.
14. Emotionally supportive classroom interactions and students' perceptions of their teachers as caring and just / L. Gasser, J. Grutter, A. Buholzer, A. Wettstein // *Learning and Instruction*. – 2018. – No. 54. – P. 82–92
15. Study on harmonization degree between spouses in solving family life issues / V. Dolgova, O. Kondratyeva, G. Golieva, Ju. Rokitskaya, I. Khokhlova // *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. – 2019. – Vol. 76. – P. 729–736.

REFERENCES

1. Kazakova, E.V. and Sokolova, L. V. (2018), "Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of biomedical risk factors in early development", *Clinical and special psychology*, Vol. 7, No. 4(28), pp. 76–99.
2. Bozhovich, L.I. (2017), *Personality and its formation in childhood*, Peter, St. Petersburg:
3. Shapero, B., Farabaugh, A., Terechina, O., DeCross, S. and Holt, D. (2019), "Understanding the effects of emotional reactivity on depression and suicidal thoughts and behaviors: Moderating effects of childhood adversity and resilience", *Journal of Affective Disorders*, No. 245, pp. 419–427.
4. Wang, C., Hatzigianni, M., Shahaeian, A., Murray, E, & Harrison, L. (2016), "The combined effects of teacher-child and peer relationships on children' social-emotional adjustment", *Journal of School Psychology*, No. 59, pp. 1–11.
5. Wong, M., Strom, D., Guerrero, L., Chung, P. and Dudovitz, R. (2017), "The Role of Social-Emotional and Social Network Factors in the Relationship Between Academic Achievement and Risky Behaviors", *Academic Pediatrics*, No. 17(6), pp. 633–641.
6. Zee, M. and Koomen, H. (2017), "Similarities and dissimilarities between teachers' and students' relationship views in upper elementary school: The role of personal teacher and student attributes", *Journal of School Psychology*, No. 64, pp. 43–60.
7. Zhurba, V. V. (2019), *Adaptation of children to the first grade, peculiarities of adaptation of first-graders*, Yurayt, Moscow.
8. Rytivaara, A. and Frelin, A. (2017), "Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships", *Teaching and Teacher Education*, No. 68, pp. 12–20.
9. Leontyev, D. A., Lebedeva, A.A., and Kostenko, V.Yu. (2017), "Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky", *Education Issues*, No. 2, pp. 98–112.

10. Hernandez, M., Valiente, C., Eisenberg, N., Berger, R. and Thompson, M. (2017), “Elementary students’ effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality”, *Early Childhood Research Quarterly*, No. 40, pp. 98–109.

11. Kostyak, T.V. (2007), *Psychological adaptation of first-graders*, Yurayt. Moscow.

12. Holdaway, A. and Becker, S. (2018), “Children’s sleep problems are associated with poorer student–teacher relationship quality”, *Sleep Medicine*, No. 47, pp. 100–105.

13. Stillman, S., Stillman, P., Martinez, L., Freedman, Jo., and Leet, C. (2018), “Strengthening social emotional learning with student, teacher, and schoolwide assessments”, *Journal of Applied Developmental Psychology*, No. 55, pp. 71–92. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.12.04.97c>

14. Gasser, L., Grutter, J., Buholzer, A. and Wettstein, A. (2018), “Emotionally supportive classroom interactions and students’ perceptions of their teachers as caring and just”, *Learning and Instruction*, No. 54, pp. 82–92

15. Dolgova, V., Kondratyeva, O., Golieva, G., Rokitskaya, Ju. & Khokhlova, I. (2019), “Study on harmonization degree between spouses in solving family life issues”, *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, Vol. 76, pp. 729–736.

Контактная информация: 23a12@list.ru

Статья поступила в редакцию 09.12.2021

УДК 159.923

ПРОБЛЕМА ОДАРЁННОСТИ В СПОРТЕ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ ПРЕДОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Владимир Михайлович Карлышев, кандидат педагогических наук, профессор, Юлия Николаевна Подгорная, тренер по гимнастике Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация

В статье рассматривается вопрос одарённости детей в спорте в рамках концепции предопределённости в жизнедеятельности человека. Анализируются признаки и особенности таких детей и варианты их проявлений в спортивной деятельности. Представлены иерархические уровни предопределённости и их содержание, их соподчиненность и взаимодействие. Называются некие технологии и особенности считывания содержания каждого уровня для предсказания и понимания глубинных слоев предопределённости. Раскрываются подходы, наработанные в психологии и педагогике по работе с талантливыми спортсменами. Коротко описаны психологические механизмы внутренних явлений и подсказки тренеру во взаимодействии с такими детьми в процессе работы.

Ключевые слова: концепция предопределённости, одарённые дети-спортсмены, предопределённость спортивная, спортограмма, нестандартность индивидуальности, спортивная одарённость, программы как показатели предопределённости, критерии, мотивация, награда.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p493-500

PROBLEM OF GIFTEDNESS IN SPORT WITHIN THE CONCEPT OF PREDETERMINATION

Vladimir Mikhailovich Karlyshev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Yulia Nikolaevna Podgornaya, the gymnastics coach, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk,

Abstract

The article examines the issues of children's giftedness in sports within the framework of the concept of predetermination in human life. The features and characteristics of such children and the characteristics of their development in sports activities are analyzed. The hierarchical levels of predetermination and their contents, their subordination and interaction are presented. Certain technologies and features of

scanning the contents of each level are named for predicting and understanding the deep layers of predetermination. The approaches developed in psychology and pedagogics for working with talented athletes are revealed. The psychological mechanisms of internal interactions and tips for the coach while working with such children are briefly described.

Keywords: the concept of predetermination, gifted children-athletes, sports predetermination, sportogram, non-standard personality, sports giftedness, programs as indicators of predetermination, criteria, motivation, reward.

ВВЕДЕНИЕ

Острой дискуссии вокруг проблемы одарённых детей в спорте не наблюдается, так как методика подготовки спортсменов настроена на освоение поставленных задач, и лишь отдельные тренеры занимаются поиском таких детей. Но пока эта работа осуществляется больше интуитивно или случайно. К тому же с талантливыми надо работать индивидуально и творчески, а к этому готовы немногие, да и часто условия для такой работы отсутствуют. По шкале нормального распределения Гаусса-Лапласа следует, что одарённых людей, как спортсменов, так и педагогов для конкретной деятельности всегда немного, и лишь единицы из них будут обладать особой одарённостью, талантом. Естественно, что сверхталантливые будут прогрессировать быстрее при меньших затратах усилий при наличии определённых условий, но так как их меньшинство, следует рассмотреть, в чем их отличительные особенности и специфику работы с ними. Для качественного решения проблемы, на наш взгляд, считаем необходимым посмотреть на одарённость как проявление некой предопределённости и данности.

Первостепенным здесь является соответствие индивидуальных особенностей данного ребенка требованиям вида спорта, в который он пришел заниматься. В научной интерпретации следует говорить о спортограмме (требования вида спорта к спортсмену) и предрасположенности индивидуальных особенностей специфике выбранного спорта, а в более широком и глубоком понимании – предопределённости его жизненному сценарию, в котором спортивная деятельность прописана. Если такой вариант реализации в жизни свойственен его личности, то у человека включается интерес (глубинное внутреннее желание, соответствующее «судьбе»), который на первых этапах занятий помогает активно совершенствоваться физически и технически, способствует быстрому восстановлению и адаптации в тренировке, а на последующих – успешной самореализации. Примеров этому огромное количество, которые представлены практически в 90% биографий выдающихся и знаменитых спортсменов. Показателями такого варианта на психическом уровне является большое желание заниматься именно этим видом деятельности с детства, большая тяга к совершенствованию в процессе подготовки, полная самоотдача, постоянное стремление и мысленное возвращение к тренировке вне её, испытанным приятным действиям и состояниям, с ощущением полноты качественного проживания, радость и наполненность от представления и предвосхищения, что будет этим заниматься, полная сосредоточенность «на» и «в» процессе тренировки и т.п. Сейчас имеются исследования, которые обосновывают это состояние как «быть в потоке» [6]. Это можно видеть в процессе работы со спортсменом в первые два года занятий и желательно далее поддерживать его личный интерес педагогически (похвала, поддержка, отношение, условия, инвентарь, согласование с ним задач подготовки и т.п.).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассматривая психическую деятельность одарённых детей, следует сразу отметить их некую нестандартность во многих аспектах жизнедеятельности, о чём свидетельствуют исследования этого направления. Эта нестандартность проявляется и в личностных особенностях (характере, повышенной чувственности, качественной психомоторике, уровне осознанности и т.п.), и психической деятельности (сосредоточенности, внимании, продуктивности мышления, готовности к постоянным волевым усилиям), и поведении

(обособленность и сложность характера, самодостаточность, уединенность, нестандартность, терпеливость и т.п.), которые непроизвольно влияют как на самого ребенка, так на взаимоотношения с окружающими [3].

Знаменитый российский спортивный психолог Р. М. Загайнов, обобщая свой сорокалетний опыт работы с выдающимися спортсменами, написал, что по его мнению «чемпионами рождаются» и выделил ведущие личностные особенности чемпионов: непобедимость, воля, сконцентрированность на процессе, нацеленность на обязательное достижение успеха, профессионализм; закрытость; ритуализм (системный опыт психологического настроя на выполнение деятельности); сопротивляемость, защищающая личность от разрушения; стабильность и другие.

Что касается спортивной одарённости, то она проявляется или сразу (быстрота и качество освоения и адаптации двигательного, физического и психического потенциала и, как следствие, высокая успешность в совершенствовании), когда имеется предрасположенность к этому виду деятельности, либо возможны и другие версии:

– постоянный личностный рост, превышающий средние темпы развития за период подготовки по сравнению с собой и другими. Это можно определить математическими расчетами, когда показатели прироста в тестах у спортсмена превышают 2 сигмы;

– либо не сразу проявляемая, но включаемая с достижением какого-то возраста, уровня или условия на индивидуальном максимуме при настоящей самореализации в процессе спортивного совершенствования. Так спортсмен, ранее относящийся к середнячкам до определённого возраста или ситуации, вдруг начинает демонстрировать незаурядные возможности и быстро прогрессировать по непонятным причинам. Однако такое бывает очень редко. В этом случае это одновременно и проверка, и награда за настойчивость в движении к предопределённости.

Объективными критериями одарённости в спорте могут являться высокие темпы прироста значимых для вида спорта возможностей, способностей, качеств при высоком и среднем уровне их развитости изначально, которые регистрируются ежегодно тренером в процессе спортивной подготовки. Талантливых детей надо осознанно готовить всесторонне, не спеша с результативностью, выстраивая стратегию подготовки на определённые циклы, закрываясь пока результатами менее одарённых спортсменов в случае необходимости. Одарённый, по сути, рождён с неким даром, который ему предстоит раскрыть. Поэтому личностные особенности таких детей можно рассматривать в рамках некой предопределённости, которая помогает разобраться в глубинных причинах тех особенностей и состояний, которые им свойственны. По нашему мнению, в этом плане желательно знать особенности их судьбы (6 уровень), программное обеспечение тела и психики (5 уровень), личностную обусловленность (4 уровень), сущностную детерминированность (3 уровень). Дополнительную информацию можно считать по телесному строению и биологическим особенностям ребенка (2 уровень) и объяснять согласно окружающей внешней реальности (1 уровень) (таблица) [6]. Тогда формируется комплексное знание, позволяющее выстраивать разумное взаимодействие с данным спортсменом, в котором его здоровье и мастерство являются следствием качественного взаимодействия с собой и окружающим миром [6]. Но пока это мало осуществимо и чаще происходит по наитию или стечению обстоятельств и трактуется по уровневому знанию, имеющемуся на сегодняшний день в науке вообще и мировоззрению тренера и спортсмена в частности.

Таблица – Уровни и содержание предопределённости

Уровни предопределённости	Уровни внутренней и внешней реальности	Уровневые составляющие и характеристики
7 уровень: полевой	поле сознания	замысел (образ) идеи (теории, концепции)
6 уровень: закономерность	судьбоносный	законы (вселенские, уровневые, человеческие)
5 уровень: программность	программный	программы (астрологические, нумерологические, математические)

Уровни predeterminedности	Уровни внутренней и внешней реальности	Уровневые составляющие и характеристики
4 уровень: обусловленность	личностный, мировоззренческий	убеждения
		ценности
		самооценка
		характер
3 уровень: детерминированность	сущностный, психический	темперамент
		психотипы
		задатки
		инстинкты
2 уровень: данность	телесный, биологический	конституция
		функциональный
		биохимический
		генетический
1 уровень: зависимость	внешний, проявленный	условия
		окружение
		обстоятельства
		среда

На сегодняшний день предлагается некое видение этого вопроса. На основе анализа содержания словарей и определений разных авторов нами предлагается следующая формулировка. Предeterminedность жизненная – это существующая реальность (система условий, окружения, обстоятельств и жизненный сценарий), обеспечивающая, направляющая и predeterminedяющая поведение и деятельность человека; направляющая внутренняя сила (закон и программа), заставляющая продвигаться по predeterminedному пути; а также индивидуальность и неизбежность событий, в которых личности в рамках свободной воли суждено выполнить predeterminedное и реализоваться в рамках доступных ей возможностей и способностей. По сути – это жизненный сценарий, который произойдет (predeterminedность), но в будущем (перед тем, как станет явью, воплотится в действительности) при некоторых выборах и усилиях самого человека, в predeterminedных условиях и обстоятельствах, управляющих его жизнедеятельностью, хотя возможны и варианты выбора в рамках запланированного.

Что касается predeterminedности спортивной, то, на наш взгляд, это запрограммированное стечение ситуаций и обстоятельств в жизни, побуждающих к выбору вида спорта, интерес к активному занятию им в рамках доступных ему возможностей и способностей, а также индивидуальным своеобразным прогрессированием в нём.

В своих статьях мы уже пытались обозначить основные уровни и содержание predeterminedности, а также идею уровневого благополучия человека [1]. Исследования в этом направлении пока немногочисленны. Нами предложена модель predeterminedности с кратким раскрытием содержания на всех уровнях.

Многие аспекты, указанные выше, не могут на сегодняшний день диагностироваться, а учёные только подступают к поиску таких возможностей, средств и критериев. Поэтому научные данные в лучшем случае трактуются лишь с 4 уровня (обусловленности) и во многом интерпретируются не совсем верно, если не согласовываются с более высокими уровнями реальности. Ибо только знание законов и программ позволяет качественно раскрыть более низкие уровни происходящего и жизнедеятельности. А многочисленные науки пытаются объяснять результаты своих исследований на основе фиксируемых закономерностей доступного им уровня рассмотрения, которые скорее трактуются в соответствии с мировоззрением ученого или принятой большинством концепции. Последнее лишь показывает уровневость используемых знаний, и они не всегда являются истинными.

Современные исследования по вопросам судьбы человека пока носят обобщенный, описательный характер с попытками доказательства на основе логического анализа, внешнего проявления и выстраивания в рамках мировоззренческих вариантов. Программный уровень декларируется и исследуется, но не в полной мере из-за отсутствия

единого взгляда на проблему, теоретической проработки и недостатка диагностических средств. В биологических науках имеются отдельные подходы, которые недоступны большинству субъектов спорта и пока больше гипотетические [4]. В психологии здоровья, развития и самореализации данные вопросы изучены пока слабо, но именно с этого уровня многое может быть объяснено верно.

Однако у человечества исстари имеются технологии прочтения предопределённости пятого и шестого уровней. Так всё программное обеспечение характеризуется цифровыми кодами и обеспечивается процессом кодирования. Этот уровень связан с расчетными процессами. Издревле такие подходы имелись в арсенале мудрецов и продолжают существовать вместе с человечеством многие века (например, квадрат Пифагора, множество математических, нумерологических и астрологических расчетных систем). Так в нумерологии каждое число (год, месяц, число, час, минута, секунда рождения) несёт свою определённую вибрацию и значение, которое в материальном мире отражается индивидуальностью и закономерным вариантом реализации в определённых условиях.

Астрологический уровень также строится на расчётной основе взаимодействия звёзд, а знак зодиака характеризует запрограммированную часть индивидуальности, подсказывающую рациональное использование возможностей человека с определённой долей свободы выбора. Это всё не полностью, но во многом объясняет особенности жизнедеятельности и поведение человека, только трактуются они исходя из теорий, концепций, принятых в обществе или выдвигаемых исследователем, которые относительно и субъективно описывают наблюдаемую реальность с доступного ему уровня понимания высшего замысла.

Следует подчеркнуть, что более высокий уровень определяет реализацию нижележащих. Следовательно, полевой является главенствующим и через судьбоносный, который управляет программами, участвует в формировании личности и её индивидуальности. Чем выше уровень рассмотрения темы, тем возможности его влияния на управление остальными выше и сбои в нём более разрушительны для нижележащих. Три верхних уровня наукой пока объяснены быть не могут, а выражаются в виде гипотез и парадигм, но именно они в большей степени определяют взаимодействие остальных и управляют ими. Любое изменение в низких уровнях диктуется верхними и должно подчиняться их содержанию, иначе человек начнет страдать, болеть и попадать в «несчастные случаи», а в спорте – проигрывать.

В психологии также ведется поиск подходов к расшифровке отдельных признаков и кодов причинности и предопределённости. Большая часть из них дается человечеству с долей вероятности, объясняющей происходящее. Так психогеометрический подход на основе понравившейся формы позволяет во многом понять и предсказать поведение человека и даже направления его жизнедеятельности. Соционический подход, раскрывающий особенности информационного взаимодействия человека с окружающим миром, позволяет предсказывать особенности поведения и взаимоотношения с окружающими и миром во всех жизненных проявлениях и даже стиль самореализации. Психотипический – позволяет объяснить особенности индивидуальности (уникальности работы психики и её проявлений) и взаимодействия с реальностью. В психологии наработано более десятка типологий, позволяющих заранее предсказать особенности поведения человека с определёнными качествами в конкретных обстоятельствах. Сценарный подход давно интерпретируется и используется в психотерапии.

В интегральном нейропрограммировании наработаны и используются подходы и технологии оценки предопределённости к успеху, отдельным сферам жизнедеятельности и стилю жизни, а также технологии перекодировки и трансформации элементов бессознательного в процессе терапевтической работы [2].

Отдельные исследователи показывают уровневую предопределённость поведения человека. Так Д. Хоккинс предложил свою оценку параметров сознания и показал эволю-

цию сознания и развитие человеческого общества с помощью математических элементов динамики нелинейных систем и наличия некой предопределённости человеческой жизни от уровня сознания [5]. Но это лишь один из комплексных критериев, не позволяющий раскрыть рассматриваемую проблему системно и разносторонне.

Как указывают некоторые эзотерические источники, пока душа не развита, на начальном этапе её развитием управляют программы. Программы направляют человека к развитию и вырабатывают у него чувство своей цели, которая формирует основную качественную направленность совершенствования. По мере совершенствования с определённого уровня готовности личности даётся определённая свобода в наработке различных качеств, на основе которых формируются форма (тело) и жизненные ситуации, способствующие продвижению к совершенствованию и развитию необходимого энергетического потенциала, который может меняться как в положительную сторону, так и в отрицательную.

Человек не только живет по программам, но и сам может их создавать и корректировать. Согласно базовым постулатам НЛП, программы возникают из: генетической запрограммированности (родовые, семейные), самопрограммирования (внушения, самоприказы и самоубеждения), внушений значимых людей (правила, паттерны, установки, предписания, нормы), программирующего воздействия психотравмирующих ситуаций (психотравмы, переживания, комплексы и т.п.) [2]. Эти программы не осознаются, но могут считываться при разговоре, в поведении, при выборе предпочтений, ценностей, специальном тестировании и т.д. В последние годы появляются действенные технологии, способные влиять на программы не только на психическом, но и даже на генетическом уровне при определённых условиях и возможностях. Поэтому можно говорить о том, что человеку дана возможность самому влиять даже на глубинные механизмы своего бытия, что и происходит при определённых состояниях (изменённых состояниях сознания), исследуемых наукой, и «пробуждении, трансформации сознания», как представлено в восточных взглядах.

Социальное поведение формируется постепенно во время обучения и жизнедеятельности в зависимости от индивидуальности, окружения, культуры, условий и складывающихся ситуаций в рамках предопределённости. Различные грани составляющей данного процесса часто называют такими терминами как направленность личности, менталитет, ценности, убеждения, имидж и др. Чем глубже человек усваивает и чаще повторяет рекомендуемые ему установки, требования, нормы, правила и т.п., тем быстрее он впоследствии выполняет их автоматически, не задумываясь. Этот процесс называют привычками. В этом случае психологи часто говорят о жизненном сценарии (система заученных последовательностей и установок в поведении и действиях) [2]. Можно условно сказать, что до 25 лет человек обучается и накапливает знания и привычки, которые потом проверяет на практике. И если спросить пожилого человека, то можно услышать, что пик проблем приходится именно на эту вторую половину жизни, когда он начинает реализовывать накопленные знания в жизни, хотя бывают и исключения.

Проявляются программные включения через психический уровень как мысли, желания, интерес, влечение. Предопределённость на сущностном уровне связана генетической предрасположенностью и телесной формой. Она переходит чаще по роду, зависит от генетики родителей (на 40–60%), генетического древа рода в целом. По телесным формам можно во многом предсказать особенности поведения и жизнедеятельности вплоть до жизненных задач человека. На личностном уровне человек, в каком-то смысле, сам формирует свою предопределённость, исходя из своего мировоззрения (системы убеждений, ценностей и направленности), самооценки и, конечно же, характера. Он выбирает род деятельности, задаёт себе цели и выполняет своё «предназначение» с моментами свободы выбора. Особенно чётко это прослеживается и выявляется в процессе психотерапии личной истории самого человека, что показано в работах С. В. Ковалёва [2].

Подготовленному к работе с одарёнными детьми тренеру желательно сосредоточиться на тех спортсменах, кто находится в зоне способных. У них на первых этапах подготовки интерес не всегда выражен и чаще ориентирован на вторичную выгоду (быть как..., иметь как..., не подвести значимых людей), тогда стоит ориентироваться на их потребности, которые переводятся их мышлением в разряд мотивации, поскольку первые более подсознательны и первичны. Поэтому чаще говорят о некоей мотивации в спорте. Мотив – умственное объяснение желаемого. Говоря о мотивации, следует знать, что она – проявление внутреннего плана или включается внешними стимулами, существующими в реальности и переключающих спортсменов на внутренние ресурсы.

Если говорить о природе стимулов, то их можно разделить на две категории: внутренние и внешние. Внутренние непосредственно связаны с удовлетворением от самого процесса занятия и происходящего (состояние потока и соответствия). А внешние – это всё окружающее: условия, инвентарь, медали, грамоты, стипендии и т.п. Внешние награды призваны стимулировать воспитанника, если не хватает внутреннего импульса и подкрепления. Внутреннюю мотивацию можно вполне усилить через внешнюю, а вот в обратную сторону это срабатывает не всегда. Некоторые исследователи отмечают, что со временем любая внутренняя мотивация ослабевает, что вполне можно объяснить окончанием варианта предопределённости или отработки данного уровня и необходимости подниматься на следующий.

Тренеру желательно знать, что награда может рассматриваться с двух позиций: ценности и соответствия. Ценность характеризует важность, значимость и своевременность награды, отражая суть «иметь», «быть» и «стать». Для спортсмена это его мастерство и результативность (мастер спорта, чемпион, рекордсмен). А соответствие – это отражение ценности его ожиданиям и мировоззрению, например, желаемое место, признание и уважение окружающих, популярность и т.п. Важно отметить, что если ученик изначально не видит ценности в своем совершенствовании или не находит радости в тренировке и самореализации, то любые слова и действия его не замотивируют и эффективность деятельности часто будет невысокой. Тогда следует поговорить с ним о его интересах, предпочтениях и поддержать в их реализации, либо отправить к спортивному психологу.

Обобщая сказанное, считаем необходимым привлечь внимание ученых к проблеме предопределённости человека и скорейшему изучению программного обеспечения его жизнедеятельности для разумной и благополучной жизни. Нужен поиск критериев, позволяющих считывать одарённость на ранних этапах развития и жизни ребенка до процесса его проявления в жизни и создание условий в её реализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карлышев В.М. Обоснование феномена предопределённости как основы для исследований благополучной жизни / В.М. Карлышев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3(145) – С. 280–288.
2. Ковалёв С.В. Краткий курс благополучия. Самоучитель интегрального нейропрограммирования / С.В. Ковалёв. – Москва : Перо, 2016. – 272 с.
3. Психология одаренности. От теории к практике / под ред. Д.В. Ушакова. – Москва : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. Тиходеев О.Н. Психогенетика : учебник / О.Н. Тиходеев. – Москва : Академия, 2011. – 320 с.
5. Хокинс, Д. От отчаянья к просветлению. Эволюция сознания / Д. Хокинс. – Санкт-Петербург : ИГ «Весь», 2011. – 336 с.
6. Чиксентмихай, М. Поток : Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – Москва : Альпина Диджитал, 2011. – 186 с.

REFERENCES

1. Karlyshev, V.M. (2017), “Justification of the phenomenon of predestination as the basis for research prosperous life”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 280–288.

2. Kovalev, S.V. (2016), *A Short course of well-being. Tutorial integrated neuroprogramming*, Pero, Moscow.
3. Tikhodeev, O.N. (2011), *Psychogenetics: textbook*, Academy, Moscow.
4. Ushakov, D.V. (2000), *Psychology of giftedness. From theory to practice* : PER SE, Moscow.
5. Hawkins, D. (2011), *From despair to enlightenment. Evolution of consciousness*, Publishing group "Ves", St. Petersburg.
6. Chiksentmihayi, M. (2011), *Potok : Psychology of optimal experience*, Alpina Digital, Moscow.

Контактная информация: vkar52@yandex.ru>

Статья поступила в редакцию 04.12.2021

УДК 159.9

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И КОНФЛИКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЁЖИ В ОБЩЕСТВЕ

Койчужева Лида Махсютовна, кандидат психологических наук, доцент, Рахила Сегидуловна Акбашева, кандидат психологических наук, доцент, Аминат Исмаиловна Аджиева, старший преподаватель, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, Карачаевск

Аннотация

Данная статья посвящена социально-психологическому и конфликтному поведению молодежи в обществе. Тема статьи актуальна. Социальные конфликты выступают как столкновение, противостояние сторон, представляющих определенные группы со своими интересами, исчерпавших иные способы решения накопившихся социальных противоречий. Наиболее оптимальной формой разрешения социальных конфликтов является достижение консенсуса. Практическая значимость статьи заключается в том, что молодежь как политический лидер будущего в нашей стране играет элитарную роль в политических вопросах. Готовность молодежи участвовать в изменениях зависит от определенных социокультурных факторов. В этой связи в качестве примеров можно привести такие факторы, как ожидание недовольства в подростковом возрасте и влияние университета на его развитие.

Ключевые слова: конфликт, поведение, подростковый возраст, молодежь, политический лидер, общество.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p500-503

SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND CONFLICT BEHAVIOR OF YOUTH IN SOCIETY

Lida Makhsyutovna Koichueva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Rakhila Segidulovna Akbasheva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Aminat Ismailovna Adzhieva, the senior teacher, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk

Abstract

This article is devoted to the socio-psychological and conflict behavior of young people in society. The topic of the article is relevant. Social conflicts act as a clash, confrontation between parties representing certain groups with their own interests, who have exhausted other ways of solving the accumulated social contradictions. The most optimal form of resolving social conflicts is to reach a consensus. The practical significance of the article lies in the fact that young people, as the political leader of the future in our country, play an elite role in political issues. The willingness of young people to participate in change depends on certain sociocultural factors. In this regard, factors such as the expectation of discontent in adolescence and the influence of the university on its development can be cited as examples.

Keywords: conflict, behavior, adolescence, youth, political leader, society.

Общее положение молодежи влияет на его роль в эффективных социальных изменениях, например, высокий статус ведет к консерватизму. Даже если молодежь изолиро-

вана от взрослой жизни, изоляция в сочетании с чувством неполноценности приведет к переменам [1]. Роль молодежи в социальных видоизменениях, несомненно, различна в зависимости от уровня формирования общества и определенных возрастных периодов развития молодежи.

Цель исследования: формирование толерантности среди молодежи.

Задачи исследования:

- объяснить предмет социально-психологического и конфликтного поведения молодежи в обществе на примерах из разных стран;
- обсудить положение молодежи нашей страны по данной проблеме.

Некоторые исследования в промышленно развитых странах, например, в исследованиях молодежи старших классов, оказались консервативными. В исследованиях, проведенных в американских средних школах в 1990 г., была обнаружена нетерпимость молодежи к разным мнениям [2].

Таким образом, консерватизм подросткового возраста подвергался сомнению в индустриальной стране. Было замечено, что молодежь в Соединенных Штатах более подготовлена к тому, чтобы занять свои элитные позиции в обществе, чем к тому, чтобы научиться изменять свое общество [2]. Однако там старшеклассник менее консервативен, чем работающая молодежь. Средний молодой человек не радикален, не воссоздает и не нарушает социальный порядок.

Однако среди молодежи есть и крайности с правыми и левыми взглядами. Представители этих течений называют себя радикалами. Например, в США после 1960 г. возник эгалитаризм, противодействие произвольному правительству, антидогматизм, недоверие к традиционным институциональным ролям, проблемы в университетах с такими требованиями студенческой молодежи как демократия и равенство в образовании в высших учебных заведениях, пацифизм, движения молодежи против ядерных испытаний, искоренения бедности, участие в решении международных проблем. Сегодня социологи и психологи, конечно, не могут охарактеризовать это как радикальные взгляды [3].

В современном мире молодежь добилась успеха не только в области политических перемен, но и в областях науки, технологий и идеологии. Во многих странах молодежь была пионером социальных движений и революций, которые являются одним из аспектов социальных изменений. Протестантские реформы и революции в Англии, молодежь во Франции, Кубе, США, Китае и других странах была широко вовлечена в эти события.

После Второй мировой войны молодежь сыграла большую роль в усилиях по модернизации и созданию нового общества в Японии и Германии. В слаборазвитых странах молодежь более активна в социальных изменениях. Во всех странах молодежь сейчас играет большую роль в развитии общественной, и особенно в политической - с точки зрения идеологии и действий [4].

Источником отчуждения являются конфликты между традиционной взрослой культурой и молодежной культурой с точки зрения оценочных суждений. Другая ситуация, когда молодежь создает изменения, заключается в том, что общество подвержено быстрым изменениям.

Исторически революционные студенческие движения возникли в обществах с переходной экономикой. Студенческие движения в современном мире особенно характерны для модернизирующихся стран. Для этого есть различные причины, такие как неизбежный и серьезный разрыв поколений, высокая степень идеологической поляризации, недостаточная занятость образованной молодежи, неэффективные университеты [5].

Сегодняшняя российская молодежь представляет собой особый случай. Общество и его развитие не позволяют молодежи добиться независимости. Поэтому молодой человек в нашей стране проявляет признаки нетерпения и бунта [10].

Однако, несмотря на это, наша молодежь, сформированная системой образования традиционного общества, имеет взаимосвязанные черты, такие как: привычка жить вме-

сте с другими, любовь к служению, осознание отождествления со своей семьей, любовь к профессии, приверженность ценностям, сообщества, и осознание идентификации с обществом [6].

Молодежь также несовместима с обществом физически и духовно. Причины этого – рост молодежного населения, урбанизация, формирование национальных единиц с политическим измерением, а также сложное и органичное разделение труда [10].

Таким образом, возникает угроза начала процесса дезинтеграции молодежи в общество. Социальная группа, в которой развивается молодой человек, сократилась, родственные отношения лишились своих прежних размеров, кланы и родословные уступили свое место небольшой семье, а нуклеарная семья начала распространяться в городах [7].

Большое количество молодых людей не попадает в систему образования. Они проходят обучение без какой-либо профессиональной подготовки. Таким образом, они образуют армию безработных. Поскольку модернизация не предусматривает способы развлечения молодежи, свойственные традиционному обществу, молодые люди не могут развлекаться так, как приличествует их предкам. Современная молодежь переживает глубокую депрессию [9].

В любом цивилизованном обществе молодежь символ новаторства. Такая позиция к молодежи поможет продвижению общества вперед. Молодежь, особенно студенты университетов, попытаются осуществить реформы в области образования и добьются большинства своих требований демократическими средствами [8].

Молодежь хочет, чтобы общество было построено в условиях равенства и справедливости. Государство не должно отворачиваться от требований молодежи, ему необходимо воспринимать их всерьез, оно несёт большую ответственность за то, чтобы не превратить события в насилие [10].

Результатом проведенного исследования, в ходе которого рассматривалось социально-психологическое и конфликтное поведение молодёжи в обществе, явилось раскрытие и установление действенности педагогических усилий на формирование толерантности среди молодежи.

Рекомендации. Наше общество стремительно меняется. Существующие институты и ценности не могут адекватно отвечать требованиям этого меняющегося общества. Молодые люди также прибегают к насилию. Хотя насилие является недопустимым поведением, нельзя упускать из виду роль взрослых в создании такой атмосферы насилия и провокации иностранных держав. Задача педагога – объяснить предмет социально-психологического и конфликтного поведения молодёжи в обществе на примерах из разных стран; обсудить положение молодежи нашей страны по данной проблеме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аджиева А.И. Развитие познавательных интересов у подростков / А.И. Аджиева., В.М. Пятунина // Традиции и инновации в системе образования : сборник научных статей.– Карачаевск, 2020. – С. 8–12.
2. Акбашева Р.С. Развитие психических познавательных процессов детей в ходе обучения в школе/ Р.С. Акбашева //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.– № 10 (188). – С. 480–483.
3. Акбашева Р.С. Психологические особенности развития этнического самосознания студентов (на материале вузов Карачаево-Черкесской Республики) : дис. ... канд. психол. наук / Акбашева Рахила Сегидуловна. – Ставрополь, 2007. – 164 с.
4. Алиева П.М. Лингвистические свойства окказионализмов и авторских неологизмов в английском языке / П.М. Алиева // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 5 (59). – Ч. 1. – С. 33–36.
5. Койчуева Л.М. Психологическая поддержка планирования старшеклассниками материального самообеспечения : дис. ... канд. психол. наук / Койчуева Лида Махсютовна. – Карачаевск, 2005. – 161 с.

6. Лепшокова Е.А. Роль дистанционного обучения при преподавании и изучении иностранного языка / Е.А. Лепшокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2020.– № 7 (185). – С. 203–206.
7. Лепшокова Е.А. Значимость дистанционного обучения в условиях самоизоляции / Е.А. Лепшокова // Клычевские чтения: Материалы научно-практической конференции с международным участием. – Карачаевск, 2020. – С. 140–144.
8. Лепшокова Е.А. Каузативность в зеркале когнитивной грамматики конструкций английского языка / Е.А. Лепшокова, С.Я. Карасова, Л.М. Цекова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2017.– № 1-1 (67). – С. 138–141.
9. Лепшокова С.М. Формирование общечеловеческих нравственных ценностей старшеклассников в социокультурной среде : дис. ... канд. пед. наук / Лепшокова Света Мырзакуловна. – Карачаевск, 2003. – 187 с.
10. Эльканова Б.Д. Инновационный подход и современные тенденции развития науки и образования / Б.Д. Эльканова // Россия и Европа: связь культуры и экономики: Материалы XXVIII международной научно-практической конференции.– Прага, 2020.—С. 111-112.

REFERENCES:

1. Adzhieva, A.I. and, Pyatunina, V.M. (2020), “Development of cognitive interests in adolescents”, *Traditions and innovations in the education system, collection of scientific articles*, Karachaevsk, pp. 8–12.
2. Akbasheva, R.S. (2020), “The development of mental cognitive processes in children during schooling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 480–483.
3. Akbasheva, R.S. (2007), *Psychological features of the development of ethnic self-awareness of students (based on the material of universities of the Karachay-Cherkessia republic)*, dissertation, Stavropol.
4. Alieva, P.M. (2016), “Linguistic properties of occasionalisms and author's neologisms in English”, *Philological Sciences. Issues of theory and practice*, No. 5 (59), Part 1, pp. 33–36.
5. Koichueva, L.M. (2005), *Psychological support for high school students planning material self-sufficiency*, dissertation Karachaevsk.
6. Lepshokova, E.A. (2020), “The Role of Distance Learning in Teaching and Learning a Foreign Language”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 203–206.
7. Lepshokova, E.A. (2020), “The importance of distance learning in conditions of self-isolation”, *Klychev Readings: Materials of the Scientific and Practical Conference with International Participation*, Karachaevsk, pp. 140–144.
8. Lepshokova E.A., Karasova S.Ya., Tsekova L.M. (2017), “Causation in the Mirror of the Cognitive Grammar of the Constructions of the English Language”, *Philological Sciences. Questions of theory and practice*, No. 1-1 (67), pp. 138–141
9. Lepshokova S.M. (2003), *Formation of universal moral values of high school students in the socio-cultural environment*, dissertation, Karachaevsk.
10. Elkanova B.D. (2020), “An innovative approach and modern trends in the development of science and education”, *Russia and Europe: The Connection between Culture and Economy Materials of the XXVIII International Scientific and Practical Conference*, Prague, pp. 111–112.

Контактная информация: Lida19710903@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2021

УДК 159.9.072

ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

Наталья Михайловна Мартынова, адъюнкт, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань

Аннотация

Статья посвящена проблеме формирования лидерских качеств курсантов образовательных организаций ФСИН России. Цель исследования – изучить гендерные особенности, оказывающие влияние на формирование лидерских качеств. Для выявления гендерных особенностей были использованы следующие методики: авторская анкета, методика «Диагностика лидерских способностей» Е. С. Жариков, Е. А. Крушельницкий; экспресс-тест «Самооценка лидерства»; методика «Диагностика коммуникативных и организаторских способностей» (КОС-2); методика «Диагностика управленческих ориентаций» (Т. Санталайнен); личностный опросник 16-PF (форма А) Р.Б. Кеттелла; Калифорнийский психологический опросник (Н.В. Тарабарина, Н.А. Графинина); методика «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов). В результате исследования выявлены гендерные различия в таких качествах, как доминантность, экспрессивность, стремление к доминированию, авторитарному поведению, стремление к самоутверждению, импульсивность, склонность к эгоцентricности и независимости, общительность, чувствительность и дипломатичность, выстраивание социальных контактов. Эта специфика личностных качеств курсантов женского и мужского пола оказывает влияние на формирование их лидерских качеств.

Ключевые слова: лидерские качества, гендерная специфика, курсанты, образовательные организации ФСИН России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p503-508

STUDY OF THE GENDER CHARACTERISTICS OF FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Natalya Mikhailovna Martynova, the adjunct, Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Abstract

The article is devoted to the problem of forming leadership qualities of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia. The purpose of the study is to study the gender features that influence the formation of leadership qualities. To identify gender features, the following methods were used: author's questionnaire, the technique "Diagnostics of leadership abilities" E. S. Zharikov, E. A. Krushelnitsky; "Self-assessment of leadership" express test; methodology "Diagnostics of communicative and organizational abilities" (KOS-2); methodology "Diagnosis of management orientations" (T. Santalainen); personal questionnaire 16-PF (form A) by R. B. Kettell; California Psychological Questionnaire (N.V. Tarabarina, N.A. Graphinina); technique "Capacity of self-government" (N.M. Peysakhov). As a result of the study, the gender differences were revealed in such qualities as dominance, expressiveness, the desire for dominance, authoritarian behavior, the desire for self-affirmation, impulsivity, a tendency to egocentricity and independence, sociability, sensitivity and diplomacy, building social contacts. This specificity of the personal qualities of female and male cadets influences the formation of their leadership qualities.

Keywords: leadership, gender, cadets, educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие пенитенциарной системы нашей страны требует новых подходов к обучению и воспитанию кадрового потенциала, проходящего подготовку в ведомственных образовательных организациях. Сегодня в условиях продолжающегося реформирования уголовно-исполнительной системы особое значение приобретает подготовка высококвалифицированных, ориентированных на перспективу кадров, развитие личностного потенциала курсантов, способности адекватно реагировать на динамичные изменения системы и социальной среды. Ведущая роль отводится процессу получения высшего образования, в котором определяющую роль играет образовательная организация. Именно в ней происходит формирование профессионала в специально созданной среде, воспитательном и образовательном пространстве [1,2,3,5].

Современные исследования лидерства не отражают особенностей, влияющих на формирование лидерских качеств обучающихся в ведомственных образовательных орга-

низациях силовых структур. Данная проблема нуждается в подробном анализе. Изучение проблемы формирования лидерских качеств курсантов в образовательных организациях ФСИН России необходимо для выработки методов эффективного руководства, отбора и формирования лидеров, будущих руководителей подразделений и учреждений уголовно-исполнительной системы [4]. Рассмотрение проблемы формирования лидерских качеств обучающихся в контексте специфики деятельности образовательных организаций ФСИН России неотделимо от изучения её гендерных аспектов. Анализ гендерных особенностей формирования лидерских качеств мы осуществляем в рамках исследования личностных предикторов лидерства, так как они в существенной степени определяют его индивидуально-психологическую специфику.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

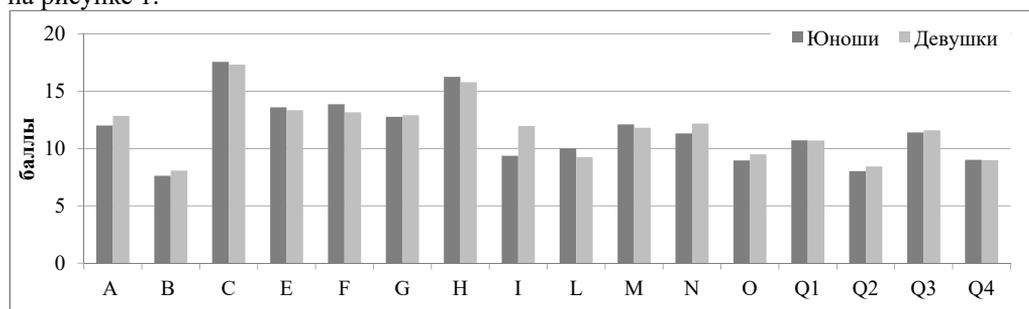
С целью исследования гендерной специфики формирования лидерских качеств курсантов образовательных организаций ФСИН России было проведено эмпирическое исследование на базе образовательных организаций ФСИН России. Выборка исследования составила 661 человек в возрасте 18–23 лет. Из них 365 юношей и 296 девушек.

В исследовании были использованы следующие методики: авторская анкета, методика «Диагностика лидерских способностей» Е. С. Жариков, Е. А. Крушельницкий; экспресс-тест «Самооценка лидерства»; методика «Диагностика коммуникативных и организаторских способностей» (КОС-2); методика «Диагностика управленческих ориентаций» (Т. Санталайнен); личностный опросник 16-PF (форма А) Р.Б. Кеттелла; Калифорнийский психологический опросник (Н.В. Тарабарина, Н.А. Графинина); методика «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов).

В ходе исследования нами применялись взаимодополняющие друг друга методы. Эмпирические результаты были получены в ходе применения диагностических методик, дальнейший анализ осуществлялся с использованием методов качественной и количественной оценки результатов, математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрим отдельные аспекты полученных нами в ходе исследования результатов, представляющие, на наш взгляд, теоретическую и практическую ценность в контексте организации деятельности по формированию лидерских качеств курсантов образовательных организаций ФСИН России. Личностный профиль юношей и девушек, построенный по средним значениям личностных факторов Р. Кеттелла представлен нами на рисунке 1.



Примечание: А – Замкнутость – общительность; В – Интеллект; С – Эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность; Е – Подчиненность – доминантность; F – Сдержанность – экспрессивность; G – Низкая нормативность – высокая нормативность поведения; Н – Робость – смелость; I – Жесткость – чувствительность; L – Доверчивость – подозрительность; М – Практичность – мечтательность; N – Прямолинейность – дипломатичность; О – Спокойствие – тревожность; Q1 – Консерватизм – радикализм; Q2 – Конформизм – неконформизм; Q3 – Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль; Q4 – Расслабленность – напряженность.

Рисунок 1 – Средние значения личностных факторов курсантов образовательных организаций ФСИН России мужского и женского пола

Усредненные личностные профили курсантов ФСИН мужского и женского пола имеют практически идентичный характер. Наиболее типичными личностными чертами курсантов обеих групп являются общительность (фактор А), эмоциональная устойчивость (фактор С), доминантность (фактор Е), смелость (фактор Н), мечтательность (фактор М), спокойствие (фактор О). Это позволяет охарактеризовать курсантов как социальных, открытых к сотрудничеству и совместной работе, способных к инициативности, принятию рискованных и неординарных решений, проявлению лидерских качеств и стремящихся к самоутверждению в группе. Их отличает также и эмоциональная стабильность, устойчивость в интересах, работоспособность, уверенность в себе, но при некоторой склонности к погружению в свой внутренний мир и ориентации на внутренние потребности. В целом личностные особенности курсантов ФСИН России согласуются с требованиями выбранной ими профессиональной сферы. У девушек-курсантов также можно отметить развитую обучаемость и оперативность мышления (фактор В), чувствительность (фактор I), дипломатичность (фактор N).

Сравнение личностных профилей курсантов (U-критерий Манна-Уитни) показало, что юноши-курсанты характеризуется значимо более выраженной доминантностью ($p < 0,05$), экспрессивностью ($p < 0,01$), подозрительностью ($p < 0,01$). Для них более характерно стремление к доминированию, авторитарному поведению, стремление к самоутверждению, импульсивности, динамичности общения при более выраженной настороженности к другим, склонности к эгоцентричности и независимости. В свою очередь девушки-курсанты обладают более высоким уровнем общительности ($p < 0,001$), интеллекта ($p < 0,05$), чувствительности ($p < 0,001$) и дипломатичности ($p < 0,001$). Они обладают более высоким уровнем общей и вербальной культуры, более уживчивы и адаптивны, более тонко выстраивают социальные контакты и свое поведение в них, а также характеризуются более широким спектром эмоциональных переживаний.

Исследование личности курсантов с помощью методики CPI (Калифорнийский психологический опросник) позволило выявить еще ряд социально-психологических аспектов. Средние значения по основным шкалам опросника представлены на рисунке 2.

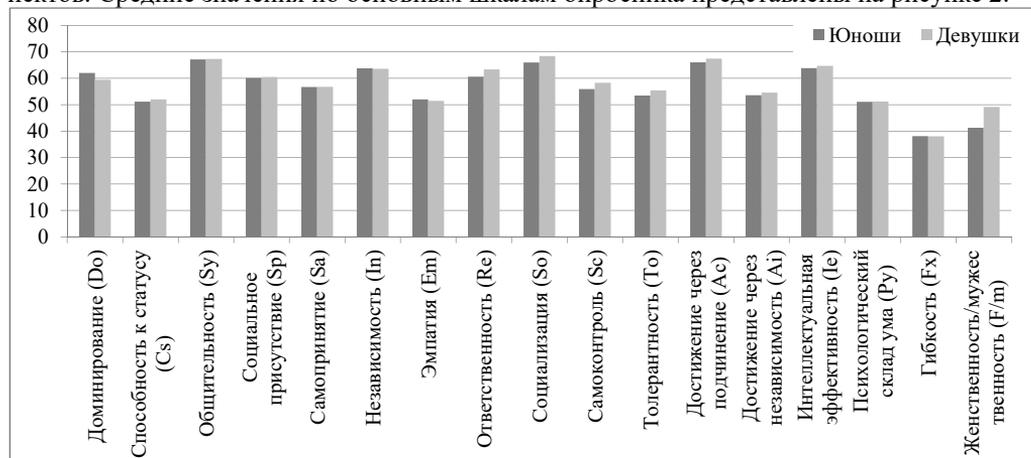


Рисунок 2 – Средние значения личностных качеств курсантов образовательных организаций ФСИН России мужского и женского пола

Социально-психологические характеристики курсантов мужского и женского пола также носят сходный характер. Все качества, за исключением гибкости, имеют высокий уровень выраженности. Очень высокий уровень развития в обеих группах обнаруживается у таких характеристик как общительность, социализация и достижение через подчинение. Это указывает на выраженную экстравертированность курсантов, их направленность на людей и общение, высокую конвенциональность, последовательность и чувствительность к ошибкам, а также на высокую исполнительность и нуждаемость в хорошо орга-

низованных условиях деятельности (структура, контроль, знание специфики и четко определенные критерии в работе).

Статистически достоверные различия между юношами и девушками (U-критерий Манна-Уитни) были обнаружены по шкалам доминирования ($p < 0,01$), ответственности ($p < 0,01$), социализации ($p < 0,01$), самоконтроля ($p < 0,05$), женственности/мужественности ($p < 0,001$). У юношей установлена более высокая выраженность доминирования и мужественности, а у девушек – ответственности, социализации и самоконтроля. Юноши-курсанты отличаются более выраженным стремлением к конкуренции и соперничеству, ориентированы на задачу и цель, используют в борьбе за лидерство более агрессивные способы. В то время как девушки-курсанты более аккуратны, самодисциплинированы, нацелены на выполнение норм и правил, предпочитают избегать ошибок и рисков, склонны подавлять свои чувства.

Исследование способности к самоуправлению показывает, что большинство этапов системы самоуправления имеют у курсантов обеих групп средний уровень сформированности (рисунок 3). Общий уровень способности к самоуправлению имеет сформированность ниже среднего уровня ($Mx=33,87$ у юношей, $Mx=33,99$ у девушек).

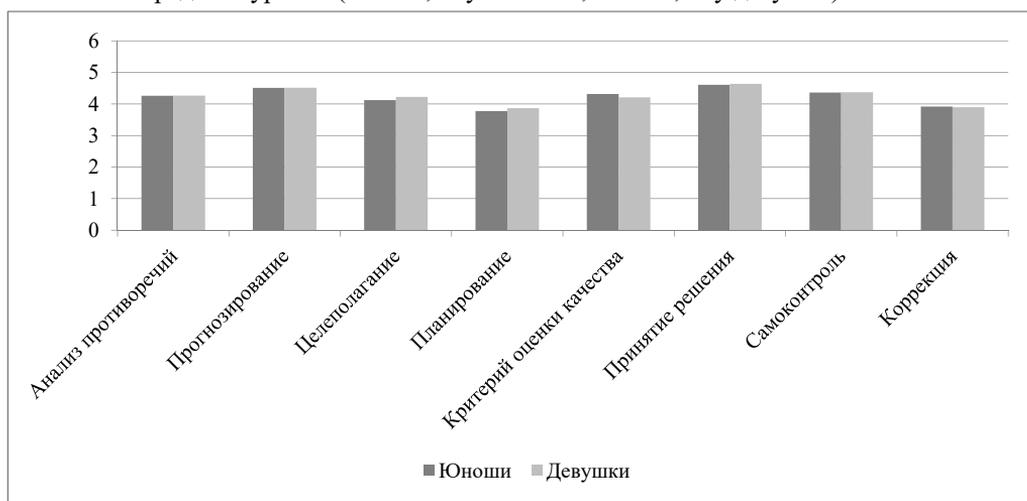


Рисунок 3 – Средние значения показателей способности самоуправления курсантов образовательных организаций ФСИН России мужского и женского пола

Наименее сформированными этапами являются у курсантов этап планирования и коррекции. Средние значения по данным шкалам располагаются на границе ниже среднего и среднего уровней.

ВЫВОДЫ

В целом курсанты обоего пола могут быть описаны как довольно прямолинейные, и используют для этого, прежде всего, свои способности соблюдать правила и порядок, усердие и исполнительность. В меньшей степени у них развиты качества, описывающие широту интересов, адаптивность и сензитивность к окружению (психологический склад ума, гибкость, женственность/мужественность). Это говорит о стремлении курсантов к рациональному восприятию действительности, прозаичности, предпочтении стабильности и предсказуемости переменам.

Наиболее вероятные затруднения вызывают у курсантов задачи по построению плана достижения цели (как определения системы средств и последовательности их применения) и по изменению реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления. Статистически достоверных различий между юношами и девушками по показателям системы самоуправления выявлено не было.

Таким образом, выявленная специфика совокупности личностных качеств курсантов женского и мужского пола позволяет предполагать, что девушки-курсанты более склонны к формированию фемининной модели лидерства, а юноши – к маскулинной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганишина И.С. Формирование психолого- педагогической устойчивости курсантов образовательных организаций ФСИН России как необходимое условие их профессиональной компетентности / И.С. Ганишина, А.А. Чернышов // Казанская наука. – 2016. – № 10. – С. 131–133.
2. Кириллова Т.В. Воспитательное пространство образовательных организаций Федеральной службы исполнения наказаний / Т.В. Кириллова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. – № 4. – С. 130-134.
3. Кириллова Т.В. О совершенствовании деятельности образовательных организаций ФСИН России / Т.В. Кириллова, М.И. Кузнецов // Перспективы науки. – 2019. – № 4 (115). – С. 207–209.
4. Мартынова Н.М. Целеполагание в процессе психолого-педагогического сопровождения формирования лидерских качеств курсантов образовательных организаций ФСИН России / Н.М. Мартынова // Перспективы науки. – 2021. – № 4 (139). – С. 48–50.
5. Романов А.А. Образовательная среда вуза как фактор воспитания студентов / А.А. Романов, Ю.А. Завертяева // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 44-47.

REFERENCES

1. Ganishina, I.S. and Chernyshov, A.A. (2016), "Formation of psychological and pedagogical stability of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia as a prerequisite for their professional competence", *Kazan Science*, Vol. 10, pp. 131–133
2. Kirillova, T.V. (2018), "Educational space of educational organizations of the Federal Penitentiary Service", *International Journal of Applied and Basic Research*, Vol. 4, pp. 130–134.
3. Kirillova, T.V. and Kuznecov, M.I. (2019), "On improving the activities of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Science prospects*, Vol. 4 (115), pp. 207–209.
4. Martynova, N.M. (2021), "Purpose in the process of psychological and pedagogical support for the formation of leadership qualities of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Perspectives of Science*, Vol.4 (139), pp. 48-50.
5. Romanov, A.A. and Zaverlyaeva, YU.A. (2020), "The educational environment of the university as a factor in the education of students", *International Journal of Psychology and Pedagogy in Official Activities*, Vol. 3, pp. 44-47.

Контактная информация: Paulinasheidt@gmail.com

Статья поступила в редакцию 03.12.2021

УДК 159.9.072

ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Елена Анатольевна Милашечкина, кандидат биологических наук, доцент, Российский университет дружбы народов, Москва; Ольга Павловна Киселева, аспирант, Российский университет дружбы народов, Москва, Московский городской педагогический университет, Москва

Аннотация

Физические нагрузки – неотъемлемая сфера человеческой деятельности и основной формой реализации этой деятельности являются занятия физической культурой. Содержание занятий физической культурой могут носить различный характер, и в зависимости от этого содержания оказывает влияние на психоэмоциональную сферу занимающихся, в том числе иностранных студентов, подверженных воздействию различных социокультурных изменений, связанных с обучением в дру-

гой стране. Спортивные игры как вид физической активности, сопряженных с более выраженным проявлением эмоций и наличием командных взаимодействий могут нивелировать негативные проявления эмоций, связанных с повседневной жизнью иностранных студентов. В исследовании принимали участие студенты Российского университета дружбы народов: 62 российских студента (контрольная группа) и 32 иностранных студента. Для определения психоэмоционального состояния студентов использовали тестовые методики определения уровня тревожности согласно шкалам личностной и ситуативной тревоги, предложенных Ч.Д. Спилбергом, агрессивности и враждебности по шкалам Басса-Дарки. В результате полученных данных определили, что занятия спортивными играми снижают негативный эффект психоэмоциональной напряженности, вызванных изменениями условий жизни в связи с обучением в другой стране, наиболее сильные и достоверно значимые изменения были зафиксированы в показателях личностной тревожности и враждебности.

Ключевые слова: иностранные студенты, спортивные игры, психоэмоциональное состояние, тревожность, враждебность, агрессивность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p508-513

ASSESSMENT OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF FOREIGN STUDENTS ENGAGED IN SPORTS GAMES

Elena Anatolyevna Milashechkina, the candidate of biological sciences, senior lecturer, RUDN University, Moscow; Olga Pavlovna Kiseleva, the post-graduate student, RUDN University, Moscow, Moscow City Pedagogical University

Abstract

Physical activity is an integral sphere of human activity and the main form of realization of this activity is physical education. The content of physical education classes can be of the different nature, and depending on this content, it affects the psycho-emotional sphere of students, including foreign students exposed to various socio-cultural changes associated with studying in another country. Sports games as a type of physical activity associated with more pronounced manifestation of the emotions and the presence of team interactions can neutralize the negative manifestations of emotions associated with the daily life of foreign students. The study involved students of the Peoples' Friendship University of Russia: 62 Russian students (control group) and 32 foreign students. To determine the psychoemotional state of students, test methods were used to determine the level of anxiety according to the personal and situ scales

Keywords: foreign students, sports games, psychoemotional state, anxiety, hostility, aggressiveness.

В условиях поликультурного мира и интеграции образования важно быть не только специалистом высокого уровня, но и обладать психоэмоциональной устойчивостью к постоянно меняющимся социальным реалиям [5]. Человеческий организм не всегда готов своевременно адаптироваться к постоянно меняющейся обстановке вокруг. Важно отметить, что физическая культура, в особенности спортивные игры, являются отличным средством в борьбе со стрессом, состоянием тревожности, психической напряженности из-за смены места жительства или трудностями, связанными с учебой [3]. Физические нагрузки, в любых их проявлениях, влияют на психологические и эмоциональные показатели человека [11]. В процессе занятий спортивными играми студенту становится некогда думать о своих проблемах [6], он переключает свои мысли и внимание на те тактические и технические задачи, которые перед ним возникают, именно это оказывает положительное влияние на его нервную систему и психоэмоциональное состояние.

По данным научных исследований [1, 4], регулярные занятия физическими упражнениями способны снять утомление, переутомление и эмоциональный стресс, а также помогают студенту в таких вопросах, как профессиональное самоопределение и социализация [5]. Это является особенно актуальным для иностранных студентов, которые сталкиваются с такими трудностями, как изменение условий жизни [12], новые знакомства, чужой язык, все это негативно сказывается на их эмоциональном фоне [2, 8, 10]. Следовательно, актуальным является изучение психоэмоционального состояния иностранных

студентов, занимающихся спортивными играми, и изменение данного состояния спустя определенное время. Для дальнейшего понимания, способна ли такая физическая активность, как спортивные игры качественно повлиять не только на физические показатели иностранных студентов, но и психологические.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 97 студентов первого года обучения Российского университета дружбы народов: 62 российских студента занимающихся физической культурой по программе общей физической подготовки (n=32) и спортивными играми (n=26); 35 иностранных студента проживающих в Москве не более 2-х месяцев, занимающихся физической культурой по программе общей физической подготовки (n=21) и спортивными играми (n=18).

Для определения психоэмоционального состояния студентов использовали тестовые методики определения уровня тревожности согласно шкалам личностной и ситуативной тревоги, предложенных Ч.Д. Спилбергом, агрессивности и враждебности по шкалам Басса-Дарки [9]. Тестирование студентов проводили в начале учебного года после чего студенты могли выбрать вид физической активности на занятиях физической культурой – общей физической подготовки (ОФП) и спортивными играми (СИ). Повторные измерения проводили в конце учебного года. Данные проведенного исследования подвергались вариационно-статистической обработке.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По полученным данным, у студентов, проживающих в России, границы ситуативной тревоги находятся в пределах нормативных значений (таблица 1). У иностранных студентов фиксируется высокий уровень тревожности, превышающий нормативные показатели на 9%. Но при этом показатели личностной тревожности в обеих исследуемых группах выше нормы: у российских студентов на 10%, а у иностранных – на 18%.

Накопление стрессорных воздействий в виде проявления тревожных состояний, может привести к эмоциональному срыву у здорового индивидуума, а человека с уже имеющимися отклонениями в состоянии здоровья – к срыву адаптации [7]. Поступая в вуз не только иностранный, но и российский студент испытывает личностный дискомфорт, вызванный, по нашему мнению, новой социальной, а у иностранных студентов и социокультурной обстановкой.

Таблица 1 – Уровень тревожности у студентов РУДН первого курса в начале учебного года

Показатели тревожности	Российские студенты	Иностранные студенты	P
Ситуативная	38,12±1,18	49,34±1,53	<0,001
Личностная	48,64±1,56	52,07±1,67	>0,5

Анализируя состояние агрессивности и враждебности, выявили, что у российских студентов оба этих показателя находятся в пределах нормы (таблица 2). У иностранных студентов уровень враждебности выше нормативных значений на 7%, а уровень агрессивности находится в пределах нормы, но достоверно выше (P<0,05), чем у студентов из России. Причем враждебность определяется как реакция, которая развивает негативные чувства, а также негативные оценки людей и событий [9]. То есть у иностранных студентов при накоплении отрицательных чувств может развиваться негативизм и неблагоприятное отношение не только к субъектам, их окружающим, но и к учебе, трудностям быта и другим окружающим их обстоятельствам.

Таблица 2 – Уровень агрессивности и враждебности у студентов РУДН первого курса в начале учебного года

Показатели	Российские студенты	Иностранные студенты	P
Враждебность	6,51±0,17	10,67±0,33	<0,001
Агрессивность	17,24±0,51	19,13±0,61	<0,05

На следующем этапе исследования, после проведения курса физической культуры, основным содержанием которого являлись спортивные игры, провели повторные измерения (таблица 3). Так, в конце учебного года уровень ситуативной тревожности у иностранных студентов, занимающихся спортивными играми снизился до нормативных значений и приблизился к значениям студентов из России ($P > 0,5$). У студентов из группы ОФП уровень ситуативной тревоги несколько снизился, но по-прежнему находится на высоком уровне. Рассматривая показатели личностной тревожности выявили высокие значения как у российских, так и у иностранных студентов, занимающихся в группах ОФП. Однако у иностранных студентов показатель личностной тревоги на 20% выше, чем у студентов из России. У иностранных студентов, занимающихся спортивными играми зафиксировано снижение уровня личностной тревожности и находится около пределов нормы, отличаясь от таковых менее, чем на 1,5 %. У российских студентов значения личностной тревожности достигли границ нормативных показателей.

Таблица 3 – Уровень тревожности у студентов РУДН первого курса в конце учебного года

Показатели тревожности	Российские студенты		P	Иностранные студенты		P
	ОФП	СИ		ОФП	СИ	
Ситуативная	37,21±1,19	36,47±0,97	>0,5	46,33±1,53	41,57±1,24	>0,5
Личностная	44,31±1,28	40,58±1,22	>0,5	53,85±1,87	44,62±1,43	<0,001

По окончании учебного года во всех исследуемых группах наблюдается уровень агрессивности в пределах нормы (таблица 4). Уровень враждебности у иностранных студентов, занимающихся в группах ОФП по-прежнему выше нормативных значений. А у иностранных студентов, занимающихся спортивными играми данный экспонент зарегистрирован в пределах нормы.

Таблица 4 – Уровень агрессивности и враждебности у студентов РУДН первого курса в конце учебного года

Показатели	Российские студенты		P	Иностранные студенты		P
	ОФП	СИ		ОФП	СИ	
Враждебность	7,02±0,20	5,98±0,17	<0,01	11,36±0,36	7,41±0,24	<0,01
Агрессивность	16,84±0,49	17,10±0,50	>0,5	18,44±0,57	17,12±0,55	>0,5

ВЫВОДЫ

Установлено положительное влияние занятий спортивными играми на показатели психоэмоционального состояния у иностранных студентов, по сравнению со значениями студентов, занимающихся в группах ОФП. Причем более заметные статистически значимые изменения ($P < 0,01$) выявлены в показателях личностной тревожности и враждебности. Таким образом применение данного вида физической активности на занятиях физической культурой снижает негативный эффект психоэмоциональной напряженности, вызванных изменениями условий жизни в связи с обучением в другой стране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова Е.С. Влияние средств физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов / Е.С. Айвазова, Е.Н. Дорофеева, А.А. Дорофеев // Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 114–117.
2. Беккер И.Л. Проблемы адаптации иностранных студентов к образовательному процессу российского вуза (на примере пензенского государственного университета) / И.Л. Беккер, С.А. Иванчин // Гуманитарные науки. Педагогика. – 2015. – № 4 (36). – С. 247–256.
3. Золотухина И.А. Психоэмоциональное состояние студентов-первокурсников, занимающихся физической культурой и спортом / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // Интеграция наук. – 2017. – Т. 2, № 2 (6). – С. 57–59.
4. Казантинова Г.М. Психоэмоциональное состояние студентов, занимающихся физической культурой в группе «Освобождённые» / Г.М. Казантинова, Т.Н. Власова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 77–81.

5. Кирсанов В.М. Психофизиологическая характеристика личности студентов в период адаптации к обучению в вузе / В.М. Кирсанов, Д.З. Шибкова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 127–132.
6. Колосова Е.В. Физическая культура и спорт как профилактика эмоциональных перегрузок у студентов / Е.В. Колосова // Страховские чтения. - 2020. - № 28. – С. 194–199.
7. Миласечкина Е.А. Особенности проявления уровня тревожности у студенток специальной медицинской группы, имеющих дополнительный объем двигательной активности / Е.А. Миласечкина, Г.В. Бичева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 433–437.
8. Миласечкина Е.А. Психофизиологический аспект адаптации иностранных студентов с ослабленным здоровьем / Е.А. Миласечкина, И.Н. Гернет, В.С. Миласечкин // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 1. – С. 95–101.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: в 2 кн.: учеб. пособие. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста / Е.И. Рогов. – Москва : Владос, 2008. – 384 с.
10. Влияние занятий гимнастикой танцевальной направленности на психоэмоциональное состояние иностранных студенток-первокурсниц / О.В. Тимофеева, Е.А. Миласечкина, А.Д. Мальченко, Е.А. Куницына // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 47–49.
11. Хузина Г.К. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / Г.К. Хузина, В.А. Амерзянова // Влияние науки и технологий на социально-экономическое развитие России: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции – Белгород, 2021. – С. 103–106.
12. Comparative characteristic of life quality among the students referred to a special medical group according to their health state / I.N. Gernet, V.N. Pushkina, S.Yu. Razmakhova [et al.] // Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. – 2018. – Vol. 5, No 4. – P. 2353–2359.

REFERENCES

1. Aivazova E.S., Dorofeeva E.N. and Dorofeev A.A. (2021), “The influence of physical culture on the psycho-emotional state of students”, *Priority areas of modern science and education: actual issues and achievements: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Cheboksary, pp. 114–117.
2. Becker I.L. and Ivanchin S.A. (2015), “Problems of adaptation of foreign students to the educational process of a Russian university (on the example of Penza State University)”, *Humanities. Pedagogy*, No.4 (36), pp. 247–256.
3. Zolotukhina I.A., Dedlovskaya M.V. (2017), “Psychoemotional state of first-year students engaged in physical culture and sports”, *Integration of sciences*, vol. 2, No. 2 (6), pp. 57–59.
4. Kazantinova G.M., Vlasova T.N. (2013), “Psychoemotional state of students engaged in physical culture in the group "Liberated"”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (97), pp. 77–81.
5. Kirsanov V.M., Shibkova D.Z. (2012), “Psychophysiological characteristics of the personality of students during the period of adaptation to study at the university”, *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal*, No. 9, pp. 127–132.
6. Kolosova E.V. (2020), “Physical culture and sports as prevention of emotional overload in students”, *Strahovskie chteniya*, No. 28, pp. 194–199.
7. Milashechkina E. A. and Bicheva G. V. (2019), “Features of the manifestation of the level of anxiety in students of a special medical group who have an additional amount of motor activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 433–437.
8. Milashechkina, E.A., Gernet, I.N. and Milashechkin, V.S. (2020), “Psychophysiological aspect of adaptation of foreign students with poor health”, *Psikhologiya. Psikhofiziologiya*, vol. 13, No. 1, pp. 95–101.
9. Rogov, E.I. (2008), *Handbook of a practical psychologist*, Vlados, Moscow.
10. Timofeeva, O.V., Milashechkina, E.A., Malchenko A.D. and Kunitsyna, E.A. (2018), “The influence of dance-oriented gymnastics on the psycho-emotional state of foreign first-year students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 47–49.
11. Khuzina G. K., Amerzyanova V. A. (2021), “The influence of physical training and sports on the psycho-emotional state of students”, *The impact of science and technology on the socio-economic development of Russia: collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference*, Belgorod, pp. 103–106.

12. Gernet, I.N., Pushkina, V.N., Razmakhova, S.Y., Milashechkina, E.A., Sergeev, R.P. and Morozov, A.G. (2018), “Comparative Characteristic of Life Quality Among the Students Referred to a Special Medical Group According to Their Health State”, *Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences*, No. 05 (04), pp. 2353–2359.

Контактная информация: ea.milash@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.12.2021

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛЕНИ В СЛУЖЕБНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Елена Анатольевна Мурашко, старший преподаватель, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Могилев, Республика Беларусь; Ирина Леонидовна Лукашкова, кандидат педагогических наук, доцент, Могилевский институт МВД Республики Беларусь, Могилев, Республика Беларусь

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время проявления лени в служебных отношениях не одобряются, так как они снижают эффективность, комфорт, безопасность труда работников и мешают достижению значимых для организаций целей. Несмотря на широкую представленность в быденном сознании, лень, ее виды, причины и формы проявления в служебных отношениях недостаточно изучены как в теоретическом, так и эмпирическом планах. Цель исследования – выявить особенности проявления лени в служебных отношениях. Получены результаты, свидетельствующие о том, что лень воспринимается чаще как защита от переутомления и как реакция на неприятное или неинтересное дело, характеризуется положительным отношением к ней, редко встречается на рабочем месте. В целях преодоления лени используются смена деятельности и волевые усилия. Лени возникает тогда, когда человек чувствует упадок сил, усталость или оценивает дело как бессмысленное, монотонное, трудоемкое. С увеличением возраста, стажа работы и уровня образования сотрудники успешнее преодолевают эти состояния. Женщины чаще, чем мужчины испытывают в ситуации лени чувство вины.

Ключевые слова: лень, служебные отношения, проявление и причины лени, способы реагирования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p513-517

FEATURES OF LAZINESS EXPRESSION IN OFFICIAL RELATIONS

Elena Anatolyevna Murashko, the senior teacher, Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, Republic of Belarus; Irina Leonidovna Lukashkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus, Mogilev, Republic of Belarus

Abstract

The relevance of the study is due to the fact that at present the manifestation of laziness in service relations is not approved, as they reduce the efficiency, comfort, safety of workers and prevent the achievement of goals significant for organizations. Despite widespread representation in ordinary consciousness, laziness, its types, causes and forms of manifestation in official relations are not sufficiently studied both in theoretical and empirical plans. The purpose of the study is to identify the features of laziness in service relations. There are results showing that laziness is perceived more often as a protection against overwork and as a reaction to an unpleasant or uninteresting affair, characterized by a positive attitude towards it, is rarely found in the workplace. To overcome laziness, a change of activity and strong-willed efforts are used. Laziness occurs when a person feels a decline in strength, fatigue or evaluates a case as meaningless, monotonous, laborious. With an increase in age, seniority and level of education, employees are more successful in overcoming these conditions. Women are more likely than men to experience guilt in a laziness situation.

Keywords: laziness, official relations, manifestation and causes of laziness, ways of responding.

ВВЕДЕНИЕ

Служебная (трудовая) деятельность представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных аспектов и их составляющих, направленных на существенный результат и продуктивность [3]. В этой связи от каждого человека требуется постоянное позиционирование себя как активного члена общества, квалифицированного и успешного во всех отношениях специалиста. Однако сложности, возникающие во взаимодействии человека с окружающей реальностью и отношении с самим собой, могут вызывать отсутствие желания работать, умственную и физическую усталость, отказ от активной деятельности, то есть приводить к проявлению лени в служебных отношениях [7]. В психологии распространено представление о лени как психическом явлении, которое характеризуется отсутствием желания выполнять деятельность, требующую волевого усилия [2, 6, 7].

Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время проявление лени в служебных отношениях не одобряются, так как они снижают эффективность, комфорт, безопасность труда работников и мешают достижению значимых для организаций целей. Несмотря на широкую представленность в быденном сознании, лень, ее виды, причины и формы проявления в служебных отношениях недостаточно изучены как в теоретическом, так и эмпирическом планах. В зарубежной психологии проблема лени получила развитие в исследованиях прокрастинации Н. Милгрэма, П. Стила и др. [11, 12]. В отечественной психологии в этом направлении работали И.П. Ильин [4], С.Г. Посохова [7, 8], О.Ю. Проценко [9] и др. Работы Н.В. Боровской, Е.М. Михайловой посвящены изучению лени в учебной деятельности [2, 3], особенности проявления и психологические факторы лени в служебных отношениях представлены в науке недостаточно. Это обосновывает необходимость в изучении причин лени и особенностей ее проявления в системе служебных отношений. Цель исследования – выявить особенности проявления лени в служебных отношениях.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе шести организаций г. Могилева. Выборка исследования составила 111 человек (23,4% мужчин и 76,6% женщин), имеющих статус руководителя – 16,2%, служащего – 71,2%, работника – 16,2%. Возрастной диапазон респондентов от 22 до 59 лет (до 30 лет – 21,6%, 30-50 лет – 58,6%, свыше 50 лет – 19,8%), из них женаты (замужем) – 64,9%. По стажу работы выборка распределилась следующим образом: до 3 лет (23,4%), до 10 лет (30,6%), свыше 10 лет (42,9%). У 76,6% испытуемых установлен нормированный рабочий день.

Проявление, частота и причины лени изучались с помощью методики «Неоконченные предложения» в модификации Д.А. Богдановой и Т.С. Посоховой [10], которая была дополнена анкетным опросом. Метод контент-анализа использовался для содержательной интерпретации выявленных числовых закономерностей. Данные подверглись статистической обработке с помощью программы SPSS-13.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ показал, что суммарное фактическое проявление лени в служебных отношениях составляет 37%. Высокий процент ответов об отсутствии проявления лени, на наш взгляд, можно объяснить либо четкостью организации рабочих процессов, либо недостоверными, социально-желаемыми ответами респондентов. Чаще респонденты рассматривают лень на рабочем месте как защиту от утомления (41,2%), то есть оценивают ее как ситуационное состояние, а не как личностную черту. На втором месте находится представление о лени как о реакции на неприятную или неинтересную деятельность (39,4%). Это соотносится с точкой зрения Д.А. Богдановой, рассматриваю-

щей лень как «реакцию личности на несоответствие требований ситуации, деятельности субъективному смыслу этих требований» [1]. Для незначительной части респондентов лень является результатом неправильного целеполагания и планирования в работе (11,8%) и реакцией на неприятную или неинтересную деятельность (7,6%).

В качестве способа преодоления лени 49,5% респондентов выбирают смену деятельности. Такой выбор может быть обусловлено тем, что 39,4% испытуемых рассматривают лень как реакцию на неприятную или неинтересную деятельность, соответственно замена ее другой, лично значимой деятельностью способствует преодолению лени. Лишь 19,9% респондентов преодолевают лень, используя действия, связанные с восстановлением работоспособности посредством волевых усилий, для 30,6% – характерны принимающие лень действия.

При изучении особенностей реагирования на лень на рабочем месте выяснено, что 47,7% респондентов испытывают в ситуации лени чувство вины, которое можно рассматривать как форму аутоагрессии, небольшая часть выборки испытывает агрессию (3,6%) или проявляет агрессию (2,7%). Остальная часть респондентов (46%) затруднилась описать свои переживания в ситуации лени на рабочем месте. Было выявлено, что 37% испытуемых отрицательно относятся к лени на рабочем месте: оценивают лень как негативное качество и стараются преодолеть его. У 46% респондентов отмечается положительное отношение к лени на рабочем месте. Они оценивают лень как ресурсное состояние или защитную реакцию организма, и, соответственно, позволяют себе лениться. Об индифферентном отношении к лени высказались 17% испытуемых.

Для изучения причин возникновения лени на рабочем месте ответы респондентов были объединены в три шкалы:

1. «Образ Я» (усталость; подавленность, проблемы в личной жизни; сложности с включением в работу и/или с ее завершением).
2. «Образ дела» (бессмысленность задач; монотонность; трудоемкость работы; скучное дело).
3. «Образ условий» (недостаток/отсутствие ресурсов (материальных, технических, информационных); дефицит времени; неблагоприятные условия работы (духота, шум и т.д.); возможность отложить дело или переложить работу на другого; заняться чем-то более важным).

Средние значения и стандартное отклонение суммы баллов по каждой шкале представлены в таблице.

Таблица – Представления о причинах лени на рабочем месте

Шкалы	Среднее	стандартное отклонение
Образ Я	1,44	0,82
Образ дела	0,71	1
Образ условий	0,94	1,1

Анализ данных свидетельствует о том, что чаще причины лени у респондентов связаны с «образом Я», то есть лень выступает ответом на усталость, проблемы в личной жизни, сложности с включением/завершением работы. Что соотносится с полученными в ходе анкетирования представлениями 41,2 % респондентов о лени как защите от утомления. На втором месте у респондентов находятся причины связанные с «образом условий» и на третьем – с «образом дела».

С помощью непараметрического критерия Спирмена были проанализированы связи между проявлением лени, причинами лени и общими данными о респондентах.

Были обнаружены слабые отрицательные связи между:

– «образом дела» как причиной лени и возрастом ($r = -0,242$; $p \leq 0,05$), стажем работы в организации ($r = -0,201$; $p \leq 0,05$). Что может свидетельствовать о том, что с увеличением возраста сотрудника и его стажа работы «образ дела» как причина лени становится менее значимым, так как работник приспосабливается к когнитивным (монотонность,

трудоёмкость дела) и/или эмоциональным (раздражающее, скучное дело) аспектам профессиональной деятельности и она не воспринимается им как неприятная или неинтересная;

– «образом условий» как причиной лени и возрастом ($r = -0,237$; $p \leq 0,05$), т.е. с увеличением возраста причины лени связанные с «образом условий» становятся менее значимыми. Это указывает на то, что отсутствие средств (материальных, технических и др.), отсутствие времени, неблагоприятные условия работы (шум, духота) и наличие конкурирующих условий сотрудниками старшего возраста успешно преодолеваются и не воспринимаются как поводы для возникновения лени;

– «образом Я» как причиной лени и образованием ($r = -0,208$; $p \leq 0,05$), т.е. с повышением уровня образования физиологическое и психологическое состояние, динамические характеристики человека, субъективная оценка им своих способностей как причина лени становятся менее значимыми. Возможно, обладая высоким уровнем образования, сотрудник уверен в своих возможностях успешно выполнить дело, и не пытается с помощью лени избежать оценки своей работы.

Установлено, что женщины чаще (55,3%), чем мужчины (23,1%), реагируют на лень чувством вины. По мнению Е.Л. Михайловой, это объясняется тем, что мужчины чаще лентяят для получения удовольствия, а женщины для избегания неудовольствия [6].

Выявлено, что сотрудники с нормированным рабочим днем чаще испытывают в ситуации лени чувство вины и агрессии (52,9%) в отличие от работников с ненормированным рабочим днем (30,8%). Такие реакции могут быть обусловлены тем, что нормированный рабочий день предполагает выполнение определенного объема работы. Если сотрудник не справляется с ним по причине лени, он испытывает чувство вины (аутоагрессию) и агрессию со стороны коллег и руководителей. По мнению Е.В. Колосовой, невыполнение в необходимый срок обязательных дел выключает работника из категории перспективных сотрудников, что, в свою очередь, увеличивает пласт объективных профессиональных замечаний [5].

ВЫВОДЫ

Лень в служебных отношениях встречается нередко (суммарное фактическое проявление лени составляет 37 %). Лень рассматривается сотрудниками как защита от переутомления и реакция на неприятное или неинтересное дело. Она возникает в ситуации, когда человек чувствует упадок сил, усталость; подавлен, испытывает проблемы в личной жизни или дело бессмысленно, затраты времени и сил не соответствуют результату.

Наиболее распространенным способом преодоления лени является смена деятельности (49,5 %). В ситуации лени сотрудники (47,7 %) испытывают чувство вины, которую можно рассматривать как форму аутоагрессии. Отношение к лени, в основном, положительное, 46 % респондентов оценивают ее как ресурсное состояние или защитную реакцию организма, и, соответственно, позволяют себе лениться.

С увеличением возраста и стажа работы значимость бессмысленности, монотонности, трудоёмкости, скучности работы – «образ дела»; недостаточности ресурсов, дефицита времени, неблагоприятных условий работы – «образ условий», как причин лени снижается. Работники с высшим образованием не воспринимают в качестве причин лени усталость, проблемы в личной жизни, сложности с включением в работу – «образ Я». Сотрудники с нормированным рабочим днем чаще испытывают в ситуации лени чувство вины и агрессии. Выявлены половые различия реагирования на ситуацию лени: женщины чаще, чем мужчины реагируют на лень чувством вины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова, Д.А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников / Д.А. Богданова // Ананьевские чтения – 2004. Тезисы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петерб. гос. ун-та. – 2004. – С. 457–459.

2. Боровская, Н.В. Психологические и психофизические предпосылки лени студентов : автореф. дис. ... канд. псих. наук / Боровская Наталья Владимировна. – Санкт-Петербург, 2008. – 24 с.
3. Гулис, И.В. Проявление агрессивности в служебных отношениях / И.В. Гулис // Философия и социальные науки. – 2010. – № 3. – С. 35–40.
4. Ильин, Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 224 с.
5. Колосова, Е.В. Деструкции в корпоративной этике / Е.В. Колосова // Научный вестник МГИИТ. – 2015. – № 4. – С. 62–66.
6. Михайлова, Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени : автореф. дис. ... канд. псих. наук / Михайлова Елена Леонидовна. – Санкт-Петербург, 2007. – 20 с.
7. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2011. – Серия 12. – Вып. 2. – С. 159–166.
8. Посохова, С.Т. Этические аспекты психологии лени / С.Т. Посохова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – Вып. 158. – С. 67–77.
9. Проценко, О.Ю. Лень как преграда достижения результата / О.Ю. Проценко, М.В. Роганина // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2014. – Т. 4, № 11. – С. 1127–1129.
10. Справочник практического психолога. Психодиагностика : психодиагност. методики / под общ. ред. С.Т. Посоховой. – Москва : АСТ, 2005. – 671 с.
11. Milgram, N. A. Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batory, D. Mowrer // Journal of School Psychology. – 1993. – V. 31. – P. 487–500.
12. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of self-regulatory failure / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – V. 133 (1). – P. 65–94.

REFERENCES

1. Bogdanova, D.A. (2004), “Teenage laziness as an indicator of psychological safety of school-children”, *Ananyev readings – 2004, Abstracts of the scientific-practical conference*, St. Petersburg State University, St. Petersburg.
2. Borovskaya, N.V. (2008), *Psychological and psychophysical prerequisites of students laziness*, dissertation, St. Petersburg.
3. Gulis, I.V. (2010), “Manifestation of aggressiveness in official relations”, *Philosophy and Social sciences*, No. 3, pp. 35–40.
4. Ilyin, E.P. (2011), *Work and personality: workaholism, perfectionism, laziness*, Peter, St. Petersburg.
5. Kolosova, E.V. (2015), “Destruction in corporate ethics”, *Scientific Bulletin of MSITI*, No. 4, pp. 62–66.
6. Mikhaylova, E.L. (2007), *Situational and personal determinants of laziness*, dissertation, St. Petersburg.
7. Posokhova, S.T. (2011), “Laziness: psychological content and manifestations”, *Vestnik of Saint Petersburg University, Ser. 12*, Vol. 2, pp. 159–166.
8. Posokhova, S.T. (2013), “Ethical aspects of laziness psychology”, *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities and Sciences*, Vol. 158, pp. 67–77.
9. Protsenko, O.Yu. and Roganina, M.V. (2014), “Laziness as a barrier to achieving results”, *Bulletin of Medical Internet Conferences*, Vol. 4, No. 11, pp. 1127–1129.
10. Posokhova, S.T. (2005), *Handbook of a practical psychologist. Psychodiagnostics: psychodiagnostics techniques*, AST, Moscow.
11. Milgram, N. A., Batory G. and Mowrer, D. (1993), “Correlates of academic procrastination”, *Journal of School Psychology*, No. 31, pp. 487–500.
12. Steel, P. (2007), “The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure”, *Psychological Bulletin*, Vol. 133, No. 1, pp. 65–94.

Контактная информация: fire83@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.12.2021

УДК 159.9.072.43

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ У СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ

Людмила Петровна Паришукова, старший преподаватель, Зинаида Александровна Шакурова, кандидат психологических наук, доцент, Галина Газимовна Горелова, доктор психологических наук, профессор, Геннадий Валерьевич Мануйлов, кандидат психологических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). Челябинск

Аннотация

В статье рассматриваются эмпатия и рефлексия как психологические характеристики компетенций, формирующихся в процессе профессионального образования студентов социэкономических профессий, к которым относятся деятельность психолога и врача. Цель: выявить сходство и различия в проявлении эмпатии и рефлексии на разных этапах учебно-профессиональной деятельности у студентов-психологов и студентов-медиков. В исследовании приняли участие 86 студентов психологического факультета Южно-Уральского государственного университета (ЮУрГУ). Полученные результаты сравнивались с результатами исследования, проведенного в ЮУрГУ в 2016-2019 гг. Мануйловым Г.В. среди 117 студентов медицинского вуза, из них студенты 1 курса (52 психолога и 59 медиков) и последнего курса (34 психолога и 58 медиков). В исследовании использованы следующие методики: диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии И.М. Юсупова и методика диагностики выраженности типов рефлексии Д.А. Леонтьева с соавторами, «пятифакторный опросник личности», адаптированным А.Б. Хромовым. Для обработки эмпирических данных использованы описательные статистики и критерий Стьюдента. Результаты: общий уровень эмпатии и рефлексии у студентов-психологов к завершающему этапу не возрастает в отличие от студентов-медиков. Различия между группами в показателях эмпатии наблюдаются как на начальном, так и завершающем этапах обучения. По рефлексии различия между группами наблюдаются только на начальном этапе.

Ключевые слова: эмпатия, рефлексия, социэкономические профессии, учебно-профессиональная деятельность, студенты-психологи, студенты-медики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p518-523

COMPARATIVE ANALYSIS OF EMPATHY AND REFLEXIA IN STUDENTS SPECIALIZING IN PSYCHOLOGY AND MEDICINE

Lyudmila Petrovna Parshukova, the senior teacher, Zinaida Aleksandrovna Shakurova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Galina Gazimovna Gorelova, the doctor of psychological sciences, professor, Gennady Valerievich Manuilov, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Southern Ural State University (National Research University), Chelyabinsk

Abstract

The article examines empathy and reflection as psychological characteristics of competencies that are formed in the process of professional education of the students of socioeconomic professions, which include the activities of the psychologist and doctor. Purpose: to identify the similarities and differences in the manifestation of empathy and reflection at different stages of educational and professional activities among psychology students and medical students. The study involved 86 students of the Faculty of Psychology of SUSU, their results were compared with the results of a study also conducted at SUSU in 2016-2019. G.V. Manuilov among 117 students of a medical university, including 1st year students (52 psychologists and 59 doctors) and last year students (34 psychologists and 58 doctors). The study used the following methods: diagnostics of the level of polycommunicative empathy by I.M. Yusupov and the method of diagnosing the severity of types of reflection D.A. Leontyev et al., "Five-factor personality questionnaire", adapted by A.B. Khromov. Descriptive statistics and Student's t test were used to process empirical data. Results: the general level of empathy and reflection among psychology students by the fi-

nal stage does not increase, in contrast to medical students. Differences between groups in terms of empathy are observed both at the initial and final stages of training. In terms of reflection, differences between groups are observed only at the initial stage.

Keywords: empathy, reflection, socionomic professions, educational and professional activities, psychology students, medical students.

Исследования, посвященные эмпатии и рефлексии, в большей степени, отмечают увеличение данных показателей среди представителей социномических профессий в процессе их профессионализации. В частности, считается, что, чем более опытным является психолог или психотерапевт, тем в большей степени у него выражены высокие показатели по эмпатии и рефлексии [1].

Роль эмпатии в социномических профессиях определяется включением в структуру профессионально важных качеств. Специалист помогающей профессии должен быть эмпатичным, то есть склонным проявлять эмпатию. Эмпатия рассматривается как черта личности, которая может быть соотнесена с другими характеристиками профессионала. Если же рассматривать эмпатию как профессиональную способность, то здесь ставится вопрос о развитии эмпатических способностей. Развитие эмпатии у специалистов социномических профессий рассматривается как проблема профессионализации, то есть изменения эмпатических способностей при включении в систему профессиональной деятельности [3, 4].

В свою очередь, рефлексия, будучи определяющей чертой в вопросе успешного результативного межличностного взаимодействия, а также целенаправленного воздействия одного субъекта на другого, может рассматриваться как профессионально-важное качество в социномических профессиях (психолога, врача) [5].

Наиболее полной является дифференциальная модель рефлексии Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина. По мнению авторов, рефлексия может быть как положительной, так и вести к отрицательным последствиям. Так, интроспекция и квазирефлексия относятся к отрицательному полюсу, в то время как системная рефлексия – к положительному [2].

Несмотря на отсутствие единого определения рефлексии и множество классификаций её типов, рефлексия рассматривается как сложное образование, проявляющееся во взаимодействии с различными психическими явлениями или реализующееся в них.

Рассматривая необходимость эмпатии и рефлексии в структуре профессионально важных качеств практического психолога с позиции культурно-исторического подхода, Т.А. Егоренко приходит к выводу о том, что эмпатию и рефлексию можно отнести к двум сторонам единого процесса профессионализации личности психолога, в процессе которого эти качества развиваются. Однако, автор отмечает, что у первокурсников эмпатия и рефлексия не связаны и находятся на низком уровне, а данная связь образуется только к четвертому курсу. Повышение показателей наблюдается только на втором курсе и впоследствии вновь происходит их снижение [1]. В ходе лонгитюдного исследования эмпатии и рефлексии в процессе обучения студентов-психологов Н.В. Носковой отмечается, неравномерная и вариативная динамика эмпатии и рефлексии в процессе получения психологического образования [5].

Таким образом, подводя итог, можно утверждать, что развитие эмпатии и рефлексии в процессе учебно-профессиональной деятельности является важным фактором профессионализации будущих психологов и медиков как представителей социномической профессии. В связи с этим особое внимание необходимо уделить изучению данных качеств ещё на этапе подготовки специалистов в рамках высшего учебного заведения.

Целью данной работы явилось выявление сходства и различия в проявлении эмпатии и рефлексии на начальном и завершающем этапах учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов и студентов-медиков. В исследовании приняли участие 86 студентов психологического факультета ЮУрГУ, их результаты сравнивались с результатами исследования, также проведенного в ЮУрГУ в 2016-2019 гг. Мануйловым Г.В.

среди 117 студентов медицинского вуза, из них студенты 1 курса (52 психолога и 59 медиков) и последнего курса (34 психолога и 58 медиков). В исследовании использованы следующие методики: диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии И.М. Юсупова [3], «Пятифакторный опросник личности» (5PFQ) Р. МакКрэя, П. Коста и Х. Тсуи, адаптированный для российской выборки А.Б. Хромовым [6], опросник «Дифференциальный тип рефлексии», разработанный Д.А. Леонтьевым с соавторами [2]. Для обработки эмпирических данных использованы описательные статистики и критерий Стьюдента.

Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2 и 3. Все показатели эмпатии находятся в зоне средних значений как у психологов, так и у медиков, как на начальном, так и завершающем этапах обучения (табл. 1). Значимые различия наблюдаются в динамике общего уровня эмпатии у студентов обеих профессиональных групп ($t=2,51$ на уровне $p<0,05$ у психологов и $t=4,18$ на уровне $p<0,001$ у медиков). Однако у психологов уровень эмпатии снижается к завершающему этапу обучения, а у медиков напротив повышается. При этом на начальном этапе обучения студенты-психологи демонстрируют значимо более высокий уровень эмпатии, чем студенты-медики ($t=3,802$ при $p<0,001$), а на завершающем этапе эти различия не значимые. У студентов-психологов наблюдается более низкий уровень эмпатии к незнакомым или малознакомым людям ($t=3,81$ $p<0,001$). Этот показатель может быть связан с тем, что в процессе профессионального становления у психологов эмпатия принимает профессиональную направленность, в связи с чем её активное проявление в повседневной жизни и вовлечение в переживания может несколько снижаться для сохранения собственного психологического благополучия и в последствии во избежание риска возникновения профессионального выгорания.

Сравнение показателей эмпатии психологов и медиков показало, что у студентов-медиков на первом курсе выше уровень эмпатии по отношению к родителям ($t=4,390$ $p<0,001$) и пожилым людям ($t=2,828$ $p<0,01$), а у психологов к животным ($t=4,682$ $p<0,001$), героям художественных произведений ($t=2,076$ $p<0,05$) и незнакомым или малознакомым людям ($t=3,351$ $p<0,01$). Из этого следует, что психологи-первокурсники более эмоциональны, чем медики первого курса обучения, что может объясняться личностными особенностями, которые наряду с прочими факторами возможно повлияли на их выбор профессионального обучения.

На завершающем этапе профессионального обучения различия между психологами и медиками сохраняются по уровню эмпатии к родителям ($t=5,242$ $p<0,001$) и пожилым людям ($t=2,409$ $p<0,05$), причем ее значение выше у медиков. У психологов сохраняется и становится выше уровень эмпатии к животным ($t=3,091$ $p<0,01$) и героям художественных произведений ($t=2,464$ $p<0,05$). Стабильность различий в данных показателях эмпатии, скорее всего, отражает их профессиональную направленность.

Таблица 1 – Показатели эмпатии у студентов-психологов и студентов-медиков и их значимые различия на разных этапах обучения

Формы проявления эмпатии		Психологи		t-критерий Стьюдента	Медики		t-критерий Стьюдента
		Начальный этап, n = 52	Завершающий этап, n = 34		Начальный этап, n = 59	Завершающий этап, n = 58	
Общий уровень эмпатии	М	53,69	49,52	2,51 $p<0,05$	49,28	51,51	4,18 $p<0,001$
	σ	8,17	7,07		2,79	2,98	
Эмпатия к родителям	М	9,04	8,72		10,84	10,89	
	σ	1,93	1,54		2,44	2,43	
Эмпатия к животным	М	9,73	8,69		7,15	6,86	
	σ	2,64	2,37		3,16	3,28	
Эмпатия к пожилым людям	М	6,85	7,07		8,08	8,39	
	σ	2,08	1,99		2,50	2,40	
Эмпатия к детям	М	9,75	8,90		9,61	9,50	
	σ	2,41	2,19		3,37	3,27	
Эмпатия к героям худ. произведений	М	7,69	7,93		6,71	6,72	
	σ	2,15	1,96		2,81	2,73	

Формы проявления эмпатии		Психологи		t-критерий Стьюдента	Медики		t-критерий Стьюдента
		Началь- ный этап, n = 52	Завершаю- щий этап, n = 34		Начальны й этап, n = 59	Завершаю щий этап, n = 58	
Эмпатия к незнакомым или малознакомым людям	М σ	10,63 2,30	8,21 2,07	3,81 p<0,001	8,71 3,65	9,15 3,49	

Сходство психологов и медиков на всех этапах обучения в том, что наиболее высокий уровень эмпатии проявляется к родителям и детям. Это объясняется результатом оценочно-познавательного итога межличностного взаимодействия с близкими людьми [3]. Можно говорить о том, что в процессе этой деятельности как у психологов, так и медиков происходят незначительные изменения уровня эмпатии, показатели которой больше отражают личностные особенности студентов.

Рассмотрим особенности проявления типов рефлексии (таблица 2). Следует отметить, что системная рефлексия является наиболее адаптивной, т.к. связана с самодетерминацией. Она больше выражена у студентов-психологов на начальном этапе обучения, а на завершающем этапе ее уровень снижается ($t=2,246$ $p<0,05$). В начале обучения уровень системной рефлексии у психологов выше, чем у медиков ($t=16,14$ $p<0,001$), причем для медиков этот уровень оценивается как низкий. На завершающем этапе учебно-профессиональной деятельности уровень системной адаптации повышается, и различия с психологами становятся незначимыми. Следовательно, у студентов-медиков в отличие от психологов наблюдается положительная динамика развития системной рефлексии. Однако, у обеих профессиональных групп студентов уровень системной рефлексии на завершающем этапе оценивается как средний.

Таблица 2 – Показатели рефлексии студентов-психологов и студентов-медиков и их значимые различия на разных этапах обучения

Группы	Системная рефлексия		Интрореплексия		Квазирефлексия	
	М	σ	М	σ	М	σ
Психологи: начальный этап	39,00	4,97	24,08	6,22	25,19	6,18
Психологи: завершающий этап	36,24	5,84	23,00	6,03	23,93	5,67
t-критерий Стьюдента	2,246 p<0.01					
Медики: начальный этап	27,75	0,82	32,93	1,09	34,57	1,34
Медики: завершающий этап	34,86	3,51	23,46	2,05	23,46	3,86
t-критерий Стьюдента	10,35 p<0.001		31,15 p<0.001		20,73 p<0.001	

Уровень интрореплексии и квазирефлексии у психологов остается неизменным на разных этапах обучения и оценивается как средний. Между тем, у медиков значительно повышается уровень системной рефлексии ($t=10,35$ $p<0,001$), что обозначает увеличение способности смотреть на себя со стороны, избирательно относиться к себе и работать над собой. В то же время у них значительно уменьшается уровень интрореплексии ($t=31,15$ $p<0,001$) и квазирефлексии ($t=20,73$ $p<0,001$). У студентов-медиков 1 курса в структуре рефлексии преобладает направленность на посторонние объекты, не актуальные для данной жизненной ситуации, сосредоточенность на собственных переживаниях. Все эти переживания связаны с процессом адаптации в вузе, который предполагает принятие строгих правил обучения, дисциплины и развитие навыков работы с большим объемом учебного материала. На завершающем этапе обучения медики меньше занимаются самокопанием, не заикливаются на собственных переживаниях и объектах, не имеющих отношения к актуальной жизненной ситуации (по результатам исследования [3]). У психологов такой уровень всех типов рефлексии наблюдался уже на начальном этапе учебно-профессиональной деятельности, однако в процессе обучения положительная динамика по этому параметру не определяется, что согласуется с результатами исследования Н.В. Носковой [5]. Исследование взаимосвязи выявленных у студентов типов рефлексии с изученными их личностными свойствами представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Значимые взаимосвязи личностных свойств и типов рефлексии студентов четвертого курса

	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
Уважение к другим	0,376*	—	—
Самоконтроль	0,397*	—	—
Ответственность	0,374*	—	—
Самоконтроль поведения	0,435*	—	—
Эмоциональность	—	0,785**	0,483**
Тревожность	—	0,689**	—
Напряженность	—	0,761**	0,527**
Депрессивность	—	0,657**	0,384*
Самокритичность	—	0,447*	—
Эмоциональная лабильность	—	0,581**	0,446*
Экспрессивность	—	-0,395*	—
Любознательность	—	—	0,509**
Сензитивность	0,555**	—	-0,383*
Пластичность	—	-0,556**	—

Примечание: *— $p < 0,05$; **— $p < 0,01$

Значение интроспекции у студентов обнаруживает прямую взаимосвязь с эмоциональностью ($r=0,785$) и всеми входящими в неё первичными факторами: тревожностью ($r=0,689$), напряженностью ($r=0,761$), депрессивностью ($r=0,657$), самокритичностью ($r=0,447$), эмоциональной лабильностью ($r=0,581$). Кроме того, выявляются обратные взаимосвязи данного типа рефлексии с экспрессивностью ($r=-0,395$) и пластичностью ($r=-0,556$) (таблица 3). Чем более эмоционально неустойчивым, тревожным, неуверенным в себе является человек, тем менее ему свойственны пластичность в отношении к жизни, тем он более склонен к фиксированности, заикленности на собственном состоянии.

Как можно заметить, взаимосвязи интроспекции с нейротизмом у студентов практически идентичны, значения коэффициента корреляции в обоих случаях находятся в диапазоне 0,561–0,795, то есть функциональную зависимость большинства связей можно охарактеризовать как среднюю, а отдельных и как сильную. Таким образом, можно предположить, что, несмотря на завершение основной образовательной программы к 4 курсу, наличие соответствующего образования не способствует преодолению склонности к самокопанию, что может стать проблемой в дальнейшей профессиональной деятельности.

Квазирефлексия у студентов четвертого курса в основном связана с эмоциональностью ($r=0,483$) и её составляющими: напряженностью ($r=0,527$), депрессивностью ($r=0,384$) и эмоциональной лабильностью ($r=0,446$). Помимо этого, обнаруживаются значимые взаимосвязи с любознательностью ($r=0,509$) и сензитивностью ($r=-0,383$) – прямая и обратная связи соответственно. Можно предположить, что связь квазирефлексии с таким сочетанием личностных свойств обусловлена характером данного вида рефлексии, а именно тем, что она выступает в качестве своеобразной формы психологической защиты, позволяя снизить психологическую нагрузку за счет избегания столкновения с реальными актуальными событиями и направленности на что-то менее реальное.

Можно предположить, что преобладание связей квазирефлексии с нейротизмом у студентов четвертого курса в сочетании со снижением чувствительности к людям и событиям может свидетельствовать о стремлении «сбежать» из реальности из-за невыносимости переживаний, то есть квазирефлексия выступает как механизм защиты. Данный вид рефлексии связан с «отрицательными» личностными свойствами в контексте профессиональной деятельности, а, следовательно, их сильная выраженность требует коррекции или компенсации, так как несовместима с профессиональной успешностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, данное эмпирическое исследование показало, что у студентов социально-экономических профессий, где эмпатия и рефлексия являются профессионально важными

ми качествами, в процессе учебно-профессиональной деятельности наблюдаются разные типы динамики этих качеств. У студентов-психологов проявляется эмпатийная стабильность и даже уменьшение уровня общей эмпатии на завершающем этапе обучения. У студентов-медиков к концу обучения в вузе проявляется положительная динамика уровня эмпатии и рефлексии, этот результат зависит от уровня признака, с которым студенты поступают на 1 курс.

Однако у всех студентов, независимо от специализации, преобладает средний уровень эмпатии и рефлексии на всех этапах овладения профессиональной деятельностью. Для представителей социэкономических профессий желателен более высокий уровень данных профессионально важных качеств. Поэтому на всех этапах обучения в вузе необходима более целенаправленная работа всех субъектов учебной деятельности на оптимизацию выделенных качеств личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Егоренко Т.А. Становление рефлексивно-эмпатийных свойств личности студента-психолога как основания его психологического благополучия на этапе допрофессионального развития / Т.А. Егоренко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3 – С. 56–67.
2. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – № 11 (4). – С. 110–135.
3. Мануйлов Г.В. Особенности эмпатии и рефлексии личности на разных этапах учебной деятельности / Г.В. Мануйлов, Г.Г. Горелова, Е.Ф. Яценко // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 1. – С. 5–13.
4. Мануйлов Г.В. Оценка уровня эмпатии и рефлексии у студентов медицинских вузов и врачей / Г.В. Мануйлов // Научный поиск: материалы десятой научной конференции аспирантов и докторантов. Челябинск. – 2018. – С. 137–141.
5. Носкова, Н.В. Лонгитюдное исследование эмпатии и рефлексии студентов-психологов в процессе обучения // Психология обучения. – 2009. – № 3. – С. 65–72.
6. Хромов, А.Б. Пятифакторный опросник личности: учебно-методическое пособие / А.Б. Хромов. – Курган : Изд-во Курганского гос. Университета, 2000. –23 с.

REFERENCES

1. Egorenko, T.A. (2019), "Formation of reflexive-empathic personality traits of a student-psychologist as the basis of his psychological well-being at the stage of pre-professional development", *World of Science. Pedagogy and psychology*, No. 3, pp. 56–67.
2. Leontiev, D.A. and Osin, E.N. (2014). «Reflection "good" and "bad": from an explanatory model to differential diagnostics», *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, No. 11 (4), pp. 110–135.
3. Manuilov, G.V., Gorelova, G.G. and Yashchenko, E.F. (2020), "Features of empathy and reflection of personality at different stages of educational activity", *Psychology. Psychophysiology*, Vol. 13, No. 1, pp. 5–13.
4. Manuilov, G.V. (2018), "Assessment of the level of empathy and reflection among students of medical universities and doctors", *Scientific search: materials of the tenth scientific conference of graduate students and doctoral students*, Chelyabinsk, pp. 137–141.
5. Noskova, N.V. (2009), "Longitudinal study of empathy and reflection of psychology students in the learning process", *Psychology of learning*, No. 3, pp. 65–72.
6. Khromov, A.B. (2000), *Five-factor personality questionnaire: Study guide*, Publishing house of the Kurgan state university, Kurgan.

Контактная информация: gennadiymanuylovproduction@gmail.com

Статья поступила в редакцию 28.11.2021

УДК 159.9.07

**ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ
КЛАССОВ К ГУМАНИСТИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Юрий Андреевич Прокопчук, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Юлия Михайловна Босенко, кандидат психологических наук, доцент, Анна Сергеевна Распопова, кандидат психологических наук, доцент, Людмила Александровна Якимова, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Юрьевич Пушкарный, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В публикации изложены результаты изучения мнения школьников о гуманистических аспектах физкультурно-спортивной деятельности. Проведено анкетирование обучающихся старших классов (n=60). Выявлено, что современные школьники склонны к «пассивному потреблению» спорта, видят спортивную деятельность как средство улучшения физической формы и укрепления здоровья, а также склонны полагать, что отдельные виды спорта могут положительно влиять на развитие эстетических способностей. При этом, если спорт как общественное явление воспринимается в целом позитивно, есть интерес к негативной стороне спорта (драки, столкновения фанатов).

Ключевые слова: анкетирование, школьники, физкультурно-спортивная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p524-527

**VALUE-MOTIVATIONAL ATTITUDE OF SENIOR SCHOOL STUDENTS TO THE
HUMANISTIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES**

Yuri Andreevich Prokopchuk, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Julia Mikhailovna Bosenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anna Sergeevna Raspopova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Lyudmila Aleksandrovna Yakimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mikhail Yurievich Pushkarny, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

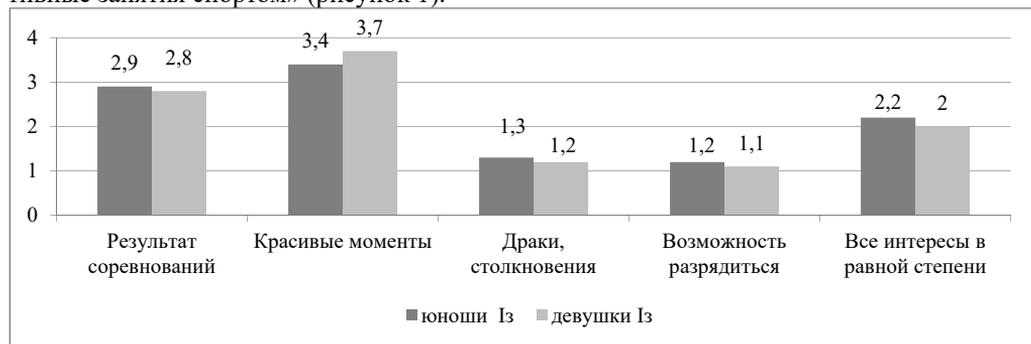
Abstract

The publication presents the results of studying the opinion of senior school students about the humanistic aspects of physical culture and sports activities. The survey of senior school students (n=60) was conducted. The data of the analysis of various forms of maintaining the active interest in sports are obtained. It is revealed that modern schoolchildren are prone to «passive consumption» of sports, see sports activity as a means of improving physical fitness and strengthening health. The majority of the surveyed schoolchildren believe that only some sports are able to positively affect the aesthetic abilities of a person.

Keywords: questionnaires, schoolchildren, physical culture and sports activities.

Включение молодежи в процессе физкультурно-спортивной деятельности влияет благоприятно на разные стороны жизни [1]. Являясь социально обусловленной активностью, спорт создает основу для гармоничного развития, предполагающего укрепление резервов организма, что выражается в общем оздоровлении молодого поколения. Физкультурно-спортивная деятельность является и частью учебного процесса, и одной из форм организации досуга. Привлекательность спорта детерминируется мнением социума, которое может как стимулировать, так и подавлять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом [2,3]. Для изучения ценностно-мотивационного отношения к спорту мы провели анкетирование школьников 9-11 классов. Анализ форм поддержания активного интереса к спорту показал, что наиболее значимы «чтение спортивных журналов» и «ак-

тивные занятия спортом» (рисунок 1).



Примечание: здесь и далее Iz – индекс значимости

Рисунок 1 – Формы поддержания интереса к спорту старших школьников

Непопулярными формами активности для учеников старших классов стали «спортивное фото» и «просмотр соревнований по телевизору». Из этого следует, что школьники склонны к «пассивному потреблению» спорта. Оценка гуманистического потенциала спорта показала сходные тенденции у юношей и девушек (рисунок 2). Школьники видят спортивную деятельность, прежде всего, как средство «улучшение телосложения», «развития физических качеств» и «укрепление здоровья». Поставлены низкие оценки таким особенностям потенциала спорта, как «развитие интеллекта», «улучшение результатов в учебе», «повышение уровня культуры» и «развитие нравственных качеств».

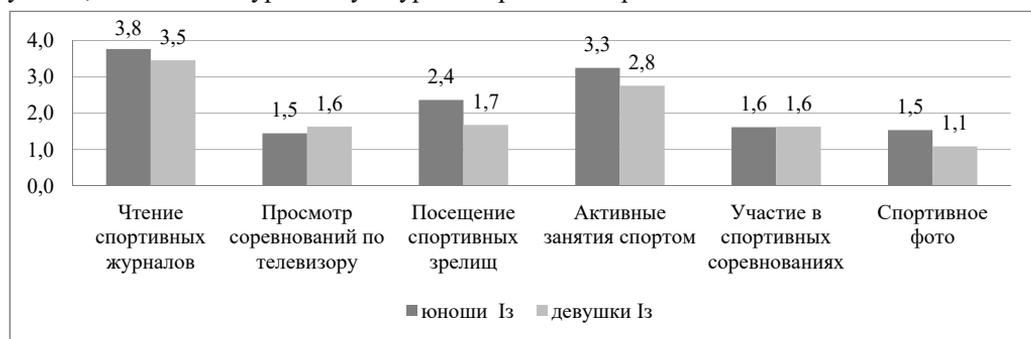


Рисунок 2 – Оценка гуманистического потенциала спорта школьниками (Iz)

Изучив интерес к различным физкультурно-спортивным сторонам жизни у старших школьников, обучающимся наиболее интересны аспекты связанные параметрами «влияние упражнений на здоровье», «результатами спортивных соревнований», «методикой спортивной тренировки» (рисунок 3).



Рисунок 3 – Стороны физкультурно-спортивной жизни, вызвавшие наибольший интерес у старших школьников (Iz)

Не вызывают интерес такие стороны физкультурно-спортивной жизни, как «спорт и экология», «история спорта, его видов», «нравственные поступки спортсменов». «Занятия спортом», с точки зрения воздействия видов деятельности на эстетические способности, оказались только на четвертом месте по значимости у исследуемых детей (рисунок 4). Опрошенные делят виды спорта на эстетичные и неэстетичные. К первым отнесли гимнастику, фигурное катание.

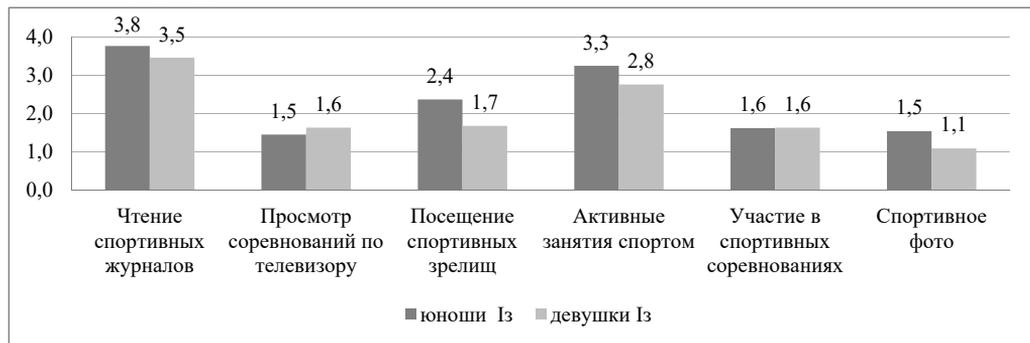


Рисунок 4 – Степень воздействия видов деятельности на эстетические способности (1з)

К менее эстетическим или даже неэстетичным видами спорта опрошенные отнесли бокс, каратэ, атлетическую гимнастику, женский футбол. Более конкретные элементы связи спорта с эстетической культурой отмечены в определенных аспектах оценивания ситуаций (рисунок 5). Параметр «красивые моменты спортивных соревнований» оказался наиболее предпочитаемым по вопросу выбора того, что вызывает интерес при наблюдении за соревнованиями, второе место занял «результат соревнований» затем следует интегральный показатель «все интересы в равной степени». Противоположная эстетике спорта позиция «наблюдение за драками», «выяснение отношений» во время соревнований вызывает интерес у 20% девушек и 28% юношей.

Проявляется противоречие между вербальным понятием эстетической ценности спорта и увлечением его негативными проявлениями.

Проявления эстетической культуры могут быть выявлены при оценке спортивных команд или спортсменов. И снова на вербальном уровне эстетическая ценность соревнований подчеркивается большинством опрошенных: 62% юношей и 73% девушек.

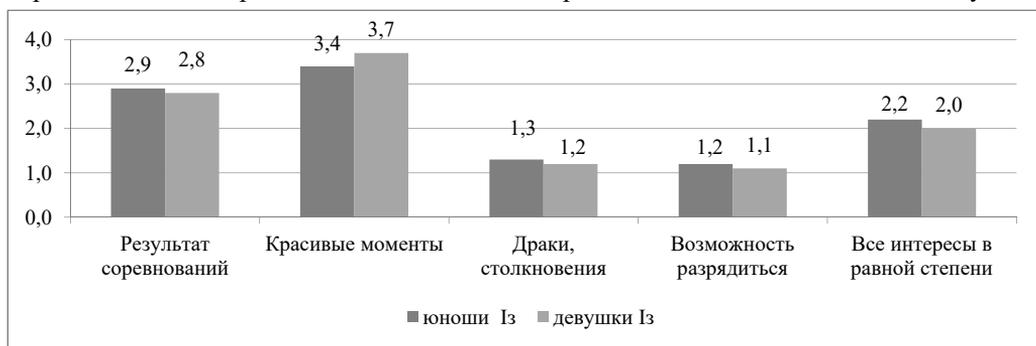


Рисунок 5 – Оценка старшими школьниками различных ситуаций в процессе соревнований (1з)

Выявлен эстетический аспект: красота выступления спортсменов высоко оценивается, даже если эти спортсмены не одержали победу. Только для 35% юношей и 31% девушек спортсмены-чемпионы становятся кумирами, объектами для подражания. То есть имеется расхождение между принятием ценности и ее реализацией. Наиболее привлекательными чертами спортсменов названы нравственность, культура поведения, что отмечено в ответах 12% юношей и 16% девушек, их внешность отметили 14% юношей и

27% девушек.

Выявлено, что современные школьники видят спорт как средство улучшения физической формы, укрепления здоровья. Установлено противоречие между эстетической ценностью спорта и интересом к его негативными проявлениями. Но при этом эстетическая ценность спорта подчеркивается большинством опрошенных обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубовова, А.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортом / А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – № 1. – С. 261–262.
2. Салихова, Н.Р. Ценностно-смысловой рельеф жизненного пространства личности и уровень физического развития человека/ Н.Р. Салихова // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. –2015. –Т. 157, № 4. –С. 253–264.
3. Предпосылки формирования физкультурно-спортивной активности детей среднего школьного возраста / Ю.А. Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Расопова, Н.Н. Пешков, В.А. Чернышов, Е.В. Фешина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 1. – С. 241–246.

REFERENCES:

1. Dubovova, A.A. (2019), "Features of psychological readiness of young athletes for sports", *Materials of the scientific and methodological conference of the faculty of the Kuban state University of physical culture, sport and tourism*, Krasnodar, No. 1, pp. 261–262.
2. Salikhova, N.R. (2015), "The value-semantic relief of the living space of the personality and the level of human physical development". *Scientific notes of Kazan University. Series: Humanities*, Vol. 157, No. 4, pp. 253–264.
3. Prokopchuk, Yu.A., Bosenko, Yu.M., Raspopova, A.S., Peshkov, N.N., Chernyshov, V.A. and Feshinam E.V. (2019), "Prerequisites for the formation of physical culture and sports activity of children of secondary school age", *Bulletin of Kostroma state University. Series: Pedagogy. Psychology. Sotsiokinetika*, Vol. 1, pp. 241–246.

Контактная информация: annar25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2021

УДК 796.011:159.9.072

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Алия Исхаковна Ревенько, Любовь Владимировна Лагунова, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Владимирович Морозов, Альбина Вячеславовна Исхакова, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург; Татьяна Юрьевна Степина, доцент, Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация

Одним из важнейших факторов, определяющих качество и продолжительность жизни пожилых людей, является их психологическое здоровье, показателем которого может быть уровень тревожности данного контингента. На сегодняшний день основные методы лечения хронической тревожности состоят из психотерапии, фармакотерапии или их комбинации. Но есть и альтернативный, доступный метод лечения, где используются средства физической культуры. Цель исследования: поиск наиболее эффективных средств физической культуры, влияющих на снижение уровня тревожности у пожилого контингента. Методика и организация исследования: эксперимент проводился на базе проекта «Новоуральское долголетие», реализуемом в спортивном клубе «Кедр» в г. Новоуральске. В эксперименте приняли участие 25 женщин в возрасте от 60 до 73 лет. Участники

были разделены на 2 группы: 1-ая группа: занятия скандинавской ходьбы; 2-я группа: занятия силовой направленности с гантелями и на тренажерах. Для оценки уровня тревожности мы использовали шкалу Спилбергера-Ханина (State-TraitAnxietyInventory – STAI), адаптированная Ю.Л. Ханиным. В статье излагается анализ различных методик по снятию тревожности у пожилых людей средствами физической культуры, (скандинавская ходьба и занятия силовой направленности), а также проводится оценка эффективности выбранных методик на уровень тревожности у пожилых людей. Проведенное исследование показало, что занятия скандинавской ходьбой по сравнению с занятиями силовой направленности, привели к значительному снижению уровня тревожности у пожилых людей, они являются действенным средством коррекции эмоционального состояния пожилого населения, могут уменьшить уровень тревожности, хронического стресса и депрессии.

Ключевые слова: пожилые люди, скандинавская ходьба, уровни тревожности, силовая нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p527-533

EFFECT OF NORDIC WALKING ON REDUCING ANXIETY IN THE ELDERLY

Aliya Iskhakovna Revenko, Lyubov Vladimirovna Lagunova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mikhail Vladimirovich Morozov, Albina Vyacheslavovna Iskhakova, Ural State Medical University, Yekaterinburg; Tatiana Yuryevna Stepina, senior lecturer, Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Abstract

One of the most important factors determining the quality and life expectancy of elderly people is their psychological health, the indicator of which may be the level of anxiety of this contingent. To date, the main methods of treating chronic anxiety consist of psychotherapy, pharmacotherapy or combination of them. But there is also an alternative, affordable method of treatment, where means of physical culture are used. The purpose of the study: to find the most effective means of physical culture that affect the reduction of anxiety in the elderly contingent. Methodology and organization of the study: the experiment was conducted on the basis of the project "Novouralsky longevity", implemented in the sports club "Cedar" in Novouralsk. The experiment involved 25 women aged 60 to 73 years. The participants were divided into 2 groups: 1st group: Nordic walking classes; 2nd group: strength training with dumbbells and on simulators. To assess the level of anxiety, we used the Spielberger-Khanin scale (State-TraitAnxietyInventory – STAI), adapted by Yu.L. Khanin. The article presents the analysis of various methods for relieving anxiety in the elderly by means of physical culture (Nordic walking and strength training), as well as assessment of the effectiveness of the selected methods on the level of anxiety in the elderly. The study showed that Nordic walking classes, compared with power-oriented classes, led to the significant decrease in the level of anxiety in the elderly, they are effective means of correcting the emotional state of the elderly population, can reduce the level of anxiety, chronic stress and depression.

Keywords: elderly people, Nordic walking, anxiety levels, power load.

Проведенное международное исследование GlobalAgeWatchIndex подтверждает, что одним из важнейших факторов, определяющих качество и продолжительность жизни пожилых людей, является их состояние здоровья и психологическое благополучие, особенно после 60 лет жизни. Кстати, РФ по состоянию здоровья пожилых людей в международных рейтингах по частным индексам занимает лишь 86-е место и относится к группе наименее развитых стран [1].

К сожалению, по ряду причин тревогу может вызывать необходимость выполнить обычные повседневные дела: купить продукты, приготовить обед, прибраться. Часто она проявляется чрезмерным беспокойством за здоровье и жизнь близких людей. Тревога может выражаться и в виде конкретных страхов, чаще всего связанных с собственным здоровьем и жизнью – страхом заболеть тяжелым заболеванием (инсульт, инфаркт, рак), внезапно умереть.[3]. На сегодняшний день основные методы лечения хронической тревожности состоят из психотерапии, фармакотерапии или их комбинации. Однако эти методы лечения могут быть связаны со значительными недостатками и терапевтическими противопоказаниями.

Вместе с тем физические упражнения могут быть многообещающим и доступным средством коррекции тревоги у широких слоев населения, в частности у пожилых людей. Упражнения отличаются от других форм физической активности тем, что это запланированные, структурированные, повторяющиеся усилия с целью улучшения физической формы и психоэмоционального состояния.

Цель работы: поиск наиболее эффективных средств физической культуры влияющих на снижения уровня тревожности у пожилого контингента.

Задачи:

1. Изучить средства и методы снижения тревожности в мировой литературе.
2. Провести сравнительный анализ степени тревожности–при занятиях силовой направленности и скандинавской ходьбы,на пожилых людей.
3. Оценить уровень тревожности у пожилых людей на занятиях по этим видам двигательной деятельности.

Люди пожилого и старческого возраста неминуемо приходят к пересмотру жизненных ценностей. Физическое состояние остается одним из важных факторов, определяющих весь контекст жизни пожилого человека. В иерархии ценностей ведущее место начинают занимать здоровье, мысли и забота о нем [5]. Переживание опустошенности жизни после ухода на пенсию, ограничение физических возможностей нередко приводят к неадекватным стратегиям поведения в виде малоподвижности, замыкания в себе или случайного, поверхностного и необязательного общения [4].

Психическое старение осложняют соматические заболевания. Их влияние на психику имеет многофакторную природу. Соматические заболевания осознанно или неосознанно воспринимаются больным как наказание за грехи, как способ уйти от конфликтов, от моральной ответственности. В свою очередь смысловые аспекты болезни могут влиять на ее течение, в частности на скорость реабилитации.

Особенности психики при старении не исключают формирования соматических заболеваний под влиянием психогенных факторов. По данным крупных опросов, до 33,7% населения страдают тревожным расстройством в течение своей жизни [3]. Каждый четвертый житель планеты хотя бы раз в жизни перенес то или иное тревожное расстройство. Тревожные нарушения в настоящее время относят к общемедицинской проблеме, отмечая, что распространенность проявлений тревоги различного генеза среди пациентов, обращающихся в поликлиники, составляет от 12 до 70 % [4].

На сегодняшний день основные методы лечения хронической тревожности состоят из психотерапии, фармакотерапии или их комбинации. Наиболее часто в лечении тревожных расстройств используются транквилизаторы, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСН), антидепрессанты, седативные средства растительного происхождения, комбинированные препараты, содержащие барбитураты. В настоящее время лечение тревожных расстройств у больных всех возрастных групп рекомендовано проводить антидепрессантами, с предпочтением группы СИОЗС. Однако применение психотерапевтических методов не всегда оправданно и имеет ряд противопоказаний.

Все вышеперечисленные проблемы представляют собой препятствия на пути к эффективному лечению людей с повышенной тревожностью, создавая необходимость в альтернативных методах лечения.

Принципиально иной подход, по мнению А.М. Амосова [2], – использование средств оздоровительной физической культуры, которая мобилизует психосоматические процессы организма, переводя его на более адекватный уровень реагирования. Физическая активность – один из самых важных компонентов обеспечения здорового старения и активного долголетия. Помимо тесной связи между физической активностью и общей смертностью, с низким уровнем физической активности связано развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2 типа, некоторых форм рака, депрессии, де-

менции, ожирения. Установлено: регулярная двигательная активность улучшает качество сна, снижает риск переломов бедра, способствует увеличению плотности костной ткани, препятствует абдоминальному ожирению, снижает риск рака легких и рака эндометрия, а значит, оказывает положительное воздействие на общее благосостояние человека и его качество жизни. Двигательная активность не только улучшает физическое состояние человека и способствует поддержанию здоровья, но и оказывает положительное воздействие на когнитивные способности. Более того, регулярные занятия физической культурой позитивно влияют на субъективное благополучие, например, удовлетворенность жизнью и положительные эмоции у пожилых людей [2]. Адаптация к определенным видам физических нагрузок не только обеспечивает позитивное изменение эмоционального фона, но и уменьшает риск развития нарушений нервно-психического статуса [4].

Кроме того, адаптационные изменения на уровне ЦНС способствуют ее меньшему напряжению при координации деятельности систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы. Повышаются мощность и эффективность симпатико-адреналовой системы, уменьшается ее мобилизация, как при физических нагрузках, так и при различных стрессовых ситуациях. Активизируется функция иммунной системы. У тренированных пожилых людей замедляется развитие возрастного остеопороза, инволютивных изменений в костной системе [3].

Важным аспектом является также оптимизация мозговых функций, опосредованная адаптацией к повторяющимся стрессорам физических упражнений – улучшение функций памяти, внимания, уменьшение влияния психологических стрессоров.

Наиболее часто встречающимися формами занятий адаптивной физической культурой в данных исследованиях были: скандинавская ходьба, занятия силовой направленности.

Скандинавская ходьба (NordicWalking, финская, нордическая ходьба) – тип физической активности, в котором применяется конкретная методика занятия и техника ходьбы со специально разработанными палками [2]. Скандинавская ходьба в России получила распространение сравнительно недавно, но является динамично развивающимся видом фитнеса. Она стала эффективной альтернативой бегу. Это связано, прежде всего, с тем, что движения задействуют почти все без исключения группы мышц (до 90 %, тогда как при обычной ходьбе не более 70%), что приводит к укреплению организма в целом, позвоночника и суставов в частности. При такой ходьбе активнее работают мышцы спины и верхнего плечевого пояса, что при обычных прогулках не происходит. Опора на инвентарь позволяет снизить нагрузку на тазобедренные и коленные суставы, а кроме того на стопу. Врачами уже давно подтвержден тот факт, что пешие прогулки гораздо полезнее и безопаснее для организма, нежели бег и сильные физические нагрузки. Передвижение в одном и том же спокойном темпе благоприятно влияет не только на здоровье человека, но и на его эмоциональное состояние. Пешие прогулки положительно влияют на: обогащение крови и внутренних органов кислородом; укрепление сосудов и сердечной мышцы; ускорение обменных процессов; улучшение пищеварения; активация выведения токсических веществ; снижение уровня холестерина; укрепление иммунитета; улучшение мышечного тонуса; сжигание жировых отложений; улучшение равновесия и координации; оздоровление суставов и позвоночника; отличное настроение и позитив [2]. Преимущество скандинавской ходьбы состоит в том, что она не требует большого количества снаряжения и регулярных посещений спорт – клуба.

Другой вид двигательной деятельности – это упражнения силовой направленности. Известно, что силовые физические нагрузки способствуют повышению плотности костей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, снижению или стабилизации скорости протекания патологических процессов. Силовые тренировки в пожилом возрасте формируют уникальную адаптационную структуру гипертрофии мышц с замещением внутримышечного жира и соединительной ткани дополнительными мисаркоме-

рами [6]. Так же упражнения силовой направленности оказывают благотворные психологические эффекты. В ряде рандомизированных клинических исследований, посвященных изучению влияния силовых тренировок на психическое здоровье, были отмечены улучшение когнитивных способностей, повышение самооценки и снижение симптомов депрессии [6].

В исследованиях, где непосредственно сравнивается влияние различной тренировочной нагрузки, было обнаружено, что низкая и средняя интенсивность значительно эффективнее. При снижении интенсивности тренировки до 40-55% от 1 повторного максимума (ПМ) отмечалось уменьшение тревожности, причем этот эффект не был связан с наличием тренировочного опыта.

Подводя итог теоретической части нашего исследования, можно сказать, что физические упражнения являются эффективным средством снижения тревожности у пожилых людей. В практической части рассмотрим какой из видов двигательной активности (скандинавская ходьба, силовой тренинг) приведет к более значимому снижению уровня тревожности у пожилых людей.

Эксперимент проводился на базе проекта «Новоуральское долголетие», реализуемом в спортивном клубе «Кедр» в г. Новоуральске с июля 2020г. по сентябрь 2021г. В эксперименте приняли участие 25 женщин в возрасте от 60 до 73 лет. Участники в зависимости от предлагаемого варианта физической активности были разделены на 2 группы: 1-ая группа: занятия скандинавской ходьбы с режимом занятия три раза в неделю по 60 минут – 8 человек; 2-я группа: занятия силовой направленности с гантелями и на тренажерах в щадящем и щадяще-тренирующем режимах с частотой занятий три раза в неделю по 60 минут – 8 человек.

Занятия во всех группах проводились под руководством инструкторов. Для снятия психоэмоционального напряжения и усиления тренировочного эффекта использовалось музыкальное сопровождение. Занятия силовой направленности проводились в тренажерном зале ФОК «Кедр – Южный». Занятия включали в себя подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части использовались общеразвивающие упражнения, в основной части внимание уделялось упражнениям на укрепление крупных мышечных групп: спины, брюшного пресса, груди, передней и задней поверхности бедра, в заключительной части упражнения стретчинга. Все отягощение на занятиях с тренажерами не превышало 50–60 % от максимального при 3–4 подходах по 8–10 повторений. Занятия по скандинавской ходьбе проводились на стадионе спортивной базы «Айсберг». Занятия также включали в себя подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части использовались общеразвивающие упражнения, в основной части скандинавская ходьба по стадиону с интенсивностью 50-60% от ЧССмакс., в заключительной части упражнения на гибкость.

Для оценки уровня тревожности мы использовали шкалу Спилбергера-Ханина (State-TraitAnxietyInventory – STAI), адаптированная Ю.Л. Ханиным. Обработка результатов проводилась путем подсчета баллов по обеимшкалам. Полученные оценки суммы до 30 баллов свидетельствуют о низкой тревожности, 31–45 – умеренной, 46 и более – высокой тревожности. По каждому испытуемому после окончания обследования пишется заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и, при необходимости, рекомендации по ее коррекции. Достоверность полученных результатов нашей работы подтверждалась статистическими методами исследования.

Начальное тестирование показало следующие результаты уровня тревожности у пожилых людей (таблица).

Таблица 1 – Показатели уровня тревожности (тест Спилбергера – Ханина) на первом этапе эксперимента

Виды тревожности	Атлетическая гимнастика	Скандинавская ходьба
Реактивная тревожность, M±m	52,25±1,06	52,25±1,32

Виды тревожности	Атлетическая гимнастика	Скандинавская ходьба
Личностная тревожность, $M \pm m$	53±1,45	52,75±1,19
Примечание: оценка осуществлялась в баллах: до 30 баллов – низкая тревожность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 и выше – высокая тревожность.		

Данные показывают, что уровень реактивной (ситуативной) и личностной тревожности пожилых людей на начальном (первом) этапе подготовки выходят за рамки нормативных параметров. Такое состояние согласно классификации Ч.Д. Спилбергера, можно обозначить как высокую тревожность. В рамках нашего исследования повышенную ситуативную тревожность можно объяснить тем, что пожилые люди еще плохо знакомы друг с другом, поэтому существует некоторая скованность в отношениях, высокая напряженность от пребывания в новом коллективе.

Таблица 2 – Показатели уровня тревожности (тест Спилбергера – Ханина) на втором этапе эксперимента

Виды тревожности	Двигательная деятельность	
	Атлетическая гимнастика	Скандинавская ходьба
Реактивная тревожность	47,6±1,06	42,1±1,45
	$p < 0,05$	
Личностная тревожность	47,87±1,45	40,37±1,45
	$p < 0,05$	
Примечание: оценка осуществлялась в баллах: до 30 баллов – низкая тревожность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 и выше – высокая тревожность.		

В конце эксперимента уровень реактивной (ситуативной) и личностной тревожности имеет тенденцию к снижению в обеих группах, но в группе по скандинавской ходьбе снижение произошло до умеренных величин, в то время как в группах силовой направленности показатель тревожности, имеет лишь небольшую тенденцию к снижению. Это связано на наш взгляд с тем, что тренировочные занятия в первой группе проходили на свежем воздухе, где пожилые люди прогуливаясь в группе занимающихся могли и свободно общаться и наблюдался повышенный эмоциональный фон, тогда как в тренажерных залах общения происходит меньше, в связи с тем, что каждый занимается на отдельном тренажере и общаться особенно нет времени из-за загруженности зала и четко регламентированного времени, а на природе во время ходьбы общение со сверстниками происходит не принужденно и все вопросы обсуждаются во время самого занятия.

Таким образом, можно утверждать, что разработанная комплексная программа психофизической реабилитации средствами скандинавской ходьбы оказывает положительное влияние на снижение тревожности у лиц пожилого возраста.

ВЫВОДЫ

В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнений необходимость повышения двигательной активности пожилых людей с использованием физических упражнений, которые позволят улучшить механизмы общей адаптации организма и адаптации к физической нагрузке, ускорить регенеративные процессы, повысить психологическую и физическую устойчивость, устойчивость к стрессам различной природы. В проделанной экспериментальной работе мы сравнивали, какой из видов двигательной деятельности наиболее эффективно влияет на снижение тревожности у лиц пожилого возраста. В результате мы пришли к выводу, что занятия скандинавской ходьбой по сравнению с занятиями силовой направленности, привели к более значительному снижению уровня тревожности у пожилых людей. Таким образом, экспериментальная работа подтвердила выдвинутую нами гипотезу.

И занятия скандинавской ходьбой являются действенным средством коррекции эмоционального состояния пожилого населения, могут уменьшить уровень хронического стресса и депрессии, и в свою очередь, могут снизить растущие расходы на здравоохранение на национальном и международном уровнях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барсуков В.Н. Исследование качества жизни старшего поколения: региональный опыт / В.Н. Барсуков, О.Н. Калачикова // *Экономические и социальные перемены в регионе: факты, тенденции, прогноз.* – 2016. – № 4. – С. 88–107.
2. Возможности управления качеством жизни в пожилом возрасте на основе концепций активного долголетия / А.С. Башкирева, Д.Ю. Богданова, А.Я. Бильк, А.В. Шишко, Е.Ю. Качан, М.Э. Кулапина // *Клиническая геронтология.* – 2019. – С. 3–4
3. Захарова Н.О. Тревога у людей пожилого и старческого возраста: подходы к лекарственной терапии / Н.О. Захарова // *Ремедиум Приволжье.* – 2015. – № 3 (133). – С. 36–38.
4. Караваева Т.А. Принципы и алгоритмы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (тревожно-фобических, панического и генерализованного тревожного расстройств) / Т.А. Караваева, А.В. Васильева, С.В. Полторак // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии.* – 2016. – № 4. – С. 42–51.
5. Розенфельд А.С. Оздоровительная физкультура - необходимый фактор в поддержании психосоматического здоровья пожилых людей / А.С. Розенфельд, К.А. Рямова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – 6(184). – С. 312–317.
6. Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. //Л.В. Юдахаева // *Практика медицины.* – 2013. – № 2. – С. 34–36.

REFERENCES

1. Barsukov, V.N. and Kalachikova O.N. (2016), “Study of the quality of life of the older generation: regional experience”, *Economic and social changes in the region: facts, trends, forecast*, No. 4, pp. 88–107.
2. Bashkireva, A.S., Bogdanov, D.Y., Bilyk, Y.A., Shishko, A.V., Kachan, E.Y. and Kulapina, M.E. (2019), “Management features quality of life in old age based on the concepts of active aging”, *Clinical gerontology*, pp. 3–4.
3. Zakharova, N.O. (2015), “Anxiety in elderly and senile people: approaches to drug therapy”, *Remedium Privolzhye*, No. 3 (133), pp. 36–38.
4. Karavaeva, T.A., Vasilyeva, A.V. and Poltorak, S.V. (2016), “Principles and algorithms of psychotherapy of anxiety disorders of neurotic level (anxiety-phobic, panic and generalized anxiety disorders)”, *Review of psychiatry and medical psychology*, No. 4, pp. 42–51.
5. Rosenfeld, A.S. and Ryamova, K.A. (2020), “Health-improving physical culture – a necessary factor in maintaining the psychosomatic health of the elderly”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 312–317.
6. Yudakhaeva, L.V. (2013), “Therapeutic physical culture in the elderly and senile age in states of remission”, *Practice of medicine*, No. 2, pp. 34–36.

Контактная информация: lagunova1969@list.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2021

УДК 159.922.8

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ОДИНОЧЕСТВА И АГРЕССИИ У
ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

Евгения Евгеньевна Рогова, кандидат психологических наук, доцент, Елена Юрьевна Николаева, магистрант, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация

Ежегодно в России официально расторгается примерно полтора миллиона браков, то есть раскол семьи переживают сотни тысяч детей. Развод — это стрессовая ситуация, угрожающая душевному равновесию и родителей, и особенно детей. Ситуация развода в семье наносит большой вред психическому здоровью ребенка, что может отрицательно сказаться на всей последующей жизни ребенка. В данной статье рассмотрены некоторые психологические свойства подростков из неполных семей, а также особенности формирования чувства агрессии и одиночества у подростков из неполных семей, в результате чего была выдвинута гипотеза о том, что существуют особенности

взаимосвязи одиночества и агрессии у подростков из неполных семей. В эмпирическом исследовании использовались опросник «Одиночество» Е.Е. Роговой и опросник Басса-Дарки в модификации Г.А. Цукерман для подростков. По результатам исследования, автором показано, что подростки из неполных семей более подвержены чувству одиночества, по сравнению с подростками из полных семей, больше проявляют скрытую агрессию, направленную на другое лицо, больше испытывают недоверия по отношению к людям. Описаны взаимосвязи одиночества и агрессии у подростков из полных и неполных семей. Полученные данные о взаимосвязи агрессии и чувства одиночества у детей из неполных семей могут использоваться при индивидуальном консультировании и в психокоррекционной работе для профилактики этих состояний при разводе родителей.

Ключевые слова: агрессия, одиночество, неполные семьи, воспитание, подростки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p533-538

PECULIARITIES OF RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND AGGRESSION OF TEENAGERS FROM SINGLE-PARENT FAMILIES

Evgeniya Evgenievna Rogova, the candidate of psychological sciences, senior teacher, Elena Yurievna Nikolaeva, the master's student, South Federal University, Rostov-on-Don

Abstract

Every year in Russia about one and a half million marriages are officially getting divorced, that is, hundreds of thousands of children experience the family split. Divorce is stressful situation that threatens the mental balance of both parents and especially children. The situation of divorce in the family causes great harm to the mental health of a child, which can negatively affect the further life of the child. This article covers some psychological features of teenagers from single-parent families, as well as peculiarities of the formation of feelings of aggression and loneliness of teenagers from single-parent families, as a result, a hypothesis was put forward that there are features of the relationship between loneliness and aggression of teenagers from single-parent families. The questionnaire "Loneliness" by E.E. Horn and the Bass-Darky questionnaire modified by G.A. Zuckerman for teenagers were used in the empirical study. According to the results of the study, the author shows that teenagers from single-parent families are more prone to the feeling of loneliness in comparison with teenagers from full families, they show more latent aggression directed at another person, they feel more distrust towards people. The interrelationships of loneliness and aggression of teenagers from full and single-parent families are described. The obtained data about the relationship between aggression and loneliness of children from single-parent families can be used in individual consultations and in psycho corrective work to prevent these conditions during the divorce of parents.

Keywords: aggression, loneliness, single-parent families, education, teenagers.

ВВЕДЕНИЕ

Система воспитания в неполной семье очень искажена и на это есть веские причины. Нет сомнений в том, что искажение зависит от многих факторов: экономических, социальных, психологических, образовательных, воспитательных и нравственных. При разводе бывшие супруги чаще занимают противоположные позиции в воспитании ребенка, нарушая картину целостности его мира. Может возникнуть противоречивый подход отца и матери к воспитанию, к образованию, разные целевые установки. Это вызывает у ребенка беспокойство, непонимание и в конечном итоге приводят к низкой социальной самооценке. Негативные события, которые происходят в детстве, в дальнейшем влияют на эмоциональное развитие, поведенческие нарушения и возникновение других психологических проблем. Особенно важно получать внимание родителей в подростковом возрасте. Это возраст, для которого характерны резкие перепады настроения, возбудимость, ранимость. Подросток порой сам не знает, как справиться со своим состоянием. Семья играет огромную роль в мироощущении ребенка-подростка. И разрушение семьи наносит большой урон ощущению его базовых потребностей: безопасности, любви. Немаловажное негативное влияние на психологическое состояние подростка оказывают материальные ограничения, характерные для неполных семей [1, 2].

По сравнению с полными семьями, воспитательный процесс в неполных семьях имеет определенные качественные характеристики: однообразность досуга детей, доминирующее положение материальных факторов в их системе ценностей, повышенную чувствительность к антиобщественному поведению. При этом дети из неполных семей проявляют большее чувство ответственности и независимости, больше вовлекаются в семейные дела [3].

Исследования показывают, что подростки из неполных семей более подвержены формированию личностных агрессивных установок.

Уровень агрессивности и их стремление к проявлению агрессии вовне, согласно мнению исследователей, связаны с индивидуальными и личностными особенностями подростков. От личностных особенностей, зависит и форма проявления агрессии, и транслируемые (позитивные либо негативные) ее аспекты. Объектом агрессии может быть член семьи и ровесник, учитель, случайный человек, животное или объект на пути.

Таким образом, можно сделать вывод, что семья имеет доминирующее значение в формировании подростка. Внутрисемейные отношения оказывает большое влияние на становление личности подростка. Именно в семье ребенок может чувствовать себя уверенным и защищенным или незначимым и покинутым. И в семье, где о подростке заботится только один родитель, гораздо больше вероятность того, что ребенок будет чувствовать себя одиноким. В большинстве случаев, подростки переживают одиночество как тягостное, болезненное, невыносимое состояние, вызывает страх социальных контактов, чувство неполноценности, неуверенности, неприятия себя. Е.Е. Рогова отмечает, что чувство одиночества может быть взаимосвязано с асоциальным поведением подростков [4]. Подростки из неполных семей, как правило, переживают чувство одиночества чаще и переносят его тяжелее, чем их ровесники, воспитывающиеся в полных семьях. Исходя из этого, для того чтобы не нарушать психологического благополучия развивающейся личности, важно вовремя заметить и начать профилактику подросткового одиночества, формировать навыки общения.

Все это говорит о важности изучения взаимосвязи агрессии и чувства одиночества у детей из неполных семей. Была выдвинута гипотеза, что существуют особенности взаимосвязи одиночества и агрессии у детей из неполных семей.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики: опросник «Одиночество» Е.Е. Роговой, Опросник Басса-Дарки в модификации Г.А.Цукерман для подростков. Для выявления статистически достоверных взаимосвязей между компонентами агрессивности и ощущением одиночества респондентов, воспитывающихся в полных и в неполных семьях, был применен коэффициент корреляции г-Спирмена. Исследования проводились на базе МБОУ Гимназия №46 г. Ростова-на-Дону. В качестве респондентов были выбраны подростки 12 лет, в количестве 85 человек. Из них 35 человек – подростки из неполных семей, 50 человек подростки, живущие в полных семьях.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные статистически достоверные различия позволили сделать заключение о том, что подростки из неполных семей более подвержены кратковременным приступам одиночества, чаще не могут установить в течение длительного времени удовлетворяющие психосоциальные связи, по сравнению с подростками из полных семей, больше проявляют скрытую агрессию, направленную на другое лицо, больше испытывают недоверия по отношению к людям (см. рисунок 1).

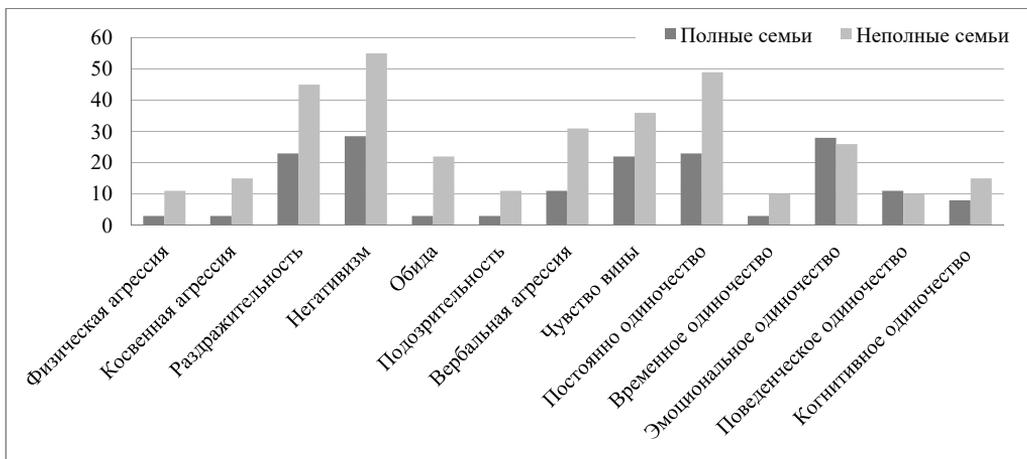


Рисунок 1 – Проявление агрессии и одиночества у подростков из полных и неполных семей в % (Составлено авторами)

Изучение взаимосвязи агрессии и одиночества выявило, что для подростков из неполных семей с временным переживанием одиночества характерна вербальная ($r=0,577$) и физическая агрессия ($r=0,517$), а также враждебность ($r=0,617$), тогда как для подростков из полных семей данное чувство больше вызывает подозрительность ($r=0,415$). Все подростки, которые в течение длительного времени не могут установить удовлетворяющие психосоциальные связи, враждебны и готовы видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. Подростки с данным видом одиночества из полных семей еще проявляют вербальную агрессию ($r=0,472$) и негативизм ($r=0,512$).

Для подростков с эмоциональным одиночеством, которое является результатом отсутствия тесной привязанности с каким-либо лицом или разрыва подобных эмоциональных связей, если таковые уже были, характерно ощущение невинности (рисунки 2 и 3).

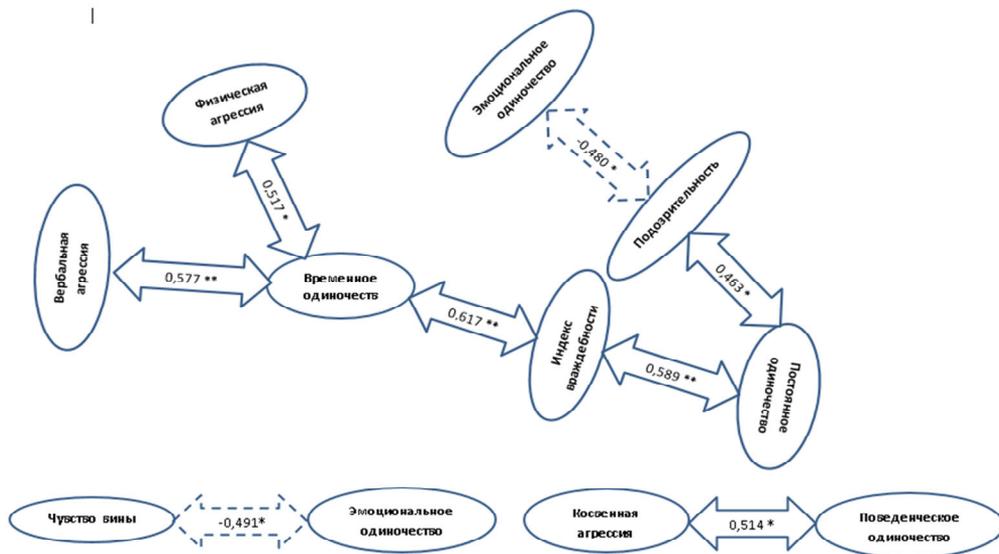


Рисунок 2 – Взаимосвязь агрессии и одиночества у подростков из неполных семей (составлено авторами)

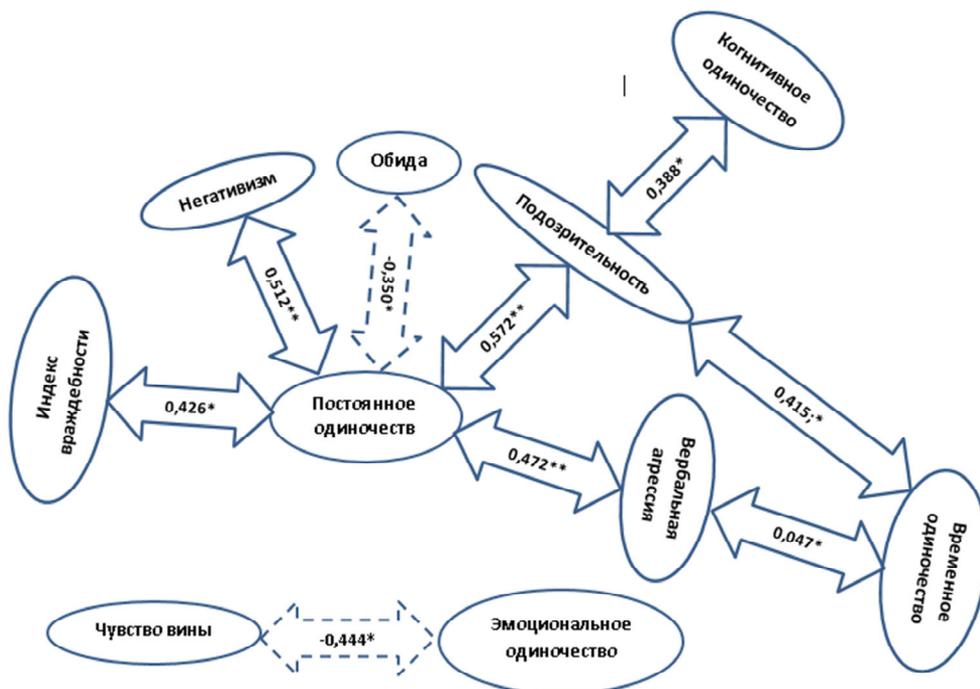


Рисунок 3 – Взаимосвязь агрессии и одиночества у подростков из полных семей (составлено авторами)

Подростки из неполных семей с поведенческим одиночеством склонны применять физическую силу не напрямую к обидчику, а к предметам мебели, посуде, стенам и пр. ($r=0,517$). Подростки из полных семей, переживающие когнитивное одиночество, т.е. осознают его, готовы видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя ($r=0,388$).

ВЫВОДЫ

Наличие обоих родителей в семье не является гарантией успешного воспитания ребенка. Но вероятность эффективного решения проблем, связанных с психологическим состоянием ребенка более высока. С различными трудностями воспитания в неполной семье рано или поздно сталкиваются все одинокие родители. После развода нередко родители стараются повторно найти свою вторую половину, что еще в большей степени может стать травматичным для ребенка.

В результате эмпирического исследования были выявлены следующие особенности у подростков из неполных семей: для подростков с временным одиночеством характерны физическая агрессия и враждебность; подростки с поведенческим одиночеством склонны применять физическую силу не напрямую к обидчику, а к предметам мебели, посуде, стенам и пр.; подростки с эмоциональным одиночеством не подозрительны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голиков Н.А. Влияния последствий бракоразводных процессов на формирующуюся личность подростка / Н.А. Голиков, А.В. Чичигин // Современная наука: теоретический и практический взгляд: материалы VIII Международной научно-практической конференции (Нальчик, 19 августа 2017 г.): сборник научных трудов. – Москва : Перо, 2017. – С. 19–29.
2. Дементьева И.Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье / И.Ф. Дементьева // Социальные исследования. – 2001. – № 11. – С. 108–118.

3. Нусхаева Б.Б. Неполная семья как институт социализации детей: (на примере Республики Калмыкии) : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Нусхаева Байрта Басанговна. – Москва, 2007. – 23 с.

4. Рогова Е.Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью / Е.Е. Рогова // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 39–47.

REFERENCES

1. Golikov, N.A. and Chchigin, A.V. (2017), “The impact of the consequences of divorce proceedings on the forming personality of a teenager”, *Modern science: theoretical and practical view: Proceedings of the 8-th International scientific and practical Conference, Nalchik, October 19, 2017*, Moscow, pp. 19–29.

2. Dementieva, I.F. (2001), “Negative factors of raising children in a single-parent family”, *Social Researches Journal*, No 11, pp. 108–118.

3. Nushaeva, B.B. (2007), Incomplete family as an institution of socialization of children (on the example of the Republic of Kalmykia), *dissertation*, Moscow.

4. Rogova, E.E. (2007), “The experience of loneliness by teenagers with different social orientation”, *Issues of Psychology Journal*, No 5, pp. 39–47.

Контактная информация: evgrogova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

УДК 159.99

ОБРАЗ ПАЦИЕНТА У БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ГОТОВНОСТИ К ОКАЗАНИЮ ПАЦИЕНТ-ОРИЕНТИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Надежда Викторовна Самойленко, старший преподаватель, Елена Васильевна Дьяченко, кандидат психологических наук, доцент, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

Аннотация

Анализ состояния проблемы удовлетворенности населения Российской Федерации качеством оказываемой медицинской помощи позволил выявить противоречие между требованиями, которые предъявляются к ее качеству в направлении ее пациент-ориентированности и уровнем профессиональной готовности будущих врачей, действовать согласно данным требованиям, закрепленным в профессиональном стандарте. Пациент-ориентированность понимается как представление о том, что пациент находится в центре своего запроса на медицинскую помощь, а профессионализм и компетентность врача способствуют решению проблемы пациента, исходя из этого запроса, а не из возможностей и ограничений медицинской практики. Научная новизна заключается в том, что впервые готовность к оказанию пациент-ориентированной медицинской помощи изучается через содержание и строение образа пациента у студентов медицинского университета. Образ пациента рассматривается как динамическая составляющая образа «Другого» в структуре образа мира студентов медицинского университета, семантическое пространство которого имеет динамичное факторное строение, содержательно наполненное имплицитной системой значений, определяющей поведение будущего врача при взаимодействии с пациентом. Практическая значимость результатов выражается в том, что выводы, могут выступить основанием для разработки учебных дисциплин и образовательных модулей, обеспечивающие пациент-ориентированность практической подготовки будущих врачей. В исследовании был применен психосемантический подход, метод личностного семантического дифференциала, личностный опросник (Пермский опросник Я). Результаты исследования позволяют сделать выводы о том, что в процессе обучения для первокурсника пациент перестает быть «равным» субъектом взаимодействия, становясь его объектом. Личностные (самостные) характеристики с положительной эмоциональной окраской в образе пациента в начале обучения, меняет свою полярность и значимость по окончании обучения на 1-ом курсе. Выявленная склонность к проявлению доминирования и самонадеянности во взаимоотношениях будущих врачей с пациентами, склонности к манипулятивному поведению в форме обладания им, властвования, принуждения, подавления, либо проявления заботы, опеки, угождения пациенту,

свидетельствует в большей степени о не готовности будущих врачей к оказанию пациент-ориентированной медицинской помощи.

Ключевые слова: образ пациента, студенты медицинского университета, пациент-ориентированная медицинская помощь.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p538-542

PATIENT'S IMAGE AT FUTURE DOCTORS AS AN INDICATOR OF PREPAREDNESS TO PROVIDE PATIENT-ORIENTED MEDICAL CARE

Nadezhda Viktorovna Samoilenko, the senior teacher, Elena Vasilievna Dyachenko, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Ural State Medical University, Yekaterinburg

Abstract

The analysis of the state of the problem of satisfaction of the population of the Russian Federation with the quality of the provided medical care made it possible to identify the contradiction between the requirements for its quality in the direction of its patient-orientation and the level of professional readiness of future doctors to act in accordance with these requirements, enshrined in the professional standard. Patient-centeredness is understood as the idea that the patient is at the center of the request for medical care, and the professionalism and competence of the doctor contributes to solving the patient's problem, based on this request, and not on the capabilities and limitations of medical practice. The scientific novelty lies in the fact that for the first time the readiness to provide patient-oriented medical care is studied through the content and structure of the patient's image among students of a medical university. The patient's image is considered as a dynamic component of the "Other" image in the structure of the world image of medical university students, the semantic space of which has a dynamic factor structure, meaningfully filled with an implicit system of meanings that determines the behavior of a future doctor when interacting with a patient. The practical significance of the results is expressed in the fact that the conclusions can serve as the basis for the development of academic disciplines and educational modules that provide patient-oriented practical training of future doctors. The study used a psychosemantic approach, a method of personal semantic differential, the personality questionnaire (Perm questionnaire I). The results of the study allow us to conclude that in the learning process for a freshman, the patient ceases to be an "equal" subject of interaction, becoming its object. Personal (self) characteristics with a positive emotional coloring in the patient's image at the beginning of training, change their polarity and significance at the end of training in the 1st year. The revealed tendency to manifest domination and arrogance in the relationship of future doctors with patients, a tendency to manipulative behavior in the form of possession, domination, coercion, suppression, or manifestation of care, guardianship, pleasing the patient, testifies to a greater extent about the unwillingness of future doctors to provide a patient-oriented medical care.

Keywords: patient-centered medical care, patient image, medical university students.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из направлений в развитии системы российского здравоохранения обозначено повышение удовлетворенности населения качеством медицинской помощи до 54% к 2025 году (постановление Правительства от 26.12.2017 г. №1640). Замена патерналистской (авторитарной) модели взаимодействия врача с пациентами на партнерскую (пациент-ориентированную) является приоритетной задачей для достижения поставленных целей. В основе пациент-ориентированной модели медицинской помощи лежит представление о том, что пациент находится в центре своего запроса на медицинскую помощь, а профессионализм и компетентность врача способствуют решению проблемы пациента, исходя из этого запроса, а не из возможностей и ограничений медицинской практики. В виду этого выявляется ряд проблем и противоречий, с которыми приходится сталкиваться при обучении будущих врачей оказанию пациент-ориентированной медицинской помощи [4].

Ряд исследований показывает, что у студентов медицинского университета преобладает склонность к авторитарной (патерналистской) модели взаимодействия с пациентами [7], снижается уровень эмпативности, достигая минимального на 4-м курсе обучения [3], наблюдается излишняя уверенность в собственной правоте, повышенный

эгоцентризм в процессе общения [2]. В зарубежных исследованиях показано, что студенты медицинского университета демонстрируют снижение ориентированности на пациента в ходе учебной медицинской консультации [1].

В более ранних исследованиях автором было определено, что образ пациента в образе мира студентов медицинского университета обладает опережающим восприятием и прогностическими функциями, свойством направлять их предметно-практическую и психическую деятельность и определять спектр потенциальных поведенческих реакций по отношению к пациенту и ситуациям взаимодействия с ним [6]. Таким образом, целью исследования стало определение готовности к оказанию пациент-ориентированной медицинской помощи через изучение содержания и строения образа пациента у студентов медицинского университета.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие будущие врачи — студенты 1-го курса лечебно-профилактического факультета Уральского государственного медицинского университета г. Екатеринбурга, (342 человека). Из общего числа респондентов 78,2% — девушки, 21,8% — юноши в возрасте от 17 до 25 лет. В исследовании был применен психосемантический подход и следующие методы сбора данных: метод личностного семантического дифференциала, стандартизированный метод в форме самоотчета. Методический инструментарий представлен биполярным личностным семантическим дифференциалом (В.П. Серкин, 2008); стандартизированной методикой в форме самоотчета «Пермский вопросник Я» (Л.Я. Дорфман, 2000), методы обработки данных: факторный (метод главных компонент, Varimax-вращение с нормализацией Кайзера) и дисперсионный анализ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнивая результаты факторного анализа в начале обучения в медицинском университете и по окончании обучения на 1-м курсе, было выявлено, что строение семантического пространства образа пациента у первокурсников в начале обучения (таблица 1) и по окончании первого года обучения (таблица 2) содержит 5 факторов, содержание которых изменяется в направлении их значимости: в начале обучения доминируют личностные (самостные) характеристики в образе пациента: невозмутимый, сильный, добросовестный, открытый, независимый, отзывчивый, энергичный, спокойный, самостоятельный, нежный, спокойный, расслабленный, причем с явной положительной эмоциональной окраской. По окончании обучения на 1-ом курсе фактор с личностными характеристиками меняет свою полярность – пациент становится слабым, зависимым, нерешительным, неуверенным. Более значимым в сравнении с фактором с личностными характеристиками становится фактор «общение» образ пациента включает характеристики: молчаливый, замкнутый, пассивный, несправедливый, неискренний, иррациональный, скрытый, одинокий. Значимыми для студента по окончании обучения на 1-ом курсе становятся характеристики, связанные с качеством общения с пациентом.

Таблица 1 – Показатели факторного анализа по биполярному дифференциалу у студентов 1 курса (в начале обучения в медицинском университете) (1 курс, n=342, метод: ФА с Varimacs, Kaiser; ДОД=57%)

Фактор 1 Самость (личность)	Фактор 2 Деятельность	Фактор 3 Общение	Фактор 4 Отношение	Фактор 5 Уникальность
Самостоятельный, 787	Иррациональный, 775	Общительный, 786	Неуверенный, 637	Уникальный, 615
Спокойный, 704	Пассивный, 748	Дружелюбный, 768	Разговорчивый, 622	Расслабленный, 587
Сильный, 695	Непривлекательный, 697		Мягкий, 600	
Нежный, 679	Несправедливый, 666			
Отзывчивый, 679	Интуитивный, 663			
Открытый, 672	Одинокий, 650			

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Самость (личность)	Деятельность	Общение	Отношение	Уникальность
Независимый, 678	Скрытый, 622			
Добросовестный, 658	Нерешительный, 604			
Невозмутимый, 652				
Расслабленный, 647				
Спокойный, 589				
Энергичный, 586				
Доля объяснимой дисперсии				
28%	11%	7%	6%	5%

Таблица 2 – Показатели факторного анализа по биполярному дифференциалу у студентов 1 курса (по окончании обучения на 1-ом курсе) (1 курс, n=342, метод: ФА с Varimax, Kaiser; ДОД=57%)

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Общение	Личность	Деятельность	Отношение	Уникальность
Скрытый, 772	Неуверенный, 662	Расслабленный, 771	Отзывчивый, 738	Необычный, 847
Одинокий, 747	Слабый, 637	Невозмутимый, 706	Уступчивый, 644	Непредсказуемый, 642
Молчаливый, 704	Зависимый, 635	Спокойный (не суетливый), 674		Уникальный, 624
Неискренний, 678	Нерешительный, 616	Расслабленный, 610		
Пассивный, 642		Спокойный (не возбужденный), 678		
Замкнутый, 641		Мягкий, 581		
Иррациональный, 586				
Несправедливый, 567				
Доля объяснимой дисперсии				
39%	9%	5%	5%	4%

Основываясь на теоретико-методологических положениях Л.Я. Дорфмана, изложенных в концепции полимодального Я, структура образа пациента как образа «Другого» была изучена через соотношение 4-х субмодальностей: Я-Авторское (Я как автор, деятель) и Я-Вторящее (ориентация на Другого), Я-Воплощенное (обладание Другим, воплощение в Другом) и Я-Превращенное (принятие Другого, терпимость через осознание собственной самости и идентичности). У студентов 1-го курса субмодальность «Я-Воплощенное» (дисперсия равна 30,78) более выражена в сравнении с другими субмодальностями (Я-Вторящее – 25,29) в структуре образа пациента как образа Другого. В исследовании Л.Я. Дорфмана, М.Е. Козловой, А.И. Зворыгиной, изучавших эффекты полимодального Я на межличностные взаимодействия, было установлено, что субмодальности Я связаны с доминантностью во взаимоотношениях. Так, высоким уровням Я-Воплощенного свойственны высокие значения по шкалам «доминирование», «уверенно-доминантный», «самонадеянно-расчетливый», «общительно-экстравертированный». Из этих эмпирических свидетельств мы полагаем, что студентам медицинского университета в начале обучения свойственно проявление «слияния» с пациентом. Слияние с Другим может приводить к утрате его восприятия как самостоятельного, как отдельной личности. «Цена слияния» во взаимоотношениях — это манипулятивное использование Другого для самоутверждения, обладание им либо в форме опеки, либо, наоборот, в форме властвования, принуждения, подавления, чем больше Я сливается с Другим, ассимилируя и «поглощая» его, тем в большей степени проявляется доминантность, активность, тенденция преобладания человека в межличностных контактах [5].

ВЫВОДЫ

1. В содержании образа пациента в начале обучения доминируют личностные (самостные) характеристики с явной положительной эмоциональной окраской, по окон-

чании обучения на 1-ом курсе более значимым становится фактор «общение», а фактор с личностными характеристиками меняет свою полярность. Пациент перестает быть для первокурсника «равным» субъектом взаимодействия, становясь его объектом.

2. В строении семантического пространства образа пациента как образа Другого доминирует субмодальность Я-Воплощенное, что свидетельствует о склонности в проявлении доминирования и самонадеянности во взаимоотношениях будущих врачей с пациентами, склонности к манипулятивному поведению в форме обладания им, властвования, принуждения, подавления, либо проявления заботы, опеки, угождения пациенту, что свидетельствует о не готовности будущих врачей к оказанию пациент-ориентированной медицинской помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. A Multimodal Curriculum With Patient Feedback to Improve Medical Student Communication: Pilot Study / N.M. Dubosh, M.M. Hall, V. Novack [et al.] // The western journal of emergency medicine. – 2018. – Vol. 21 (1). – P. 115–121.

2. Акимова О.В. Коммуникативная компетентность студентов медицинского вуза / О.В. Акимова, И. Ю. Аранович // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – Т. 6, № 5. – С. 747.

3. Ващенко, И. С. Динамика эмпативности среди студентов-медиков, ординаторов и врачей / И. С. Ващенко, Е. Б. Рыкалина // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – Т. 4, № 5. – С. 545

4. Дьяченко, Е.В. Семантика образа пациента и его изменение при обучении навыкам профессионального общения / Е. В. Дьяченко, Н. В. Самойленко // Национальный психологический журнал. – 2020. – Т. 1, № 1 (37). – С. 115–125.

5. Интегральная индивидуальность, Я-концепция, личность: монография / Л.Я. Дорфман [и др.] ; под ред. Л. Я. Дорфмана. – Москва : Смысл, 2004. – 319 с.

6. Самойленко Н.В. Образ пациента как составляющая образа мира студентов при обучении в медицинском вузе / Н.В. Самойленко, Е.В. Дьяченко // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Т. 12, № 1. – С. 122–138.

7. Смирнова С.В. Формирование профессиональной направленности будущих врачей на разных этапах обучения в медицинском вузе / С. В. Смирнова, Е. В. Пчелинцева // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2015. – Т.3. – С. 56–58.

REFERENCES

1. Dubosh, N.M., Hall, M. M., Novack V. et al. (2018), “A Multimodal Curriculum With Patient Feedback to Improve Medical Student Communication: Pilot Study”, The western journal of emergency medicine, Vol. 21 (1), pp.115–121.

2. Akimova, O.V. and Aranovich, I. Yu. (2016), “Communicative competence of medical students”, Bulletin of medical Internet conferences, Vol. 6, No. 5, pp. 747.

3. Vaschenko, I.S. and Rykalina, E.B. (2014), “Dynamics of empathy among medical students, residents and doctors”, Bulletin of medical Internet conferences, Vol. 4, No. 5, pp.545.

4. Dyachenko, E.V. and Samoilenko, N.V. (2020), “Semantics of the patient's image and its change when teaching professional communication skills”, National psychological journal, Vol. 1, No. 1 (37), pp. 115–125.

5. Dorfman, L. Ya. (2004), Integral individuality, self-concept, personality: monograph, Smysl, Moscow.

6. Samoilenko, N.V. and Dyachenko, E.V. (2020), “The image of the patient as a component of the image of the world of students when studying at a medical university”, Psychological and pedagogical research, Vol. 12, No. 1, pp. 122–138.

7. Smirnova, S.V. and Pchelintseva, E.V. (2015), “Formation of the professional orientation of future doctors at different stages of training in a medical university”, Bulletin of the Ivanovo Medical Academy, Vol. 3, pp. 56–58.

Контактная информация: nady-76@list.ru

Статья поступила в редакцию 07.12.2021

УДК 159.9

СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID–19, СВЯЗАННАЯ С ДИСТАНЦИОННЫМ РЕЖИМОМ УЧЕБЫ И РАБОТЫ

Файзура Ореловна Семенова, доктор психологических наук, профессор, кафедры педагогики и психологии, Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, Невинномысск; **Лариса Шамильевна Бостанова**, кандидат психологических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск; **Ольга Петровна Цыбуленко**, кандидат психологических наук, доцент, Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, Невинномысск; **Фатима Исмаиловна Салпагарова**, старший преподаватель, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В статье приводятся особенности работы социально-психологических служб в современных реалиях создавшейся ситуации, внесшей свои коррективы в новый опыт психологической помощи людям во время пандемии COVID–19. Психологическая поддержка людей осуществляется в виде онлайн–консультирования и удаленного контакта клиента и психолога. Психология как помогающая профессия и расширяющая горизонты видения мира, а также способствующая диалогу между государствами, людьми и профессиями, очень востребована. Множество людей нуждаются в квалифицированной психологической помощи, так как негативная информация в СМИ, на просторах интернета дезинформирует людей. Оказание психологической помощи нуждающимся, проявление профессиональной сознательности, это то, что делают компетентные работники психологических служб.

Ключевые слова: пандемия COVID–19, эпидемиологическая ситуация, коронавирус, карантин, психологическая служба, саморефлексия, психологическое сопровождение, психологическая помощь, онлайн-формат, дистанционное обучение,

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p543-548

SPECIFICS OF THE ACTIVITIES OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN THE CONDITIONS OF THE COVID–19 PANDEMIC, RELATED TO THE REMOTE MODE OF STUDY AND WORK

Fayzura Orelovna Semenova, the doctor of psychological sciences, professor, Nevinnomyssk state institute of humanities and technology, **Larisa Shamilyevna Bostanova**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk, **Olga Petrovna Tsybulenko**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Nevinnomyssk state humanitarian and technical institute; **Fatima Ismailovna Salpagarova**, the senior teacher, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk

Abstract

The article presents the features of the work of socio–psychological services in the modern realities of the situation that has made its own adjustments to the new experience of psychological assistance to people during the COVID–19 pandemic. Psychological support of people is carried out in the form of online counseling and remote contact of the client and the psychologist. Psychology as a helping profession and expanding the horizons of the vision of the world, as well as promoting dialogue between states, people and professions, is very much in demand. A lot of people need qualified psychological help, as negative information in the media, on the Internet misinform people. The provision of psychological assistance to those in need, the manifestation of professional consciousness, is what competent employees of

psychological services do.

Keywords: COVID–19 pandemic, epidemiological situation, coronavirus, quarantine, psychological service, self–reflection, psychological support, psychological assistance, online format, distance learning.

На фоне пандемии Covid–19 актуализировались проблемы социально–психологического характера в сфере образования. За ситуацией во всем мире, независимо от пола, возраста и принадлежности к социальным группам, следят все жители планеты, они же и участники пандемии. Специалисты психологических служб, наряду с медицинскими работниками, биологами, социологами и другими учеными включились в процесс исследования высокострессогенной ситуации, порожденной пандемией, угрожающей физическому и психическому здоровью всех людей.

Пандемия порождает страх и панику, а также целый комплекс психопатологической симптоматики, характеризующейся дистрессом, тревожностью, формированием избегающего поведения на фоне социальной изоляции, так как люди одновременно являются и жертвами и переносчиками вируса.

По данным исследований (Китова Д.А., Семенова Ф.О., Эбзеев М.М.), в международном информационном пространстве идет динамичное отражение различных вопросов, касающихся новой коронавирусной инфекции [6]. Активно освещаются проблемы психического здоровья в ситуации пандемии (Селедцов А. М., Кирина Ю. Ю., Акименко Г. В.). Рассматриваются вопросы предотвращения стресса и совладания в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID–19 (Крюкова Т. Л., Якимчик О. А., Опекина Т. П., Шипова Н. С.). Изучается проблема стресса, вызванного угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг–стратегии у молодежи (Козлова Л. В., Костригин А. А.). Ставятся актуальные задачи перед психиатрической службой в связи с пандемией COVID–19 (Мосолов А. Н.). Исследуются особенности психического состояния людей, ощущающих потребность в психологической помощи для выделения мишенной работы специалистов–психологов (Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О. Ю.). От социальной изоляции в сложившейся ситуации с пандемией наиболее страдают молодые люди, для которых изоляция непривычна. У них повышается утомляемость, они становятся более раздражительными, и наконец, у них формируется избегающее и паническое поведение [2].

В целях предотвращения инфекции вируса высшие учебные заведения повсеместно перешли на дистанционное обучение, которое, на наш взгляд, является более трудоемким по ряду причин: детальная организация учебного процесса, разные возможности в доступе к Интернету, семейные обязанности по уходу за членами семьи и т. д. Эффективная психологическая адаптация в сложившихся стрессовых условиях успешнее у молодых людей, которые активно преодолевают жизненные трудности. Многие молодые люди также обращаются за помощью и поддержкой к социальному окружению, в том числе и психологам, так как деструктивное социально–психологическое поведение требует профессионального реагирования со стороны различных психологических служб.

Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID–19 оказала большое влияние на жизнь и деятельность всех людей. Период борьбы с пандемией подверг проверке управленческие навыки государств в условиях определенного кризиса, навыки правильной организации кризисной коммуникации, навыки использования дистанционных технологий. На население планеты обрушился огромный стресс, нарушился привычный ритм жизни, в связи с чем, людям необходимо приспосабливаться ко всему новому, произошли изменения во всех сферах. Ничто не заменит привычный образ, ритм жизни, поэтому каждый из нас вынужден искать способы, методы, которые помогут максимально приблизиться к обыденному ритму и образу жизни. Создававшаяся ситуация внесла свои коррективы в новый опыт психологической помощи людям во время пандемии. Психологическая поддержка жителей разных стран мира осуществлялась и продолжает осу-

ществляться в виде онлайн–консультирований и удаленного контакта клиента и психолога. Именно психология как помогающая профессия, расширяющая горизонты видения мира и способствующая диалогу между государствами, людьми и профессиями, будет востребована в период реабилитации после того, как пандемия коронавируса закончится.

Что касается нашей страны, в деятельность социально–психологических служб входило и входит психологическая поддержка жителей: программы повышения компетентности, систематическая кризисная помощь, группы поддержки для медиков, пациентов, школьников и др. Также некоторые специалисты отмечают о необходимости проработки проблемы связи между лечением коронавируса, рациональным мышлением и тревожностью, а также поведением людей, обусловленном механизмами психологических защит. Сейчас очень много проводятся исследований менталитета, личности и способов совладания поведением в это тревожное время во всем мире в нашей стране, формировании копинг–стратегий, стрессовых и депрессивных состояний и состояний тревоги во время пандемии. К примеру, выявлено, что люди глубоко религиозные возникающие проблемы рассматривают, как дающиеся «во благо», не относятся к ним негативно, переосмысливаю свое отношение к ситуации, так как любая религия рассматривает проблему как «испытание на стойкость» [2].

Кардинальным переменам подверглась система образования, школьникам и студентам пришлось отойти от традиционного формата обучения. Вследствие чего, школьники и студенты познакомились с форматом дистанционного обучения, который требует множество изменений в техническом плане, педагогическом и психологическом. Школьники, студенты, педагоги, учителя и родители – все люди, которые участвуют в образовательных отношениях, оказываются в условиях дистанционного обучения, когда увеличивается количество самостоятельной работы, что в свою очередь актуализирует необходимость мобилизации физических и психологических ресурсов [3].

Как никогда ранее, жители нашей страны, всех ее регионов, нуждаются в квалифицированной психологической помощи. Есть множество негативной информации в СМИ, на просторах интернета, которая дезинформирует людей, не имеет полезного контента, и которая могла бы помочь в адаптации в нынешней ситуации. Оказание психологической помощи нуждающимся, проявление профессиональной сознательности, это то, делают компетентные работники психологических служб. Ошибочно полагать, что сказав «не паникуйте!», может как–то решить проблему, ведь коллективная паника и пугающая информация распространяются гораздо быстрее, чем сама болезнь. Со словом «коронавирус» знакомы и дети и взрослые нашей планеты. Пандемия нарушила привычный ход жизни, ведь этот вирус коснулся и прямо и косвенно каждого из нас, вселив страх, панику и тревогу. Поэтому, надо помнить, тревога и страх не решат наши проблемы, а только ухудшат наше психологическое и физическое состояние, лишив способности трезво мыслить. Тогда как возможность действовать благоразумно дает шанс уберечь свое окружение и себя от заражения этим вирусом.

Специалисты отмечают, что наибольший рост обращений на «горячие линии» психологической помощи происходит в городах–миллионниках. Там ситуация наиболее тяжелая. Россияне проявляют разные реакции на сложившиеся обстоятельства: гнев, шок и отрицание, поиск виноватых и теорий всемирного заговора, тревожные и депрессивные состояния. В городах поменьше, где режим карантина из–за COVID–19 не такой жесткий, проявляются «сложности родительского плана», связанные с обучением детей и взаимопониманием [3].

Во время пандемии коронавируса Covid–19 специалисты центров социально–психологической помощи столкнулись с необходимостью психологического просвещения людей. Пандемия коронавируса повлияла, как мы отметили, и на образовательный процесс: образовательным учреждениям приходится в экстренном порядке переходить на удаленное взаимодействие со школьниками и студентами, так как, образовательные плат-

формы в онлайн–формате станут применяться повсеместно в будущем, и, несмотря на очевидные недостатки такого обучения, такие платформы надежны, достаточно просты в применении и информационно безопасны.

Во время карантина, или «вынужденных выходных» применяется опыт психологического сопровождения школьников и студентов, поскольку у них обостряются различные тревоги и фобии, плюс внешние стрессогены и отсутствия у родителей навыков общения с детьми в подобных ситуациях, не помогают, а наоборот мешают взаимопониманию родителей, педагогов и детей, а также опосредованно влияют на их эмоциональное состояние и копинг–стратегии и совладающее поведение. Также пандемия стала огромным стрессом для пенсионеров, инвалидов и людей с высоким уровнем тревоги как уязвимой категории людей, для семей, в целом [8]. Современные реалии говорят о том, что необходима также супервизия и поддержка непосредственно специалистов в связи с оказание специфической помощи в условиях влияния многочисленных стрессогенных факторов.

Современные реалии диктуют необходимость оптимизации работы преподавателей и студентов в онлайн–формате. Специалисты социально–психологических служб, как мы уже говорили, оказывают психологическое сопровождение и поддержку, консультации и коррекцию тревожных состояний в это нелегкое время и решают различные проблемы: эффективное распределение нагрузки на дистанционном обучении; внедрение различных форм психологической помощи и поддержки в формате–онлайн, таких, как, консультации по скайпу, телеграмму, в зум и т.п., коррекцию тревожных состояний по телефону, по почте в соц. сетях и мессенджерах [5].

Хоть дистанционное обучение и отличается от традиционной формы, но все же имеет ряд преимуществ, к которым можно отнести: финансовые расходы (появилась возможность существенно сэкономить затраты на пищу, на дорогу, одежду и т. д.); у студентов появилась возможность полного прохождения лекционного и практического материала в онлайн–формате; появление свободного времени в связи с тем, что не надо проводить время в дороге до вуза и обратно (если брать в пример Карачаево–Черкессию, то множество студентов и школьников ездят с аулов и других городов республики); самостоятельно создавать план прохождения лекционных заданий, в зависимости от индивидуально–психологических особенностей усвоения материала, если есть такая необходимость и многое другое.

Главная сложность дистанционного обучения состоит: в массовом переключении на формат онлайн–обучения, что создает трудности технического, организационного и психологического характера; несмотря на ускоренные курсы повышения квалификации для педагогов и студентов в формате онлайн–площадок для дистанционных занятий, в отсутствии единой технологии для проведения дистанционных занятий; в переключении из «домашнего режима» в «рабочий»; в организации «рабочего пространства», трудность в полном вовлечении в слушание лекций, в выполнение домашних заданий. Данные условия, являясь стрессовыми, вызывают различные нарушения в жизнедеятельности личности, проблемы взаимодействия с окружающим миром и т.д.

Чтобы не выпасть из дистанционного формата обучения, специалисты рекомендуют составлять расписание дня, режим сна и бодрствования, делать зарядку, полноценно завтракать, обедать и ужинать, четко ограничивать время для занятий и т.п. Также необходимо разграничить зоны отдыха и работы, проветривать помещение, выполнять задачи в приоритетном порядке, меньше «пропадать» в смартфонах, приглушать внешние звуки, мешающие работе. Важно быть на связи с преподавателями и однокурсниками, совместно обсуждать задания, задавать вопросы, обращаться за помощью при возникновении трудностей. А так как трудности бывают разными, то и способы поддержки тоже. К примеру, при нехватке простого человеческого общения, нужно по телефону, через мессенджеры и соцсети с друзьями общаться о себе, о том, что происходит, о своем самочув-

ствии, выражать эмоции и т.д. Если не хватает «личного пространства», возникают трудности с самодисциплиной, нужно благодарить себя за уже сделанное, придумать «ритуалы» для начала и конца занятий, попросит близких некоторое время не тревожить и дать возможность побыть в тишине. Если переполняют эмоции, возрастает тревожность, появляется злость, мании, навязчивые идеи, отчаяние, раздражение, нужно признать свое право чувствовать то, что вы чувствуете и разрешить себе «проживать» по возможности возникающие эмоции [5].

За время пандемии коронавируса поступает очень много запросов в социально–психологическую службу вузов, связанных с повышением уровня тревоги. Последствия пандемии заставляют людей саморефлектировать, обращаться «внутрь себя». Не найдя помощи у друзей и близких, часто обращаются за помощью к специалистам–психологам онлайн. Ощущение потери контроля может сильно угнетать человека, способствовать проявлению страха и паники. Также может быть трудно круглосуточно находиться в замкнутом пространстве с родными и близкими, или, наоборот, очутиться дома, без привычного общения, в изоляции и одиночестве. Это все может привести к деструктивным переживаниям. Есть еще минус – отсутствие на время пандемии подработки (многие остаются без денег).

Взрослые и подростки по–разному воспринимают эпидемиологическую ситуацию в связи с пандемией. Различия проявляется и в возрасте, и в осознанности, ответственности за родных и близких, а также в понимании последствий тех планов на будущее, которые многие вынуждены поменять. К примеру, среди студентов КЧГУ много ребят, которые работают и самостоятельно оплачивают своё обучение и проживание в городе. Восприятие последствий коронавируса связаны с негативными социально–экономическими проблемами. Также на «вынужденных» каникулах и карантинах возрастает эмоциональное напряжение у людей. Избежать этого и возвращать себя в «эффективную» реальность можно разными способами, которые и предлагаются сотрудниками социально–психологических служб в вузе. Служба максимально эффективно использует различные каналы коммуникаций видео, телефонной, дистанционной связи для помощи. Такого рода помощь и взаимоподдержка помогают снимать и социальное, и внутреннее напряжение, апатию, тревогу, нервозность, а социальной атомизации общества возможно и необходимо противопоставить социальную солидарность.

Таким образом, деятельность психологических служб, связанная с дистанционным режимом учебы и работы в ситуации с пандемией должна быть перестроена. Необходимо изучение актуальных психологических проблем, возникающих в системе образования с последующим их анализом и разработкой специальных рекомендаций и программ по их разрешению. Как никогда, актуально психологическое просвещение и психологическое консультирование с использованием цифровых и интернет–технологий. Дальнейшее развитие деятельности психологических служб будет зависеть от особенностей функционирования системы образования в России в целом и в Карачаево–Черкессии в частности, а также от динамики и масштабов распространения COVID–19.

ЛИТЕРАТУРА

8. Бостанова Л.Ш. Теоретический анализ проблемы посттравматического расстройства личности / Л.Ш. Бостанова, С.Н. Бостанова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, – 2918. – №10 (164), – С. 363–369.
9. Бостанова С.Н. Проблема восстановления после стресса в период пандемии / С.Н. Бостанова Ж.Б. Дотдуева // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Материалы III Всероссийской научно–практической конференции, – Карачаевск, 2020. – С. 51–56.
10. Бостанова С.Н. Психолого–педагогическая поддержка развития личности младшего школьника в контексте современного образования / С.Н. Бостанова, Ф.О. Семенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 230–236.

11. Бостанова Л.Ш. Психологические особенности посттравматических стрессовых расстройств / Л.Ш. Бостанова, А.С. Богатырева, Д.Д. Акбаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 494–499.
12. Гербекова Т.А. Влияние эмоционального стресса на развитие личности подростка / Т.А. Гербекова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Материалы II Всероссийской научно–практической конференции. – Карачаевск, 2019. – С. 51–55.
13. Китова Д.А. Динамика интереса к коронавирусной инфекции в международном информационном пространстве / Д.А. Китова, Ф.О. Семенова, М.М. Эбзеев // Вестник Университета Российской академии образования. – 2021. – № 2, С. 4–12.
14. Семенова Ф.О. Психологические особенности влияния семьи на формирование образа мира ребенка / Ф.О. Семенова, М.Д. Семенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. – № 11 (128). – С. 282–285.
15. Семенова Ф.О. (2020), Самостоятельная работа студентов в вузе в условиях пандемии: основные особенности и методические подходы / Ф.О. Семенова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Материалы III Всероссийской научно–практической конференции. – Карачаевск, 2020. – с. 133–137.

REFERENCES

1. Bostanova, L.Sh. and Bostanova, S.N. (2018), "Theoretical analysis of the problem of post-traumatic personality disorder", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No.10, pp. 51–56.
2. Bostanova, S.N. and Dotdueva Zh.B. (2020), "The problem of recovery from stress during a pandemic", *Tradition and innovation in psychology and social work. Materials of the III All-Russian scientific-practical conference*, Karachaevsk, pp. 51–56.
3. Bostanova, S.N. and Semenova, F.O. (2015), "Psychological and pedagogical support for the development of the personality of a younger student in the context of modern education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 128 No.10, pp. 230–236.
4. Bostanova, L.Sh., Bogatyreva, A.S. and Akbaeva, D.D. (2019), "Psychological characteristics of post-traumatic stress disorder", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 177 No.11, pp. 494–499.
5. Gerbekova T. A. (2019), "The influence of emotional stress on the development of the personality of a teenager", *Traditions and innovations in psychology and social work. Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference*, Karachaevsk, pp. 51–55.
6. Kitova D.A., Semenova F.O. and Ebzeev M.M. (2021), "Dynamics of interest in coronavirus infection in the international information space", *Bulletin of the University of the Russian Academy of Education*, No.2, pp. 4–12.
7. Semenova F.O. and Semenova M.D. (2015), "Psychological features of the influence of the family on the formation of the image of the child's world", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129 No.11, pp. 282–285.
8. Semenova F.O. (2020), "Independent work of students at a university in a pandemic: the main features and methodological approaches", *Traditions and innovations in psychology and social work. Materials of the III All-Russian scientific-practical conference*, Karachaevsk, pp. 133–137.

Контактная информация: larisa_bostanova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 159.9.07

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В КОМАНДАХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Снежана Дмитриевна Синюшкина, студент, Екатерина Олеговна Меркеева, преподаватель; Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород

Аннотация

Введение. Спортивные успехи команды зависят от психологической атмосферы в коллективе. Командная сплоченность необходима для плодотворной работы и достижения высокой результа-

тивности. Цель: определение уровня психологического благополучия в командах по фитнес-аэробике с учетом возрастных особенностей. Методика и организация исследования. Было проведено онлайн-анкетирование по методике оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру). В опросе приняли участие 85 спортсменов, которые являются участниками команд по фитнес-аэробике в трех возрастных категориях: 11–13, 14–16, 17+ лет. Для статистической обработки данных использовали программы MS Excel и Statistica 10.0. Результаты и их обсуждение. В группе «14–16 лет» отмечена негативная тенденция ухудшения психологического микроклимата в командах ($30,67 \pm 11,26$ баллов). В возрастных категориях «11–13 лет» и «17+ лет» результаты статистически значимо ниже ($p < 0,01$) и составили $15,5 \pm 6,65$ и $16,91 \pm 7,58$. У подростков (14–16 лет) выражены категории «несогласие», «неудовлетворенность» и «непродуктивность». Выводы. Тренерам необходимо учитывать резкие изменения в психоэмоциональной сфере спортсменов подросткового возраста для сохранения команды и повышения ее результативности.

Ключевые слова: спортсмен, команда, фитнес-аэробика, психологическая атмосфера, возрастные особенности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p548-553

ASSESSMENT OF THE PSYCHOLOGICAL ATMOSPHERE IN FITNESS AEROBICS TEAMS, TAKING INTO ACCOUNT AGE CHARACTERISTICS

Snezhana Dmitrievna Sinyushkina, the student, Ekaterina Olegovna Merkeeva, the teacher; Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod

Abstract

Introduction. The team's success depends on the psychological atmosphere. Team cohesion is necessary for effective work and achieving high results. The purpose was the determination of the level of psychological atmosphere in fitness aerobics teams, taking into account the age characteristics. The methodology and organization of the study. The online questionnaire was conducted using the methodology for assessing the psychological atmosphere in the team. 85 people took part in the survey. Respondents are members of fitness aerobics teams in three age categories: 11-13, 14-16, 17+ years. For statistical data processing, MS Excel and Statistica 10.0 programs were used. Research results and discussion. In the group «14-16 years», a negative trend of the psychological microclimate in the teams was noted (30.67 ± 11.26 points). In the age categories «11-13 years» and «17+ years», the results were statistically significantly lower ($p < 0.01$) and amounted to 15.5 ± 6.65 and 16.91 ± 7.58 points. The categories of «disagreement», «dissatisfaction» and «unproductivity» are expressed in adolescents. Conclusions. Coaches need to take into account the changes in the psycho-emotional sphere of adolescent athletes in order to increase its performance.

Keywords: sportsmen, team, fitness aerobics, psychological atmosphere, age characteristics.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные достижения команды обусловлены не только подготовленностью ее участников в физическом плане (хорошая техника, высокая выносливость и прочее), но и психологической атмосферой в коллективе – отношениями, складывающимися между спортсменами [1]. В групповых видах спорта значимым для достижения высокого результата является феномен сплоченности команды, представляющейся некой силой, побуждающей членов команды оставаться вместе [3]. Командная сплоченность – условие продуктивной работы, поэтому очень важно достигнуть такого ее уровня, который позволил бы успешно решать поставленные общие задачи [2].

Цель: определение уровня психологического благополучия в командах по фитнес-аэробике с учетом возрастных особенностей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Респондентам была предложена методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру) [4]. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

Категории, представленные для оценки по методике:

1. Дружелюбие – Враждебность.
2. Согласие – Несогласие.
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность.
4. Продуктивность – Непродуктивность.
5. Теплота – Холодность.
6. Сотрудничество – Несогласованность.
7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность.
8. Увлеченность – Равнодушие.
9. Занимательность – Скука.
10. Успешность – Безуспешность.

Респондентам было предложено пройти данную методику в рамках онлайн-анкетирования с помощью ресурса «Яндекс.Формы». В опросе приняли участие 85 спортсменов, которые являются участниками команд по фитнес-аэробике в трех возрастных категориях: 11–13 лет (49,4%), 14–16 лет (25,9%), 17+ лет (24,7%). Характеристика выборки по уровню спортивных достижений также не являлась единообразной: призеры городских соревнований – 25,9% участников опроса, областных – 17,6%, межрегиональных – 15,3%, всероссийских – 38,8%, международных – 2,4%. Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи программы Microsoft Excel и статистического пакета Statistica 10.0. Для оценки наличия статистических различий между показателями в группах был выбран непараметрический критерий Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании полученных результатов (см. рисунок 1), можно сделать вывод о том, что команды, относящиеся к возрастным категориям «11–13 лет» и «17+ лет», характеризуются благоприятным психологическим микроклиматом ($15,5 \pm 6,65$ и $16,91 \pm 7,58$ баллов соответственно). В противовес этому в группе «14–16 лет» отмечена негативная тенденция – спортсмены считают, что атмосфера в их коллективе не самая располагающая ($30,67 \pm 11,26$ баллов).



Возрастная категория	Балл по методике
11–13 лет	$15,5 \pm 6,65$ *
14–16 лет	$30,67 \pm 11,26$
17+ лет	$16,91 \pm 7,58$ *

Примечание: * – различия статистически значимы ($p < 0,01$) в сравнении с группой 14–16 лет

Рисунок 1 – Общая оценка психологической атмосферы в коллективах

Подростковый возраст является кризисным периодом развития, характеризующимся противоречивостью поведения и психологическими изменениями, что обусловлено в том числе физиологическими сдвигами в организме (понятие «гормональной бури») [5]. «Эмоциональная гиперчувствительность», резкое изменение отношения к окружающим

людям и восприятия себя может привести к полученным нами результатам: балл в группе «14–16 лет» превышает таковой в группе «11–13 лет» практически в 2 раза. Этот факт соотносится со статисткой, предоставляемой Федерацией фитнес-аэробики России (<https://ffarsport.ru/>): в возрастной категории «14–16 лет» число спортсменов сокращается на 34%. Представленные данные подчеркивают важность учета аспекта психологической атмосферы в команде, особенно в подростковом возрасте, чтобы сохранить коллектив, повысить слаженность и эффективность работы и добиться высоких результатов.

На следующем этапе нами был проведен подробный анализ полученных результатов по каждой из категорий, предлагаемых в методике для оценки психологической атмосферы, в рамках возрастных групп.

В младшей возрастной категории абсолютное большинство респондентов каждой из категорий дало оценку «1» – наиболее положительную (см. рисунок 2). Дети в этом возрасте довольно общительны и дружелюбны, не конфликты, хорошо идут на контакт друг с другом, для них резко возрастает значение коллектива и потребность в отношении со сверстниками. Помимо этого, в спортивной команде их объединяет еще и общее увлечение. Поэтому обстановка в детских коллективах обычно доброжелательная, что нашло отражение в наших результатах.

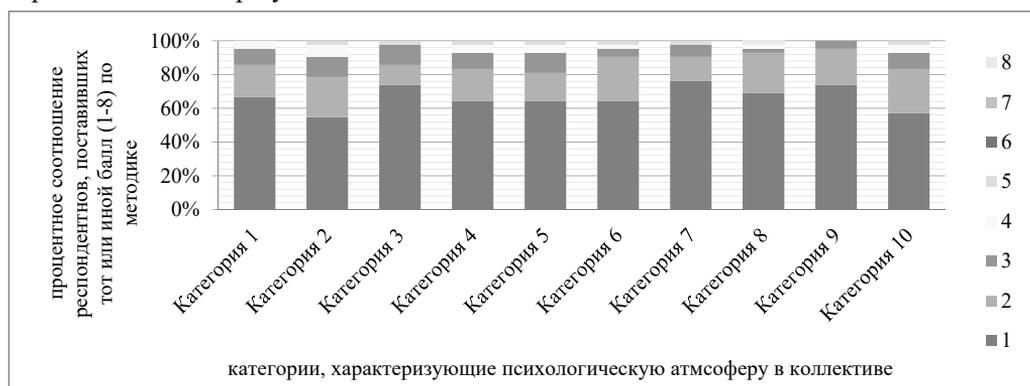


Рисунок 2 – Подробный анализ результатов методики в группе «11–13 лет»

В старшей возрастной категории респонденты преимущественно давали категориям оценки «1» или «2» (см. рисунок 3). Молодые люди в возрасте 17 лет и старше являются уже, в целом, сформированными личностями, адекватно оценивающими себя и окружающих. Кроме этого, они имеют целевую установку на успех и стремятся добиться максимальных результатов. Эти факторы способствуют тому, что спортсмены создают благоприятную психологическую атмосферу в коллективе.

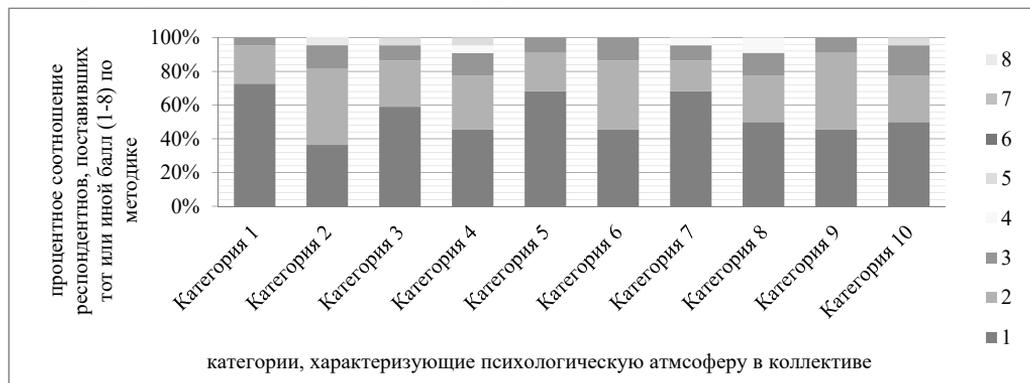


Рисунок 3 – Подробный анализ результатов методики в группе «17+ лет»

Что же касается средней возрастной категории, то здесь градация результатов уже гораздо более разнообразная (см. рисунок 4). Респонденты оценивали критерии преимущественно баллами «3» и «4», а также чаще, чем в других группах, встречались оценки «4–8», что подтверждает выявленную нами в данной группе негативную тенденцию.

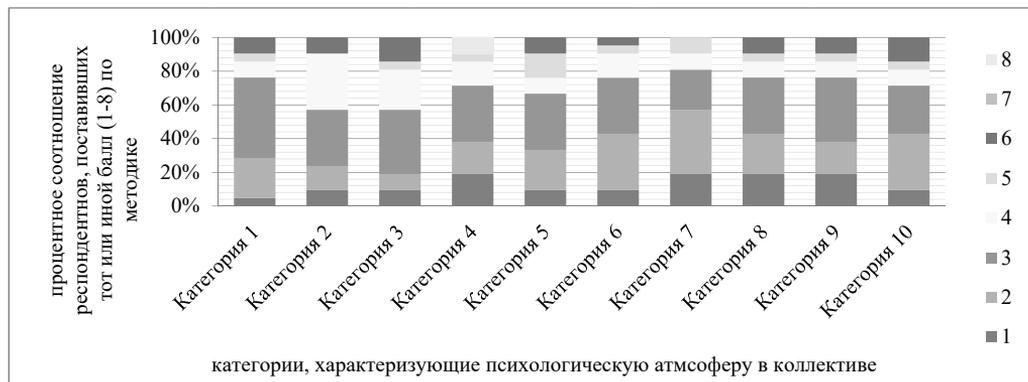


Рисунок 4 – Подробный анализ результатов методики в группе «14–16 лет»

Наибольшее число негативных оценок было в категориях «несогласие», «неудовлетворенность» и «непродуктивность». В подростковом возрасте происходят значительные перестройки в психоэмоциональном фоне, в связи с чем подросток начинает критически оценивать окружающих, негативно относиться тому, что раньше радовало его.

ВЫВОДЫ

- В возрасте 14–16 лет в командах наблюдается ухудшение психологической атмосферы в коллективе, участники чувствуют больше конкуренции по отношению друг к другу. Этот факт необходимо учитывать тренерам, чтобы сохранить команду и повысить ее результативность.
- Подростки считают, что в их командах наиболее выражены такие негативные категории, как «несогласие», «неудовлетворенность», «непродуктивность». Тренерам необходимо обращать больше внимания на формирующийся разлад в команде, анализировать его причины для того, чтобы строить со спортсменами конструктивный диалог по решению возникших проблем и недопониманий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Формирование групповой сплоченности студенческих сборных команд на примере БГТУ «Военмех» им. Д.Ф. Устинова / Н.Д. Алексеева, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев, А.А. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 13–16.
2. Дарвиш О.Б. Повышение уровня групповой сплоченности в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов / О.Б. Дарвиш // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 315–318.
3. Дивизиными В.М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В.М. Дивизиными, М.О. Мдивани, Д.С. Елгина // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 4 (28). – С. 121–128.
4. Козлов В.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В.В. Козлов, В.А. Мазилев, Н.П. Фетискин. – Москва : Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. – 720 с.
5. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста / А.В. Остапова // Евразийский научный журнал. – 2015. – № 7. – С. 189–191.

REFERENCES

1. Alekseeva, N.D., Ivachev, A.A., Zinov'ev, A.N. and Zinov'ev, A.A. (2019), "Formation of group cohesion of students' teams on the example of BSTU "Voennmeh" named after D.F. Ustinov",

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3(169), pp. 13–16.

2. Darvish, O.B. (2015), “Increasing the level of team work in sport groups and its influence on psychological resistance of sportsmen”, *The world of science, culture and education*, No. 2(51), pp. 315–318.

3. Devishvili, V.M., Mdivani, M.O. and Elgina, D.S. (2017), “Group cohesion in sports teams of different professional level”, *National Psychological Journal*, No. 4 (28), pp. 121–128.

4. Kozlov, V.V., Mazilov, V.A. and Fetiskin, N.P. (2018), *Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups*, Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology, Moscow.

5. Ostarova, A.V. (2015), “Psychological features of adolescence”, *Eurasian Scientific Journal*, No. 7, pp. 189–191.

Контактная информация: ss.snowflake@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2021

УДК 159.9.072:796.966

АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Роман Сергеевич Сметов, магистрант, Светлана Владимировна Соколовская, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород

Аннотация

Введение. В современных спортивных условиях часто говорят, что многие спортсмены ежедневно испытывают состояние тревоги и чувство тревожности. Соревнования по хоккею сопровождаются высочайшим эмоциональным и психологическим напряжением. Психофизиологические особенности этого вида спорта во многом определяются не только необходимостью быстрого анализа ситуации и внезапной нервно-мышечной реакцией на нее, но и наличием элемента опасности. Состояние тревоги проявляется у спортсменов в процессе ожидания собственного выступления. В основном связано оно с тем, что спортсмен сомневается в уровне своей подготовке и силах, думает, что его соперник во многом лучше подготовлен к соревнованиям. Тревога представляет собой совокупность нескольких эмоций – печаль, страх, чувство вины и стыда. Тревога — это совокупность множества эмоций: печали, страха, вины и стыда. С точки зрения физиологии тревога сопровождается активацией вегетативной нервной системы. В динамике своего развития тревога может меняться по интенсивности. Целью исследования является анализ полученных результатов по различным параметрам тревожности у спортсменов сборной команды ННГУ им. Н.И. Лобачевского по хоккею с шайбой. Методика и организация исследования: в исследовании приняли участие 20 хоккеистов сборной команды ННГУ, у которых изучались уровень личностной и ситуативной тревожности, мотивация, отдельные параметры проявления тревоги как психического состояния. Результаты исследования и их обсуждение: результаты полученных результатов по различным параметрам тревожности у хоккеистов, позволили конкретно определить дальнейший план работы с командой. Выводы: на основании полученных результатов исследования была выявлена необходимость в разработке специализированной программы по развитию навыков саморегуляции спортсменов, повышения их помехоустойчивости.

Ключевые слова: состояние тревоги, личностная тревожность, ситуативная тревожность, хоккей с шайбой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p553-558

ANALYSIS OF VARIOUS PARAMETERS OF ANXIETY IN ATHLETES IN ICE HOCKEY

Roman Sergeevich Smetov, the master's student, Svetlana Vladimirovna Sokolovskaya, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, department chair, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod

Abstract

Introduction. In today's sporting environment, it is often said that many athletes experience anxiety and anxiety feeling on a daily basis. Ice hockey competitions are accompanied by the highest emotional and psychological stress. The psychophysiological features of this sport are largely determined not only by the need for a quick analysis of the situation and sudden neuromuscular reaction to it, but also by the presence of the element of danger. The state of anxiety manifests itself in athletes in the process of waiting for their own performance. It is mainly connected with the fact that the athlete doubts the level of his training and strength, thinks that his opponent is in many ways better prepared for the competition. Anxiety is a collection of several emotions - sadness, fear, guilt and shame. Anxiety is a collection of many emotions: sadness, fear, guilt, and shame. From the point of view of physiology, anxiety is accompanied by the activation of the autonomic nervous system. In the dynamics of its development, anxiety can change in intensity. The aim of the study is to analyze the results obtained in terms of various parameters of anxiety among the athletes of the national team of the N.N. N.I. Lobachevsky in ice hockey. Methodology and organization of the study: 20 hockey players of the Lobachevsky University national team took part in the research, in whom the level of personal and situational anxiety, motivation, individual parameters of manifestation of anxiety as a mental state were studied. The results of the study and their discussion: the results of the results obtained on various parameters of anxiety in hockey players made it possible to concretely determine the further plan of work with the team. Conclusions: on the basis of the obtained results of the study, the need was identified for the development of a specialized program for the development of self-regulation skills of athletes, increasing their noise immunity.

Keywords: state of anxiety, personal anxiety, situational anxiety, ice hockey.

Состояние тревоги проявляется у спортсменов в процессе ожидания собственного выступления. В основном оно связано с тем, что спортсмен сомневается в уровне своей подготовке и силах, думает, что его соперник во многом лучше подготовлен к соревнованиям. Тревога представляет собой совокупность нескольких эмоций: печаль, страх, чувство вины и стыда. С точки зрения физиологии тревога сопровождается активацией вегетативной нервной системы. В динамике своего развития тревога может меняться по интенсивности [1, 7].

Для психологической науки, такие термины, как «тревога» и «тревожность» являются неравнозначными и имеют отличия, однако психологи практики в повседневном общении данные термины используют, как синонимы. В современной психологии под тревогой понимается психическое состояние, а подтревожностью понимается психическое свойство, определяемое генетическими, ситуативными или онтогенетическими свойствами. [3].

Тревожность является безобъектным переживанием, то есть, когда человек чего-то опасается, без конкретно выявленной причины на данное опасение и выражается как психическое свойство в личности спортсмена. Функционально тревожность предупреждает человека о возможной опасности, а также побуждает спортсмена к конкретизации в дальнейшем поиску данной опасности, к активному наблюдениюданной действительности с целью определить предмет угрозы. Когда человек испытывает страх, у него есть возможность принять меры для решения проблемы, а Тревога часто выражает другой способ реагирования, нежели страх, а именно недифференцированную (совокупную) поисковую деятельность, за счет которой человеку невозможно сконцентрироваться на решении главной проблемы, внимание обычно рассеивается, а человекудостаточно сложно адекватно оценивать результаты собственной деятельности [2].

Тревога — эмоциональное состояние, возникающеев различных опасных ситуациях, и проявляется, конкретно в ожидании отрицательного и неблагоприятного развития различных событий, зачастую которое связано с ожиданием неудачи, например, в спортивной соревновательной деятельности [5].

Многие зарубежные и отечественные исследования в спортивной деятельности спортивных психологов показывают, что высокий уровень тревоги является типичным для спортсменов [7]. При всем описанном выше, Ю. Л. Ханину удалось выяснить, чем ближе спортсмен к соревнованиям, тем более выражено у него, именно состояние ситуа-

тивной или же по другому реактивной тревоги. Также было отмечено, что предстартовая тревога у спортсменов повышается с их возрастом [6].

В момент, когда человек переживает тревогу, она приводит к накоплению и в дальнейшем углублению отрицательного эмоционального опыта, который, вызывая отрицательные прогностические оценки, а также в ощутимой степени позволяет определить модальность данных конкретных переживаний, при этом подвергает к положительной тенденции напряженность переносимых переживаний и, как результат, к неуверенности и сомнению в себе [4]. Конкретно в сфере спортивной деятельности это имеет крайне важное значение.

Чувство неуверенности усугубляет состояния тревоги у спортсменов в их подготовленности к наступившим соревнованиям или в отношении того, как их результат выступления будет оценен другими людьми (во время ожидания оценки). Зачастую, причинами неуверенности спортсмена могут служить такие обстоятельства, как: вынужденная смена роли в команде или же смена игрового амплуа; восхищение наиболее сильным соперником, боязнь перед выступлением с против него; частые поражения, которые постоянно переживает и терпит спортсмен, или проигрыш в ключевом, достаточно важном для спортсмена, соревновании; недостаток информации, которая необходима для осознания и принятия очень важных решений по ходу соревновательной деятельности или прогнозирования успеха и неудачи в последующих соревнованиях; новая обстановка, в которую попадает спортсмен, а именно могут быть новые залы для выступления, оборудование и так далее, а также неясность и неопределенность цели и задачи на этапе выступления и подготовки к нему. [6].

В исследовании, которое было проведено нами, мы рассматриваем тревожность, конкретно как склонность индивида к переживанию тревоги, которая характеризуется достаточно низким порогом возникновения реакции тревоги. Под состоянием тревоги мы подразумеваем именно эмоциональное состояние, в основном возникающее в последствии ситуаций, связанных с опасностью для самой личности, которое возникает в процессе ожидания отрицательно окрашенного развития событий для конкретного индивида, исходя из этого можно считать данное исследование актуальным. При всем вышеупомянутом, ситуативная тревожность связана с конкретной внешней ситуацией (например, соревнования, матчи и вообще соревнования в своей совокупности), а личностная тревожность нами обуславливается, как стабильное свойство личности. Ситуативная - выраженность личностной тревожности в процессе жизнедеятельности самой личности и склонность к ее проявлению. Личностная тревожность заключается в устойчивой склонности воспринимать всевозможные ситуации как угрожающие самой личности и в последствии реагировать на данные ситуации состоянием тревоги. Исходя из всего вышеописанного целью данной работы является именно анализ полученных результатов по различным параметрам тревожности у спортсменов сборной команды ННГУ им. Н.И. Лобачевского по хоккею с шайбой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное исследование проводилось на базе ННГУ им. Н.И. Лобачевского в учебно-научной лаборатории интегрального здоровья человека факультета физической культуры и спорта. В данном исследовании участие приняли 20 хоккеистов различных амплуа - членов сборной команды Нижегородской области, а также студенческой сборной команды ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Хоккеисты имеют 2 или 1 спортивный разряд, либо звания КМС. В исследовании использовались следующие методики:

- тест Спилбергера-Ханина «Уровень тревожности»;
- личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлора, адаптация Т.А. Немчина;
- методика В.Э. Мильмана.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 представлены средние показатели уровня ситуативной и личностной тревожности хоккеистов сборной команды ННГУ им. Лобачевского по методике Спилбергера-Ханина.

Таблица 1 – Средние показатели уровня ситуативной и личностной тревожности хоккеистов сборной команды ННГУ им. Лобачевского по методике Спилбергера-Ханина

Показатели	Уровень тревожности
Уровень ситуативной тревожности	0,38
Уровень личностной тревожности	0,72

Результаты свидетельствуют о том, что среднестатистический хоккеист сборной команды склонен к проявлению тревожности (уровень личностной тревожности умеренный). При этом уровень ситуативной тревожности ниже среднего. Обычно люди с заниженной самооценкой болезненно восприимчивы к широкому спектру ситуаций, которые они воспринимают как угрозу собственной самооценке испытывают личностную тревожность. А у ситуативной тревожности порог реактивности, интенсивности тревожной реакции и ее динамика у каждого человека индивидуальны. Текущее эмоциональное состояние может влиять на уровень интеллектуальной активности, способности системно мыслить, снижает уровень концентрации внимания, что негативно может повлиять на результаты соревновательной деятельности хоккеистов. Сравнение показателей свидетельствует о том, что хотя среднестатистический хоккеист сборной команды ННГУ умеренно тревожен, он не склонен к проявлению и выражению своей тревожности в различных ситуациях. Можно предположить, что данный факт обусловлен тем, что среднестатистический спортсмен сборной команды хорошо воспитан в себе различные характеристики и параметры личностного отношения к стрессовым ситуациям. Скорее всего, на это повлияло воспитание в семье, обществе, спортивном коллективе.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что среднестатистический хоккеист сборной команды является здравомыслящей личностью, не имеющей отклонений в проявлении тревожности как свойства личности. Состояние тревоги обычно проявляется в процессе соревновательной деятельности хоккеистов и при подготовке к ней. Наше исследование проводилось после окончания сезона, возможно, поэтому показатель ситуативной тревожности был несколько ниже обычного. Изучение проявления состояния тревоги в соревновательный период - задача нашего следующего этапа исследования.

В таблице 2 представлены показатели уровня тревожности хоккеистов сборной команды ННГУ им. Лобачевского по методике Дж. Тейлора, адаптация Т.А. Немчина.

Таблица 2 – Средний показатель уровня тревожности хоккеистов сборной команды ННГУ им. Лобачевского по методике Дж. Тейлора, адаптация Т.А. Немчина

Показатели	Уровень личностной тревожности
Средний (с тенденцией к высокому)	0,04
Средний (с тенденцией к низкому)	0,85
Низкий	0,09

Результаты диагностики личностной тревожности по методике Дж. Тейлора показывают, что по личностной шкале проявления и уровню тревожности, хоккеисты, в большинстве имеют средний показатель с низкой тенденцией, что подтверждает результаты методики Спилбергера-Ханина и наши выводы по ней.

В таблице 3 представлены средние показатели параметров и характеристик хоккеистов по методике Мильмана.

Таблица 3 – Средние показатели параметров и характеристик хоккеистов по методике Мильмана

Показатели	Средние показатели команды
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-1,8

Показатели	Средние показатели команды
Саморегуляция	-0,95
Мотивационный компонент	1,25
Стабильность и помехоустойчивость	-0,3

Представлены 4 параметра: эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивация, стабильность и помехоустойчивость. Причем, по трем из четырех исследуемых показателей результаты отрицательные. Это соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, стабильность и помехоустойчивость. Все три перечисленных показателя имеют первостепенное значение в соревновательной деятельности, при переживании хоккеистами состояния тревоги. Эти результаты свидетельствуют о том, что хоккеисты, испытывая состояние тревоги в предсоревновательный и соревновательный периоды, скорее всего, сложно справляются с ним, не владеют способами и приемами саморегуляции. Вероятно, это сказывается и на спортивных результатах команды. По мнению специалистов, эмоциональная устойчивость означает оптимальную стабильность в различных ситуациях, в том числе и стрессовых. Б.Кретти считает, что спортсмен сможет добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. Саморегуляция, т.е. внутренняя целенаправленная активность человека, которая позволяет адекватно реагировать на изменчивость внешних и внутренних условий, помогает спортсмену отслеживать свое физическое и психическое состояния, и, исходя из этого, строить тренировочный процесс наиболее эффективным образом для достижения максимального результата. Ко всему вышеописанному, хочется добавить, что в нашем случае, спортсмены плохо осведомлены о техниках саморегуляции, например таких как (идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка и другие) или вовсе не применяют их в своей тренировочной и соревновательной деятельности. Данное исследование проводилось не только с целью теоретического анализа данных параметров, но и для последующего построения плана работы с хоккеистами, как со стороны тренера, так и со стороны психолога.

Параметр мотивационного компонента показывает достаточно хорошие результаты. Можно сказать, что среднестатистический хоккеист сборной команды ННГУ хорошо мотивирован, нацелен на достижение поставленных целей и выполнению личных спортивных задач, способствующих развитию команды и достижению спортивных результатов.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования показателей тревожности членов сборной команды ННГУ по хоккею с шайбой говорят о том, что среднестатистический хоккеист имеет умеренный уровень личностной тревожности и низкий уровень ситуативной, т.е. достаточно адекватно относится к стрессовым ситуациям в жизни, не переоценивает их как угрозу, опасность, но в тоже время мобилизует свои силы для их разрешения и преодоления. Среднестатистический хоккеист достаточно хорошо мотивирован для достижения поставленных целей, но при этом имеет низкие показатели переживания состояния тревоги, в частности, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, стабильности и помехоустойчивости. Это говорит о том, что он не обладает психологическими умениями регуляции эмоциональных состояний, в частности, тревоги.

Разработка программы обучения приемам саморегуляции спортсменов, отработка навыка регуляции эмоциональных состояний, повышение помехоустойчивости и эмоциональной стабильности является задачей психологической работы со сборной командой по хоккею с шайбой и задачей нашего дальнейшего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. Учебное пособие. / Г.М. Бреслав. – Москва : Смысл ; Академия, 2012. – 541 с.

2. Губа В.П. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов / В.П. Губа, В.В. Маринич // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2014. – № 3 (15). – С. 81–95.

3. Исмаилов А.И. Психофункциональная подготовка спортсменов. Учебное пособие. / А.И. Исмаилов, И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград : Волгоградская гос. акад. физ. культуры, 2011. – 116 с.

4. Меньщикова А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность / Меньщикова А.Л. // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – С. 353–362.

5. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России : электронный научный журнал. – 2012. – № 6 (17). – URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php (дата обращения: 30.11.2021).

6. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – № 6. – С. 92–106.

7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 556 с.

REFERENCES

1. Breslav, G.M. (2012), *Psychology of emotions*, Smysl: Academia, Moscow
2. Guba, V.P. and Marinich, V.V. (2014) “An integrated approach in assessing the functional state of professional athletes”, *Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series: Natural Sciences*, Vol. 3 (15), pp. 81–95.
3. Ismailov, A.I., Solopov I.N. and Shamardin A.I. (2011), *Psychofunctional training of athletes. Study guide*, VGAFK, Volgograd.
4. Menshchikova, A.L. (2012), “Publicity of competitions as a factor of psychological impact on personality”, *Sports psychology in the works of domestic specialists*, Peter, St. Petersburg, pp. 353–362.
5. Solovyova, S.L. (2012), “Disquietude and anxiety: theory and practice”, *Medical psychology in Russia: electron. scientific journal*, Vol. 6 (17), available at http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php (accessed: 11/30/2021).
6. Khanin, Y.L. (1978), “The study of anxiety in sports”, *Questions of psychology*, Vol. 6, pp. 92–106.
7. Shcherbatykh, Yu.V. (2006), *Psychology of stress and methods of correction*, Peter, St. Petersburg.

Контактная информация: baharev_84@list.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021

УДК 159.9.072

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ БОЛЕЗНИ У ПОДРОСТКОВ С СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Владислава Романовна Ушакова, кандидат психологических наук, доцент, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, г. Симферополь

Аннотация

Статья посвящена проблеме мотивационного компонента внутренней картины болезни у подростков с соматическими заболеваниями. В исследовании приняли участие 160 подростков (85 мальчиков и 75 девочек), находящихся на стационарном лечении в гастроэнтерологическом (80 человек) и ревматоидном (80 человек) отделениях больницы, средний возраст – 15,3 года. Выявлены и проанализированы отличительные особенности преобладающих смыслов, который подростки видят в своей болезни, и которые в последующем обуславливают дальнейшие намерения и мотивы их поведения. Определены перспективы подростков в отношении их будущего, преобладания у них видения позитивного и негативного исхода выздоровления. Выявлены причины выздоровления и приемлемые способы лечения в картине восприятия подростков, вектор направленности в отноше-

нии здоровья.

Ключевые слова: внутренняя картина болезни, мотивационный компонент, личностный смысл болезни, гастроэнтерологические заболевания, ревматоидные заболевания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p558-563

MOTIVATIONAL COMPONENT OF THE INTERNAL PICTURE OF THE DISEASE IN ADOLESCENTS WITH SOMATIC DISEASES

*Vladislava Romanovna Ushakova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubova, Simferopol*

Abstract

The article is devoted to the problem of the motivational component of the internal picture of the disease in adolescents with somatic diseases. The study involved 160 adolescents (85 boys and 75 girls) who were hospitalized in the gastroenterological (80 people) and rheumatoid (80 people) departments of the hospital; the average age was 15.3 years. The author identified and analyzed the distinctive features of the prevailing meanings that adolescents see in their illness, and which subsequently determine further intentions and motives of their behavior. The prospects of adolescents in relation to their future, the prevalence of their vision of a positive and negative outcome of recovery have been determined. The reasons for recovery and acceptable methods of treatment in the picture of adolescents' perception, the vector of direction in relation to health have been identified.

Keywords: internal picture of the disease, motivational component, personal meaning of the disease, gastroenterological diseases, rheumatoid diseases.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной и значимой дефиницией в медицинской психологии является такое внутренняя картина болезни. Субъективные переживания личности своего как соматического, так и психического состояния болезни и является внутренней картиной болезни (ВКБ). Суть внутренней картины болезни состоит в том, что она влияет на психические процессы личности, может регулировать ее психическую деятельность, определяя полностью или частично поведение личности больного [1; 6].

Формирование ВКБ происходит под влиянием условий жизни личности, различных жизненных событий, индивидуально-типологических особенностей личности, характерологических и патохарактерологических проявлений личности, системы отношений с собой, другими и миром [4].

Субъективные переживания личности в отношении своей болезни могут как осложнить, так и улучшить течение болезни, поспособствовать выздоровлению. Поэтому важным является оценка и анализ отношения пациента к болезни и своевременная психокоррекция субъективные переживания личности в отношении своей болезни [2].

Мотивационный компонент ВКБ включает отношение личности к болезни, трансформацию привычного образа жизни и поведения, стремление личности действовать в отношении сохранения здоровья и излечения. В свою очередь, личностный смысл болезни обуславливает проявления определенных стратегий совладания с болезнью и копинг механизмов [5]. Болезнь является стресс-фактором для личности. В условиях болезни человек приспосабливается к новым условиям функционирования, активизируется его внутренний адаптационный потенциал, на что затрачиваются личностные ресурсы. В связи с этим, улучшение состояния пациента выступает маркером включения эффективных способов совладания с болезнью и адаптацией личности к новому состоянию [3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное эмпирическое исследование проводилось на базе ГБУЗРК «Республиканской детской клинической больницы».

В исследовании принимало участие 160 испытуемых, находящихся на стационарном лечении в гастроэнтерологическом и ревматоидном отделениях больницы. Критериями включения в исследование явились наличие хронического заболевания указанного профиля, возрастной диапазон 14,5-16 лет, пребывание на стационарном лечении в среднем три недели. Критериями исключения – отягощенный анамнез иными заболеваниями, в том числе генетическими и психическим, приём седативных препаратов, отсутствие хронического заболевания, наличие инвалидности. В группу 1 вошли 80 подростки с заболеваниями гастроэнтерологического профиля, из которых 40 мальчиков и 40 девочек. Средний возраст составил $15,7 \pm 0,5$ лет. В группа 2 – 80 подростков с заболеваниями ревматоидного профиля, из которых 45 мальчиков и 35 девочек. Средний возраст – $15,2 \pm 0,4$ лет.

Исследование проводилось на 3и сутки после госпитализации и в целях конфиденциальности анонимно. Подростки с заболеваниями гастроэнтерологического и ревматоидного профилей на момент проведения экспериментального исследования получала медикаментозное лечение в соответствии с диагнозом и лечащие врачи оценивали их соматическое состояние как удовлетворительное.

Исследование проводилось в групповой форме. После прохождения всех методик с каждым подростком проводилась индивидуальная беседа с целью уточнения полученных данных и сбора дополнительной информации.

Нами был выбран комплекс методик, позволяющий выявить особенности мотивационного компонента ВКБ в группе подростков: опросник «Личностный смысл болезни», разработанный В.М. Ялтонским; проективная методика «Я здоровый».

Статистическая обработка материалов исследования выполнялась с помощью компьютерного пакета статистических программ Statistica 22.0. Определение различий по показателям среди подростков с разным профилем заболеваний осуществлялось с использованием критерия U-критерия Манна-Уитни и ϕ^* – угловое преобразование Фишера.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Подростки с заболеваниями гастроэнтерологического профиля, воспринимают болезнь как угрозу (ср.зн. $1,6 \pm 0,15$). Для них заболевание является неким врагом, против которого они борются и воюют. В ходе беседы подростки отмечали, что им нужно «побороть эту болячку», «справиться с ней», так как заболевание - «это угроза нормальной жизни». 12,5% подростков метафорично отметили, что госпитализация для них — это как «схватка с болезнью» и они должны выдержать «это противостояние» и вылечится. Подростки отметили, что очень нуждаются в помощи со стороны близких и друзей (ср.зн. $1,58 \pm 0,2$). Болезнь ими воспринимается как некий крик о помощи. В ходе беседы было выявлено, что испытуемые нуждаются в эмоциональной поддержки со стороны родителей, в большей степени мамы (37,5% подростков). Испытуемые отметили, что им страшно взрослеть и двигаться в перед. Подростки воспринимают болезнь как облегчение (ср.зн. $1,25 \pm 0,12$). Таким образом, они убегают от решения проблем в жизни, это как уход в болезнь. В ходе беседы подростки отметили, что болезнь «дает разрядку», «освобождает от проблем», «когда болеешь, лежишь в больнице, можно не думать о школе и других вещах», «снимает напряжение», которое накопилось.

В отличие подростки с ревматоидными заболеваниями воспринимают болезнь как потерю (ср.зн. $1,5 \pm 0,1$). Для них заболевание - это утрата здоровья. Теряя здоровье, они лишаются привычной способности что-то делать, их передвижение ограничено. В беседе испытуемые отметили, что это их очень огорчает, описывая дальнейшую жизнь в

пессимистических красках. Подростки боятся, что могут полностью потерять дееспособность и самостоятельность в некоторых делах. 66,25% подростков отметили, что болезнь вызывает у них грусть и печаль. Подросткам с ревматоидными заболеваниями также необходима помощь со стороны близких людей и друзей (ср.зн. $1,53 \pm 0,14$). Болезнь выступает неким способом обращения к близким. В ходе беседы подростки отметили, что они чувствуют себя одинокими, им хочется внимания и теплоты от родителей. 72,5% испытуемых сообщили, что мама занята папой и работой, а до них никому нет дела. Со слов подростков, когда они болеют родители, в большей степени мама (42,5% испытуемых), уделяет им больше внимание и иногда винит себя, что не углядела. В беседе 56,25% подростков отметили, что их страшит будущее, они не хотят взрослеть и жить самостоятельно.

Подростки с заболеваниями гастроэнтерологического и ревматоидного профилей болезнь воспринимают как вызов (ср.зн. $1,42 \pm 0,2$ и ср.зн. $1,55 \pm 0,2$, соответственно). Заболевание выступает неким испытанием, с которым необходимо справиться. От того насколько хорошо справился испытуемый с этим испытанием, по их мнению, зависит его дальнейшая судьба. В беседе подростки обеих групп сообщили, что важно быть сильным и «выстоять перед болезнью», «не опустить руки» и «не сдаться». Подростки с гастроэнтерологическими и ревматоидными заболеваниями воспринимают свою болезнь как опыт (ср.зн. $1,4 \pm 0,18$ и ср.зн. $1,7 \pm 0,2$, соответственно), который сделает их сильнее и выносливее. Для испытуемых с ревматоидными заболеваниями собственной болезнью является важным жизненным опытом, который необходимо получить, с их слов «чтобы ценить то, что имеешь». Показатели по таким личностным смыслам, как вызов и опыт незначительно выше у подростков с ревматоидными заболеваниями. Отметим, что, анализируя высказывания испытуемых по данным личным смыслам в ходе беседы, вырисовывается религиозная составляющая. Обратим внимание на том, что подростки не до конца осознают и с трудом выстраивают причинно-следственную связь между болезнью и тем опытом и вызовом, о котором говорят.

С помощью U-критерия Манна-Уитни выявлены статистически достоверные различия по таким личностным смыслам болезни, как облегчение ($U=120$, $p=0,01$), потеря ($U=138$, $p=0,01$) и угроза ($U=150$, $p=0,05$).

В ходе исследования с использованием проективной методики «Я здоров» было выявлено, 41,25% подростков с гастроэнтерологическими заболеваниями изображают причины и способы, которые помогут им выздороветь. К этим причинам выздоровления и способам лечения относятся: полезная еда, медикаменты, повышение иммунитета, нахождение в больницы, сдача анализов и т.д. Это можно расценить как направленность на положительный исход выздоровления. В беседе подростки отмечают, что чтобы быть здоровым важно соблюдать питание, режим и принимать препараты. 37,5% испытуемых изобразили на рисунке те действия, которые они будут делать после выздоровления. К ним относятся – есть вредную пищу, гулять с друзьями, заниматься спортом, посещать кафе и дискотеку и т.д.

Важно отметить, что 15% подростков с гастроэнтерологическими заболеваниями изображают человека, из них половина испытуемых - человека без лица. Это свидетельствует о наличии конфликтной позиции подростка в отношении стремления выздороветь. В беседе относительно преимуществ и недостатков излечения 7,5% испытуемых, которые нарисовали человека, отметили, что, если они выздоровеют, то родители заняты будут своими делами и «не будут обращать внимание» на них. Таким образом, подростки в процессе интервенций осознали и проговорили о вторичной выгоде своей болезни.

6,25% испытуемых нарисовали вещи, от которых смогут избавиться после выздоровления: медикаменты, здоровая пища в виде овощей и каш, больничная койка, посещение врача. Подростки считают, что смогут после выздоровления «быть как все»,

«быть нормальными».

В отличие 45% подростков с ревматоидными заболеваниями после выздоровления смогут путешествовать, гулять с друзьями, есть вредную еду, заниматься спортом, купаться в море и загорать на солнце. Согласно врачебным показаниям, санитарно-курортное лечение в виде пребывания на солнце, купание в соленой воде и физиотерапия лицам с заболеваниями ревматоидного профиля противопоказана. Следовательно, испытуемые изобразили то, что для них строго противопоказано. 37,5% подростков изобразили на рисунке те вещи, от которых могут избавиться после выздоровления – горы препаратов, головные уборы и открытая одежда, которая помогает спрятаться от солнца. В процессе беседы 27,5% подростков отметили, что считают себя «какими-то не такими», они хотят «быть как все», «быть нормальными».

12,5% испытуемых изобразили на рисунке фигуру человека, без видимого эмоционального окраса и выразительности. 8,75% подростков также, как и испытуемые с гастроэнтерологическими заболеваниями, нарисовали человека без лица, что говорит о конфликтной позиции относительно выздоровления. В ходе беседы они сообщили, что недостатком выздоровления станет «потеря внимания родителей», «меньше подарков» и потеря послаблений в режиме, дозволенность и поблажки, необходимо будет «взрослеть».

8,75% подростков изобразили такие причины выздоровления и способы лечения, как полезная еда, медикаменты, закаливание, сдача анализов, посещение врача, режим сна и бодрствования и т.д.

С помощью ϕ^* – угловое преобразование Фишера выявлены статистически достоверные различия по таким параметрам рисунка, как причины (способы) выздоровления ($\phi=3,5$, при $p=0,01$) и вещи, от которых могут избавиться после выздоровления ($\phi=3,3$, при $p=0,01$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, для подростков с гастроэнтерологическими заболеваниями болезнь воспринимается некой угрозой, с которой они борются. Гнев в отношении родителей они проецируют на болезнь. Также для подростков болезнь является неким сигналом о помощи. Это связано с тем, что близкие проявляют больше внимания, заботы и сопричастности к жизни подростка именно в периоды болезни и обострения. Большинство подростков с гастроэнтерологическими заболеваниями акцентируют свое внимание на таких причинах выздоровления и способах лечения, как прием препаратов, посещение врача, соблюдение диеты и повышение иммунитета. Испытуемые осознают, что их самочувствие зависит от предпринятых мерах лечения и поддержания здоровья.

Подростки с ревматоидными заболеваниями воспринимают болезнь как утрату здоровья и привычной, полноценной жизнедеятельности. Они испытывают грусть и печаль по поводу своего состояния. Для них также болезнь выступает сигналом о помощи, способом обращения внимания к ним близких. Большинство подростков видят позитивный исход выздоровления. Однако, они практически не задумываются о способах лечения и причинах выздоровления, которые зависят и от них, они больше мечтают и ожидают полноценной жизни.

Отметим, что подростки гастроэнтерологического и ревматоидного профилей испытывают страх взросления и самостоятельной жизни. Испытуемые расценивают свою болезнь как некий жизненный опыт, который необходимо получить, и испытания, которые необходимо преодолеть.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ельникова О.Е. Концепт «отношение к болезни» как научная проблема // Комплексные исследования детства. – 2020. – Т. 2, № 4. – С. 292–304.
2. Заришняк Н.В. Госпитализированные пациенты терапевтического профиля – взаимосвязь типа отношения к болезни / Н.В. Заришняк, А.М. Кулбаисов, Е.В. Гаврилова // Клиническая и

специальная психология. – 2020. – Т. 9, № 4. – С. 36–56.

3. Кузькина А.И. Личностный смысл болезни пациентов с колоректальным раком / А.И. Кузькина, В.М. Ялтонский // XVI съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы», 23–26 сентября 2015 года, г. Казань : тезисы / под общей редакцией Н.Г. Незнанова. – Санкт-Петербург : Альта Астра, 2015. – С. 303.

4. Сирота Н.А. Психодиагностика базисных убеждений о болезни (Результаты апробации русскоязычной версии опросника когнитивных представлений о болезни) / Н.А. Сирота, Д.В. Москвиченко // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2 (14). – С. 72–81.

5. Штрахова А.В. Мотивационный компонент внутренней картины болезни как фактор приверженности к терапии у больных соматическими заболеваниями с витальной угрозой / А.В. Штрахова, Э.В. Арсланбекова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2011. – № 29 (246). – С. 76–82.

6. The relationship between psychosocial care and attitudes toward illness in adolescents with epilepsy / L. Valizadeh, M. Barzegar, M. Akbarbegloo et al. – DOI: 10.1016/j.yebeh.2012.11.043 // *Epilepsy and Behavior*. – 2013. – Vol 27, Issue 1. – P. 267–271.

REFERENCES

1. Elnikova, O.E. (2020), “The concept of "attitude to illness" as a scientific problem”, *Comprehensive Child Studies*, Vol. 2, No. 4, pp. 292–304.

2. Zarishnyak, N.V., Kulbaisov, A.M., and GavriloVA E.V., (2020), “Hospitalized patients with a therapeutic profile - the relationship of the type of attitude to the disease”, *Clinical Psychology and Special Education*, Vol. 9, No. 4, pp. 36–56.

3. Kuzkina, A.I. and Yaltonskij V.M., (2015), “Personal meaning of the disease in patients with colorectal cancer”, *XVI Congress of Russian Psychiatrists. All-Russian scientific-practical conference with international participation "Psychiatry at the stages of reforms: problems and prospects"*, Kazan, "Alta Astra", St. Petersburg, p. 303.

4. Sirota, N.A. and Moskvichenko, D.V., (2014), “Psychodiagnostics of basic beliefs about the disease (Results of approbation of the Russian-language version of the questionnaire of cognitive ideas about the disease)”, *National Psychological Journal*, No. 2 (14), pp. 72–81.

5. Shtrahova, A.V. and Arslanbekova, E.V., (2011), “Motivational component of the internal picture of the disease as a factor of adherence to therapy in patients with somatic diseases with a vital threat”, *Bulletin of the South Ural State University, series "Psychology"*, No. 29 (246), pp. 76–82.

6. Valizadeh, L., Barzegar, M., Akbarbegloo, M. et al., (2013), “The relationship between psychosocial care and attitudes toward illness in adolescents with epilepsy”, *Epilepsy and Behavior*, Vol 27, No. 1, pp. 267–271, DOI: 10.1016/j.yebeh.2012.11.043

Контактная информация: vladislava.psychologist@gmail.com

Статья поступила в редакцию 16.11.2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	3
Аксенова А.Н., Пичугин М.Б. Динамика оценки применения дистанционных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке	3
Аладьева Н.В. Проблемы достижения национальных целей на примере вовлеченности российских студентов в физкультурно-спортивную деятельность	7
Архипова М.А., Малыков Ю.В., Рудакова И.А., Томилов В.Н. О помехоустойчивости движения при выполнении нападающего удара в волейболе	11
Аршинник С.П., Дудка Г.Н., Костенко Е.Г., Алдаров Л.М., Малащенко К.В. Сущность и принципы «электронного» планирования уроков физической культуры	15
Баркова Ю.В. Методика контроля и развития физической подготовленности в начальных группах оздоровительной хореографии	21
Башкин В.М. Системообразующие факторы индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам	26
Болгов А.Н., Карагодина А.М., Крикунова О.Ф., Удалова Е.П., Буянов И.В., Хосилов И.Д. Влияние развивающих нагрузок на функциональные возможности баскетболистов в подготовительном периоде подготовки	30
Борисова О.А., Бойко А.И., Колдашов А.И., Стеценко М.В., Колдашова А.А. Использование проектной деятельности студентов как одно из условий повышения мотивации к занятиям физической культурой в вузе	34
Бортникова Л.В., Лифанов А.Д., Хайруллин А.Г., Халилова А.Ф., Гусев П.М., Назаров В.Н. Оценка эффективности физической реабилитации после повреждений передней крестообразной связки коленного сустава в раннем послеоперационном периоде	37
Бочарин И.В., Маргусевич А.К., Гурьянов М.С., Кочкурова Е.А., Щепалов В.А., Сергачева А.В. Анализ влияния водных упражнений на состояние системной гемодинамики у студентов-медиков	41
Брук Т.М., Литвин Ф.Б., Кротова К.А., Масальцева Л.В., Менькова Н.С. К вопросу об особенностях морфологического портрета баскетболистов разного игрового амплуа	47
Брюханов Д.А. Динамика присвоения спортивных званий по гребле на байдарках и каноэ в регионах Российской Федерации	52
Брянцев А.А., Ибрагимов В.Р., Лукашевич Р.В., Фомичев В.Д., Петренко Я.С., Мазуренко Е.А. Мотивационная составляющая, как часть развития студенческого спорта в Краснодарском крае	55
Быкова М.А., Бикмухаметов Р.К., Кулешов Р.С. Развитие координационных способностей высококвалифицированных сноубордистов в подготовительный период	59
Ванчакова Н.П., Денищенко В.А. Формирование эмоционально-ценностного отношения врача к пациенту как педагогическая проблема	61
Вдовин А.Н., Кузьмин В.Г. Спорт и политика в международных отношениях	68
Величко А.И. Содержание контрольно-прогностического модуля экспериментальной модели процесса формирования координационных способностей учащихся младших классов общеобразовательных организаций	72
Войнова Е.В., Корнеев П.А. Технология подготовки студентов технических вузов к выполнению требований комплекса ГТО	77
Гаджиев И.А. Функциональное многоборье как средство повышения силовой выносливости борцов-самбистов	81
Галицын С.В., Зиганшин О.З., Крамаренко А.Л., Попов П.Д. Динамика функционального состояния игроков команды «СКА – нефтяник-2008» по хоккею с мячом в условиях учебно-тренировочных сборов в Приморском крае	87
Галяутдинова Л.Р., Галяутдинов М.И., Вафин Р.Р., Савельев Д.Е. Сравнение эффективности деятельности российских клубов с клубами ведущих европейских чемпионатов на основании анализа их участия в Лиге Чемпионов УЕФА	90
Глазин А.М., Глазина Ю.А., Ползикова Е.В., Кучеренко И.М., Поддубная Т.Н., Шпырня О.В. Сравнительный анализ показателей групповой эффективности и самооффективности, социально-психологических и личностных параметров в группах спортсменов, специализирующихся в спортивном туризме и в игровых видах спорта	95

<i>Глухова М.Ю. Исследование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся старшего школьного возраста</i>	<i>101</i>
<i>Голубева Г.Н., Голубев А.И. Сравнительный анализ различных вариантов силовых тренировок по предмету Элективная физическая культура в вузе</i>	<i>105</i>
<i>Горская И.Ю., Мироненко Е.Н., Антипин В.Б. Анализ показателей морфофункционального состояния девушек студенток на современном этапе</i>	<i>109</i>
<i>Гурский А.В., Чернова В.Н., Бубненко О.М. Развитие силовых показателей основных мышечных групп лыжников-гонщиков высокой квалификации</i>	<i>114</i>
<i>Данилиди К.Г., Снимщикова О.А., Ткач А.С., Балацкая О.А. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности</i>	<i>119</i>
<i>Двурекова Е.А., Шуманский .И.И. Динамика физической работоспособности единоборцев в годичном тренировочном цикле в зависимости от типа вегетативной регуляции</i>	<i>123</i>
<i>Демидов Е.И., Филатов Н.Ф., Сорокин А.В., Бессонов А.А., Семенов М.С. Факторы, определяющие необходимость совершенствования тренировочного процесса юных хоккеистов на основе отбора и учета особенностей энергообеспечения мышечной деятельности</i>	<i>126</i>
<i>Джумок А.А., Пикалова А.В. Динамика показателей физической подготовленности теннисистов групп начальной подготовки</i>	<i>131</i>
<i>Дроздова Е.С., Булах К.В., Демченко Н.Ю., Маслова С.Е., Петьков В.А. Демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills в государственной итоговой аттестации обучающихся учреждений среднего профессионального образования: реальность и перспективы</i>	<i>134</i>
<i>Евтых С.А., Матвеева И.С., Филимонова О.С. Методика и содержание занятий фитнес-йогой с девушками специальной медицинской группы сельскохозяйственного вуза</i>	<i>138</i>
<i>Егоренков Д.В., Белецкий А.А., Биналиев А.Т., Лапшин И.Е., Мануйленко Э.В. Роль личной безопасности в профессиональной подготовке сотрудников ОВД России</i>	<i>142</i>
<i>Еникеев Ш.Р., Андреев В.Е., Черняев А.А., Коновалов И.Е. Поиск наиболее эффективных средств технико-тактическая подготовка хоккеистов группы спортивного совершенствования в соревновательном периоде</i>	<i>146</i>
<i>Еременко В.Н., Гринченко В.С., Дорошенко В.В., Кулинченко О.Н. Роль физической культуры в социализации студентов первого курса вуза</i>	<i>151</i>
<i>Еременко В.Н., Гринченко В.С., Мишагина И.В., Дорошенко В.В., Кулинченко О.Н. К вопросу проведения занятий физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе</i>	<i>154</i>
<i>Жгир Б.А., Кудря О.Н. Метаболическая стоимость бега на горизонтальной и наклонной поверхностях у высококвалифицированных бегуний на длинные дистанции в условиях среднегорья</i>	<i>157</i>
<i>Изотова Л.Е., Романов Д.А. Диагностика поведенческого компонента компетенций на основе оценки сложности усвоенных знаний и умений</i>	<i>161</i>
<i>Кайшева А.И., Снимщикова О.А., Десенко О.П., Кузнецова М.А. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов</i>	<i>166</i>
<i>Камнев Р.В., Овечкин Д.Г., Мартыненко В.С., Прыткова Е.Г. Развитие выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России на основе кроссфит</i>	<i>169</i>
<i>Карасева И.А., Васильева В.С., Титушина Н.В., Берговина М.Л., Игнатенко Т.С. Реализация педагогического принципа сознательности и активности при оздоровлении мужчин и женщин средствами физической культуры с элементами скандинавской ходьбы</i>	<i>173</i>
<i>Клеменчук С.П., Агеева Н.И. Особенности формирования исполнительского мастерства у студентов-хореографов в период дистанционного обучения</i>	<i>177</i>
<i>Клименко С.С. Психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бегунов на средние дистанции с учетом типа их метаболизма</i>	<i>180</i>
<i>Коваленко В.И., Исаева Н.И., Соколова О.А., Губаренко И.В. Инновации педагогической системологии</i>	<i>183</i>
<i>Комоцкий К.Р., Шлык А.А. Особенности моделирования соревновательных нагрузок в тренировочном процессе высококвалифицированных дзюдоистов</i>	<i>188</i>
<i>Кротов В.И., Шамшуалеева Е.Ф., Спатаева М.Х., Салугин Ф.В., Ковтун Г.С., Крылов О.Э. Исследование функционального состояния организма студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы</i>	<i>191</i>

Ларионова О.В., Серебренникова С.Н., Беляева О.А. <i>Отношение студентов к рейтинговой оценке деятельности по дисциплинам «Физическая культура», «Элективные дисциплины по физической культуре»</i>	194
Лебедева Т.Н., Шефер О.Р., Крайнева С.В., Эрентраут Е.Н., Ахкамова Ю.А., Акулич О.Е. <i>Внедрение цифровой экономики в образовательный ландшафт вуза</i>	198
Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Ковалев М.А., Яшкин В.А. <i>Особенности передвижения способом «челнок» в сочетании с ударом уракан</i>	203
Лядов С.С., Высовень Г.И., Кудра Т.А., Горбунова О.В. <i>Повышение уровня физической подготовленности женщин-сотрудников МВД первого и второго зрелого возраста на основе мониторинга показателей соматического здоровья</i>	208
Максимова О.А. <i>Значение национальных игр и состязаний в сохранении генофонда эвенков</i>	215
Максимова О.А. <i>Разработка модели реализации содержания дисциплины физическая культура студентов специальной медицинской группы</i>	219
Марченко Т.А., Мазуренко Е.А., Савенко А.В., Болтовский А.Ю., Кожанов Г.С., Зорин Е.Н. <i>Оценка уровня развития общих физических качеств спортсменов, занимающихся скалолазанием</i>	222
Маршин И.С., Степанова О.Н. <i>Динамика функционального состояния ватерполистов групп совершенствования спортивного мастерства в процессе подготовки к главным соревнованиям сезона</i>	226
Матвеева И.С., Усенко А.И., Карпенко М.М. <i>Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе</i>	232
Микряшов Г.В., Лаврентьева Д.А., Фаворская Е.Л., Босягин А.А. <i>Влияние температурного режима воды на показатели средней скорости, спортивного результата на дистанции 50 м вольным стилем и силы тяги в воде у пловцов массовых разрядов</i>	235
Мокляк Д.С., Шефер О.Р., Лебедева Т.Н., Крайнева С.В. <i>Позиции оценивания основной профессиональной образовательной программы подготовки будущего учителя в условиях продуктивного обучения</i>	239
Москаленко И.С., Венедиктов И.Н., Шаронова А.В., Григорьев В.И., Миронова О.В. <i>Методика совершенствования профессионально важных двигательных качеств будущих специалистов женского пола на основе профессиограммы</i>	242
Науменко Ю.В. <i>Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	247
Небураковский А.А., Щетина Б.М. <i>Особенности физической подготовки в боевом самбо</i>	253
Нежкина Н.Н., Кулигин О.В., Спивак Е.М., Бендин Д.С. <i>Образ жизни и физические качества студентов медицинского вуза в период пандемии covid-19</i>	256
Никитина А.А., Никитин Е.А., Киселев К.В. <i>Использование специфических упражнений пловцов подводников (группа дисциплин – апноэ) для улучшения отрезка дистанционного плавания у пловцов тренировочного этапа специализирующихся на дистанциях стилем баттерфляй</i>	260
Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н. <i>Развитие музыкально-творческих способностей детей дошкольного возраста с помощью музыкально-ритмических игр</i>	263
Носатый Р.И., Васильченко Е.И., Гончаров В.А., Долженко И.В. <i>Образовательные учреждения МВД России как основа формирования профессиональной полиции</i>	267
Панков Д.А., Черногоров Д.Н., Дубиков Н.В., Капралова П.Л. <i>Оперативный контроль функционального состояния высококвалифицированных пловцов на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма</i>	272
Панова И.П., Панов С.Ф., Бельская К.С. <i>Исследование влияния физкультурпауз на работоспособность офисных работников</i>	278
Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Совмиз З.Р., Карибова Т.Н., Матвеева И.С. <i>Мультипликационные фильмы как способ развития нравственности у детей старшего дошкольного возраста</i>	283
Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Шумская Я.С., Матвеева И.С. <i>Особенности развития воображения у детей старшего дошкольного возраста посредством изобразительной деятельности</i>	288
Пигарева С.Н. <i>Методическая стратегия этапов формирования физиологически эффективной посадки всадника в выездке</i>	292

Плужников Д.А., Лаптев А.В., Коник И.В. Тактика борьбы за подбор в нападении в баскетболе	295
Полянов М.С., Фираго А.М., Константинова А.К., Ершов М.А., Обухов М.А., Крылов Д.В. Адаптация сердечного ритма к физическим нагрузкам	298
Пonomарев Г.Н., Волкова Н.Л. Сочетание нагрузок различной направленности в тренировочной программе для лиц с недостаточной массой тела	303
Постол О.Л., Панкратова О.Н. Эффективность применения фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в период пандемии	307
Пэн Юн, Тамбовский А.Н., Зерег Фатех. Влияние различных стилей упражнений на регуляцию уровня глюкозы в крови у пациентов с диабетом 2 типа	310
Пягай Л.П., Сухорукова И.А. Эффективность применения специализированной полосы препятствий для совершенствования кроссовой подготовки у студентов, занимающихся спортивным ориентированием	314
Реуцкая Е.А. Анализ распределения тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной подготовки в годичном макроцикле	318
Сивцева С.Н., Захарова Я.Ю., Захаров А.А. Формирование интереса к женскому мас-рестлингу среди студенческой молодежи	323
Симаков В.В., Симаков Д.В., Ярхамов Р.М., Горячкин Д.Б., Сушко В.М., Горячкина В.В. Различия уровня подготовки студентов Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана а при занятиях в манеже и на улице	327
Слободчиков А.В. Профессионально важные личностные качества младших командиров учебных групп	331
Слонимская Л.И., Богатова И.И. Эффективность самостоятельных занятий физической культурой в формате дистанционного обучения в вузе	334
Смирнова Ю.В., Бакешин К.П., Сергеева А.Г., Ярчиковская Л.В., Булавченко К.В. Эффективность влияния применения средств ритмической гимнастики и степ-аэробики в уроках физической культуры на развитие двигательных способностей младших школьников	339
Сокунова С.Ф., Макарова Э.В., Косихин В.П., Дубатовкин В.И. Современные требования к организации физического воспитания в вузе	345
Солонщикова Ф.А., Мавлиев Ф.А., Агзамов М.Ф., Парамонова Д.Б., Ахметшина Э.И. Актуальные проблемы физической и функциональной подготовки футболистов	349
Степанов В.С., Сомкин А.А., Онучин Л.А., Кочергин И.А., Терещенко А.С. Основные тенденции развития тяжелой атлетики в России в текущем олимпийском цикле	354
Тарасов П.Ю., Панков В.А., Гынинов Б.Б., Маслова О.Н. Комплексный подход к тренировке юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки	358
Толстоухова И.В. Изучение учебно-познавательной мотивации студентов к обучению	362
Тулашынова Н.Ю. Проект «Здоровье женщин – активное долголетие» как средство постковидной реабилитации женщин	365
Усачев Н.А., Стрекалова Н.Б., Кувшинов О.Н. Организация занятий физической культурой и спортом в системе послевузовского и дополнительного профессионального образования	370
Усольцева С.Л. Физическая культура в современном образовательном пространстве вуза	377
Ушенин А.И., Оруджев А.М., Арсеньев В.А. О необходимости внедрения дополнительных физических нагрузок в образовательный процесс как меры противодействия стрессовым состояниям	381
Фаткуллов И.Р., Вафин Р.Р., Галаяутдинов М.И., Ситдииков А.М. Анализ влияния первого гола на результат футбольного матча	385
Филиппова Т.В., Мартынова Н.М. Теоретические аспекты развития лидерских качеств курсантов путем психолого-педагогического обеспечения наставничества	390
Холод М.А. Критерии определения состояния мышц кора, обуславливающие направленность физических нагрузок кор-тренировки со студентами	393
Холод М.А., Зимницкая Р.Э., Бурков С.О. Требования к отбору физических упражнений кор-тренировки со студентами	399
Цакаев С.Ш. Анализ уровня мотивации обучающихся вуза физической культуры и спорта	404
Чибриков Э.А., Якушин С.А., Чибрикова М.Э., Щепелев А.А., Дидрих А.П., Лифанова Е.С. Методика организации образовательного процесса в период пандемии	408

Шалагинов В.Д., Дорноступ И.Б. Перспективы применения «специальной полосы препятствий пожарного» в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов ГПС МЧС России	411
Шаргина М.Г., Рассамахин В.А., Анфилатов Н.Г., Ермаков А.Ю., Востриков А.А. Соревновательный метод как метод диверсификации	415
Шарина Е.П., Москальнова Н.А., Варнина А.С., Лагутенко Л.В. Использование плиометрического тренинга для повышения скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов	417
Широков А.О., Лопатин И.И., Агошков В.В., Третьяков А.А. Особенности функционального состояния дыхательной системы сотрудников органов внутренних дел, занимающихся служебным биатлоном	421
Шишкина Т.И., Сорокина Е.Л. Сравнение уровня физической подготовленности студентов 1-го курса Новосибирска и Новокузнецка	425
Шурыгина В.В., Семенова И.К., Насырова Л.У., Кузнецова Н.О., Аминева А.А. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников	430
Щадилова И.С. Подготовка студентов-спортсменов с применением очно-дистанционного формата обучения в вузе	433
Эпп Т.И., Сафронова Е.А. Развитие готовности будущих специалистов на современном рынке труда средствами профессионально-прикладной физической подготовки	436
Юшкин В.Н. Имитационное моделирование соревновательной деятельности на примере шахмат	439
Яковенко Д.В., Михайлова С.Н., Ефимова Е.В., Демченко Д.Л. Анализ показателей уровня физической подготовленности в период пандемии covid-19 студентов Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого	444
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	450
Байчорова АМ., Гагуа М.А. Конфликтологическая компетентность тьютора как компонент профессионализма	450
Бочавер К.А., Довжик Л.М., Квасов М.Е., Бондарев Д.В. Система ценностей спортсмена в контексте рисков и ресурсов его ментального здоровья	453
Булгакова А.А., Наговицын Р.С., Шугуров А.А. Анализ самооценки студентов педагогического вуза в условиях дистанционного обучения	460
Веселова Ю.С., Соколовская С.В. Исследование зависимости эмоционального выгорания спортивных тренеров от стажа работы	464
Гаврилова Е.А., Чурганов О.А., Щуров А.Г., Брынцева К.В., Херодинов Б.И., Могельницкий А.С. Взаимосвязь отношения к школе и здоровья детей	470
Деговцев Н.С., Горская Г.Б. Вклад социального окружения в становление самооценки спортсменов подросткового возраста	474
Дежурова Е.В. О специфических детерминантах, влияющих на снижение профессионального потенциала сотрудников уголовно-исполнительной системы и путях их преодоления	481
Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Дедышева Н.Д. Исследование адаптации первокурсников с учетом гендерных различий	486
Карлышев В.М., Подгорная Ю.Н. Проблема одарённости в спорте в рамках концепции предопределённости	493
Койчуева Л.М., Акбашева Р.С., Аджиева А.И. Социально-психологическое и конфликтное поведение молодёжи в обществе	500
Мартынова Н.М. Исследование гендерных особенностей формирования лидерских качеств курсантов образовательных организаций Федеральной службы исполнения наказаний России	503
Милашечкина Е.А., Киселева О.П. Оценка психоземotionalного состояния иностранных студентов, занимающихся спортивными играми	508
Мурашко Е.А., Лукашкова И.Л. Особенности проявления лени в служебных отношениях	513
Паршукова Л.П., Шакурова З.А., Горелова Г.Г., Мануйлов Г.В. Сравнительный анализ эмпатии и рефлексии у студентов, специализирующихся в психологии и медицине	518
Прокопчук Ю.А., Босенко Ю.М., Распопова А.С., Якимова Л.А., Пушкарный М.Ю. Ценностно-мотивационное отношение школьников старших классов к гуманистическим аспектам физкультурно-спортивной деятельности	524

Ревенько А.И., Лагунова Л.В., Морозов М.В., Исхакова А.В., Степина Т.Ю. <i>Влияние скандинавской ходьбы на снижение уровня тревожности у пожилых людей</i>	527
Рогова Е.Е., Николаева Е.Ю. <i>Особенности взаимосвязи одиночества и агрессии у подростков из неполных семей</i>	533
Самойленко Н.В., Дьяченко Е.В. <i>Образ пациента у будущих врачей как показатель готовности к оказанию пациент-ориентированной медицинской помощи</i>	538
Семенова Ф.О., Бостанова Л.Ш., Цыбуленко О.П., Салпагарова Ф.И. <i>Специфика деятельности психологических служб в условиях пандемии COVID–19, связанная с дистанционным режимом учебы и работы</i>	543
Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. <i>Оценка психологической атмосферы в командах по фитнес-аэробике с учетом возрастных особенностей</i>	548
Сметов Р.С., Соколовская С.В. <i>Анализ различных параметров тревожности у спортсменов в хоккее с шайбой</i>	553
Ушакова В.Р. <i>Мотивационный компонент внутренней картины болезни у подростков с соматическими заболеваниями</i>	558

CONTENTS

PEDAGOGICAL SCIENCE	3
Aksenova A.N., Pichugin M.B. <i>Dynamics of evaluation of the use of distance learning technologies in physical training classes</i>	3
Aladieva N.V. <i>Problems of achieving national goals on the example of the involvement of Russian students in physical and sporting activities</i>	7
Arkhipova M.A., Malykova J.V., Rudakova I.A., Tomilov V.N. <i>On the noise immunity of movement when performing an attacking blow in volleyball</i>	12
Arshinnik S.P., Dudka G.N., Kostenko E.G., Aldarova I.M., Malashenko K.V. <i>Essence and principles of "electronic" planning of physical education lessons</i>	16
Barkova Yu.V. <i>Methodological features of conducting classes in the groups of healthy choreography at the initial stage of preparation</i>	21
Bashkin V.M. <i>System factors of individual adaptation of the organism of sportsmen to training loadings</i>	27
Bolgov A.N., Karagodina A.M., Krikunova O.F., Udalova E.P., Buyanov I.V., Khosilov I.D. <i>Influence of developmental loads on the functional capabilities of basketball players in the preparatory period of training</i>	30
Borisova O.A., Boyko A.I., Koldashov A.I., Stetsenko M.V., Koldashova A.A. <i>Use of students' project activities as one of the conditions for increasing motivation to engage in physical education at the university</i>	34
Bortnikova L.V., Lifanov A.D., Khairullin A.G., Khalilova A.F., Gusev P.M., Nazarov V.N. <i>Evaluation of the effectiveness of physical rehabilitation after injuries of the anterior cruciate ligament of the knee joint in the early postoperative period</i>	38
Bocharin I.V., Martusevich A.K., Guryanov M.S., Kochkurova E.A., Schepalov V.A., Sergacheva A.V. <i>Analysis of the effect of water exercises on the state of systemic hemodynamics in medical students</i>	42
Brook T.M., Litvin F.B., Krotova K.A., Masaltseva L.V., Menkova N.S. <i>To the question of the peculiarities of the morphological portrait of basketball players depending on the playing role</i>	47
Bruchanov D.A. <i>Dynamics of awarding sports titles in kayaking and canoeing in the regions of the Russian Federation</i>	52
Bryantsev A.A., Ibragimov V.R., Lukashevich R.V., Fomichev V.D., Petrenko Ya.S., Mazurenkob E.A. <i>Motivate component as a part of student sport development in Krasnodar region</i>	55
Bykova M.A., Bikmukhametov R.K., Kuleshov R.S. <i>Development of coordination abilities of highly skilled snowboarders in the preparatory period</i>	59
Vanchakova N.P., Denishenko V.A. <i>Forming emotional and value-based attitude to a patient as a pedagogical problem</i>	62
Vdovin A.N., Kuzmin V.G. <i>Sports and politics in international relations</i>	68
Velichko A.I. <i>Content of the control and prognostic module of the experimental model of the process of formation of coordination abilities of primary school students of general education organizations</i>	72
Voynova E.V., Korneev P.A. <i>Technology of training students of technical universities to fulfill the requirements of the GTO complex</i>	78
Gadzhiev I.A. <i>Functional all-around as a means of increasing the strength endurance of sambo wrestlers</i>	82
Galitsyn S.V., Ziganshin O.Z., Kramarenko A.L., Popov P.D. <i>Dynamics of the functional state of the players of the bandy team «SKA - Neftyanik-2008» in conditions of training camps in the Primorsky territory</i>	87
Galyautdinova L.R., Galyautdinov M.I., Vafin R.R., Saveliev D.E. <i>Comparison of the effectiveness of competitive activity of Russian clubs with the clubs of the leading European championships based on the analysis of their participation in the UEFA Champions League</i>	91
Glazin A.M., Glazina Yu.A., Polzikova E.V., Kucherenko I.M., Poddubnaya T.N., Shpyrnyya O.V. <i>Comparative analysis of indicators of group effectiveness and self-efficacy, socio-psychological and personal parameters in groups of athletes specializing in sports tourism and in game sports</i>	96
Glukhova M.Yu. <i>Study of motivation for physical education in high school students</i>	101

Golubeva G.N., Golubev A.I. <i>Comparative analysis of different variants of power training on the subject of Elective physical education in the university</i>	105
Gorskaya I.Yu., Mironenko E.N., Antipin V.B. <i>Analysis of indicators of morphofunctional state of student girls at the modern stage</i>	109
Gursky A.V., Chernova V.N., Bubnenkova O.M. <i>Development of strength indicators of the main muscle groups of highly qualified skiers</i>	114
Danilidi K.G., Snimshchikova O.A., Tkach A.S., Balatskaya O.A. <i>Combined physical activity to ensure health and performance</i>	119
Dvurekova E.A., Shumanskiy I.I. <i>Dynamics of physical working capacity of the combat athletes in the annual training cycle depending on the type of vegetative regulation</i>	123
Demidov E.I., Filatov N.F., Sorokin A.V., Bessonov A.A., Semenenko M.S. <i>Factors determining necessity of improvement of training process of young hockey players based on selection and taking into account peculiarities of energy supply of muscular activity</i>	127
Dzhumok A.A., Pikalova A.V. <i>Dynamics of indicators of physical readiness tennis players groups of initial preparation</i>	131
Drozdova E.S., Bulakh K.V., Demchenko N.Yu., Maslova S.E., Petkov V.A. <i>Demonstration exam according to WorldSkills standards in the state final certification of students of secondary vocational education institutions: reality and prospects</i>	134
Evtykh S.A., Matveeva I.S., Filimonova O.S. <i>Methods and content of fitness yoga classes with female students of a special medical group agricultural university</i>	139
Egorenkov D.V., Beletsky A.A., Binaliev A.T., Lapshin I.E., Manuylenko E.V. <i>Role of personal security in the professional training of employees of the Department of Internal Affairs of Russia</i>	142
Enikeev Sh.R., Andreev V.E., Chernyaev A.A., Konovalov I.E. <i>Search for the most effective means of technical and tactical training of hockey players of the sports improvement group in the competitive period</i>	146
Eremenko V.N., Grinchenko V.S., Doroshenko V.V., Kulichenko O.N. <i>Role of physical education in the socialization of first year students</i>	151
Eremenko V.N., Grinchenko V.S., Mishagina I.V., Doroshenko V.V., Kulichenko O.N. <i>To the question of conducting physical culture classes for students with disabilities at the university</i>	154
Zhgir B.A., Kudrya O.N. <i>The metabolic cost of horizontal and incline running in highly skilled long distance runners in mid-altitude conditions</i>	157
Izotova L.E., Romanov D.A. <i>Diagnostics of the behavioral component of competencies based on the assessment of the complexity of acquired knowledge and skills</i>	162
Kaisheva A.I., Snimshchikova O.A., Desenko O.P., Kuznetsova M.A. <i>Features of the organization of the training process affecting physical fitness</i>	166
Kamnev R.V., Ovechkin D.G., Martynenko V.S., Prytkova E.G. <i>Development of endurance among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the basis of crossfit</i>	170
Karaseva I.A., Vasilieva V.S., Titushina N.V., Bergovina M.L., Ignatenko T.S. <i>Implementation of the pedagogical principle of consciousness and active physical culture with elements of Scandinavian walking for men and women</i>	174
Klemenchuk S.P., Ageeva N.I. <i>Peculiarities of performance in students-choreographers during distance learning</i>	177
Klimenko S.S. <i>Psychological and pedagogical conditions necessary for training middle distance runners taking into account the type of their metabolism</i>	181
Kovalenko V.I., Isaeva N.I., Sokolova O.A., Gubarenko I.V. <i>Innovations in pedagogical systemology</i>	184
Komotski K.R., Shlyk A.A. <i>Features of competitive loads modeling success in the training process of highly qualified judokas</i>	189
Krotov V.I., Shamshuaaleeva E.F., Spataeva M.H., Salugin Ph.V., Kovtun G.S., Krylov O.E. <i>Research of the functional state of the organism of students with cardiovascular system disorders</i>	192
Larionova O.V., Serebrennikova S.N., Belyaeva O.A. <i>Attitude of students to the rating assessment of activities in the disciplines "Physical culture", "Elective disciplines in physical culture"</i>	195
Lebedeva T.N., Shefer O.R., Kraineva S.V., Erentraut E.N., Akhkamova Yu.A., Akulich O.E. <i>Introduction of the digital economy into the educational landscape of the university</i>	198
Levitskii A.G., Matveev D.A., Kovalev M.A., Yashkin V.A. <i>Features of movement by the shuttle method in combination with the impact wroken</i>	203

Lyadov S.S., Vysoven G.I., Kudra T.A., Gorbunova O.V. <i>Increasing the level of physical readiness of women employees of the Ministry of Internal Affairs of the first and second mature age based on somatic health monitoring</i>	209
Maksimova O.A. <i>Importance of national games and competitions in the preservation of the Evenk gene pool</i>	216
Maksimova O.A. <i>Development of a model for implementation of the content of the discipline physical education of students of a special medical group</i>	220
Marchenko T.A., Mazurenko E.A., Savenko A.V., Boltovsky A.Yu., Kozhanov G.S., Zorin E.N. <i>Evaluation of the level of development of general physical qualities of athletes in climbing</i>	223
Marin I.S., Stepanova O.N. <i>Dynamics of the functional state of water polo players of sports skill improvement groups in preparation for the main competitions of the season</i>	226
Matveeva I.S., Usenko A.I., Karpenko M.M. <i>Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society</i>	232
Mikryashov G.V., Lavrentieva D.A., Favorskaya E.L., Bosyagin A.A. <i>Influence of the temperature regime of the water on the indicators of average speed, sports results at the distance of 50 meters freestyle and traction force in the water among swimmers of mass categories</i>	236
Moklyak D.S., Schefer O.R., Lebedeva T.N., Kraineva S.V. <i>Positions of evaluation of the basic professional educational program of preparing the future teacher in the conditions of productive training</i>	239
Moskalenko I.S., Venediktov I.N/, Sharonova A.V., Grigoriev V.I., Mironova O.V. <i>Methodology of improving professionally important motor qualities of future female specialists on the basis of a professional diagram</i>	243
Naumenko Yu.V. <i>General pedagogical essence physical culture and recreational activities</i>	248
Neburakovsky A.A., Shchetina B.M. <i>Peculiarities of physical readiness in combat sambo</i>	253
Nezhkina N.N., Kuligin O.V., Spivak E.M., Bendin D.S. <i>Lifestyle and physical qualities of medical university students during the covid-19 pandemic</i>	256
Nikitina A.A., Nikitin E.A., Kiselev K.V. <i>Use of specific exercises of underwater swimmers (group of disciplines - apnea) to improve the distance swimming segment in swimmers of the training stage specializing in distance butterfly style</i>	260
Nikishkin V.A., Bumarskova N.N. <i>Development of musical abilities of preschool children with the help of musical and rhythmic games</i>	263
Nosatyi R.I., Vasilchenko E.I., Goncharov V.A., Dolzhenko I.V. <i>Educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia as the basis for the formation of professional police</i>	268
Pankov D.A., Chernogorov D.N., Dybikov N.V., Kapralova P.V. <i>Operational control of the functional state of highly qualified swimmers based on the analysis of indicators of heart rate variability</i>	273
Panova I.P., Panov S.F., Belskaya K.S. <i>Study of the influence of physical culture pauses on the working capacity of office workers</i>	279
Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Sovmiz Z.R., Karibova T.N., Matveeva I.S. <i>Cartoon films as a way to develop morality in children of senior preschool age</i>	284
Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Shumskaya Ya.S., Matveeva I.S. <i>Features of the development of imagination in children of senior preschool age through visual activities</i>	288
Pigareva S.N. <i>Methodical strategy of the stages of formation of a physiologically effective posture of a rider in dressage</i>	293
Pluzhnikov D.A., Laptev A.V., Konik I.V. <i>Tactic of the offensive rebounding in basketball</i>	296
Polyanskov M.S., Firago A.M., Konstantinova A.K., Ershov M.A., Obukhov D.V., Krylov D.V. <i>Adapting the heart rate to exercise</i>	299
Ponomarev G.N., Volkova N.L. <i>Combination of loads of different directions in the training program for persons with insufficient body mass</i>	303
Postol O.L., Pankratova O.N. <i>Effectiveness of the use of fitness yoga in physical education classes during the pandemic</i>	307
Peng Yong, Tambovsky A.N., Zereg Fateh. <i>Effects of different exercise styles on blood glucose regulation in patients with type 2 diabetes</i>	311
Pyagai L.P., Sukhorukova I.A. <i>Effectiveness of using a specialized obstacle course to improve cross-country training for students engaged in orienteering</i>	314
Reutskaya E.A. <i>Analysis of the distribution of training loads of cross-country skiing at stages of sports training in the training macrocycle</i>	319

Sivtseva S.N., Zakharova Ya.Yu., Zakharov A.A. <i>Formation of interest in women's mas-wrestling among student youth</i>	324
Simakov V.V., Simakov D.V., Yarkhamov R.M., Goryachkin D.B., Sushko V.M., Goryachkina V.V. <i>Difference in the level of training of students of Bauman Moscow State Technical University in classes in the arena and on the street</i>	328
Slobodchikov A.V. <i>Professionally important personal qualities of junior commanders of studying groups</i>	331
Slonimskaya L.I., Bogatova I.I. <i>Effectiveness of independent physical education classes in the format of distance learning at a university</i>	334
Smirnova Yu.V., Bakeshin K.P., Sergeeva A.G., Yarchikovskaya L.V., Bulavchenko K.V. <i>Effectiveness of the influence of the use of means of rhythmic gymnastics and step-aerobics in physical culture lessons on the development of motor abilities of younger schoolchildren</i>	339
Sokunova S.F., Makarova E.V., Kosikhin V.P., Dubatovkin V.I. <i>Modern requirements for the organization of physical education in the university</i>	345
Solonschikova V.S., Mavliev F.A., Agzamov M.F., Paramonova D.B., Akhmetshina E.I. <i>Current problems of physical and functional training of football players</i>	350
Stepanov V.S., Somkin A.A., Onuchin L.A., Kochergin I.A., Tereshchenko A.S. <i>Main trends in the development of weightlifting in russia in the current Olympic cycle</i>	354
Tarasov P.Yu., Pankov V.A., Gyninov B.B., Maslova O.N. <i>Comprehensive approach to training young taekwondo athletes at the initial training stage</i>	359
Tolstoukhova I.V. <i>Studying the educational and cognitive motivation of students to study</i>	362
Tulasynova N.Yu. <i>The project "Women's health - active aging" as a means of post-ovarian rehabilitation of women</i>	365
Usachev N.A., Strekalova N.B., Kuvshinov O.N. <i>Organization of physical culture and sports in the system of postgraduate and additional professional education</i>	370
Usoltseva S.L. <i>Physical culture in the modern educational space of the university</i>	377
Ushenin A.I., Orujev A.M., Arsenyev V.A. <i>On the need to introduce additional physical activity into the educational process as a measure to counteract stress conditions</i>	381
Fatkullov I.R., Vafin R.R., Galyautdinov M.I., Sitdikov A.M. <i>Analysis of the impact of the first goal on the result of a football match</i>	385
Filippova T.V., Martynova N.M. <i>Theoretical aspects of the development of leadership qualities of cadets by psychological and pedagogical ensuring for mentoring</i>	390
Kholad M.A. <i>Criteria for determining the condition of the core muscles, that determine the direction of physical activity core training with students</i>	393
Kholad M.A., Zimnitskaya R.E., Burkov S.O. <i>Requirements for the selection of physical exercises core training with students</i>	400
Tsakaev S.S. <i>Analysis of the level of motivation of students of the university of physical culture and sports</i>	405
Chibrikov E.A., Yakushin S.A., Chibrikova M.E., Shchepelev A.A., Didrikh A.P., Lifanova E.S. <i>Methods of organizing the educational process during the pandemic</i>	408
Shalaginov V.D., Dornostup I.B. <i>Prospects for the use of a "special firefighter obstacle course" in the professionally applied physical training of cadets of the State Fire Service of the Ministry of Emergencies of Russia</i>	411
Shargina M.G., Rassamakhin N.G., Anfilatov N.G., Ermakov A.Yu., Vostrikov A.A. <i>Competitive method as a method of diversification</i>	415
Sharina E.P., Moskalyonova N.A., Varnina A.S., Lagutenko L.V. <i>Use of plyometric training to improve the speed and strength fitness of athletes</i>	418
Shirokov A.O., Lopatin I.I., Agoshkov V.V., Tretyakov A.A. <i>Features of the functional state of the respiratory system of police officers engaged in service biathlon</i>	422
Shishkina T.I., Sorokina E.L. <i>Comparison of the level of physical fitness of 1st year students in Novosibirsk and Novokuznetsk</i>	426
Shurygina V.V., Semenova I.K., Nasyrova L.U., Kuznetsova N.O., Amineva A.A. <i>Formation of life safety culture among schoolchildren</i>	430
Shchadilova I.S. <i>Preparation of student-athletes using the full-time distance-learning format at the university</i>	433
Epp T.I., Safronova E.A. <i>Development of readiness of future specialists in the modern labor market by means of professionally applied physical training</i>	436

Yushkin V.N. <i>Simulation of competitive activity on the example of chess</i>	440
Yakovenko D.V., Mikhailova S.N., Efimova E.V., Demchenko D.L. <i>Analysis of indicators of the level of physical fitness during the covid-19 pandemic of students of Yaroslav The Wise Novgorod State University</i>	444
PSYCHOLOGICAL SCIENCE	450
Baychorova A.M., Gagua M.A. <i>Conflictological competence of a tutor as a component of professionalism</i>	450
Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Kvasov M.E., Bondarev D. <i>Connections of the athlete's value system with the risks and resources of mental health</i>	454
Bulgakova A.A., Nagovitsyn R.S. Shugurov A.A. <i>Analysis of self-assessment of pedagogical university students in the conditions of distance learning</i>	460
Veselova Yu.S., Sokolovskaya S.V. <i>Study of the dependence of the emotional burnout of sports coaches on the length of service</i>	465
Gavrilova E.A., Churganov O.A., Shchurov A.G., Bryntseva K.V., Kherodinov B.I., Moglemitskiy A.S. <i>Relationship between attitudes towards school and children's health</i>	470
Degovtsev N.S., Gorskaya G.B. <i>Contribution of the social environment on the formation of self-esteem of adolescent athletes</i>	474
Dezhurova E.V. <i>About the specific determinants affecting the decrease in the professional potential of employees of the penal system and ways to overcome them</i>	482
Dolgova V.I., Kapitanets E.G., Dedysheva N.G. <i>Study of gender adaptation of academic students</i> ...	487
Karlyshev V.M., Podgornaya Yu.N. <i>Problem of giftedness in sport within the concept of predetermination</i>	493
Koichueva L.M., Akbasheva R.S., Adzhieva A.I. <i>Socio-psychological and conflict behavior of youth in society</i>	500
Martynova N.M. <i>Study of the gender characteristics of the formation of leadership qualities of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia</i>	504
Milashchikina E.A., Kiseleva O.P. <i>Assessment of the psychoemotional state of foreign students engaged in sports games</i>	509
Murashko E.A., Lukashkova I.L. <i>Features of laziness in official relations</i>	513
Parshukova L.P., Shakurova Z.A., Gorelova G.G., Manuilov G.V. <i>Comparative analysis of empathy and reflexivity in students specializing in psychology and medicine</i>	518
Prokopchuk Yu.A., Bosenko J.M., Raspopova A.S., Yakimova L.A., Pushkarny M.Yu. <i>Value-motivation I attitude of high school students to the humanistic aspects of physical culture and sports activities</i>	524
Revenko A.I., Lagunova L.V., Morozov M.V., Iskhakova A.V., Stepina T.Yu. <i>Effect of Nordic walking on reducing anxiety in the elderly</i>	528
Rogova E.E., Nikolaeva E.Yu. <i>Peculiarities of the relationship between loneliness and aggression of teenagers from single-parent families</i>	534
Samoilenko N.V., Dyachenko E.V. <i>Patient's image at future doctors as an indicator of preparedness to provide patient-oriented medical care</i>	539
Semenova F.O., Bostanova L.Sh., Tsybulenko O.P., Salpagarova F.I. <i>Specifics of the activities of psychological services in the conditions of the COVID–19 pandemic, related to the remote mode of study and work</i>	543
Sinyushkina S.D., Merkeeva E.O. <i>Assessment of the psychological atmosphere in fitness aerobics teams, taking into account age characteristics</i>	549
Smetov R.S., Sokolovskaya S.V. <i>Analysis of various parameters of anxiety in athletes in ice hockey</i>	553
Ushakova V.R. <i>Motivational component of the internal picture of the disease in adolescents with somatic diseases</i>	559