

Министерство спорта Российской Федерации  
Дальневосточная государственная академия физической культуры  
Дальневосточная олимпийская академия

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы

XXVIII Всероссийской научно-практической конференции

29–30 ноября 2024 года

Хабаровск 2024 г.

УДК 796

ББК 75.1

С 568

**Рецензенты:**

*Галицын Сергей Викторович*

*доктор педагогических наук, профессор, ректор Дальневосточной государственной академии физической культуры, г. Хабаровск*

*Ткач Роман Сергеевич*

*кандидат педагогических наук, доцент, руководитель высшей школы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Тихоокеанского государственного университета, г. Хабаровск*

С 568      Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, 29–30 ноября 2024 г. / под ред. С. С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2024. – 315 с.

**ISBN 978-5-8028-0260-1**

В сборнике представлены материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта».

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

**ISBN 978-5-8028-0260-1**

УДК 796

ББК 75.1

© Дальневосточная  
государственная академия  
физической культуры, 2024

## **АНАЛИЗ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

*Алавердова Ольга Николаевна*

*Гумовская Валентина Михайловна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ подготовленности арбитров по баскетболу. Исследование отражает проблему персональной подготовки арбитров по баскетболу и является актуальным в Хабаровском крае. Баскетбольных арбитров, как и тренеров по виду спорта, в основном готовят в стенах ДВГАФК. На основании анализа психоэмоционального состояния, физической и теоретической подготовленности арбитров по баскетболу подготовлены персональные мини-карты для дальнейшего совершенствования судейских и профессиональных компетенций.

**Ключевые слова:** баскетбол, арбитры, психоэмоциональное состояние, физическая подготовленность, теоретическая подготовленность, игровые ситуации

**Введение.** Специальная подготовка баскетбольных арбитров — это один из важных аспектов в обеспечении качественного и справедливого судейства на играх. Баскетбол претерпевает огромные трансформационные процессы, рождая на стандартной основе новые виды спорта, такие как баскетбол 3х3, фиджитал-баскетбол, стрит-бол и предполагается рождение новых ответвлений баскетбола. Динамичный и быстрый вид спорта, требует от арбитров высокой концентрации, хорошей реакции и глубокого понимания правил игры [1; 2].

Баскетбольные арбитры обязаны начинать свою судейскую карьеру с освоения правил и регламентов игры. Арбитр должен быть внимателен к деталям и иметь четкое представление о том, как применять правила в каждой конкретной ситуации на площадке. С этой целью часто проводятся профессиональные семинары и тренировки, на которых арбитров учат разбираться в тонкостях судейства сложных игровых ситуаций, анализировать свои ошибки и совершенствовать навыки судейства [2; 3].

Следовательно, от арбитров требуется наличие не только хорошей физической подготовленности, но и стрессоустойчивого состояния. В современных условиях соревновательной деятельности арбитры должны обладать способностями, которые содействуют вынесению справедливого вердикта, иметь хорошие скоростно-силовые способности, принимать верные решения в самых сложных игровых моментах. В целом, специальная подготовка баскетбольных арбитров — это сложный и многофрактальный процесс [4; 5].

**Методика и организация исследования.** Целью нашей работы явилось обоснование значимости специальной подготовки баскетбольных арбитров на индивидуальном уровне.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Проанализировать и выявить показатели специальной подготовленности баскетбольных арбитров на индивидуальном уровне.

3. На основе проведенного анализа арбитров по баскетболу подготовить индивидуальные мини-программы, направленные на совершенствование судейских компетенций и навыков в баскетболе.

Нами был спроектирован ход анализа для выявления специальной подготовленности арбитров по баскетболу по следующим критериям: психологическая подготовленность, физическая подготовленность, теоретическая подготовленность.

В педагогическом эксперименте принимали участие 10 арбитров: 6 человек с 1-й категорий и 4 человека с 3-й категорией. Исследование проводилось в три этапа, с апреля 2023 г. по февраль 2024 г.

Мы предполагали, что проведенный анализ по выявлению подготовленности арбитров окажет содействие в разработке персональной траектории совершенствования навыков универсальных компетенций баскетбольных арбитров. Применены следующие методы исследования: метод теоретического анализа и обобщения литературы, педагогическое наблюдение,

психологическое тестирование, метод опроса, метод математико-статистической обработки материала.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения психоэмоционального состояния использовали опросник психологической устойчивости (ОПУС) по Е. В. Распопину (2009). Он предназначен как для исследования общего уровня стрессоустойчивости, так и для определения тех стрессоров, по отношению к которым личность может обнаруживать либо более высокую — 21-ю степень устойчивости и сопротивляемости, либо, напротив, большую подверженность их негативному влиянию; также определены типы темперамента у исследуемых по тесту Ганса Юргена Айзенка. По итогам были выявлены типы темперамента: у 3 арбитров — с типом холерик, у 4 арбитров — сангвиник, у 2 — меланхолик и у одного — флегматик. Далее в показателях стрессоустойчивости обнаружено, что 5 арбитров имеют высокую стрессоустойчивость и их средний балл составил 67,6, а у 5 арбитров средняя стрессоустойчивость и их балл составил 115,8. Также отмечено, что судьи со средней стрессоустойчивостью более подвержены внешнему влиянию игровых воздействий.

По результатам анализа *физической подготовленности* были применены два официальных теста, которые рекомендует Российская федерация баскетбола. Это тесты «Метроном» и «Челночный бег». По этим тестам определяли скоростную выносливость и координацию движений. Для определения скоростных способностей был взят тест «Предложенный Евролигой ULEB».

Тест «Метроном» является основным тестом для оценки уровня физической подготовленности судей по баскетболу, предложенным Международной федерацией баскетбола (ФИБА) УМК РФБ 2017 г. всем национальным федерациям. Данный тест имеет следующие характеристики для выполнения: 1. Для мужчин — необходимо пробежать за 10 минут дистанцию 1720 метров; 2. Для женщин — в течение 8 минут 1320 метров.

3. Мужчины и женщины выполняли челночный бег, расстояние 20 метров, при этом касаясь линий, ограничивающих дистанцию. Первый тест выполнило в

соответствии с требованиями всего 4 арбитра— Аборина Е. В., Бабий А. А., Реунов А. А., Рыжанков А. В., а 6 арбитров — Подымахин Е. А., Стадухин А. А., Гуньков А. П., Сергеев Я. А., Бабий А. В., Кравец М. С. до необходимой нормы недовыполнили в среднем на 105 м. Анализируя показатели теста «Челночный бег», определено, что требуемый результат показали 4 судьи — Бабий А. А., Реунов А. А., Стадухин А. А., Рыжанков А. В., а 6 судей — Аборина Е. В., Гуньков А. П., Подымахин Е. А., Сергеев Я. А., Бабий А. В., Кравец М. С. недовыполнили на 1,6 сек. В процессе исследования применялся тест Купера, выявляющий общую выносливость. Требуемые результаты выполнили 5 судей и сдали тест— Аборина Е. В., Рыжанков А. В., Реунов А. А., Бабий А. А., Стадухин А. А., и 5 судей — Подымахин Е. А., Гуньков А. П., Сергеев Я. А., Кравец М. С., Бабий А. А. недовыполнили в среднем на 20 м.

«Предложенный Евролигой ULEB» — тест, выявляющий скоростные способности. Его суть заключается в том, что необходимо выполнить ускорения от линии штрафного броска до следующей линии штрафного броска и оттуда по диагонали — под кольцо. Выполнялось 5 ускорений. Нормативные требования: необходимо пробежать 4 раза дистанцию за 3,5 секунды каждый отрезок. Выполнение требуемого показателя наблюдалось у 5 судей — Аборина Е. В., Рыжанков А. В., Реунов А. А., Бабий А. А., Стадухин А. А., и 5 судей — Гуньков А. П., Сергеев Я. А., Подымахин Е. А., Кравец М. С., Бабий А. В. не дотянули до нормы почти 2 секунды.

Выявление *теоретических знаний* осуществлялось по тестам, разработанным УМК РФБ Дмитриевым Ф. Б. в 2018 г. Испытуемым было предложено ответить на вопросы теста. Тесты состояли из двух модулей и были направлены на выявление знаний в области технологии судейства и правил баскетбола. По итогам тестирования определено, что знания теоретической подготовленности на 100% оказались у Гунькова А. П., Реунова А. А., Рыжанкова А. В. Соответственно и определился рейтинг арбитров: 1. Гуньков А. П., 2. Реунов А. А., 3. Рыжанков А. В., 4. Аборина Е. В. — 88%; 5. Бабий А. А. — 88%;

6. Бабий А. В. — 88%; 7. Подымахин Е. А. — 80%; 8. Стадухин А. А. — 76%; 9. Сергеев Я. А. — 72%; 10. Кравец М. С. — 72%.

**Заключение.** По итогам завершившегося анализа психоэмоционального состояния, физической и теоретической подготовленности баскетбольных арбитров мы подготовили индивидуальные комплексные мини-программы, направленные на совершенствование судейских компетенций и навыков в баскетболе для каждого баскетбольного арбитра, с учетом их индивидуального состояния и подготовленности. Мини-программы представлены 3 разделами: для совершенствования физической подготовленности; для совершенствования стресс устойчивости; для совершенствования теоретической подготовленности.

#### ***Список источников***

1. Айзенк, Г. Ю. Как измерить личность / Г. Ю. Айзенк, Г. Вильсон ; пер. с англ. А. Белопольского. – Москва : Когито-Центр, 2000. – 284 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226843>
2. Дмитриев, Ф. Б. Методические основы подготовки судей по баскетболу: учебно-методическое пособие / Ф. Б. Дмитриев. – Москва: Издательский центр «Наука», 2012. – 280 с.
3. Дмитриев, Ф. Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: монография / Ф.Б. Дмитриев. – Москва: ООО Издательский Центр «Наука», 2017 – 128 с.
4. Предыгровая подготовка судьи. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей : методические рекомендации / Ф. Б. Дмитриев, Д. В. Соболев, П. Л. Ивашков, Е. А. Островский ; под редакцией Ф. Б. Дмитриева. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 58 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253763> (дата обращения: 21.11.2024).
5. Шеламова, Г. М. Деловая культура и психология общения: учебник / Г. М. Шеламова. - М.: ИЦ Академия, 2013. – 192 с.

### **ЗНАЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ДВИЖЕНИЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

*Александрова Ольга Владимировна*

*Соломахин Олег Борисович*

*Ислямов Данир Рамилевич*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы значения техники стартового движения в армрестлинге. Анализ результатов исследования позволил выявить проблему, выраженную в отсутствии научного обоснования значения стартового движения, техники его исполнения и методики обучения старта в армрестлинге на всех этапах спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** армрестлинг, специальная техническая подготовка, стартовое движение, момент силы

**Введение.** Большинство поединков в армрестлинге скоротечны, часто их продолжительность исчисляется долями секунды [5]. В отличие от других скоростно-силовых видов спорта (тяжелая атлетика, метание, прыжки и др.), в которых не требуется быстрого реагирования на сигнал, в армрестлинге поединок начинается после специальной команды рефери.

Правила вида спорта позволяют спортсменам сначала самостоятельно принять правильную стартовую позицию в течение 30 секунд. Армрестлеры должны занять обоюдную «удобную» стартовую позицию, находясь при этом в максимально равных условиях. Если спортсменам не удастся самостоятельно занять стартовое положение, то рефери устанавливает «судейский захват». Здесь предъявляются высокие и специфичные требования к положению спортсменов. Правилами установлен точный перечень команд рефери, обязательных к выполнению спортсменами. Любое невыполнение команды рефери наказывается предупреждением. Спортсмены подходят к столу, ставят локоть на подлокотник, раскрывают кисть и располагают ее над центром стола.

В процессе установки «судейского захвата» рефери регулирует положение большого пальца с учетом мнения спортсменов. Рукоборцы свободной рукой осуществляют контакт со штырем стола и выравнивают плечи параллельно столу. Кисти располагаются в нейтральном положении, ладони спортсменов соприкасаются. Тыльная сторона кисти и предплечье составляют прямую линию. Рефери закрывает большие пальцы рук, закрывает захват. Очередность захвата остается на усмотрение рефери, но при условии, что в случае повторной установки, например при разрыве, очередь переходит к сопернику. Когда соперники закроют полностью пальцы, рефери дает команды «Ready!» «Go!».



Спортсмены прикладывают максимум усилий за минимальный промежуток времени для того, чтобы прижать руку соперника к валику. Для быстрой победы в стремительном силовом поединке армрестлеры должны обладать высоким уровнем быстроты (скорости) реакции. Это позволяет спортсменам сконструировать и реализовать успешный психомоторный акт. С учетом того, что соперник оказывает сопротивление, большую роль играет стартовое усилие, выраженное в проявлении «взрывного» скоростно-силового движения.

Мы видим проблему в отсутствии научного обоснования значения стартового движения, техники его исполнения и методики обучения старта в армрестлинге на всех этапах спортивной подготовки.

Цель данного исследования — выявить значение стартового скоростно-силового движения в армрестлинге для реализации задуманного тактического плана поединка.

Методы и организация исследования. Для идентификации и оценки проблемы исследования по указанной теме был проведен анализ научно-методической литературы. Изначально поиск научно-методической литературы был осуществлен с помощью поисковой системы Google Академия среди публикаций за последние десять лет. В связи с отсутствием результатов за указанный период, ограничения по дате публикации материалов исследований не учитывались.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал отсутствие публикаций, непосредственно посвященных теоретическим и практическим аспектам техники старта в армрестлинге. Большинство публикаций, близких к проблематике рассматриваемого вопроса, посвящено развитию скоростно-силовых способностей армрестлеров. Среди них можно отметить исследование быстроты и анализ времени двигательной реакции на световой и звуковой сигналы у студентов, занимающихся армрестлингом [3]; исследование времени слуховой реакции, как одного из показателей успешности в армрестлинге [1]; разработку и внедрение методики совершенствования

скоростно-силовых способностей молодых армрестлеров [3] и др. Ряд проблемных статей указывают на необходимость и перспективность исследований скоростно-силовых способностей в армрестлинге, объясняя это наличием разногласий специалистов по вопросам скоростно-силовой подготовки в армрестлинге [4].

Среди факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности, авторами называется способность осуществлять быстрый старт при максимуме концентрации мышечных усилий, что в свою очередь определяется скоростью двигательной реакции участника поединка [2].

Большинство авторов утверждают, что успешность поединка во многом зависит от начального стартового движения. Однако стартовое движение не определено как комплекс последовательных взаимосвязанных локомоций, не проведена дифференциация на фазы (периоды) на основе биомеханических принципов. При этом нет общей биомеханической картины стартового положения.

По нашему мнению, стартовое положение необходимо разделять на отдельные элементы:

1. Стартовая позиция туловища;
2. Стартовая позиция ног;
3. Стартовая позиция рук.

В стартовом движении важно выделить реакцию спортсмена на команду рефери, которая заключается в совокупности согласованного сокращения отдельных мышечных групп, позволяющего достичь преимущества в стартовом движении. Все это играет важное значение стартового движения для победы в поединке.

При подготовке спортсмена необходимо учитывать его антропометрические данные, которые существенно влияют на его стартовое положение. Также необходимо учитывать психофизиологические особенности спортсмена и уровень физической подготовленности, влияющие на качество стартового движения.

Мы считаем, что скорость и «содержание» движения армборца в атакующем действии имеет существенное значение для достижения быстрой победы в поединке.

Выводы. Учитывая большое значение стартового движения для достижения победы в поединке в армрестлинге необходимо научно обосновать дифференциацию стартового движения в армрестлинге на отдельные фазы и разработать методику обучения старту в армрестлинге.

#### ***Список источников***

1. Akpinar S. et al. Anthropological and perceptual predictors affecting the ranking in arm wrestling competition Predictores antropológicos y perceptuales que afectan la clasificación en la competencia de fuerza //International Journal of Morphology. – 2013. – Т. 31. – №. 3.

2. Гетманский, И. И. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в армрестлинге / И. И. Гетманский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 60-63. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p60-63. – EDN CLDFXH.

3. Докучаев, Д. П. Совершенствование скоростно-силовой подготовки молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности / Д. П. Докучаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5(147). – С. 30-34. – EDN YRMKXN.

4. Соловьев, М. В. Развитие скоростно-силовых способностей в армрестлинге / М. В. Соловьев, Н. В. Балюк, И. В. Гринев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12(166). – С. 231-235. – EDN VSHCHE.

5. Татаренцев, В. Л. Длительность поединка в женском и мужском армрестлинге / В. Л. Татаренцев, В. С. Степанов, А. В. Самсонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 301-305. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p301-305. – EDN LLGSJL.

**МОНИТОРИНГ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИДЕОКОНТЕНТА  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
СО СЛУШАТЕЛЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Андреев Евгений Эдуардович*

*Федоричев Евгений Анатольевич*

*Фролов Андрей Николаевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России,*

*г. Хабаровск*

*Добровольский Сергей Славич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены результаты опроса слушателей профессионального обучения по подготовленной анкете с целью изучения особенностей применения видеоконтента (учебных фильмов) в образовательном процессе по дисциплинам кафедры профессиональной служебной подготовки ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова.

**Ключевые слова:** видеоконтент, учебный фильм, анализ, опрос, анкета, физическая подготовка, огневая подготовка, первая помощь

Исследовательская работа была проведена с целью изучения особенностей применения видеоконтента (учебных фильмов) в профессиональном обучении сотрудников полиции по дисциплинам кафедры профессиональной служебной подготовки ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова. Анализу были подвергнуты следующие учебные фильмы, разработанные преподавательским составом кафедры и размещенные в электронно-информационной образовательной среде института (далее – ЭИОС):

– «Формирование умений и навыков у сотрудников полиции в приемах самостраховки» по дисциплине «Физическая подготовка» (далее — фильм по приемам самостраховки);

– «Формирование умений и навыков у сотрудников полиции при выполнении болевых приемов» по дисциплине «Физическая подготовка» (далее — фильм по болевым приемам);

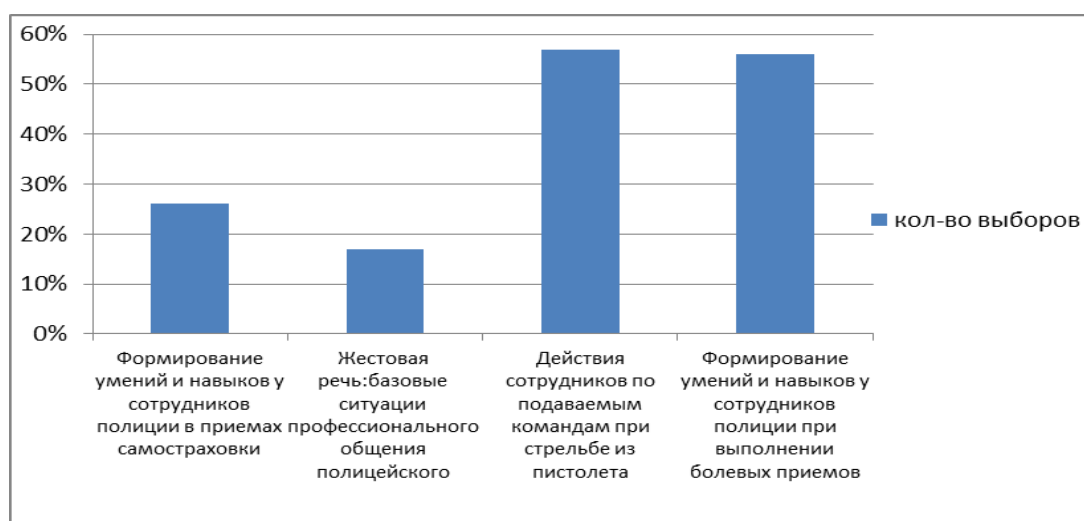
– «Действия сотрудников по подаваемым командам при стрельбе из пистолета» по дисциплине «Огневая подготовка» (далее — фильм действия с пистолетом по командам);

– «Жестовая речь: базовые ситуации профессионального общения полицейского с людьми с нарушением функций слуха» по дисциплине «Основы русского жестового языка» (далее — фильм жестовая речь).

Для выполнения цели исследования была разработана анкета, в которой респондентам предлагалось ответить на 9 вопросов. В опросе приняло участие 87 слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова — сотрудники полиции в возрасте от 18 до 39 лет, со стажем работы от 4 месяцев до 8 лет.

По результатам опроса были получены следующие данные.

На рисунке 1 отражены данные ответов респондентов на вопрос № 1— «Какие, по Вашему мнению, учебные фильмы, размещенные в ЭИОС, более полезны в обучении?».

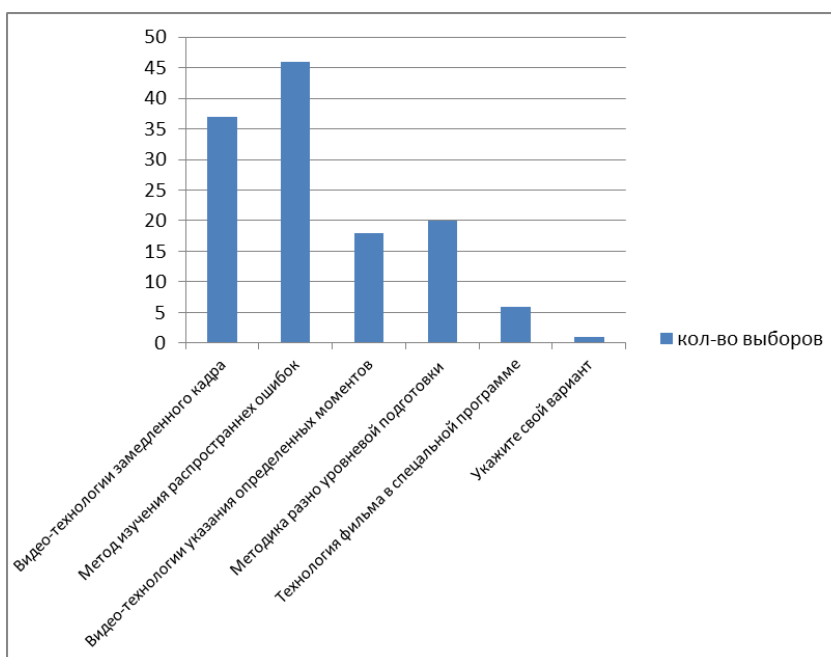


**Рисунок 1 – Результаты ответов респондентов на 1-й вопрос**

По данным рис. 1 мы видим, что фильм действия с пистолетом по командам и фильм по выполнению болевых приемов были полезными для большинства сотрудников, так как первый вариант выбрали 50 человек (57%), второй вариант — 49 человек (56%). Менее полезными, по мнению респондентов, оказались фильм по приемам самообороны — выбрали 23 человека (26%) и фильм жестовая речь — выбрали 15 человек (17%).

На вопрос № 2 — «По каким фильмам вы более часто проводили самостоятельные занятия?» 48 человек (55%) выбрали фильм по выполнению болевых приемов, тем самым признали его самым популярным. Фильм действия с пистолетом по командам был выбран 33 раза (38%). Одинаковое количество выборов имеют фильмы жестовая речь и приемы самостраховки — 15 раз (17%).

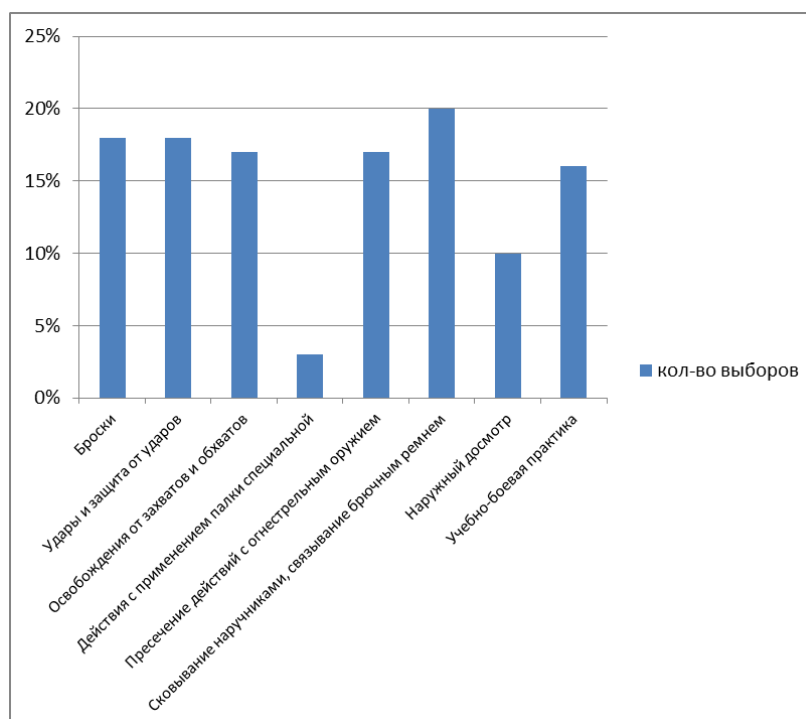
На рисунке 2 представлены данные ответов респондентов на вопрос № 3 — «Какие из указанных методов и технологий вы бы рекомендовали использовать для создания учебных фильмов, или укажите свой вариант?».



**Рисунок 2 – Результат ответов на 3-й вопрос**

По результатам ответов сотрудников полиции на рисунке 3 мы можем говорить о том, что 40 человек (46%) порекомендовали бы для создания учебных фильмов метод изучения распространенных ошибок. Видео технологии замедленного кадра были выбраны 32 участниками анкетирования (37%). Методику разноуровневой подготовки порекомендовало 17 человек (20%), а видео технологии указания определенных моментов — 16 человек (18%). Один участник указал свой вариант: «Указание распространенных ошибок после правильного выполнения».

На рисунке 3 отображены результаты ответов на вопрос № 4 — «Какая тема из указанных по дисциплине «Физическая подготовка» требует дополнительных видеозанятий?».



**Рисунок 3 – Результат ответов на 4-й вопрос**

Вариант ответа «сковывание наручниками, связывание брючным ремнем» выбрало 18 человек (20%). Тема «Броски» и «Удары и защита от ударов», по мнению 16 сотрудников (18%), требует дополнительных видео занятий. Одинаковое количество ответов по темам: «Освобождение от захватов и обхватов» и «Пресечение действий с огнестрельным оружием», выбрали 15 человек (17%). Дополнительных видеозанятий по теме «Учебно-боевая практика» для 18 опрашиваемых (16%) не хватило. Всего 9 человек (10%) считают, что видеозанятия по теме «Наружный досмотр» было недостаточно по дисциплине «Физическая подготовка». Меньше всего выборов было у варианта «Действия с применением палки специальной» — этот вариант выбрало 3 человека.

Вопрос № 5 — «Какая тема из указанных по дисциплине «Огневая подготовка» требует дополнительных видео занятий?».

По мнению 26 человек (30%), по дисциплине «Огневая подготовка» требуются дополнительные занятия по теме: «Приемы и правила стрельбы из 9-мм пистолета Макарова» (далее — ПМ). Выполнение нормативов с ПМ выбрали 22 сотрудника (25%). По теме «Учебные стрельбы 9-мм ПМ» не хватило видеозанятий для 21 сотрудника (24%). Для 13 человек (15%) недостаточно было видеозанятий по теме «Учебные стрельбы 5,45-мм АК».

Вопрос № 6 — «Какая тема по дисциплине «Основы русского жестового языка» требует дополнительных видеозанятий?». Для большинства участников анкетирования (63 человека — 72%), тема «Жестовая речь: Базовые ситуации установления контакта с людьми с нарушениями функции слуха» требует дополнительных занятий. Вторую тему [3] выбрали 24 человека (28%).

По вопросу «Какая тема из указанных по дисциплине «Первая помощь» требует дополнительных видеозанятий?» собрана следующая информация:

- 29 выборов (33%) — вариант № 5 (первая помощь при дорожно-транспортных происшествиях);

- 25 выборов (29%) — вариант № 3 (первая помощь при ранениях и кровотечениях);

- 16 выборов (18%) — варианты № 4 (порядок проведения сердечно-легочной реанимации), № 6 (первая помощь при воздействиях на организм человека крайних температур и электричества, при отравлениях);

- 14 выборов (16%) — вариант № 2 (оказание первой помощи при травме и травматическом шоке);

- 9 выборов (10%) — вариант № 1 (основные системы организма человека и осмотр пострадавшего).

Вопрос № 8 — «Помогли ли Вам учебные фильмы по дисциплинам в процессе обучения?».

Для 79 (91%) сотрудников полиции в процессе обучения учебные фильмы по дисциплинам были полезны, 7 человек (8%) выбрали вариант «затрудняюсь ответить», и для одного человека учебные фильмы не были полезными.



Вопрос № 9 — «Повысилась ли мотивация и познавательная активность в обучении по данным предметам?».

Мотивация и познавательная активность повысилась у 79 человек (91%), 8 человек (9%) выбрали вариант ответа «затрудняюсь ответить». Ответ «нет» не выбрал ни один сотрудник.

Таким образом, подводя итогу по исследованию в целом, можно сделать следующие выводы.

1. Учебные фильмы востребованы слушателями в профессиональном обучении, так как разработаны с учетом педагогических принципов в обучении — наглядности, доступности, последовательности [5]. Учебные фильмы полностью соответствуют учебным вопросам тем и основным программам профессионального обучения [3] слушателей факультетов профессиональной подготовки, наставлению по огневой подготовке и физической подготовке [2].

2. По результатам анкетирования респондентов намечены темы по дисциплинам кафедры профессиональной служебной подготовки для обеспечения их учебными фильмами. По огневой подготовке — это тема 16.4 «Приемы и правила стрельбы из ПМ», «Нормативы по огневой подготовке с ПМ». По физической подготовке — тема 15.8 «Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем». Данная тема актуальна на современном этапе, по анализу информационных источников [4]. По дисциплине «Первая помощь» — это тема 10.6 «Первая помощь при дорожно-транспортных происшествиях». По дисциплине «Основы русского жестового языка» [1] — это «Жестовая речь: Базовые ситуации установления контакта с людьми с нарушениями функции слуха».

3. По результатам опроса учебные фильмы необходимо разрабатывать с использованием метода распространенных ошибок и с применением технологий замедленной видеосъемки и стоп-кадра.

#### ***Список источников***

1. Кормин, В. Г. Видеозанятие по дисциплине «Основы русского жестового языка» для обеспечения учебного процесса слушателей профессионального обучения / В. Г. Кормин, А. С. Пашин // Языковая компетентность: методические аспекты практико-

ориентированного образования: сборник трудов конференции. – Могилев: Могилевский институт МВД республики Беларусь, 2023. – С. 90-94.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 февраля 2024 г. № 44. –// СТРАС Юрист: справочно-правовая система.

3. Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по должности служащего «Полицейский»». – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2024. – 332 с.

4. Шилакин, Б. В. Профессионально прикладная физическая подготовка сотрудников патрульно-постовой службы / Б. В. Шилакин // Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел российской федерации: электронный сборник материалов Всероссийской конференции, посвященной 100 летию Всероссийского физкультурно-спортивного общества "Динамо" – Белгород: [Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина](#), 2023. – С. 36.

5. Шилакин, В. Б. О роли педагогических принципов доступности и системности в физической подготовке сотрудников полиции / В. Б. Шилакин // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы XI международной науч.-практ. конф. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова, 2024. – С. 241-244.

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА УСЛОВИЯХ САМОЗАНЯТОСТИ**

*Бузакова Виктория Антоновна*

*Орлова Мария Михайловна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена разработка проекта и способ реализации для студии танцев, организованной на условиях самозанятости. Основное внимание уделяется анализу бизнес-модели, конкурентной среды в городе Казани, а также эффективным методам привлечения клиентов.

**Ключевые слова:** студия танцев, самозанятость, бизнес-план, маркетинговая стратегия, анализ конкурентов, нормативно-правовая документация

Основным источником права в России является Конституция РФ, в ней закреплены принципы свободы предпринимательства в статьях 8 и 34. Согласно статье 2 Гражданского кодекса РФ, предпринимательская деятельность определяется как самостоятельная, осуществляемая на свой риск деятельность, направленная на систематическое получение прибыли от оказанных услуг. Важно отметить, что предприниматели должны действовать в рамках закона, поскольку осуществление деятельности без государственной регистрации считается правонарушением.

Самозанятость в России, введённая в законодательство в 2017 году, представляет собой форму получения дохода от оказания услуг напрямую физическим лицам без регистрации в качестве индивидуального предпринимателя (ИП). Министерство юстиции РФ определяет самозанятого как физическое лицо, осуществляющее деятельность на основе личного труда и не имеющее наёмных работников [2]. Регистрация в качестве самозанятого осуществляется через налоговые органы различными способами, включая электронную подачу заявления.

Любая предпринимательская деятельность начинается с психологического этапа, включающего желание стать предпринимателем в принципе, готовность к риску, конкуренции и негативным клиентам, выбор организационно-правовой формы. При условии психологической готовности потенциального самозанятого можно перейти к следующим этапам создания физкультурно-спортивной организации:

1. Появление бизнес-идеи
2. Определение жизнеспособности идеи
3. Определение масштабов деятельности
4. Переговоры и договоры
5. Регистрация деятельности.

Для открытия студии танцев на условиях самозанятости нами была проанализирована внутренняя и внешняя среда проектируемой организации и разработан бизнес-план с целью определения стратегии её развития.

Цель студии — получение прибыли посредством привлечения клиентов к занятиям физической культурой.

Задачи, стоящие перед студией:

- определение танцевальных направлений;
- создание доступной инфраструктуры;
- максимальный охват целевой аудитории;
- организация тренировочного процесса;
- проведение дополнительных мероприятий для повышения интереса клиентов.

Для нашей организации мы выбрали направление деятельности и разработали перечень основных и дополнительных услуг, целевую аудиторию (женщины от 18 до 40 лет), помещение для занятий (на условиях почасовой аренды с целью сокращения простоя и уменьшения расходов на начальном этапе деятельности).

В физкультурно-спортивной организации, работающей на условиях самозанятости, руководитель не может нанимать людей в подчинение, поэтому руководитель, обладая необходимой квалификацией, будет тренером-преподавателем по совместительству.

Для анализа внешней среды мы провели SWOT-анализ и составили матрицу (таблица 1).

Таблица 1

**SWOT-анализ деятельности студии танцев**

| Сильные стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Слабые стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Низкая налоговая ставка</li> <li>2. Простая регистрация</li> <li>3. Отсутствие отчётности</li> <li>4. Нет вышестоящего руководства</li> <li>5. Физическое лицо самостоятельно отвечает за потоки доходов</li> <li>6. Нет необходимости в лицензии</li> <li>7. Можно снимать помещение почасово</li> <li>8. Интерес клиентов к танцевальным направлениям</li> <li>9. Гибкость расписания</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самозанятый должен быть компетентен не только в области физической культуры и спорта, но и психологии, медицины, базовой бухгалтерии, юриспруденции</li> <li>2. Поиск капитала на начало своей деятельности</li> <li>3. Отсутствие партнёров, помощи от людей</li> <li>4. Годовой доход не должен превышать 2,4 млн</li> <li>5. Нельзя нанимать сотрудников /отсутствие команды</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. Индивидуальный подход к клиентам<br>11. Привлечение клиента в жизнь студии и общение напрямую с владельцем                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6. Трудовой стаж не зачисляется<br>7. Отсутствие узнаваемости на рынке бренда и репутации                                                                                                                                         |
| Возможности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Угрозы                                                                                                                                                                                                                            |
| 1. Есть перспективы роста из самозанятого в ИП<br>2. Проведение занятий в онлайн режиме<br>3. Создание дополнительных преимуществ физкультурно-спортивной организации (бонусные программы, приглашённые гости, мероприятия и т.п.)<br>4. Развитие личного бренда<br>5. Сотрудничество с фитнес-клубами, салонами красоты, брендами одежды и т.п., для узнаваемости бренда и обмена аудиторией | 1. Все риски физическое лицо берёт на себя<br>2. Отсутствуют социальные гарантии<br>3. Увеличение конкурентов<br>4. Экономическая нестабильность (повышение цен на аренду, упадок интереса клиентов)<br>5. Эпидемии и ограничения |

Затем нами была разработана маркетинговая стратегия, позволившая систематизировать подход к привлечению клиентов и развитию бизнеса (таб. 2).

Таблица 2

#### Стратегия продвижения студии танцев

| Виды деятельности               | Описание                                                                                                                     | Сроки      |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Целевая аудитория               | Определение групп клиентов, на которых будет ориентирована студия танцев (женщины)                                           | 1–2 недели |
| Уникальное торговое предложение | Формирование ключевых преимуществ студии (удобное месторасположение, квалифицированные преподаватели)                        | 1 месяц    |
| Каналы продвижения              | Выборы методов продвижения услуг танцев (социальные сети, реклама, участие в мероприятиях, акциях)                           | 2 недели   |
| Ценовая политика                | Установление цен на занятия с учётом рыночных условий                                                                        | 1 неделя   |
| Продвижение услуг               | Разработка рекламных кампаний, акций и мероприятий для клиентов                                                              | 1 месяц    |
| Обратная связь с клиентами      | Создание системы сбора отзывов и предложений от клиентов для улучшения качества                                              | 3 месяца   |
| Партнёрство и сотрудничество    | Поиск возможностей для сотрудничества с другими организациями для расширения клиентской базы                                 | 5 месяца   |
| Анализ конкурентов              | Исследование рынка и анализ конкурентов для выявления их слабых и сильных сторон                                             | 1 месяц    |
| Финансовый план                 | Оценка затрат на запуск и функционирование студии, прогноз доходов и анализ рентабельности.                                  | 2 месяца   |
| Оценка эффективности стратегии  | Установление критериев для оценки успешности маркетинговых мероприятий и корректировка стратегии на основе полученных данных | 6 месяцев  |

Таким образом, изучив нормативно-правовую базу, внутреннюю и внешнюю среду организации, составив маркетинговую стратегию при организации деятельности физкультурно-спортивной организации на условиях самозанятости, были изучены и определены ключевые аспекты деятельности и сведены к минимуму риски неудачи.

Результаты данного исследования будут полезны людям, которые хотят открыть свою физкультурно-спортивную организацию на условиях самозанятости.

### ***Список источников***

1. Воловская, Н. М. Менеджмент. Самостоятельная занятость в России: Выживание или свободный выбор? / Н. М. Воловская. – Новосибирск: Экор-книга, 2005 – 297 с. – ISBN 598-029-042-7.

2. Законодательные акты в сфере самозанятости населения. – Текст: электронный // Администрация города Смоленска: [официальный сайт]. – 2023. – URL: <https://www.smoladmin.ru/gostyam-i-zhitelyam/maloe-i-srednee-predprinimatelstvo/samozanyatost/zakonodatelnye-akty-v-sfere-samozanyatosti-naseleniya/> (дата обращения: 16.10.2024).

3. Ковалев, М. М. Анализ количества организаций предоставляющих физкультурно-спортивные услуги на территории крупных городов Республики Татарстан / М. М. Ковалев, И. Е. Евграфов. – Текст: электронный // IX Международная студенческая научная конференция. – 2017. – 8 с. – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033373> (дата обращения: 23.10.2024).

## **ЗАНЯТИЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО**

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Лукьянов Геворг Ваникович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*Бянкин Владимир Васильевич*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрен норматив «Рывок гири 16 кг» и занятия гиревым спортом в рамках подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО старшеклассниками с точки зрения проблем подготовки к сдаче норматива и его выбора среди тестов, определяющих силовые способности.

**Ключевые слова:** ГТО, гиревой спорт, рывок гири, нормативы

Гиревое двоеборье является сложным техническим упражнением, требующим высокой координации спортсмена, хорошей физической подготовленности и автоматизации двигательного навыка. Вместе с тем, несмотря на достаточно подробное и научно обоснованное описание подготовки в гиревом спорте, не создана методика занятий в процессе обучения в общеобразовательной организации для сдачи нормативов комплекса ВФСК ГТО. Как показывают исследования, менее 10% юношей старшего школьного возраста выбирают тест «Рывок гири» в проверке силовых способностей, в то время как можно выбрать подтягивание из виса на высокой перекладине, либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [2; 4]. В образовательных организациях высшего образования количество юношей, выбирающих данный норматив, может увеличиваться [5]. Отчасти это объясняется тем, что только в программе тестирования V ступени впервые появляется данный норматив и другие упражнения являются более привычными, но в большей степени это обусловлено технической сложностью и отсутствием данного двигательного навыка. С другой же стороны, исследование, проведенное И.П. Щенковой, показало, что упражнение «подтягивание» на младших курсах вуза выбирают лишь 50% юношей, объясняя свой выбор тем, что им это «сложно», «не интересно», «не получается» [5]. То есть, несмотря на знакомость упражнения, не увеличивается мотивация к его сдаче, что указывает на необходимость целенаправленного создания педагогических условий, способствующих овладению техникой нормативов ГТО.

Наряду с этим комплекс ГТО является действенным мотивирующим фактором для развития как физических кондиций человека [3], так и для развития массового спорта [1]. С одной стороны исследователями отмечается, что норматив «Рывок гири 16 кг» выбирают юноши, посещающие секции гиревого спорта [4], либо прошедшие специальное обучение на уроках физической культуры в старшей школе [5], с другой же стороны определено, что для эндоморфного типа телосложения данное упражнение является более информативным в оценке силовых способностей [4]. То есть, проблема сдачи

данного норматива обозначается решением противоречия физической предрасположенности к сдаче данного норматива и уровнем практического владения навыком рывка гири. Для его решения необходимо не просто внесение в учебные планы по физической культуре старшеклассников уроков, направленных на овладение техникой рывка гири, но разработка дифференцированных методик для овладения данным упражнением юношей с разным типом телосложения.

Для овладения техникой рывка гири используются специальные и подготовительные упражнения. Кроме того, занимающиеся должны обладать определенным уровнем развития силовых качеств, для чего используют общеразвивающие упражнения. На наш взгляд, ограниченный выбор норматива «Рывок гири 16 кг», помимо указанных причин, обусловлен недостаточным развитием материальной базы общеобразовательных школ. Чтобы приступить к выполнению упражнения с весом 16 кг, юноши должны обладать развитыми мускулатурой, мышечно-связочным аппаратом, чтобы избежать элементарных травм. Для выполнения самого упражнения требуется хорошая координация движений и гибкость позвоночника и суставов верхних конечностей. То есть перед непосредственным обучением технике движения необходимо провести начальное тестирование специальной физической подготовленности юношей, дабы избежать травм. Секции гиревого спорта, как правило, оснащены снарядами весом начиная с 8 кг, то есть даже слабо подготовленный юноша может изучать технику движения и одновременно развивать свои силовые способности. При большом выборе веса снарядов возможно значительно расширить базу подготовительных упражнений, добиваясь освоения правильной техники. Кроме того, при наличии снарядов разного веса на начальных этапах тренировочного процесса появляется возможность использовать методики, применяемые в тяжелой атлетике и силовом троеборье, что значительно расширяет спектр тренировочных средств и вовлекает юношей с разным уровнем физической подготовленности. Кроме количественной оценки интенсивности нагрузки с применением общеразвивающих и специализированных упражнений необходимо



учитывать пульсовую стоимость упражнений [4]. Самыми эффективными подводящими упражнениями для выполнения нормативов являются махи гирей одной и двумя руками до уровня груди, выполняемые в режиме, направленном на развитие силовой выносливости.

Была разработана методика занятий гиревым спортом в секции общеобразовательной организации, которая состоит из трех этапов (общей продолжительностью 9 месяцев, включая каникулы в течение учебного года): изучение техники гиревого двоеборья, развитие силовой выносливости, этап подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов. Экспериментальные данные свидетельствуют о существенных изменениях показателей компонентов физической подготовленности обучающихся общеобразовательной организации. Также при проведении собственных исследований доказано, что занятия гиревым спортом не только позволяют достоверно увеличить показатели физической подготовленности обучающихся общеобразовательной организации, но и улучшают динамику сдачи ими нормативов комплекса ВФСК ГТО, что доказывает гипотезу об оптимизации процесса подготовки к сдаче нормативов путем организации секционной работы по гиревому спорту. Внедрение методики отбора и планирования тренировок для новичков, ранее не занимавшихся гиревым спортом, позволило занимающимся в секции гиревого спорта выполнить нормативы ВФСК ГТО, соответствующие бронзовому, серебряному и золотому знаку. За девять месяцев занятий в секции нормативы бронзового знака выполнили 50% старшеклассников, также 2 человека выполнили нормативы, соответствующие серебряному знаку, и один — золотому.

#### ***Список источников***

1. Значение комплекса ГТО в развитии массового спорта / В. В. Бянкин, Л. В. Бянкина, Е. А. Стукова, Г. В. Лукьянов // Современные тенденции и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. — Хабаровск, 2024. — С. 38-42.

2. Оценка результатов выполнения вида испытания ВФСК ГТО «рывок гири» 16 кг юношами старшего школьного возраста / И. А. Киласьев, В. В. Синченко, А. С. Кармаева, А. А. Пестерева // Наукосфера. – 2022. – №7-1. – С. 52-55.

3. Могилев, В. Е. Потенциал развития самостоятельности в двигательной деятельности для выполнения нормативов комплекса ГТО студентами вуза / В. Е. Могилев, Л. В. Бянкина, И. М. Воротилкина // Теория и практика физической культуры. 2017. – № 7. – С. 17-19.

4. Функциональная стоимость подводящих упражнений в подготовке юношей к выполнению испытания (теста) «рывок гири» по программе тестирования V ступени комплекса ГТО / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, В. В. Власов, Н. Н. Синявский // Культура физическая и здоровье. – 2020. – №1 (73). – С. 137-140.

5. Щенкова, И. П. Теоретическо-практическая подготовка студентов к сдаче норматива рывок гири 16 кг в рамках спортивного комплекса ГТО / И. П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 11-2 (38). – С.102-105.

## **ПРОБЛЕМА СЕНЗИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Ромашков Сергей Иванович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности координационных способностей в спортивных единоборствах и периоды повышения чувствительности к их развитию с точки зрения содержания конкретных проявлений в онтогенезе и наиболее благоприятно влияющих факторов.

**Ключевые слова:** координационные способности, спортивные единоборства, сензитивные периоды

Роль координационных способностей в спортивных единоборствах так же значима, как и в сложнокоординационных видах спорта, и в спортивных играх, свидетельством чему является самое большее число проведенных исследований. Координационные способности рассматриваются с одной стороны как база для технической подготовки спортсмена, с другой стороны — их развитие сопряжено

с когнитивными способностями и психическими функциями. Развернутое определение ловкости, которая часто рассматривается как синоним координации, дано Н. А. Берштейном: «Ловкость есть способность двигательным выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшею двигательною задачей: 1) правильно (т. е. адекватно и точно), 2) быстро (т. е. скоро и скоро), 3) рационально (т. е. целесообразно и экономично) и 4) находчиво (т. е. изворотливо и инициативно)» [цит. по 4, с. 388]. В обосновании существенных признаков ловкости легко читаются особенности не столько физической, сколько психической деятельности, причем психическая деятельность является управляющей. Учитывая, что вся деятельность человека имеет эти два компонента, речь может идти только о разных видах пропорции: преимущественно физическая и преимущественно психическая. В любом педагогическом процессе с данной точки зрения присутствуют четыре компонента деятельности: психическая деятельность педагога и занимающегося и их физическая деятельность.

Совершенно очевидно, что сложность данной структуры составляет саму суть педагогического процесса и главной задачей педагога является повышение продуктивности в первую очередь психической деятельности ученика, являющейся управляющей подсистемой. В процессе физического воспитания, где на первый план выходит двигательная деятельность, может создаться впечатление, что психический компонент деятельности ученика умалется, однако сам смысл двигательной деятельности, одним из высших проявлений которой является спортивная деятельность, когда на соревнованиях спортсмен действует самостоятельно (безусловно, по правилам соревнований и по инструкциям тренера), психический компонент деятельности определяет ее эффективность. Само выделение двигательного и психического компонентов деятельности весьма схематично, но рассмотрение психики как управляющей подсистемы человеческой деятельности неизбежно ставит вопрос о субъекте управления, что является особенно актуальным в педагогических системах. С данной точки зрения по-новому актуализируются вопросы не просто физического

развития, но двигательного совершенствования на основании развития координационных способностей в любом виде спорта, что особенно ярко проявляется в ситуативных видах спорта, где у спортсмена весьма широкий спектр двигательных действий.

В проведенных нами ранее исследованиях, в процессе решения проблемы изучения и развития координационных способностей с точки зрения их индивидуальных проявлений в соответствии с общими свойствами нервной системы и спецификой организации головного мозга, было показано, что координационные способности, имея индивидуальную меру выраженности, более успешно будут развиваться в деятельности, соответствующей их индивидуальному проявлению [1; 5]. Индивидуальные проявления координационных способностей определенным образом влияют на выбор вида спорта самим ребенком, но главным образом они определяют эффективность тренировочного процесса на всем его протяжении. Задачей тренера становится не просто подготовка спортсмена и достижение им высокого спортивного результата, но эффективное управление отдельными компонентами тренировочного процесса на основании качественной диагностики. В проводимых обобщениях немаловажен вывод И. Ю. Горской, И. В. Аверьянова и А. М. Кондакова о том, что «в разных видах спорта применяются отдельные тесты, позволяющие оценить те или иные показатели общей координационной подготовленности, однако, нормативы, соответствующие виду спорта, уровню квалификации, возрасту и полу представлены фрагментарно, не охватывают все аспекты разнообразия видов координационных способностей» [2, с. 21].

В обращении к проблемам координационных способностей, учета меры их индивидуального проявления и развития психической деятельности как управляющей по отношению к двигательной, акцентируется роль тренера как специалиста, в полной мере учитывающего и опирающегося на биологическую подсистему, имеющую собственные закономерности, в том числе проявляющиеся в сензитивных периодах развития.

Вопросы возрастной сензитивности актуализируют проблемы развития координационных способностей в новом свете. Существуют краеугольные точки зрения на природу сензитивных периодов: биологическую и социальную [3]. Рассмотрение сензитивных периодов на основании биологической природы предполагает, что в процессе естественного физического развития отдельные функции развиваются более интенсивно, в то время как актуализация Л. С. Выготским роли социальной природы сензитивных периодов предполагает, что интенсивность развития обусловлена педагогическим социальным воздействием, причем «некие условия, например обучение, только тогда оказывают влияние на развитие, когда соответствующие циклы развития еще не завершены» [3, с. 33]. М. Б. Калашниковой также делается вывод о том, что «нет надежного инструментария для своевременной диагностики сензитивности» [3, с. 40].

Таким образом, проблемы сензитивных периодов в развитии координационных способностей в спортивных единоборствах обусловлены несколькими факторами: определением соответствующих явлений, их диагностикой и учетом в практической деятельности. Так, определены проблемы сложности диагностики как координационных способностей в целом, так и в конкретных видах спорта на всем протяжении становления спортивного мастерства, где необходимы не только шкалы оценивания, но и расширение применяемых тестов. Индивидуальная мера выраженности координационных способностей, или моторная одаренность ребенка, должна быть не просто учтена при выборе им вида спорта, но и в процессе индивидуализации спортивной подготовки. Сензитивные периоды в развитии двигательных качеств в основе своей имеют сензитивные периоды развития высших психических функций, обусловлены как естественным развитием, так и социальными условиями в виде обучения и готовности к принятию внешнего воздействия. Диагностика как возрастной, так и индивидуальной сензитивности также затруднена, и тренер вынужден руководствоваться общими рекомендациями и собственным опытом.

#### ***Список источников***

1. Бянкина, Л. В. Индивидуальные проявления координационных способностей спортсменов как ресурс индивидуализации тренировочного процесса /Л. В. Бянкина,

Е. А. Стукова // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы III Междунар. науч. конгр., Минск 14-15 нояб. 2024 г. : в 3 ч./ Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич- Шилюк (зам. гл. ред.). – Минск : БГУФК, 2024. – Ч.1. – С. 84-87.

2. Горская, И. Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И. Ю. Горская, И. В. Аверьянов, А. М. Кондаков. – Омск : изд-во СибГУФК, 2015. – 220 с.

3. Калашникова, М. Б. Развитие идей Выготского о сензитивных периодах онтогенеза в современной отечественной и зарубежной психологии / М. Б. Калашникова // Культурно-историческая психология. – 2007. – №3. – С. 33- 41.

4. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. Т.1 / В. Н. Платонов. – Москва: ПРИНЛЕТО, 2021. – 592 с.

5. Стукова, Е. А. Проблема меры выраженности координационных способностей / Е. А. Стукова, Л. В. Бянкина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 226-229.

## **АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Киселев Алексей Петрович*

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Попова Анна Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной работе анализируется один из основных показателей прогресса в области физической культуры и спорта — число людей, занимающихся физической культурой и спортом. Исследуются регионы с наибольшим приростом участников, а также факторы, способствующие этому росту.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, Дальневосточный федеральный округ, численность занимающихся, спортивная инфраструктура, государственная политика, вовлеченность населения

В современных реалиях физическая культура и спорт в Российской Федерации становятся важными аспектами социальной политики. Есть понимание того, что здоровье граждан напрямую влияет на будущее страны, способствует повышению роли физической активности в укреплении общества и государства. Спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью жизни россиян [3; 4].

С недавних пор, благодаря реализации государственных программ, наблюдается положительная динамика роста числа граждан, вовлеченных в спортивные занятия. Однако остаются проблемы, особенно в привлечении взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой [4].

Наибольшая активность фиксируется среди молодежи — школьников и студентов.

Низкий уровень участия взрослых обусловлен несколькими факторами:

- Ограниченная доступность спортивной инфраструктуры;
- Недостаток качественных программ подготовки в некоторых регионах;
- Дефицит квалифицированных тренеров;
- Высокая стоимость занятий;
- Низкая мотивация к ведению активного образа жизни [1; 3; 4].

Улучшение состояния физической культуры и спорта в стране представляет собой стратегическую задачу, имеющую первостепенное значение для консолидации общества и повышения качества жизни граждан. Совершенствование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации является одной из ключевых стратегических задач государства, которая играет важную роль в объединении общества, повышении уровня жизни граждан и оздоровлении населения страны [2].

Существуют предположения, что рост численности людей, занимающихся физической культурой и спортом в Дальневосточном федеральном округе в период с 2019 по 2023 год, обусловлен комплексным воздействием государственной политики, направленной на развитие спортивной

инфраструктуры, а также активной пропагандой здорового образа жизни и внедрением доступных программ для различных возрастных категорий [2; 3].

По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат), население региона в возрасте от 3 до 79 лет составляет 7 686 035 человек. Наибольшее число жителей зарегистрировано в Приморском крае (1 786 269) и Хабаровском крае (1 238 459), что составляет приблизительно 39,4% от общего числа населения. К малонаселенным регионам Дальнего Востока Российской Федерации относятся: Магаданская область (134 835 человек), Еврейская автономная область (150 298 человек) и Чукотский автономный округ (47 481 человек).

Рассмотрим значимый показатель развития отрасли — численность людей, занимающихся физической культурой и спортом (см. Таблица 1). С каждым годом общее количество занимающихся физической культурой и спортом увеличивается. С 2019 года этот показатель возрос с 3 081 880 до 4 147 039 человек, что соответствует приросту на 1 115 159 человек.

Таблица 1

**Численность занимающихся физической культурой и спортом (человек)**

|                                   | <b>2019</b> | <b>2020</b> | <b>2021</b> | <b>2022</b> | <b>2023</b> |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Республика Бурятия                | 392 086     | 430 091     | 460 665     | 490 834     | 529 315     |
| Забайкальский край                | 353 858     | 336 376     | 399 590     | 443 250     | 465 780     |
| Республика (Саха) Якутия          | 376 185     | 394 336     | 427 936     | 507 561     | 534 839     |
| Камчатский край                   | 102 840     | 114 221     | 127 329     | 141 627     | 145 842     |
| Приморский край                   | 710 692     | 744 403     | 890 734     | 961 627     | 993 461     |
| Хабаровский край                  | 531 829     | 551 831     | 534 397     | 630 648     | 665 027     |
| Амурская область                  | 237 932     | 268 128     | 295 817     | 318 625     | 376 919     |
| Магаданская область               | 48 854      | 49 464      | 51 092      | 59 104      | 62 357      |
| Сахалинская область               | 220 563     | 240 730     | 276 836     | 282 152     | 286 490     |
| Еврейская автономная область      | 37 797      | 39 522      | 44 807      | 46 010      | 60 680      |
| Чукотский автономный округ        | 20 244      | 20 139      | 22 220      | 24 036      | 26 329      |
| Дальневосточный федеральный округ | 3031880     | 3189241     | 3570004     | 3905004     | 4747039     |

Таким образом, общее число занимающихся физической культурой и спортом увеличилось с 3 081 880 до 4 147 039, что свидетельствует о значительном росте на 1 115 159 человек. Наибольший прирост зафиксирован в Приморском крае (+282 769), Республике Саха (Якутия) (+158 654) и Амурской



области. В Хабаровском крае число занимающихся увеличилось на 133 198 человек.

Положительная динамика вовлеченности населения объясняется рядом факторов:

- Увеличение внимания со стороны государства к развитию спортивной инфраструктуры;

- Строительство новых спортивных объектов и модернизация существующих;

- Активная пропаганда здорового образа жизни;

- Создание доступных программ для разных возрастных групп.

Специальные программы для детей, молодежи и пожилых людей также способствуют увеличению числа занимающихся

Сравнительный анализ общей численности людей, занимающихся физической культурой и спортом, в процентном соотношении к общей численности населения в возрасте от 3 до 79 лет в субъектах Дальневосточного федерального округа показывает положительную динамику. Данные за 2019 и 2023 годы свидетельствуют об увеличении доли населения, активно участвующего в спортивной деятельности, во всех регионах округа.

При сравнении 11 субъектов между собой следует отметить, что в 2019 году наименьший процент людей, занимающихся физической культурой и спортом, был зафиксирован в Еврейской автономной области (25,1%), тогда как в 2023 году этот показатель увеличился до 45,4%. Кроме того, стоит подчеркнуть, что Сахалинская область стала лидером по проценту численности занимающихся в субъектах ДФО в период с 2019 по 2023 год.

Рассматриваемый нами показатель «численность занимающихся» в 2019 году равнялся 47,9%, и в 2023 году 67,1%. В таблице 2 приведена статистика прироста численности занимающихся в сравнении 2019 и 2023 годов в субъектах Российской Федерации ДФО, а также в целом в Дальневосточном федеральном округе.

**Численность занимающихся в % от общего числа населения 3–79 лет**

|                                   | <b>2019</b> | <b>2020</b> | <b>2021</b> | <b>2022</b> | <b>2023</b> |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Республика Бурятия                | 42,8        | 46,7        | 51,0        | 54,2        | 58,8        |
| Забайкальский край                | 35,3        | 33,8        | 41,3        | 46,0        | 50,8        |
| Республика (Саха) Якутия          | 41,3        | 43,0        | 47,0        | 55,0        | 57,5        |
| Камчатский край                   | 34,3        | 38,4        | 43,6        | 48,4        | 53,6        |
| Приморский край                   | 39,8        | 41,8        | 51,5        | 55,9        | 59,4        |
| Хабаровский край                  | 42,6        | 44,7        | 48,7        | 53,6        | 56,9        |
| Амурская область                  | 31,9        | 36,0        | 39,5        | 45,9        | 54,3        |
| Магаданская область               | 36,2        | 36,9        | 39,5        | 45,9        | 49,2        |
| Сахалинская область               | 47,9        | 52,4        | 61,7        | 63,0        | 67,1        |
| Еврейская автономная область      | 25,1        | 26,5        | 32,0        | 33,3        | 45,4        |
| Чукотский автономный округ        | 42,6        | 41,8        | 47,4        | 50,5        | 58,1        |
| Дальневосточный федеральный округ | 39,4        | 41,5        | 47,9        | 50,1        | 56,9        |

Данный рост можно объяснить рядом факторов. Прежде всего следует отметить значительное внимание, уделяемое государством и региональными властями развитию спортивной инфраструктуры. Строительство новых спортивных комплексов, реконструкция существующих объектов и их оснащение современным оборудованием создают условия, которые благоприятствуют занятиям физической культурой и спортом.

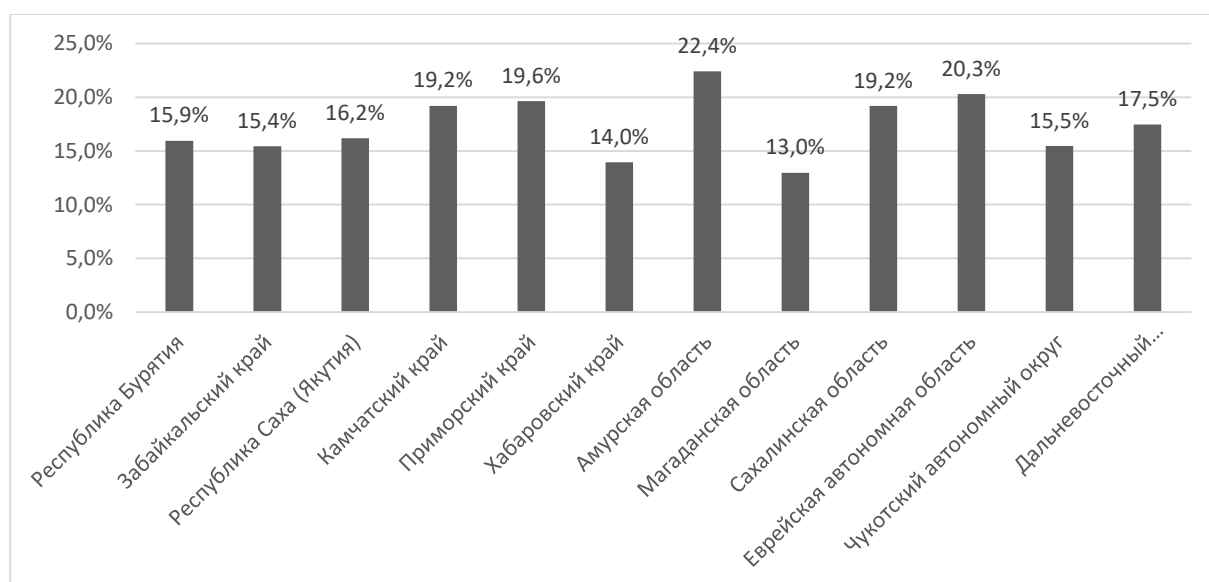
Продвижение участия в разнообразных спортивных мероприятиях и активная пропаганда здорового образа жизни способствуют увеличению интереса населения к физической активности. Значительную роль в этом процессе играют специальные программы и проекты, направленные на привлечение людей разных возрастов к занятиям спортом [3; 4].

Совокупность мер, направленных на развитие спортивной инфраструктуры, популяризацию здорового образа жизни и реализацию различных целевых программ, ориентированных на все возрастные группы, способствует повышению численности занимающихся физической культурой и спортом во всех субъектах Дальневосточного федерального округа [2].

Данная тенденция свидетельствует о положительных сдвигах в формировании спортивной культуры региона и создает предпосылки для дальнейшего развития массового спорта и повышения качества жизни населения.

Наибольший показатель имеют Амурская область (+22,4 %), Еврейская автономная область (+20,3%) и Сахалинская область (+19,2%). Стоит отметить, что в Амурской области в 2019 году процент занимающихся физической культурой и спортом составлял 31,9%, а в 2023 году этот показатель увеличился до 54,3%. Это свидетельствует о значительном приросте численности занимающихся. В то же время наименьший прирост показателя наблюдается в Магаданской области (+13,0%) и Хабаровском крае (+14,0%).

Если говорить о процентном соотношении прироста занимающихся в Дальневосточном федеральном округе, то можно выявить положительную тенденцию, а именно: с 2019 по 2023 год изучаемый нами показатель увеличился в среднем по всем субъектам на 17,5% (рис.1).



**Рисунок 1 – Прирост численности занимающихся в % за период 2019–2023 гг.**

Таким образом, комплекс мер по развитию спортивной инфраструктуры и популяризации здорового образа жизни способствует увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом. Это, в свою очередь, положительно сказывается на общественном здоровье и активном образе жизни населения.

#### ***Список источников***

1. Блюм, В. Д. Исследование вовлечения населения занятиями физической культурой и спортом / В. Д. Блюм // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера: материалы VII Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием; Министерство спорта РФ; Московская государственная академия физической культуры. – 2023. – С. 41-46.

2. Кулакова, О. С. Комментарий к Федеральному закону от 11.08.1995 N 135-ФЗ "О благотворительной деятельности и благотворительных организациях" / О. С. Кулакова, Н. А. Новикова. – Текст: электронный. – URL: <https://base.garant.ru/57862833/>

3. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661. – Текст: электронный. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_397234/?ysclid=lobm3bbg9z840083278](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/?ysclid=lobm3bbg9z840083278)

4. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта»: Распоряжение Правительства РФ от 20 марта 2013 г. № 402-р. – Текст: электронный. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70240874/>.

5. Скобликова, Т. В. Стратегические ресурсы вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом - развитие спортивной инфраструктуры / Т. В. Скобликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 470-474. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p470-474. – EDN HGXEJN.

## **ВЛИЯНИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ РАБОТНИКОВ**

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Попова Анна Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние корпоративного спорта на здоровье и физическую активность работников. Подчеркивается важность внедрения спортивных программ в корпоративную культуру как способа повышения производительности труда и снижения уровня стресса. Анализируются статистические данные, подтверждающие рост числа граждан, занимающихся физической культурой, и выделяются основные проблемы, связанные с возрастными изменениями в уровне физической активности. Также рассматриваются исследования, показывающие положительное влияние корпоративного спорта на командный дух, моральный климат в коллективе и снижение эмоционального выгорания. В заключение подчеркивается, что корпоративный спорт является ключевым элементом в формировании здорового образа жизни среди трудоспособного населения.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, здоровье работников, физическая активность, производительность труда, эмоциональное выгорание, корпоративная культура, командный дух, здоровый образ жизни, статистика, трудоспособное население

Одной из ключевых задач государственной политики Российской Федерации является содействие укреплению здоровья трудоспособного населения. Это находит свое отражение в национальном проекте «Демография», который ставит амбициозную цель — увеличить долю граждан, придерживающихся здорового образа жизни и активно занимающихся физической культурой и спортом, до 55% к 2024 году. Также в рамках этого проекта запланировано повышение средней продолжительности здоровой жизни до 67 лет. Эти инициативы имеют стратегическое значение, поскольку человеческий капитал является основой устойчивого развития как отдельных организаций, так и всей экономики страны в целом [1–4].

Тем не менее, вопросы о влиянии корпоративного спорта на здоровье и производительность труда до сих пор недостаточно исследованы. Статистика показывает, что количество людей, занимающихся физической культурой и спортом, возросло с 13% в 2006 году до 39,8% в 2018 году. Однако среди рабочей силы в возрасте 19–29 лет этот показатель составляет 63,6%, а в группах 30–54 лет (женщины) и 30–59 лет (мужчины) — всего 25%. В возрастной категории 55–79 лет этот процент снижается до 5,8%, что указывает на резкое сокращение числа занимающихся после достижения 30 лет [4].

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта в Нижнем Новгороде 10 октября 2019 года министр спорта Российской Федерации П. А. Колобков подчеркнул, что среди лиц до 40 лет, занимающихся спортом, доля может достичь 55%. Он отметил, что этого можно добиться через развитие спортивной активности на рабочих местах, что приведет к повышению производительности труда и снижению травматизма [1–4].

«Корпоративный спорт, наряду с производственной гимнастикой, может стать важной частью спортивной активности работников. Он представляет собой

совокупность норм и ценностей спортивной культуры сотрудников, включая соревновательные элементы. Исследования показывают, что корпоративная культура имеет значительное влияние на здоровье работников» [4].

В работе Н. А. Гречушкиной (2022) подчеркивается важность создания среды, способствующей культуре здоровья, для повышения вовлеченности сотрудников. Корпоративная культура, ориентированная на благополучие, способствует увеличению приверженности работников и положительно сказывается на производительности и моральном духе [2].

Внедрение спортивных активностей в корпоративные программы не только улучшает физическое состояние работников, но и способствует укреплению командного духа и созданию позитивной атмосферы в коллективе. Растущий интерес компаний к организации спортивных мероприятий и вовлечению сотрудников в занятия физической культурой служит эффективным способом повышения производительности и снижения стресса на рабочем месте.

Корпоративный спорт значительно снижает риск эмоционального выгорания. Регулярная физическая активность улучшает психическое здоровье, помогает справляться со стрессом и усталостью, а также повышает общую продуктивность. Совместные спортивные мероприятия укрепляют командный дух и способствуют эффективному взаимодействию внутри коллектива, создавая тем самым благоприятную рабочую атмосферу.

Зарубежные исследования подтверждают, что корпоративная культура активно влияет на привлечение сотрудников к здоровому образу жизни. Корпоративный спорт формирует поведение и мышление работников, меняет стиль жизни и укрепляет взаимосвязи, что в свою очередь повышает деловую активность.

В. В. Ворожцова (2014) проводит параллель между трудовой и спортивной деятельностью, утверждая, что навыки, приобретенные в спорте, могут быть успешно применены в профессиональной сфере. Спортивные работники обладают конкурентным преимуществом, так как умеют действовать в условиях

высокой конкуренции, что является важным качеством для достижения успеха в бизнесе [1].

В условиях современного мира, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся все более распространенными, внедрение спортивных программ в корпоративную культуру может значительно изменить ситуацию.

Корпоративный спорт способствует формированию здоровых привычек среди сотрудников, что в свою очередь ведет к снижению заболеваемости и повышению уровня общего благополучия. Регулярные физические активности не только улучшают физическое состояние работников, но и оказывают положительное влияние на их психоэмоциональное здоровье, способствуя снижению уровня стресса и предотвращению эмоционального выгорания.

Кроме того, совместные спортивные мероприятия укрепляют командный дух и способствуют созданию позитивной атмосферы в коллективе. Это в свою очередь повышает уровень вовлеченности сотрудников, что напрямую связано с их производительностью и эффективностью работы. Исследования показывают, что компании, активно поддерживающие корпоративный спорт, наблюдают улучшение морального климата, что способствует более эффективному взаимодействию внутри команды.

Таким образом, внедрение корпоративного спорта не только отвечает актуальным вызовам, связанным с состоянием здоровья трудоспособного населения, но и создает условия для устойчивого развития организации. Важно отметить, что успех таких инициатив зависит от активной поддержки со стороны руководства, а также от создания доступной и мотивирующей среды для занятий физической культурой.

#### ***Список источников***

1. Ворожцова, В. В. Корпоративный спорт как часть эффективной работы компании / В. В. Ворожцова // Развитие российской экономики: проблемы и перспективы. – 2014. – С. 631-634.
2. Гречушкина, Н. А. Корпоративная культура здоровья и оздоровительные практики, направленные на изменение поведения работников / Н. А. Гречушкина // Здоровье мегаполиса. – 2022. – Том 3. – №3. – С 58-66.

3. Родионова, М. А. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры производственного предприятия / М. А. Родионова, В. А. Родионов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 92-94. – EDN YZFSRF.

4. Родионов, В. А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся / В. А. Родионов, М. А. Родионова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 90-91.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ**

*Вельдяев Сергей Владимирович*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Данная статья посвящена интеграции знаний об организации соревновательного процесса на протяжении всей спортивной деятельности гимнастов. За счет анализа научно-методической литературы была разработана модель соревновательной деятельности гимнастов для различных этапов многолетней подготовки. Большинство научных работ связано непосредственно с выступлением спортсмена на соревнованиях. Однако вопросы содержания самой соревновательной подготовки оставались без должного внимания.

**Ключевые слова:** спортивные соревнования, гимнаст, многолетний процесс подготовки

### **Введение**

В процессе профессиональной деятельности тренер должен знать и уметь применять на практике большой объем актуальной информации как из своего вида спорта, так и из общей теории физического воспитания. В ходе соревнований достигается определенный спортивный результат, который позволяет остановить или продлить движение спортсмена к вершинам спортивного мастерства. За счет алгоритмичной тактики из заранее запланированных действий и их преднамеренной реализации осуществляется понимание вариантов планирования соревновательной деятельности спортсмена на протяжении всей его спортивной карьеры [4].

Существующие нормативные документы по видам спорта, связанные с соревнованиями, являются обязательными условиями прогрессирования



спортсмена. Однако вопросы «как» и «когда именно» это делать ни один документ не регламентирует. В результате этого перед тренером стоит задача выбора наиболее эффективных форм и средств подготовки к соревнованиям в ходе многолетней подготовки спортсменов.

**Цель исследования** — интегрировать различные формы соревновательных мероприятий в процесс спортивной деятельности гимнаста.

### **Результаты исследования**

Все соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на международные, всероссийские, межрегиональные, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Согласно данным научной литературы соревнования по спортивной гимнастике могут классифицироваться на основные и вспомогательные формы [2]. В свою очередь к основным формам относятся отборочные и главные соревнования, в которых гимнасты определяют свой статус, завоевывают престижный титул или получают повышенный разряд.

Любые другие неофициальные соревновательные мероприятия в процессе подготовки спортсменов, которые не указаны в «Положениях о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике», будут являться вспомогательными. К ним относят следующие формы: подготовительные, подводящие и контрольные мероприятия.

Для более качественного моделирования соревновательных мероприятий в процессе подготовки гимнастов нам следует ориентироваться на федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике (ФССП) [5]. Согласно опубликованным данным на этапе начальной подготовки спортсмены должны участвовать в одном контрольном и одном основном соревновании. В группах на учебно-тренировочном этапе до трех лет подразумевается по два старта в контрольных и основных соревнованиях, а свыше трех лет — три контрольных и два основных. Каждый год для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендовано по четыре контрольных и два основных соревнования.

Помимо этого, в рамках реализуемой программы на соревновательные мероприятия для гимнастов отводится в год:

- для групп начальной подготовки 1-го года обучения — 1–2% (от 2,34 до 6,24 часов);
- для групп начальной подготовки 2-го года — 1–3% (от 3,12 до 12,48 часов);
- для групп на учебно-тренировочном этапе до трех лет — 2–4% (от 10,4 до 29,12 часов);
- для групп на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет — 8–12% (от 58,24 до 112,32 часов);
- для групп на этапе высшего спортивного мастерства — 12–15% (от 112,32 до 187,2 часов);
- для групп на этапе высшего спортивного мастерства — 15–20% (от 187,2 до 332,8 часов).

Согласно теории и методике спорта планирование спортивной деятельности на год рекомендуется составлять из двух макроциклов, которые заканчиваются основными соревнованиями [4]. Следовательно, большое количество отводимых часов на соревновательные мероприятия должно быть распределено равномерно в рабочем плане-графике по месяцам занятий.

Для осуществления контроля по различным разделам подготовки данные мероприятия рекомендуется проводить ежемесячно или ежеквартально [3]. Например, для подготовительных форм существуют занятия по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП), для подводящих — по основам базовой технической подготовки в рамках специальной технической подготовки (СТП), для контрольных — контрольные тренировки (на оценку); модельные тренировки (по регламенту соревнований без оценки); контрольно-модельные тренировки (учет регламента и условий соревнований с выставлением оценок); ударные тренировки (с двукратным превышением объема соревновательной нагрузки); модельно-ударные тренировки (с моделированием сбивающих факторов) [1].

По результатам, полученным в ходе данного исследования, можно предположить, что тренер в процессе многолетней подготовки должен запланировать для гимнастов следующие соревновательные мероприятия:

– На этапе начальной подготовки 1-го года обучения: 1 контрольное соревнование — по ОФП и СФП, 1 основное — по выполнению разряда.

– На этапе начальной подготовки 2-го года обучения: 1 контрольное соревнование — по ОФП и СФП, 1 основное — по выполнению разряда на муниципальном уровне (муниципальное первенство, лучше всего в конце года). Задача — выполнение спортивного разряда для перехода в учебно-тренировочные группы.

– На учебно-тренировочном этапе до трех лет: 2 контрольных соревнования — 1 по физической и 1 по технической подготовке, 2 основных — за 1-е полугодие (муниципальное первенство) и за 2-е полугодие (первенство области, края или республики). Задачи — выполнение спортивного разряда и овладение основами базовой технической подготовки.

На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет должно быть 3 контрольных соревнования: например, 1-е по ОФП и СФП, 2-е по технической подготовке, 3-е — в формате контрольной «прикидки» к основным. К двум основным: 1 первенство региона (области, края, республики); 2 первенства России (зональных и (или) финальных), или из положения о межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по спортивной гимнастике на текущий год. Задача данного этапа — овладеть большинством профилирующих элементов на всех снарядах гимнастического многоборья, выполнить разряд КМС для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендовано по 4 контрольных соревнования (1 по ОФП и СФП, 1 по базовым и профилирующим элементам, 3-е и 4-е — в форме модельной тренировки при подготовке к основным соревнованиям) и 2 основных: 1-е — первенство или чемпионат России (зональные и (или) финальные), 2-е — Кубок России. Задача — демонстрация

максимально возможного спортивного результата на уровне страны или попадание в состав сборной страны.

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендовано по 4 контрольных (1 по ОФП и СФП, 1 по базовым и профилирующим элементам, 3-е и 4-е — в форме модельной тренировки при подготовке к основным соревнованиям) и 2 основных соревнования: 1-е — чемпионат Европы, 2-е — чемпионат мира, а в олимпийский цикл — участие в Олимпиаде. Задача — демонстрация максимально возможного спортивного результата на мировом уровне, завоевание титулов и наград.

Таким образом, применяя на практике выделенные особенности, тренер организует и контролирует процесс подготовки гимнастов к соревнованиям.

### **Вывод**

Представленная модель соревновательных мероприятий, основу которой составляют вспомогательные и основные формы, должна повысить эффективность технического совершенствования гимнастов в процессе многолетней подготовки. Она должна состоять из серий контрольных занятий по ОФП и СФП, базовым и профилирующим упражнениям, а так же из различных вариантов соревновательных упражнений. Актуальные нормативные документы по спортивной гимнастике (например ФССП, календарь соревнований и др.) позволяют создавать современные модели подготовки высококвалифицированных гимнастов. С другой стороны, недостаток или избыток соревновательных стартов не позволяют тренеру и гимнасту решить главную задачу — достичь высоких результатов в главных соревнованиях. Несоблюдение данной модели приводит к форсированию подготовки и (или) прекращению занятий перспективными гимнастами.

### ***Список источников***

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – С. 60–88. – ISBN 5–278–00739–7.
2. Ботова, Л. Н. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике / Л. Н. Ботова. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2021. – С. 11–12. – ISBN 978-5-6042410-3-5.

3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 171–172.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 101–132.

5. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 953. – [Электронный ресурс] – URL: [https://sportgymrus.ru/uploads/media\\_manager/2022/12/ob-utverzhdenii-federalnogo-standarta-sportivnoi-podgotovki-po-vidu-sporta-sportivnaya-gimnastika-prikaz-minsporta-rossii-953-ot-09112022g.pdf](https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2022/12/ob-utverzhdenii-federalnogo-standarta-sportivnoi-podgotovki-po-vidu-sporta-sportivnaya-gimnastika-prikaz-minsporta-rossii-953-ot-09112022g.pdf) (дата обращения: 02.11.2024).

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ КАК СПОСОБА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВИДА СПОРТА СРЕДИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 8 ДО 11 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В Г. АЛЬМЕТЬЕВСКЕ**

*Веселов Антон Александрович*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье приводятся результаты оценки эффективности программы мастер-классов по хоккею с шайбой как способа популяризации вида спорта среди детей в возрасте от 8 до 11 лет, проживающих в г. Альметьевске. Результаты исследования могут быть использованы руководителями спортивных школ, нацеленных на популяризацию видов спорта среди детей посредством организации мастер-классов, а также нацеленных на привлечение новых воспитанников.

**Ключевые слова:** хоккей с шайбой, популяризация, спорт, дети, мастер-классы

Спорт играет важную роль в поддержании физического здоровья и формировании общественных ценностей, а дети и молодежь особенно значимы, так как они будут хранителями спортивных традиций. Спорт помогает молодежи улучшать физическую форму, развивать социальные навыки, уверенность в себе, умение работать в команде и лидерские качества [5].

Задача Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года — достичь 90% детей и молодежи в возрасте 3–29 лет, занимающихся спортом и физкультурой, что потребует активной работы по их привлечению [5].

Республика Татарстан известна своими хоккейными традициями, сильными клубами, такими как «Ак Барс», «Нефтехимик» и «Нефтяник». Несмотря на высокий интерес к хоккею, привлечение детей и подростков к этому виду спорта требует усилий, учитывая конкуренцию с другими направлениями и увлечениями молодежи.

Один из способов популяризации хоккея — организация мастер-классов [2, 3].

На основании вышеизложенного нами была разработана программа мастер-классов по хоккею с шайбой как способа популяризации вида спорта среди детей в возрасте от 8 до 11 лет, проживающих в г. Альметьевске, направленная на развитие физической подготовленности детей, повышение интереса к хоккею и вовлечение их в регулярные занятия спортом. Программа реализуется на протяжении 3 месяцев и включает 4 мастер класса: 3 тренировки по основам хоккея и 1 интерактивное занятие с приглашением звезд хоккея для общения и автограф-сессии.

Для оценки эффективности разработанной программы использовались количественные и качественные показатели.

Первым количественным показателем эффективности реализации программы было привлечение в проект 100 детей (мальчиков) в возрасте от 8 до 11 лет, однако в результате мы смогли привлечь 129 детей (мальчиков) в возрасте от 8 до 11 лет, проживающих в г. Альметьевске. Эти данные указывают на успешное достижение целевого количественного показателя и даже его превышение на 29%.

Также мы можем оценить второй количественный показатель, а именно количество привлеченных новых воспитанников в АНО СШ «Нефтяник».

Для того, чтобы провести анализ привлечения новых воспитанников в АНО СШ «Нефтяник», воспользуемся следующими данными:

– Суммарно мастер-классы посетили 129 детей (мальчиков) в возрасте от 8 до 11 лет, проживающих в г. Альметьевске.

– Из них 25 человек выразили желание посещать занятия по хоккею с шайбой и 1 сентября 2024 г. подали документы на зачисление в группу начальной подготовки АНО СШ «Нефтяник».

Таким образом, мы можем утверждать, что 32% от всех посетивших мастер-классы детей стали новыми воспитанниками школы, что также доказывает эффективное достижение целевого количественного показателя.

Качественными показателями эффективности реализации программы мастер-классов выступили:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование интереса к регулярным занятиям спортом, в частности, хоккеем.

Оценка физической подготовленности осуществлялась на основании двигательных тестов, которые мы предлагали пройти участникам всех мастер-классов. То есть, на первом мастер-классе мы провели вводное тестирование среди 18 детей. А в конце провели повторное тестирование среди тех, кто посетил все мастер-классы и ни разу не пропустил их — все те же 18 человек.

Тесты мы взяли из программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой» для групп начальной подготовки.

Для оценки общей физической подготовленности использовались тесты: бег 20 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Для оценки специальной физической подготовленности использовались тесты: бег на коньках 20 м, бег на коньках челночный 6х9 м.

Результаты тестирования обрабатывались математически в Excel. Нами были вычислены средние значение ( $\bar{X}$ ) и среднеквадратические отклонения ( $S_x$ ) по каждому тесту. Оценка достоверности различий средних арифметических значений изучаемых показателей осуществлялась по U-критерию Манна—Уитни по формуле:  $U = n_x \cdot n_y + \frac{n(n+1)}{2} - T$ , где  $n_x$  и  $n_y$  — объемы выборок;  $n$  —

объем выборки, имеющей большую ранговую сумму;  $T$  — большая сумма рангов из выборок  $X$  и  $Y$ .

Анализ результатов проведенного исследования показал, что за время эксперимента прирост показателя теста «бег 20 м, с» составил 4%. Прирост показателя теста «прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см» составил 3%. Прирост показателя теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз» составил 11%. Прирост показателя теста «бег на коньках 20 м, с» составил 4%.

Таким образом, обобщив полученные данные, мы можем утверждать, что все показатели физической подготовленности участников имеют статистически значимый прирост. Это подтверждает эффективность проведенной программы мастер-классов.

Помимо тестирования, мы также провели опрос всех участников мастер-классов (129 детей) с целью оценки достижения нами еще одного качественного показателя, заключающегося в формировании у детей интереса к регулярным занятиям спортом, в частности, хоккеем. Опрос проводился по заранее подготовленным нами бланкам, которые содержали 5 вопросов. Дети отвечали на них анонимно.

Результаты опроса представлены ниже.

На вопрос: «Насколько тебе понравились мастер-классы по хоккею?» 31% опрошенных (40 человек) отметили вариант «очень понравились», вариант «понравились» отметили 69% опрошенных (89 детей).

На вопрос: «Что тебе понравилось больше всего в мастер-классе?» 47% опрошенных (62 ребенка) выбрали вариант «игра в хоккей», 23% (29 детей) выбрали вариант «общение со сверстниками», остальные 30% опрошенных (38 детей) выбрали вариант «общение со знаменитостями хоккея».

На вопрос: «Как ты считаешь, что дает тебе спорт?» 52% опрошенных (67 детей) отметили вариант «развитие физической подготовленности», 26% (33 ребенка) выбрали вариант «возможность общения», 22% (29 детей) выбрали вариант «дисциплина и мотивация».



На вопрос: «Изменилось ли твое мнение о спорте?» 68% опрошенных (88 детей) ответили, что «я начал относиться к спорту иначе, ощутил его значимость, появился интерес к регулярным занятиям». Остальные 32% (41 ребенок) ответили «мнение не изменилось».

На вопрос: «Хотел бы ты продолжить заниматься хоккеем?» 42% (54 ребенка) отметили, что хотели бы. Остальные 58% (75 детей) выбрали вариант «возможно, не уверен сейчас».

Результаты опроса показывают, что участие в мастер-классах по хоккею вызвало у большинства детей положительные эмоции и интерес к спорту. Почти половина детей выразила желание продолжить занятия хоккеем, а значительная часть отметила повышение интереса к спорту и осознание его пользы, что свидетельствует об успешном формировании мотивации к регулярным физическим занятиям.

Подведя итог всему вышеизложенному, можно сделать основные выводы.

1. Реализация программы мастер-классов по хоккею с шайбой как способа популяризации вида спорта среди детей в возрасте от 8 до 11 лет, проживающих в г. Альметьевске, оказалась эффективной, что подтверждается достигнутыми количественными и качественными показателями.

2. Нам удалось вовлечь в мастер-классы 129 детей в возрасте от 8 до 11 лет, проживающих в г. Альметьевске, что на 29% лучше поставленной цели.

3. 32% от всех посетивших мастер-классы детей стали новыми воспитанниками школы.

4. Результаты тестирования свидетельствуют о том, что все показатели физической подготовленности участников имеют статистически значимый прирост. Это подтверждает эффективность проведенной программы мастер-классов.

5. Результаты опроса свидетельствуют о том, что участие в мастер-классах по хоккею вызвало у большинства детей положительные эмоции и интерес к спорту. Почти половина детей выразила желание продолжить занятия хоккеем, а значительная часть отметила повышение интереса к спорту и осознание

его пользы, что свидетельствует об успешном формировании мотивации к регулярным физическим занятиям.

### ***Список источников***

1. Горелов, А. А. Привлечения детей к занятиям физической культурой и спорта в современном обществе / А. А. Горелов, А. М. Суворов. // Доминанты психолого-педагогической мысли в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 30 октября 2020 года. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 180-182.

2. Гурина, В. В. Физкультурно-спортивная ориентация как инструмент привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом / В. В. Гурина, Ю. В. Карпова, Е. В. Воробьева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3(41). – С. 139-146.

3. Ерошенко, И. А. Способы популяризации спорта среди студентов / И. А. Ерошенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 131-134.

4. Соловьева, Т. С. Физическая активность детей и молодежи / Т. С. Соловьева // Дети и молодежь - будущее России: материалы IV Международной научно-практической конференции: в 2 частях, Вологда, 05–07 октября 2016 года. Том Часть 2. – Вологда: Институт социально-экономического развития территорий РАН, 2017. – С. 705-713.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – [Электронный ресурс]. - URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 01.11.2024).

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНКУРЕНТНОЙ СРЕДЫ ФУТБОЛЬНОЙ АКАДЕМИИ «ИСКРА» В ГОРОДЕ ХАБАРОВСКЕ**

*Власенко Татьяна Васильевна*

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Попова Анна Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью исследования было определение конкурентных преимуществ автономной некоммерческой организации «Футбольная академия “Искра”» среди ее конкурентов. **Методика и организация исследования.** В данной статье представлен сравнительный анализ конкурентной среды

футбольной академии «Искра» в городе Хабаровске. Для анализа выбраны наиболее яркие представители конкурентов: футбольный клуб «СКА-Хабаровск» и детская футбольная школа «ГОЛактика». **Результаты исследования и выводы.** Необходимость поэтапного исследования любой организации, выявления ее преимущественных особенностей при разработке стратегических и маркетинговых планов.

**Ключевые слова:** футбольная академия, автономная некоммерческая организация, конкуренты, футбольный клуб «СКА-Хабаровск», детская футбольная школа «ГОЛактика»

В наши дни в условиях формирования рыночной экономики неотъемлемой частью жизни каждой физкультурно-спортивной организации становится маркетинговая деятельность. В связи с этим успешная деятельность физкультурно-спортивной организации возможна лишь при четкой ориентации на запросы потенциальных потребителей. Поэтому необходима разработка маркетинговой политики учреждения для эффективной реализации маркетингового плана по управлению физкультурно-спортивной организацией. Но для разработки маркетинговой стратегии необходимо выявить конкурентные преимущества автономной некоммерческой организации «Футбольная академия «Искра»» среди ее конкурентов [1–5].

**Цель исследования:** определить конкурентные преимущества автономной некоммерческой организации «Футбольная академия «Искра»» среди ее конкурентов.

**Методы и организация исследования.** Метод анализа литературных источников, сравнительный анализ, наблюдение, обобщение. Исследование проводилось в два этапа, с сентября по декабрь 2023 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Футбольная академия «Искра» основана в 2019 году. Местоположение футбольной академии «Искра»: г. Хабаровск, ул. 65-летия Победы, 21. Полное фирменное название: «Футбольная академия „Искра“». Вид деятельности — оказание физкультурно-спортивных услуг. Организационно-правовая форма — автономная некоммерческая организация.

Нами выбраны наиболее яркие представители конкурентной среды, которые ярко отражают круг всех конкурентов. Одним из представителей конкурентной среды футбольной академии «Искра» является футбольный клуб «СКА-Хабаровск» — единственный до появления академии «Искра» клуб, где заниматься можно бесплатно. «СКА-Хабаровск» исторически долго существует и его история начинается с 1946 года. На протяжении своего долгого существования претерпевал изменения в названии и эмблеме, но с 2016 года имеет нынешнее название.

В связи с тем, что «Искра» является автономной некоммерческой организацией, её прямые цели, согласно уставу, совпадают с целями Ассоциации футбольного клуба «СКА-Хабаровск» — это развитие футбола на Дальнем Востоке, воспитание профессиональных футболистов и создание конкурентоспособной среды Западу. И на этом фоне «СКА-Хабаровск» является очень важным и значимым конкурентом. У двух этих организаций бесплатные занятия для воспитанников, однако тренировочная и игровая форма в «СКА-Хабаровске» приобретается за счёт финансов родителей воспитанников, в «Искре» форма приобретается за счёт организации и выдается воспитанникам на год. Также расходы на участие в турнирах, в том числе и выездных, берет на себя руководство академии «Искра», чего нельзя сказать о «СКА-Хабаровске», где расходы берут на себя родители воспитанников. Обе организации имеют сильные тренерские составы, что говорит о высококвалифицированной подготовке юных спортсменов. За счёт этого сложилась здоровая конкуренция между двумя организациями. Многие отдадут предпочтение полностью бесплатному обеспечению занятий своего ребёнка, а некоторые доверяют исторической династии «СКА-Хабаровск». К тому же у клуба есть своя профессиональная команда, в перспективе в которую всё-таки попасть будет проще, если игрок — талантливый воспитанник этого клуба; так думают многие родители, отдающие предпочтение именно клубу «СКА-Хабаровск». В свою очередь футбольная академия «Искра» планирует создавать свою профессиональную команду, но не ранее, чем через четыре года, а возможно и позже.

Если рассмотреть имеющуюся инфраструктуру в двух организациях, то мы видим, что у «СКА-Хабаровска» есть стадион имени Ленина, который находится на набережной г. Хабаровска, где поле имеет 105 м в длину и 68 м в ширину, на поле — искусственный газон с подогревом, мачтовое освещение (четыре мачты), электронное табло, акустическая система; вместимость трибун 14 800 мест. Помимо этого, у стадиона «СКА-Хабаровска» есть и запасное поле, находящееся также на набережной. По размерам и оснащению оборудованием оно, конечно, уступает центральному стадиону, однако для тренировочного процесса безусловно подходит по всем параметрам. Эти два поля являются открытыми и не представляют, к сожалению, возможности тренироваться в холодное время года. В такие периоды необходимо искать альтернативные варианты и зачастую спасением выступают спортивные залы с твёрдым покрытием, которые необходимо искать и брать в аренду. Спортивные залы с твёрдым напольным покрытием не являются спецификой большого футбола, а всё-таки больше подходят для мини-футбола. И тут можно столкнуться с проблемой снижения качества тренировочного процесса за счёт отступления от специфики вида спорта. Но лучше тренироваться так, чем вообще прекращать тренировочный процесс. Если в тёплый период времени воспитанники тренируются на набережной, то в холодный приходится тренироваться в разных частях города, там, где получилось арендовать помещение.

У футбольной академии «Искра» три собственных поля и крытый манеж. Два поля находятся на набережной, третье поле и манеж находятся в 1-м микрорайоне по ул. 65-летия Победы, 21. Крытый манеж позволяет проводить тренировки в любое время года, не ухудшая качество тренировочного процесса. Также старшие возрастные группы «СКА-Хабаровска» занимаются в крытом манеже «Искры», то есть инфраструктура академии помогает не только своих воспитанников качественно тренировать, но и воспитанников конкурентного клуба, что снова говорит о здоровой конкуренции двух клубов. Справедливости ради нужно отметить, что старшие возрастные группы «СКА-Хабаровска» (U-17 и U-15) не являются прямыми конкурентами «Искре», т.к. в футбольной

академии старший возраст — это U-11, дети 2011 года рождения, а младший — U-6, дети 2016 и 2017 года рождения.

Продолжая сравнивать «СКА-Хабаровск» и футбольную академию «Искра», необходимо отметить игру «Искры» «на опережение». Здесь имеется в виду временной период, когда проходит набор нового возраста. Например, «СКА-Хабаровск» проводила отбор детей 2016 года рождения с июня 2022 года, а «Искра» провела первичный отбор, то есть набор первой группы, в декабре 2021 года. Соответственно и набор детей 2017 года рождения «СКА-Хабаровск» проводила с июня 2023 года, а «Искра» провела первичный отбор в декабре 2022 года. Таким образом, разрыв в селекции идет на полгода. Для «Искры» это означает, большую вероятность того, что все желающие дети придут непременно в «Искру», хотя бы для того, чтобы посмотреть и попробовать свои силы. А в «СКА-Хабаровск» придут желающие по остаточному принципу, кто не прошел отбор в «Искру», или те, чьи родители отдают предпочтение династии «СКА-Хабаровска».

Соответственно, первым конкурентом, которого мы выделили, является некоммерческая организация, а вторым конкурентом, на базе которого будем проводить анализы и сравнения, будет выступать коммерческая организация — детская футбольная школа «ГОЛактика». По нашему мнению, именно эта организация включает в себя все аспекты деятельности других подобных ей школ, сюда можно включить таргетированную рекламу, ведение социальных сетей, абонементную систему и наиболее развитую филиальную сеть. И в связи с этим в её лице мы сравниваем и другие коммерческие школы. Безусловно, все коммерческие спортивные школы к этому стремятся и используют похожие маркетинговые инструменты. Мы считаем, что будет справедливо именно эту организацию рассмотреть в качестве шаблонного существующего конкурента.

«ГОЛактика» заметна на рынке за счёт своих маркетинговых решений: активно велась страница в сети Instagram, теперь в Telegram; у данной футбольной школы есть свой сайт [golaktika.ru](http://golaktika.ru), где представлена общая информация об организации, преимущества, контакты и отзывы: представительство в больших

количествах социальных сетей. Также активность организации видна на просторах платформы Яндекс Дзен, где есть просторы для таргетированной и контекстной рекламы. Именно эта футбольная школа отмечена своей активной маркетинговой деятельностью.

Коммерческая футбольная школа «ГОЛактика» ведёт набор в группы с трёх лет. Самый старший возраст — 11 лет. Стоимость абонемента на месяц 4 900 рублей за 8–12 занятий; за 13 500 рублей можно посетить 24–36 занятий (это три месяца тренировок), а также получить дополнительно две индивидуальные тренировки и возможность приостановить действие абонемента на 14 дней. И за 23 500 рублей компания предлагает полгода занятий (48–72 тренировки) с возможностью приостановить действие абонемента на 30 дней, а также с пятью дополнительными тренировками.

Футбольная школа «ГОЛактика» имеет достаточно разветвлённую филиальную сеть в разных частях города: «Арена-центр», ул. Павловича, 13; «Наутилус», ул. Суворова, 25А; «ЭНКА-лайф», ул. Волочаевская, 8Б; 85 школа, ул. Малиновского, 19; ХПЭТ, ул. Краснореченская, 145; ХАМК, ул. Тихоокеанская, 169. Мы видим, что футбольная школа насчитывает 6 филиалов в таких районах города, как Краснофлотский, Центральный, Индустриальный. Необходимо отметить, что искусственное синтетическое покрытие имеется только в одном филиале — в центре города на ул. Павловича. На всех остальных тренировочных площадках обычно твердое покрытие для крытых спортивных залов. Риск получения травм при падении на таких покрытиях безусловно выше, чем на синтетическом, чего нельзя сказать о «СКА-Хабаровске» — у клуба не развита филиальная сеть. У «Искры» — единственный филиал, и тот находится в городе Комсомольске-на-Амуре.

Ещё одним фактором, который объединяет рассматриваемые организации, является ведение социальных сетей: в начале Instagram и Tik-Tok, а теперь переходят на такие социальные сети как Telegram и ВКонтакте.

Также нужно отметить, что у всех трёх организаций есть сайты, на которых можно найти общую информацию о них. На сайте «СКА-Хабаровска» больше

информации именно о профессиональном клубе, а не о детских командах подрастающего поколения. У «ГОЛактики» на сайте представлена краткая информация о школе.

Таким образом, проведя конкурентный анализ по трем спортивным организациям, можно сделать выводы, выделив основные критерии, по которым отличаются данные организации:

1. *«Футбольная академия “Искра“»*: занятия, форма, участие в турнирах бесплатно; 3 поля с искусственным покрытием, крытый манеж; самостоятельная организация соревнований городского и регионального масштаба; филиал в городе Комсомольске-на-Амуре.

2. *Футбольный клуб «СКА-Хабаровск»*: занятия проводятся бесплатно; форма платная; 2 открытых поля; самостоятельная организация соревнований городского и регионального масштаба; высокий охват аудитории.

3. *Футбольный детский клуб «ГОЛактика»*: занятия, форма, участие в турнирах платно; 6 филиалов в разных районах города; набор групп с 3-х лет; организация турниров среди филиалов.

Выявленные конкурентные преимущества автономной некоммерческой организации «Футбольная академия “Искра“» позволят в дальнейшем сформировать маркетинговую стратегию академии на ближайшую перспективу.

#### ***Список источников***

1. Буримская, Н. С. Главные тенденции спортивного маркетинга и внедрение инноваций / Н. С. Буримская // Молодой ученый. – 2023. – № 35(482). – С. 61-63.
2. Ветров, А. С. Развитие спортивного маркетинга в современных реалиях / А. С. Ветров, Е. А. Матвиешина // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №95–4. – С. 37-41.
3. Власов, А. Н. Инновационные методы в спортивном маркетинге / А. Н. Власов // Вестник науки и образования. – 2019. – № 11(3) 65. – С.37-41.
4. Степанов, А. А. Сегментирование рынка спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг как базовый инструмент формирования стратегии маркетинга / А. А. Степанов, Е. Ю. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3. – С. 17.
5. Яковлева, М. А. Деятельность и особенности маркетинга некоммерческой спортивной организации / М. А. Яковлева // Вестник науки и образования. – 2019. – № 9-1(63). – С. 108-112.



## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, ИМЕЮЩИХ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Галицын Сергей Викторович*

*Рябинина Ульяна Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Участие детей с нарушением зрения в физкультурно-спортивных мероприятиях зависит от их общего состояния здоровья, характера глазной патологии, физической и психологической подготовленности.

Актуальность темы объясняется потребностью учета особенностей психического развития детей со зрительными нарушениями в процессе адаптивного физического воспитания.

Данные статьи указывают на необходимость индивидуального подхода в обучении и воспитании детей с нарушением зрения. Особенности психического развития у детей с нарушением зрения обязательно должны учитываться при определении эффективных способов решения имеющихся проблем.

Только на основе изучения этих особенностей можно правильно строить процесс обучения, преодолевать те или иные недостатки детей, находить к ним правильный подход.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, процесс физического воспитания, индивидуальный подход, особенности психического развития, психическое развитие, дети с депривацией зрения, дети с нарушением зрения, зрительное нарушение

Нарушение зрительных функций, включая как врожденные, так и приобретенные дефекты, оказывает значительное влияние на психическое развитие ребенка. Основные затруднения обусловлены наличием первичного зрительного дефекта, а также вторичными расстройствами, развивающимися вследствие основной патологии.

Дети с нарушением зрения испытывают сложности, такие как трудности с ориентированием в пространстве, задержка в развитии моторных навыков, а также снижение физической и умственной активности. Нарушенное зрение влияет на их способность устанавливать социальные связи. Недостаток зрения у

ребенка вызывает ряд особенностей восприятия и негативно сказывается на его психическом развитии. Дети тяжело переносят сложности в обучении, в играх, в освоении движений и пространственном ориентировании, что выражается в стремлении к изоляции, неуверенности в себе, пассивности и даже агрессии.

Стоит подчеркнуть частоту и высокую степень стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются дети с нарушением зрения. Постоянное эмоциональное напряжение и дискомфорт, с которыми ребенок не может справиться самостоятельно, приводят к серьезным эмоциональным расстройствам.

Тифлопсихологи, исследующие вопросы психического развития детей с депривацией зрения, установили, что такие дети могут проявлять импульсивность, внушаемость и упрямство. При правильной организации физического воспитания, учитывающего особенности этих детей и активно вовлекающего их в разнообразные виды деятельности, возможно формирование необходимых для полноценной жизни личностных качеств. Для того, чтобы ребенок менее зависел от последствий нарушения своего зрительного аппарата и не чувствовал своей неполноценности, важно стимулировать его активность, создавать условия для развития положительных качеств характера, которые необходимы для успешной адаптации в обществе.

У детей с нарушением зрения наблюдаются специфические особенности когнитивных процессов, включая внимание, память, мышление и восприятие [4].

Внимание представляет собой процесс концентрации сознания через активацию сенсорных, интеллектуальных и двигательных функций. Дефицит зрительного восприятия может приводить к снижению уровня произвольного внимания. Нарушение произвольного внимания связано с дисфункциями эмоционально-волевой регуляции, что выражается в дефиците внимания, рассеянности и трудностях с концентрацией. Это может проявляться в виде слабой способности переключать внимание между объектами и их свойствами, а также в виде инертности. Нередко наблюдается резкое переключение внимания на второстепенные предметы, что в свою очередь сказывается на обучаемости детей с нарушением зрения. Невозможность сосредотачиваться и склонность к

рассеянности связаны с переутомлением слуховой системы, которая выполняет компенсаторные функции. В результате у детей с нарушением зрения усталость наступает значительно быстрее, чем у их зрячих сверстников.

Память представляет собой форму психической деятельности, обеспечивающую фиксацию, хранение и воспроизведение информации [1]. Исследования в области тифлопедагогики показывают, что у детей с депривацией зрения нарушения зрительного анализатора приводят к дисбалансу процессов возбуждения и торможения, что снижает скорость запоминания. Факторы быстрого забывания включают недостаток повторений, низкую значимость воспринимаемых объектов и понятий, ограниченность объема запоминаемой информации и замедленную скорость усвоения новых данных.

При нарушении зрения у детей усиливается роль словесно-логической памяти, однако снижена сохранность визуальных репрезентаций, они быстро разрушаются, и уменьшается объем долговременной памяти. При этом емкость кратковременной слуховой памяти сохраняется на высоком уровне [3]. Узнавание объектов детьми с депривацией зрения зависит от предварительного формирования соответствующего ментального образа. Дети с нарушением зрения хуже распознают предметы, специфически их воспринимают, делают ошибки при описании и не умеют выделять характерные свойства предметов в отличие от зрячих детей. Использование сохранных сенсорных систем в процессе узнавания способствует эффективному восприятию информации. Процессы памяти, включая сохранение и забывание, определяются качеством усвоенных данных, их значимостью для ребенка, частотой повторений и индивидуальными особенностями личности. Например, для запоминания элементарных движений нормально видящим детям требуется около шести повторений, тогда как детям с нарушением зрения – не менее девяти [2]. Очевидно, что детям с нарушением зрения нужны дополнительные повторы, иначе существует риск исчезновения двигательного образа. Даже во время каникул нельзя пренебрегать занятиями, так как есть угроза ухудшения точности восприятия.

Мышление трактуется как обобщенное и опосредованное познание предметов и явлений действительности, отражающее их существенные признаки, связи и отношения [5]. Тифлопсихологи утверждают, что дети с нарушением зрения проходят те же стадии развития мышления, что и дети без зрительных дефектов. Они способны решать аналогичные задачи в соответствующем возрасте, используя альтернативные сенсорные каналы. При сохранении интеллектуальных функций их мыслительная деятельность развивается похожим образом. Однако существуют различия: у детей с нарушением зрения представления об окружающем мире могут быть ограниченными, а суждения и оценки нередко носят субъективный характер.

Кроме того, у детей с депривацией зрения преобладает словесно-логический и наглядно-образный типы мышления. Это связано с тем, что развитие ребенка с особенностями происходит особым образом — путем активации защитных механизмов и использования резервных возможностей, направленных на борьбу с патологическими процессами. Именно на этой стадии появляются компенсаторные возможности организма. Важно отметить, что при наличии зрительных нарушений выявляются не только отрицательные аспекты, но и некоторые положительные возможности ребенка, которые помогают ему адаптироваться в жизни с определенными ограничениями.

Восприятие является психическим процессом, посредством которого осуществляется познание объектов окружающего мира. У детей с нарушением зрения наблюдаются сниженные зрительные ощущения и ограниченные возможности восприятия внешней среды. Это приводит к фрагментарности образов предметов и действий. Интенсивность восприятия определяется степенью сохранности зрительных функций. Если у зрячих детей преобладает визуальный тип восприятия, то у детей с нарушением зрения доминирует комплексный подход, включающий зрительно-двигательное и слуховое восприятие [4]. Эти нарушения приводят к тому, что одна сенсорная система начинает компенсировать недоразвитие или отсутствие других, усиливая свои функции.

Психическое развитие детей с нарушением зрения имеет свои уникальные особенности и отличается от темпов развития детей без зрительных патологий, требуя комплексного подхода. Особое внимание следует уделять процессу адаптивного физического воспитания, который должен учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка. Такой подход предполагает тщательный учет уровня физической нагрузки, степени физической подготовленности и состояния сенсорных способностей каждого ребенка. Индивидуализация программы позволяет оптимизировать физические упражнения, делая их максимально полезными и безопасными для здоровья детей с особыми потребностями.

В основе физкультурной работы лежит нормализация психических процессов, достижение баланса между недоразвитыми и нормально развитыми функциями. Процесс физического воспитания должен оказывать положительное влияние на все функции ребенка, которые ослабли в результате врожденных или приобретенных зрительных аномалий, а также способствовать обеспечению всех важных условий для нормального развития и полноценной жизнедеятельности.

#### ***Список источников***

1. Выготский, Л. С. Проблемы дефектологии / сост. Т. М. Лифанова. – Москва: Просвещение, 1995. – 527 с.
2. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития у детей / В. В. Лебединский, О. С. Никольская – Москва, 1985. – 204 с.
3. Методические рекомендации по работе с детьми с ограниченными возможностями в условиях дошкольной образовательной организации: методические рекомендации / Т. Орусбаева, А. Надирбекова, Д. Дунганова, Б. Асаналиева, З. Джапарова, Т. Романова, М. Лисицина – Бишкек, 2015. – 128 с.
4. Орусбаева, Т. А. Об особенностях развития ребенка с нарушением зрения. – Текст: электронный // Проблемы Науки. – 2016. – №19 (61). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-osobennostyah-razvitiya-rebenka-s-narusheniem-zreniya>
5. Петрова, В. Г. Кто они, дети с отклонениями в развитии? / В. Г. Петрова, И. В. Белякова. – Москва: Изд-во «Флинта», 1998. – 104 с.

## **КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Горобец Денис Борисович*

*Сулейманова Лиана Ильшатовна*

*Гусарова Валерия Юрьевна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Статья раскрывает влияние менеджмента и корпоративной культуры на функционирование организации. Актуальность обоснована рассмотрением корпоративной культуры с точки зрения нетипичной отрасли — организаций физкультурно-оздоровительной направленности. Приводятся статистические показатели опросов по эффективности внедрения корпоративной культуры в управление организацией.

**Ключевые слова:** менеджмент, корпоративная культура, физкультурно-оздоровительные организации, спортивный менеджмент, элементы корпоративной культуры, управление организацией

Управленческая деятельность любой организации, направленной на достижение показателей эффективности, осуществляется с опорой на элементы корпоративной культуры. Именно она формирует некую базу для принятия решений и обоснования последующих действий по выстраиванию рабочего процесса. Главная задача менеджера состоит в грамотном формировании и использовании структурных элементов корпоративной культуры для достижения намеченной цели. В организациях спортивной направленности менеджмент приобретает соответствующие отрасли черты, выраженные в активной позиции, четкости и нацеленности на конкретный результат.

В общем понимании менеджмент определяется как вид профессиональной деятельности, направленный на достижение поставленных целей путем рационального использования материальных и трудовых ресурсов с применением принципов, функций и методов управления. [2, с. 6]. Существующие в организации принципы менеджмента определяют эффективность функционирования всех структурных уровней, подверженных управлению. Вне

зависимости от направления сферы деятельности предприятия, субъекты менеджмента осуществляют следующие функции: организация и планирование, мотивационная и координационная деятельность, а также контроль — в каждой уникальной сфере данные функции приобретают специфические черты.

На данном этапе стоит уточнить, что деятельность менеджера приобретает смысл в определенной среде, элементы которой он внедряет, использует или регулирует. Основная среда и главный инструмент, без которого не может существовать любая организация, нацеленная на стабильность и развитие — корпоративная культура. Она играет ключевую роль в жизнедеятельности организации и, соответственно, выступает предметом особого интереса со стороны субъектов управления. Менеджер должен анализировать вектор и влияние складывающейся корпоративной культуры, состояние которой может быть изменено в желаемом направлении.

Согласно статистике исследовательского центра «Зарплаты.ру», наиболее важными для входящих в организацию людей выступают аспекты корпоративной культуры, отображенные на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Аспекты корпоративной культуры [4]**

Исходя из данных, полученных в ходе опроса, руководителям и менеджерам компании предпочтительно выстраивать корпоративную культуру на принципах прозрачности, профессионального развития, позитивного климата, четкости управленческих решений и автономии участников. Выделенные аспекты

могут быть реализованы управленческим звеном в разной степени и не обеспечивают «идеального образа» организации, но значительно повышают шансы в приближении к нему.

В сфере оздоровления, физической культуры и спорта главной управленческой задачей является сохранение высоких показателей результативности и приверженности вектора устойчивого развития. Результатом деятельности организаций спортивно-оздоровительной сферы могут быть, например: успешное поддержание здоровья и гармоничное развитие занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; результаты коллективных и индивидуальных соревнований; включение спортсменов организации в составы сборных уровня Российской Федерации и т.д. В подобных условиях управление проходит через призму основных черт физкультурно-оздоровительной деятельности — трудоемкости и определенной неосязаемости результатов. В данном случае возникает характерная для отрасли классификация управленца — «спортивный менеджер».

Спортивный менеджмент подразумевает под собой механизм, обеспечивающий эффективность управленческой деятельности в организациях физкультурно-оздоровительной направленности путем наиболее рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов [2, с. 7]. Данный механизм включает в себя решение менеджером ряда задач, составляющих основу функционирования спортивной организации [1, с. 55]: анализ финансово-экономического состояния и контроль бюджета; обеспечение свободного доступа граждан к спорту и физической культуре; организация массовой физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся; стратегии позиционирования в рекламных кампаниях и привлечения спонсоров, партнеров и инвесторов; разработка концепции и стратегии работы: планирование, организация процессов, мотивация и контроль; подготовка квалифицированных спортсменов и спортивного резерва, представление их интересов; сопровождение внешней деятельности: подготовка и проведение соревнований и мероприятий.



Корпоративная культура выступает как инструмент поддержки спортивного менеджмента. Положения данной сферы управления, вне зависимости от организации, основываются на общности ценностей, которым следуют люди, являющиеся частью организации. Она распространяется не только на внутреннюю среду в виде норм, правил и ценностей, но и на внешнюю среду — в виде имиджа.

Таким образом, корпоративную культуру в спортивном менеджменте можно описать как комплекс вырабатываемых и признаваемых коллективом организации социальных норм, установок, ориентаций, ценностей, стереотипов поведения, обычаев и традиций. Грамотно выстроенная корпоративная культура в физической культуре и спорте играет основополагающую роль. Она оказывает непосредственное влияние на протекание управленческих процессов с учетом специфики деятельности спортивных организаций, а именно: высокая конкуренция, когда речь идет о профессиональной спортивной деятельности; в некоторых случаях деятельность может выходить на международный уровень; предоставление физкультурно-оздоровительных услуг, создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях лиц; развитие видов спорта; обеспечение спортсменам и тренерам необходимых условий для тренировок [1, с. 96]. Исходя из специфических черт физкультурно-оздоровительных организаций, можно выделить следующие функции корпоративной культуры, адаптированной к спортивной сфере:

- Организационная — влияет на формирование коллективной преданности своей команде, спортивному клубу, виду спорта и т. д. То есть корпоративная культура в данном случае придает ценностный смысл для каждого, кто сталкивается с организацией;

- Интегративная — обеспечивает вхождение всех участников спортивного клуба в среду, имеющую свою структуру и особенности, связанные с типом и уровнем спортивного мастерства;

- Дифференцирующая — отражает индивидуальность и значимость организации в спортивной среде;
- Ценностная — приобщает спортсменов и персонал к нормам спорта, традициям спортивного клуба. Формирует нравственные, общекультурные, гражданские и профессиональные качества личности.

Следовательно, корпоративная культура выступает мощным инструментом влияния на так называемый фундамент организации. Она отражается на управленческих процессах, влияет на общее функционирование и производительность труда, поддерживает сплоченность и мотивацию — все, что так необходимо для успешной реализации потенциала организации, осуществляющей свою деятельность в спортивной среде. Корпоративная культура выступает осмысленным стимулом для сотрудников и спортсменов посредством создания определенного настроения на пути к конкретной цели.

Для формирования сильной корпоративной культуры, которая успешно проникнет во все сферы жизнедеятельности организации и станет презентабельной оболочкой для внешней среды, руководству и спортивным менеджерам необходимо опираться на следующие положения:

- Постановка четкой цели и миссии организации, симбиоз которых отражает общую философию организации/секции/клуба и т.д.: «Быть лидером среди мировых спортивных брендов», «Популяризация здорового образа жизни через занятие спортом»;
- Вовлечение участников производственного процесса в формирование корпоративной культуры, что положительно сказывается на лояльности сотрудников и спортсменов к организации, создает чувство причастности и повышает уровень ответственности. Данный шаг может быть выражен в проведении опросов и обсуждений тех или иных мер, нововведений;
- Введение системы адаптации — это уменьшит шанс текучести кадров и увеличит шанс долгосрочного пребывания индивидуальных спортсменов

и команд в организации. Также успешная интеграция позитивно влияет на чувство причастности к организации и команде;

– Наличие системы мотивации и поощрения — важных аспектов улучшения здоровья и производительности труда сотрудников и спортсменов. Спортивные организации обычно применяют: корпоративные и командные тренинги, поощрение спортивных достижений, индивидуальные и коллективные консультации и т.п.

Обособленным пунктом в положениях о мотивации корпоративной культуры в физкультурно-оздоровительных организациях выступает внедрение корпоративного спорта. Данный вид деятельности охватывает пользователей оздоровительных услуг, сотрудников спортивных компаний и спортсменов. Появление в России категории спортивных менеджеров также соотносится и с появлением корпоративного спорта, который становится частью управления через положительное влияние на корпоративную культуру и усиление HR-бренда. На рисунке 2 отображены результаты опроса руководителей компаний, внедряющих элементы корпоративного спорта.



**Рисунок 2 – Результаты опроса о распространении элементов корпоративного спорта на группы [3]**

Процентное соотношение групп, на которые направлены элементы корпоративного спорта, составляет: 6% организаций вовлекают в спорт людей,

которые не склонны к физической активности; 21% организаций распространяют спортивные программы только на спортивных людей; 73% организаций охватывают обе группы. В данном случае новички приобщаются к спорту в целях оздоровления и повышения качества жизни, а также приобщения к спортивной среде. Положительный эффект сказывается на укреплении здоровья, снижении уровня стресса и тревожности, повышении самооценки. Ключевая роль заключается в сплочении коллективов и повышении общей мотивации, что отражается на общей трудоспособности.

Корпоративный спорт в компаниях может быть внедрен в виде специальных комплексных программ: отдельные секции, групповые тренировки, производственная зарядка; участие в командных и индивидуальных челленджах: пройти наибольшее количество общих шагов по шагомеру «Человек идущий». Комплексные программы осуществляются под наблюдением и сопровождением квалифицированных спортивных менеджеров.

Перечисленные положения помогают сформировать комфортный климат для участников физкультурно-оздоровительных организаций: клиентов, сотрудников, спортсменов. В подобной среде решения звена управления достигают успешной реализации, так как конфликтующие факторы сводятся к определенному минимуму. Так, например, по результатам опросов исследовательского центра CultureIQ были выявлены следующие показатели [4]:

- 94% руководителей управленческого звена и менеджмента, а также 88% сотрудников оценивают важность корпоративной культуры для общего успеха и конкурентоспособности предприятия. В физкультурно-оздоровительных организациях данный фактор выступает ключевым для жизнедеятельности, так как конкурентоспособность означает стабильное существование, привлечение спонсорства и различных грантов, программ и т.п;

- 90% людей, вовлеченных в деятельность организации с налаженной корпоративной культурой, уверены в руководстве организации. Полученный показатель особенно актуален для физкультурных организаций, так как уверенные в управленческом звене сотрудники и спортсмены обеспечивают слаженный

механизм, характеризующийся единой целью, мотивированностью, приверженностью делу и достижению цели с высокими показателями качества.

Таким образом, на основании вышеизложенного материала можно утверждать, что использование в менеджменте элементов корпоративной культуры способствует приумножению потенциала организации. В случае физкультурно-оздоровительной сферы корпоративная культура выступает инструментом формирования целостной, целенаправленной и объединяющей среды для качественного процесса оказания услуг и достижения показателей эффективности.

#### ***Список источников***

1. Братков, К. И. Менеджмент спортивных организаций: монография / К. И. Братков, В. А. Гореликов. – Москва: Университет Синергия, 2023. – 113 с.
2. Лукашук, В. И. Менеджмент в физкультурно-спортивной отрасли: теоретический аспект / В. И. Лукашук // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2022. – №6-2 – С. 6-8.
3. Роль работодателей в развитии любительского спорта и физкультуры: исследование при поддержке Министерства спорта РФ и Ассоциации развития корпоративного спорта. – URL: <https://clck.ru/3EYUNd> (дата обращения: 06.11.2024)
4. 70% россиян обращают внимание на корпоративную культуру при выборе работодателя [Электронный ресурс] // Retail.ru: новостной портал. – URL: <https://www.retail.ru/rbc/pressreleases/70-rossiyan-obrashchayut-vnimanie-na-korporativnuyu-kulturu-pri-vybore-rabotodatelya/> (дата обращения: 08.11.2024).

### **МНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ОТНОСИТЕЛЬНО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ**

*Грицкевич Роман Алексеевич  
Антонов Александр Александрович  
Морской государственный университет имени адмирала Г. И. Невельского,  
г. Владивосток*

**Аннотация.** В статье раскрываются результаты опроса «Спорт как норма жизни» обучающихся Морского государственного университета имени адмирала Г. И. Невельского, проведенного на платформе «Неравнодушный человек».

**Ключевые слова:** спорт, опрос, студенты, спортивные интересы

С 12 по 30 апреля 2024 года на платформе «Неравнодушный человек» [1] проводился опрос обучающихся Морского государственного университета им. адмирала Г. И. Невельского, г. Владивостока по теме «Спорт как норма жизни». Анкета состояла из 35 вопросов по нескольким блокам: личных спортивных достижений, мотивации и частоты занятий физической культурой и спортом респондентом; взаимосвязи физкультурно-спортивной деятельности отдельного субъекта и вуза. Из результатов опроса четко видно отношение обучающихся к спортивной жизни Морского университета, осведомленности студентов и курсантов о наличии спортивных секций, сборных команд университета, желании заниматься тем или иным видом спорта в стенах вуза.

Количество опрошенных респондентов — 395, из которых 78% мужского пола и 22% женского пола. Такой перевес в сторону парней обусловлен особенностью вуза — на морских специальностях обучается 95% курсантов мужского пола. Например, на специальность «Судовождение» поступает 150 человек, из которых каждый год около 8 женского пола. По специальности «Эксплуатация судовых энергетических установок» при наборе в 120 человек практически не бывает девушек, лишь в наборе 2023 года поступило 2 девушки.

Возрастной состав опрошенных (рис. 1) варьируется от 16 лет до 23 лет. Шестнадцатилетние ребята были охвачены за счет филиалов Морского университета, которые дают среднее профессиональное образование в морской отрасли. Основной состав респондентов — обучающиеся по программам подготовки специалитета 1–2 курсов — 82%.

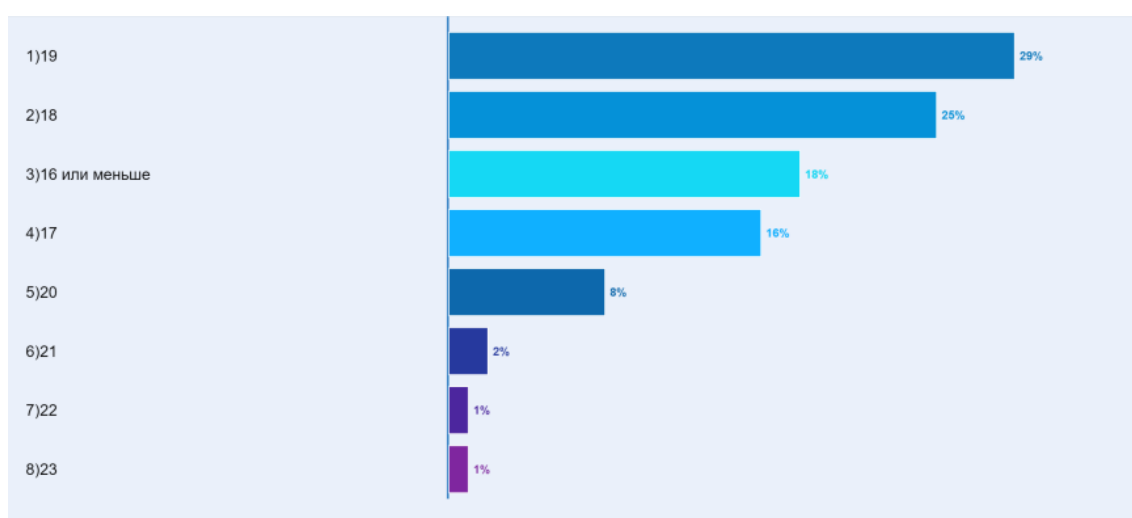


Рисунок 1 – Возрастно-половая структура респондентов

К занятиям спортом обучающиеся относят следующие виды активностей (респонденты могли выбрать любое количество ответов):

1. Физические тренировки профессионального спортсмена в конкретном виде спорта — 79%;
2. Физические тренировки любого человека в конкретном виде спорта — 78%;
3. Физические нагрузки, направленные на поддержание здоровья в целом (например, фитнес, активный отдых на природе, пешие прогулки) — 66%;
4. Утренняя зарядка — 51%;
5. Сдача нормативов ГТО — 51%;
6. Тренировки киберспортсменов — 21 %;
7. Тренировки фиджитал (классических спортивных игр и киберспорта) — 20%;

Исходя из ответов, можно сделать вывод о том, что молодые люди в своем большинстве не понимают разницы между спортом и физической культурой.

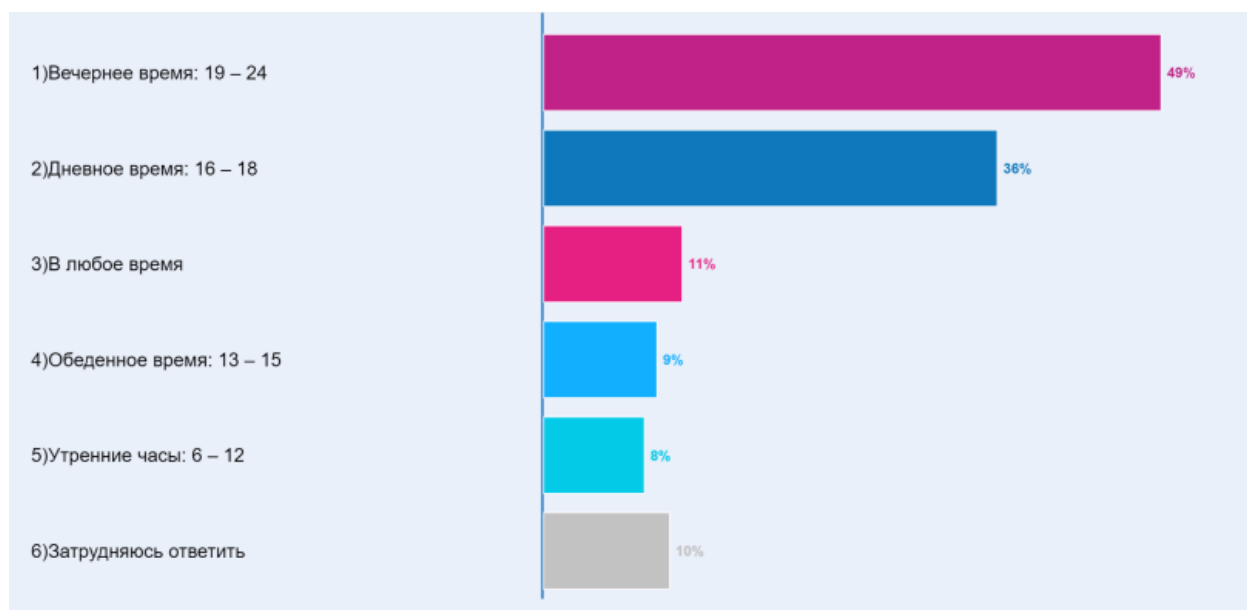
Свой выбор для обучения в Морском университете связывают с личными достижениями в области физической культуры и спорта 39% опрошенных. При этом спортивные достижения вуза повлияли на выбор поступления у 24% обучающихся.

Респонденты указали, что занимаются спортом в вузе 2–3 раза в неделю — 54%, ежедневно — 23%, 1 раз в неделю — 11%, только на занятиях физической культурой — 5%, 1–3 раза в месяц — 3%, не занимаются спортом в вузе — 2%, затрудняются ответить — 1%.

Обучающиеся занимаются физической культурой и спортом как в стенах МГУ им. адм. Г. И. Невельского (56%), так и за его пределами (64%). Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа, этим и обусловлено 120% ответов, что свидетельствует о тренировках некоторых студентов как в вузе, так и вне его. При этом на вопросы об использовании и НЕ использовании инфраструктуры вуза были получены практически идентичные ответы — спортивные залы (65 % и 68%), стадионы и спортивные площадки на открытом воздухе (51% и 51%), бассейн (42% и 16%). Исключением оказалось использование бассейна как средства физической культуры и спорта. Это обусловлено тем, что все курсанты проходят курс физической культуры по плаванию в водно-учебном спортивном комплексе университета.

На вопрос о посещении дополнительных спортивных секций в вузе подавляющее большинство ответило, что не посещают секции в вузе — 46%. Волейболом занимаются 18%, баскетболом — 17%, плаванием — 9%, футболом — 8%, самбо — 3%, шахматами — 2%, настольным теннисом — 2%, греблей — 1%, парусным спортом — 1%. Остальные ответы мы считаем нерепрезентативными, т. к. выбранных видов спорта как направлений секций нет в вузе. Хотели бы посещать волейбол в вузе 16%, бокс — 15%, баскетбол — 13%, плавание — 10%, футбол — 10%, совсем не хотели бы посещать секции в вузе — 8%, затрудняются ответить — 14%. Исходя из ответов, в процентном соотношении вуз обеспечивает большинство запросов по спортивным секциям. Обучающиеся основной помехой к занятиям физической культурой и спортом указывают отсутствие свободного времени — 60%. На 1–2-м курсах морских специальностей действительно свободного времени не так много в связи с особенностью подготовки плавательного состава.

Удобным временем (рис. 2) для посещения секций в вузе большинство считает вечернее: с 19 до 24 часов — 49% и дневное: с 16 до 18 часов — 36%.

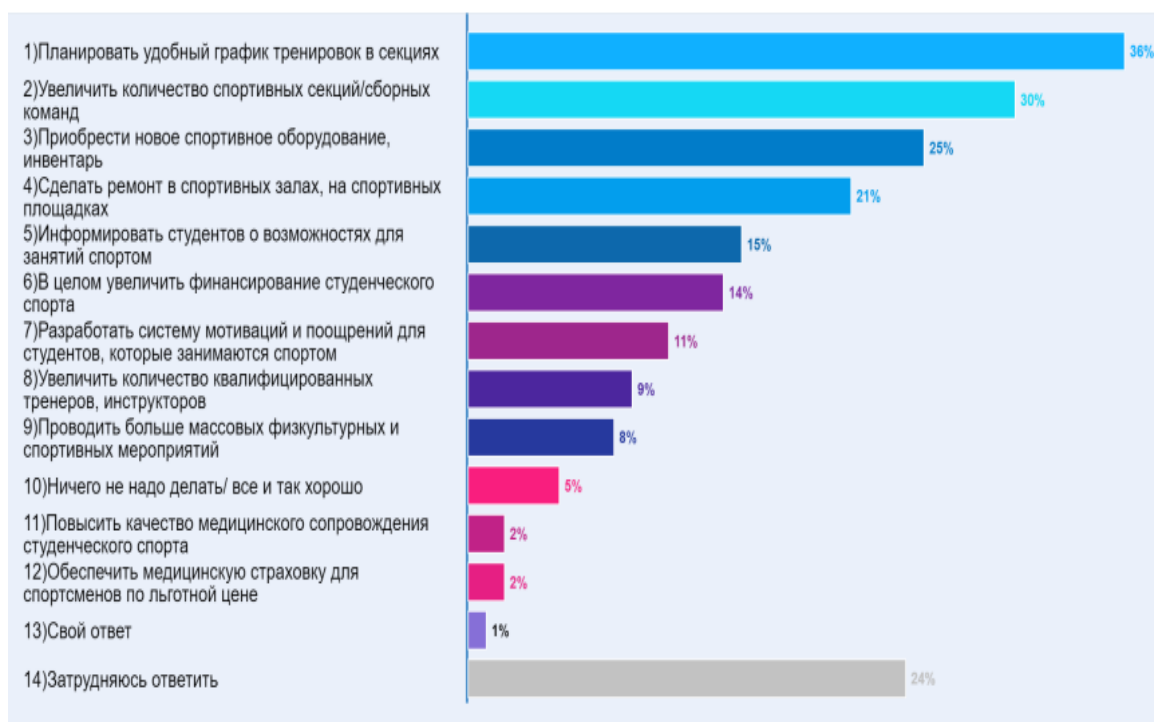


**Рисунок 2 – Удобное время для посещения секций**

Молодые люди хотят получать информацию о занятиях физической культурой и спортом, спортивных секциях, о сборных командах вуза путем телеграм-каналов (56%). Вуз этот запрос реализует при помощи канала «#МЫМОРЕ 2030», в котором имеется вкладка «Студенческий спорт». Здесь публикуются анонсы спортивных событий и результаты спортивных достижений как команд, так и индивидуальных спортсменов.



Для большего привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, по мнению респондентов, руководству вуза следует (рис. 3) в первую очередь планировать график тренировок в секциях (36 %) и увеличить количество спортивных секций/сборных команд (36%). Первый ответ, по нашему мнению, вновь обусловлен малым количеством свободного времени у курсантов из-за особенностей подготовки плавательного состава.



**Рисунок 3 – Меры привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом по мнению респондентов**

Исходя из результатов опроса для большего привлечения обучающихся к здоровому образу жизни посредством занятий физической культурой и спортом в Морском государственном университете следует:

1. Планировать удобный график тренировок в секциях — вечернее время;
2. Открывать новые направления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
3. Произвести ремонт спортивных сооружений;
4. Посредством социальных сетей информировать обучающихся о физкультурно-спортивной деятельности;
5. Приобрести новое спортивное оборудование.

***Список источников***

1. Неравнодушный человек. Проект 706/3. – URL: <https://we-joined.ru/>

## ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПАРАТРИАТЛОНА В СПОРТЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Демидова Анна Дмитриевна  
Файзрахманов Рустам Шамилович*

*Гарифуллин Адель Илиатович*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г Казань*

**Аннотация.** Паратриатлон предоставляет уникальную возможность спортсменам с поражением опорно-двигательного аппарата выступать на российских и международных стартах в захватывающем и динамичном виде спорта. Наше исследование не выявило работ, посвящённых перспективам развития триатлона в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Данное обстоятельство определило выбор темы исследования.

**Ключевые слова:** перспектива, развитие, паратриатлон

Паратриатлон — это одна из самых впечатляющих и волнующих паралимпийских дисциплин. Сочетающий в себе плавание, велосипедную езду и бег, спорт из трех этапов предлагает уникальную возможность людям с ограниченными возможностями воспитать в себе силу воли, преодолевать себя и свои страхи, закалять свой характер и бороться со своими трудностями.

Соревнования по паратриатлону проводятся различными организациями во многих странах мира, в том числе и на Паралимпиадах. Участники делятся на несколько категорий в зависимости от степени ограничения двигательных функций.

Международная федерация триатлона стремится поддерживать развитие паратриатлона во всём мире и поддерживает эти цели, сотрудничая со своими партнёрами и спонсорами, чтобы создавать программы развития паратриатлона от любительского до профессионального уровня, а также помогает реализовать ряд инициатив по развитию спорта, уделяя особое внимание представителям развивающихся федераций.

Благодаря этим инициативам формируется основа, на которой федерации могут построить эффективную систему подготовки спортсменов.

Основными центрами подготовки сборных команд России являются:

1. г. Кисловодск, Ставропольский край, ФГБУ «Юг Спорт»
2. г. Алушта, Республика Крым, ФГБУ «ТЦСКР «Крымский»
3. с. Кабардинка, Краснодарский край, санаторий «Жемчужина моря»
4. г. Евпатория, Центр спорта «Эволюция».

Партнеры и спонсоры Федерации триатлона России:

1. Министерство спорта Российской Федерации обеспечивает сборные команды триатлонистов с поражениями опорно-двигательного аппарата экипировкой и оборудованием, более того, выдаются выплаты спортсменам с поражением ОДА – чемпионам и призерам Паралимпийских игр, а также выдаются гранты президента.

2. Паралимпийский комитет России отвечает за формирование сборной команды Российской Федерации, организует подготовку к Паралимпийским играм и международным соревнованиям по адаптивным видам спорта.

3. Благотворительный фонд «Наследие» — партнер Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата по подготовке и участию в Паралимпийских играх.

Основные направления деятельности фонда:

- социальная реабилитация инвалидов;
- содействие деятельности в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганды здорового образа жизни;
- содействие деятельности в сфере физической культуры и массового спорта;
- социальная поддержка и защита граждан, включающая улучшение материального положения малообеспеченных слоев населения;
- оказание помощи ветеранам войны.

4. Генеральный партнер Лиги триатлона — «ГАЗПРОМБАНК».

5. Официальный партнер — «РЖД».

6. Спортивный клуб «ЛУКОЙЛ».

7. ПСБ.

Спортивно-адаптивный центр «Орто-Спорт» создает условия для людей с ограниченными возможностями здоровья заниматься физической культурой и спортом и вести активный образ жизни наравне с другими гражданами.

Для этого центр реализует проекты: «Энергия Орто-Спорта» — адресная помощь подопечным, «Школа «Вызов Чемпиона» по адаптивным видам спорта — обучение военнослужащих и участников СВО занятиям спортом на протезах с нуля, реабилитационная программа для жителей Москвы «Спортивный вектор», а также вело-триатлонная команда «Орто-Спорт».

Среди подопечных — военнослужащие и ветераны боевых действий и СВО, профессиональные спортсмены-паратриатлеты, а также дети из детских домов. Всего за 3 года центр оказал помощь свыше 290 подопечным со всей России.

С 2021 года центр «Орто-Спорт» занимается подготовкой спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата; после войны ребята получили ранения и прошли через ампутацию и протезирование и хотят, чтобы спорт снова стал частью их жизни.

Партнерами проекта является компания Интер РАО — крупнейший энергетический холдинг России, НПФ «Орто-Космос» — ведущее российское предприятие по производству протезов и ортезов, оказанию ортопедических и реабилитационных услуг, которое первым в нашей стране стало заниматься спортивным протезированием и продолжает обеспечивать членов паралимпийских сборных команд России спортивными протезами.

Школа «Вызов Чемпиона» направлена на обучение участников боевых действий и СВО занятиям спортом на протезах в формате выездных спортивных сборов, во время которых любой участник школ может освоить выбранный вид спорта с нуля и примерить на себя роль настоящего спортсмена, погрузившись в командную атмосферу.

С ребятами работают тренеры, чемпионы и призеры Олимпийских и Паралимпийских игр, а также опытные врачи-ортопеды, реабилитологи и техники-протезисты.

Таким образом, мы предполагаем, что необходимо создавать программы по развитию паратриатлона в разных городах России, создавая предпосылки для широкого распространения и повышения качества организации массового и любительского спорта.

#### ***Список источников***

1. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»: [сайт]. – URL: <https://www.fpoda.ru/sport/sports/paratriatlon/?ysclid=m3k9dj2u4y747255106>.

2. Паралимпийский комитет России: [сайт]. – URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-narusheniem-zreniya/paralimpiyskie-distitsipliny-2/paratriatlon-sport-slepykh/>.

3. Паратриатлон, мировой триатлон – URL: <https://www.triathlon.org/paratriathlon>.

### **СОСТОЯНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ФУТБОЛА В ХАБАРОВСКЕ**

*Дирютин Кирилл Игоревич*

*Шишенков Валентин Михайлович*

*Аджазвейгбо Кристиан-Чибук*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрено состояние любительского футбола в Хабаровске в начале 21 века и в настоящее время. В ходе исследования был проведен анализ сайта «Хабаровская федерация футбола», были выявлены некоторые статистические показатели, характеризующие состояние любительского футбола, а также обозначены проблемные стороны развития и возможные пути их устранения.

**Ключевые слова:** любительский футбол, мини-футбол, малоформатный футбол

Футбол является одним из наиболее популярных развлечений для бесчисленного количества людей во всём мире. Это особый инструмент культурной интеграции и средство проявления и развития физических, интеллектуальных и психологических качеств всех участников соревнований, а также большого круга любителей футбола — болельщиков.

Любительский футбол — это основной фундамент развития футбола в

России [2]. Он позволяет не только гармонично и продолжительное время участвовать в спортивной деятельности большинству игроков, но дает возможности для своих лучших представителей пополнять ряды профессиональных футболистов.

Сейчас любительский футбол получил дополнительные возможности активно развиваться с привлечением спонсорских средств, наряду с использованием бюджетного обеспечения от государства [3]. Следует ожидать прирост количества турниров, не включенных в традиционные всероссийские соревнования, а значит, и увеличение числа команд и футболистов, играющих в любительской лиге страны [1].

Как же на практике обстоят дела с любительским футболом в ведущем футбольном форпосте Дальнего Востока —Хабаровске?

Для ответа на данный вопрос была подготовлена таблица 1, отражающая количество соревнований по футболу, мини-футболу и футзалу.

Таблица 1

**Количество соревнований, проводимых в городе Хабаровской федерацией футбола в 2003–2024 гг.**

| Годы      | Количество соревнований |             |        |
|-----------|-------------------------|-------------|--------|
|           | Футзал                  | Мини-футбол | Футбол |
| 2003–2004 | 5                       | -           | *      |
| 2004–2005 | 4                       | -           | 4      |
| 2005–2006 | 8                       | -           | 1      |
| 2006–2007 | 7                       | -           | *      |
| 2007–2008 | 8                       | 3           | *      |
| 2008–2008 | 7                       | 3           | 3      |
| 2009–2010 | 12                      | 3           | 5      |
| 2011–2012 | 5                       | 3           | 4      |
| 2012–2013 | 7                       | 5           | 8      |
| 2013–2014 | 8                       | 6           | 5      |
| 2014–2015 | 6                       | 4           | 5      |
| 2015–2016 | 8                       | 4           | 7      |
| 2016–2017 | 6                       | 4           | 5      |
| 2017–2018 | 12                      | 5           | 10     |

Продолжение таблицы 1

| Годы      | Количество соревнований |             |        |
|-----------|-------------------------|-------------|--------|
|           | Футзал                  | Мини-футбол | Футбол |
| 2018–2019 | 14                      | 4           | 7      |
| 2019–2020 | 10                      | 1           | -      |
| 2020–2021 | 10                      | 7           | 3      |
| 2021–2022 | 11                      | 5           | 6      |
| 2022–2023 | 13                      | 5           | 3      |
| 2023–2024 | 8                       | 6           | 5      |
| Всего     | 169                     | 68          | 81     |
| М         | 8,45                    | 4,25        | 5,1    |

- отсутствие соревнований; \* нет сведений

Выявлено, что больше всего соревнований за исследуемый период проведено по футзалу — 169 раз с размахом от 4 до 14 раз (соответственно в 2004 и 2018 гг.), по футболу — 81 раз с размахом от 1 до 10 раз (в 2005 и 2017 гг. соответственно), по мини-футболу — 68 раз с размахом от 1 (2019 г.) до 7 раз (2020 г.), по этому формату официальные соревнования начались в сезоне 2007–2008 гг. Отмена соревнований по классическому футболу и резкое снижение до 1 соревнования в 2019 г. связаны с пандемией.

Так как в настоящее время страна находится в сложной международной обстановке, то ощущается дефицит финансирования со стороны государства. В связи с этим можно отметить тенденцию к небольшому снижению количества соревнований в футболе за последние 5 лет, вероятно, она связана с тем, что этот формат футбола требует наибольших организационных и финансовых затрат.

По этой же причине в двух других форматах наблюдается сохранение данного показателя массовости любительского футбола.

Относительно количества участвующих в соревнованиях любительских команд можно отметить, что в отчетных материалах о проведенных соревнованиях по многим годам нет сведений, поэтому данная информация отсутствует в таблице.

На сегодняшний день в Хабаровске насчитывается порядка 6 функционирующих футбольных полей (для мини-футбола и футбола) и 3 спортивных комплекса для соревнований и занятий футзалом. Отметим, что помимо этого имеются 3 не полностью пригодных футбольных стадиона.

Согласно данным сайта «Хабаровская федерация футбола», в прошлом сезоне 2023–2024 гг. в соревнованиях по футзалу принимало участие 74 команды, по мини-футболу — 50, по футболу — 7 команд. Сопоставляя количество команд и мест для соревнований и тренировок, можно заключить, что имеется явная нехватка инфраструктурных объектов, которая не может способствовать качественной подготовке игроков.

Помимо инфраструктуры, наблюдается проблема в кадровом обеспечении любительских команд, а именно — нехватка квалифицированных тренеров, практически во всех командах вместо них обязанности исполняют представители.

Что касается качественной стороны участия хабаровчан в любительских соревнованиях по футзалу, то можно отметить устойчивое положение среди лидеров Дальнего Востока таких команд, как «Амур» и «Хабаровск».

Соревнования на первенство ДВ по мини-футболу не проводились. Лучшие команды Хабаровска по данному формату футбола — «Амур» и «Дальгипротранс» представляли Хабаровский край на FONBET чемпионата России по футболу 8х8, и обе они закончили свое выступление в 1/8 финала.

В межрегиональных соревнованиях по футболу городские команды практически не принимали участия. Лишь в сезонах 2023–2024 гг. команда «Дальгипротранс» решилась попробовать свои силы и заняла 3-е и 6-е место из 8 команд.

Полагаем, что имеются определенные резервы для развития любительского футбола в Хабаровске, для этого необходимо:

– отладить систему соревнований таким образом, чтобы все (или большинство) команд могли принять участие в запланированных соревнованиях без ущерба для участия в своих ведомственных соревнованиях;



– подготовить судейский корпус таким образом, чтобы на действия судей не могли влиять «авторитетные» игроки, которых довольно много в командах;

– повысить кадровое обеспечение команд можно за счет повышения активности ответственной структуры городской федерации футбола с привлечением на семинары и сборы тренеров и преподавателей вузов, имеющих соответствующий профиль;

– снизить взносы в рамках политики президента страны;

– изменить регламент проведения соревнований относительно требований к участникам не иметь высоких квалификационных показателей. На первый взгляд, это утверждение полностью противоречит устоявшейся практике, но оно имеет серьезные аргументы на жизнь. Во-первых, хорошо известно про положительное влияние сильных игроков на рост мастерства остальных участников игры (как своих так и соперников); во-вторых, появляется возможность расти тем игрокам, которые пока «сидят на скамейке» и не имеют игровой практики в профессиональных клубах, именно они могут быть отданы на время в любительские команды для стажировки без ущерба в рамках плотного календаря игр своей основной команды; в-третьих, такой подход укрепит психологическое состояние подающих надежды молодых игроков — одно дело, быть отчисленным из команды за отсутствие должного уровня мастерства (а «скамейка», как известно, не повышает квалификацию), другое дело, когда руководство команды направляет игрока на стажировку со словами, что будет следить за его играми и снова вернет его в состав команды;

– в положении о соревнованиях предусмотреть возможность отдавать на игры более высокого уровня лучших представителей других команд. В условиях ДВ очень низкая конкуренция среди участников соревнований, именно она не позволяет прогрессировать футболу. Существующая практика и толкает к тому, чтобы в городе возникла команда-лидер, собирающая лучших игроков, заранее готовая участвовать в соревнованиях более высокого уровня. Тем самым снижается накал игр, который и является основным фактором развития футбола, последствия такого подхода прослеживаются по результатам игр команд на более

высоком уровне; как всегда, они разочаровывают.

Таким образом, состояние любительского футбола в Хабаровске можно считать на удовлетворительном уровне, а при устранении отмеченных недостатков оно может быть повышено.

### **Список источников**

1. Краснова, М. Ю. Коммерциализация массового футбола в России / М. Ю. Краснова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 650-654. – EDN VGPPNX.

2. Усачев, М. Е. Анализ популярности футбола в мире / М. Е. Усачев, В. В. Бритвина // Актуальные проблемы развития современного футбола: теория и методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг : материалы совместной конференции кафедры "Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина" и кафедры "Теория и методика Футбола", Москва, 22 апреля 2019 года / Под общей редакцией О.В. Жуковой. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. – С. 264-269. – EDN JEXTDD.

3. Шатунов, А. А. Массовый и детско-юношеский футбол в России: состояние и перспективы / А. А. Шатунов, Н. С. Леонтьева // Олимпийский бюллетень № 22 : сборник учебно-методических материалов / Сост. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, К.Н. Епифанов, В.В. Мельников, А.Ю. Никифорова. – Москва : ООО "Человек", 2021. – С. 139-143. – EDN YINLCN.

## **МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ**

*Добровольский Сергей Славич*

*Зиганин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее с мячом определяется уровнем развития скоростно-силовой и координационной способностей юного спортсмена.

Большую роль в этом играют технико-тактические действия (ТТД) и оптимальное психофизическое состояние хоккеиста. Цель — исследование особенностей физического, психоэмоционального состояний и уровня здоровья занимающихся в школе олимпийского резерва по хоккею с мячом, разработка дифференцированной методики для корректировки тренировочных мероприятий в процессе соревновательного периода подготовки. Построение соревновательной подготовки юных хоккеистов по разработанной нами методике позволило повысить качество тренировочного процесса и достигаемый спортивный результат.

**Ключевые слова:** соревновательный период, тренировка, подготовка, психомоторика, психоэмоциональное состояние, здоровье, восстановительные средства

С целью разработки эффективной среды, в которой совершенствование двигательной деятельности происходило наиболее целенаправленно, нами разработана методика, включающая средства и методы регуляции и коррекции психофизических и эмоциональных состояний участвующих в эксперименте хоккеистов. Воздействия подбирались на основе комплексного подхода, включающего: формирование индивидуального мотива с оценкой «успешности» двигательной деятельности; систему, развивающую основы самовоспитания спортсмена и приемы саморегуляции; создание «запаса скорости» при повышении интенсивности тренировки; разнообразные двигательные и игровые установки; анализ выполненных действий и видеодемонстрацию их; специальные упражнения для оптимизации психофизических и эмоциональных состояний, выполняемые в усложненных и облегченных условиях.

Формирование индивидуального и оптимального состояния юных спортсменов проходит наиболее эффективно на основе применения модельных характеристик, под воздействием комплекса средств, направленного на поддержание оптимального состояния здоровья и корректировку наиболее значимых параметров двигательной соревновательной деятельности.

Исследование показало, что в обеих группах выявлены признаки переутомления, стресса и потенциальных проблем с сердечно-сосудистой системой, особенно выраженные в контрольной группе. В связи с высоким

уровнем симпатической активности и снижением адаптивных возможностей целесообразны изменения режима тренировки и восстановления. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок и обеспечить достаточное время для восстановления.

Анализ результатов исследований психомоторики и психоэмоционального состояния в обеих группах юных хоккеистов с мячом показал, что по таким показателям, как время ориентировочно-зрительно-поисковой реакции (ОЗПР), объемное внимание и количество точных реакций (раз) в РДО наблюдается их достоверное снижение у юных хоккеистов с мячом контрольной группы по сравнению с хоккеистами экспериментальной группы [1].

Уровень тревожности при этом у всех игроков выявлен в сторону увеличения показателя выше среднего, что может помешать целенаправленным действиям игроков, снижать их концентрацию внимания, но также может быть связан с ответной реакцией организма как предстартовое состояние на начало финальных соревнований. Уровень агрессии при этом у некоторых хоккеистов с мячом был зафиксирован несколько высоким показателем, что может характеризовать готовность спортсменов вести яркую, бескомпромиссную борьбу с соперником. Повышение показателя уровня тревожности у юных хоккеистов связано в первую очередь с тренерскими установками и повышением уровня ответственности в дни завершающих игр, влияющих на распределение мест и неизменное снижение этого показателя после положительного выступления в финальных играх.

Анализируя динамику показателей общей, специальной физической, технической и соревновательной подготовки хоккеистов с мячом, мы видим достоверные улучшения по всем показателям экспериментальной группы. При этом наибольшие изменения наблюдаются в качестве скоростных технико-тактических действий хоккеистов. После проведенных нами исследований и коррекций тренировочного процесса, где основным направлением было повышение его специальной дифференциации и оптимизации средств и методов, улучшилось качество соревновательной деятельности экспериментальной группы

команды «Ерофей».

Экспериментально определена эффективность предложенной методики подготовки юных спортсменов. В экспериментальной группе значительно улучшились показатели скоростно-силовой подготовленности, функционального состояния, психоэмоционального состояния ( $P < 0,05$ ). Разработка и применение эффективной методики позволила совершенствовать двигательную деятельность юных спортсменов наиболее индивидуально и целенаправленно. Получен положительный эффект от использования средств регуляции и коррекции психофизических состояний юных спортсменов. Воздействия подбирались на основе комплексного подхода, включающего формирование соответствующего индивидуального мотива с оценкой «успешности» двигательной деятельности.

Разработанная методика подготовки юных хоккеистов с мячом на основе модельных характеристик, которые использовались для индивидуализации управляющих воздействий, позволяет повысить уровень физической подготовленности, психофизиологического и психоэмоционального состояния организма спортсменов, что улучшает качество двигательных действий и положительно сказывается на эффективности соревновательной деятельности [2].

#### ***Список источников***

1. Добровольский, С. С. Модельные характеристики эффективных двигательных действий юных спортсменов в хоккее с мячом: методические рекомендации / С. С. Добровольский, В. Е. Могилёв, Н. Ю. Пальчикова; под ред. В. Е. Могилёва. – Хабаровск: ДВГАФК, 2016. - 47 с.
2. Сравнительный анализ показателей психомоторики юных спортсменов по хоккею с мячом команд «Ерофей» 2007 и 2008 годов рождения / В. В. Мезенцев, О. З. Зиганшин, А. Л. Крамаренко, П. Д. Попов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 6-2(93). – С. 85-88. – DOI 10.24412/2500-1000-2024-6-2-85-88. – EDN YWAGMO.

## ИТОГИ УЧАСТИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ДВГАФК ПО ВОЛЕЙБОЛУ В РЕГИОНАЛЬНЫХ И МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

*Долматова Екатерина Игоревна*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Кургуз Ольга Александровна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Попова Ольга Юрьевна*

*СОШ №23, г. Иркутск*

**Аннотация.** В статье представлены итоги участия сборных команд ДВГАФК по волейболу в соревнованиях студенческих команд регионального и межрегионального уровней. Были рассмотрены результаты участия мужской и женской студенческих сборных команд ДВГАФК в соревнованиях комплексной универсиады студентов высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области, в чемпионатах и Кубках студенческой волейбольной ассоциации (СВА) Дальневосточного федерального округа в период с 2012 по 2024 гг.

**Ключевые слова:** волейбол, итоги соревнований, студенческий спорт, универсиада студентов вузов Хабаровского края и Еврейской автономной области, студенческая волейбольная ассоциация, СВА

Развитие студенческого спорта играет немаловажную роль в развитии спорта в России. Студенческий спорт часто понимают как «сочетание соревновательной деятельности студентов, специальную подготовку к ней, специфические межличностные отношения в сфере этой деятельности, организацию и проведение многочисленных мероприятий и т. п.» [2].

Как отмечает А. Ю. Чернов (2019), студенческий спорт действительно играет важную роль в физическом воспитании и подготовке студентов. Он способствует не только поддержанию здоровья и физической формы, но также развивает дисциплину, командный дух и лидерские качества [3].

Д. Н. Баранов и Ю. С. Шаплина (2022) отмечают, что развитие студенческого спорта должно рассматриваться комплексно, с учетом всех

перечисленных факторов. Только такой подход позволит достичь высоких результатов как в спорте, так и в общем состоянии здоровья и благополучия студентов [1].

Волейбол занимает особое место в студенческом спорте благодаря своей массовости и популярности. Студенческая волейбольная ассоциация (СВА), созданная в 2013 году, играет важную роль в развитии этого вида спорта среди студентов. Её основная цель — продвижение волейбола через организацию соревнований различного уровня, начиная от региональных лиг до всероссийских турниров.

Популяризатором волейбола среди общеобразовательных организаций является «Серебряный мяч», среди спортивных школ — «Локоволей», который организован при поддержке ОАО «Российские железные дороги», волейбольных клубов «Локомотив» (г. Новосибирск) и «Локомотив» (Калининградская область).

Для популяризации волейбола в средних профессиональных и высших учебных заведениях проводятся Кубок и чемпионат Студенческой волейбольной ассоциации.

В Хабаровском крае и Еврейской автономной области проводится комплексная универсиада вузов (далее — универсиада), которая включает соревнования по волейболу среди мужских и женских команд. Несмотря на то, что в регионе проводится лишь одно крупное соревнование по волейболу, оно имеет большое значение для студенческого спорта.

Для отбора на Всероссийский финальный этап студенческих соревнований по волейболу в Дальневосточном федеральном округе проводятся Кубок и чемпионат Студенческой волейбольной ассоциации.

Для более подробного изучения итогов участия студенческих сборных команд ДВГАФК по волейболу в региональных и межрегиональных соревнованиях в таблице 1 представлены результаты в период с 2012 по 2024 гг.

Таблица 1

**Результаты выступления сборных команд ДВГАФК по волейболу в региональных и межрегиональных соревнованиях среди студенческих команд**

| Учебный год<br>Название турнира                          | 2012-2013      | 2013-2014 | 2014-2015 | 2015-2016 | 2016-2017 | 2017-2018 | 2018-2019      | 2019-2020      | 2020-2021 | 2021-2022 | 2022-2023 | 2023-2024 |
|----------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Универсиада по волейболу (мужчины)                       |                |           |           |           |           |           | 4              | Не проводились |           |           |           |           |
| Универсиада по волейболу (женщины)                       |                |           |           |           |           |           | 5              |                |           |           |           |           |
| Кубок Студенческой волейбольной ассоциации (мужчины)     | Не проводились |           |           |           |           |           | Не участвовали |                |           |           |           |           |
| Чемпионат Студенческой волейбольной ассоциации (мужчины) | Не проводились |           |           |           |           |           | Не участвовали |                |           |           |           |           |
| Кубок Студенческой волейбольной ассоциации (женщины)     | Не проводились |           |           |           |           |           | Не участвовали |                |           |           |           |           |
| Чемпионат Студенческой волейбольной ассоциации (женщины) | Не проводились |           |           |           |           |           | Не участвовали |                |           |           |           |           |

За данный период в соревнованиях по волейболу студенческие сборные команды ДВГАФК принимали участие 39 раз. Мужская студенческая сборная команда приняла участие в 17 соревнованиях, а женская – в 22.

Анализируя итоги выступления студенческих сборных команд ДВГАФК, выявлено, что мужская команда принимала участие в 11 соревнованиях универсиады, из них 2 раза становилась победителем, 1 раз становилась серебряным призером и 4 раза бронзовым призером. В 2019–2020 учебном году



соревнования среди мужских студенческих сборных команд не проводились из-за ограничительных мер, связанных с проявлением коронавирусной инфекции.

Кубки и чемпионаты Студенческой волейбольной ассоциации в Дальневосточном федеральном округе стартовали с 2016–2017 учебного года. За это время было организовано и проведено шесть Кубков Студенческой волейбольной ассоциации и шесть чемпионатов Студенческой волейбольной ассоциации среди мужских и женских команд.

В Кубках СВА мужская сборная команда ДВГАФК принимает участие со спортивного сезона 2021–2022 гг. Женская же команда дебютировала двумя годами ранее (спортивный сезон 2019–2020 гг.).

За все время участия в Кубках СВА в Дальневосточном федеральном округе женская сборная ДВГАФК становилась серебряным призёром данного соревнования один раз — в 2022–2023 учебном году. Мужская сборная команда поднималась на пьедестал почета 2 раза, заняв 3-е место в 2022–2023 учебном году и 2-е место в 2023–2024 учебном году.

Анализируя результаты выступления сборных команд академии на чемпионатах СВА, следует отметить, что мужская сборная команда единожды становилась призёром данного турнира. В 2022–2023 учебном году мужская команда стала обладателем бронзовых наград.

Женская сборная команда ДВГАФК единожды становилась бронзовым призёром данного турнира в 2020–2021 учебном году и серебряным призёром в 2023–2024 учебном году.

Участие в данных соревнованиях предоставляет студентам уникальную возможность продемонстрировать достигнутый уровень физической подготовки и разносторонних навыков, а также способствует повышению их спортивной квалификации.

Помимо личного развития, студенческие соревнования играют важную роль в популяризации и развитии спорта на региональном уровне, укрепляя спортивный дух.

Участие студенческих команд ДВГАФК в региональных и межрегиональных соревнованиях по волейболу, наряду с популяризацией студенческого спорта и здорового образа жизни, способствует развитию у студентов духа соперничества и формированию важных жизненных качеств.

Кроме того, такие мероприятия позволяют проводить профориентационную работу среди молодежи и повышают престиж академии, демонстрируя ее высокие спортивные достижения.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что мужская студенческая сборная команда ДВГАФК 2 раза выигрывала соревнования по волейболу в рамках универсиады, 4 раза становилась бронзовым призёром и 1 раз серебряным призёром. В Дальневосточном федеральном округе мужская команда по 1 разу становилась серебряным и бронзовым призёром Кубка СВА, а также 1 раз завоевывала серебряные медали чемпионата СВА.

Результаты участия женской сборной команды академии не менее значительны. За данный период женская команда 1 раз становилась победителем Универсиады, 2 раза — серебряным призёром и 5 раз — бронзовым. В соревнованиях, проводимых под эгидой СВА, женская команда становилась один раз серебряным призёром Кубка СВА, по одному разу — серебряным и бронзовым призёром чемпионата СВА.

#### ***Список источников***

1. Баранов, Д. Н. Современные тенденции развития студенческого волейбола / Д. Н. Баранов, Ю. С. Шахлина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 12-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 20 апреля 2022 года / под общей редакцией С. В. Комлевой. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2022. – С. 21-23. – EDN WKYYOY.

2. Купряшкина, К. В. Место и роль волейбола в студенческом спорте России / К. В. Купряшкина, Е. Н. Летягина, В. Г. Кузьмин // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2023 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2023. – С. 169-174. – EDN LNRIK.

3. Чернов, А. Ю. Основные аспекты деятельности студенческих спортивных лиг / А. Ю. Чернов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. В 3-х томах, Казань, 26 апреля 2019 года / под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. Том 3. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 369-371. – EDN ESGKVE.

## **О ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

*Ермаков Олег Игоревич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены особенности правил соревнований по стрельбе из боевого служебного оружия.

**Ключевые слова:** изучение мер безопасности, оружие, огневая подготовка, линии огня

На соревнованиях часто приходится сталкиваться с нарушениями правил, в большинстве случаев касающихся порядка стрельбы. Например, даже на крупных соревнованиях иногда отстраняют участника за выстрел до соответствующей команды. Нередко судьи делают стрелкам замечания за неправильную изготовку, неправильную подгонку оружия, спортивной одежды и т. п. В подобных случаях спортсмены обычно оправдываются незнанием того или иного положения правил. Существует мнение, что тренеру не обязательно иметь судейскую категорию. Конечно, тренер не судья, но не следует забывать, что именно он готовит стрелков к соревнованиям. Его знания должны охватывать многое, в том числе и правила соревнований.

Стрелок обязан соблюдать правила. Но для этого надо их знать. Знания же спортсмен должен получать в первую очередь от тренера. Объем знаний правил соревнований для стрелка может быть ограничен кругом вопросов, касающихся общих положений, прав и обязанностей участников соревнования, требований к оружию, одежде, изготовке.

Необходимо уделить особое внимание изучению мер безопасности и порядка стрельбы на соревнованиях.

Разумеется, спортсмену не мешают знания функциональных обязанностей судей, способов определения достоинства пробойн, определения первенства при равных показателях и т. п. Но это не имеет прямого отношения к деятельности спортсмена. Знания же тренера должны быть намного глубже, потому что он учит спортсменов. Поэтому нельзя не согласиться с тем, что знание правил соревнований в их полном объеме будет для тренера полезно.

Если тренер имеет достаточно глубокие знания и практику судейства, то получение судейской категории по существу является юридическим оформлением этих знаний.

Выделим из правил соревнований круг вопросов, касающихся стрелка-спортсмена. Занятия со спортсменами по правилам соревнований надо проводить не только в классе, но и на линии огня. Для лучшего усвоения полезно использовать плакаты, спортивное оружие, спортивную одежду и даже судейские приборы, например весы, шаблоны и т.д.

Нормы обращения с оружием имеют много общего с мерами обеспечения безопасности во время стрельбы. Насыщая беседу примерами из практики, надо рассказать о правильном обращении с оружием.

Правила безопасности запрещают трогать чужое оружие без разрешения, заряжать его вне линии огня, оставлять после стрельбы заряжённым, стрелять без соответствующих команд. Большинство случаев нарушения мер безопасности в подобных ситуациях происходит из-за невнимательности при обращении с оружием.

На линии огня, когда стрелок держит оружие, полагается направлять ствол вперед, вверх или вниз независимо от того, заряжено оно или разряжено.

Особенно опасно неправильное обращение с револьверами и пистолетами. Нередко спортсмен, обращаясь к тренеру или товарищу, поворачивается всем корпусом и не замечает, что ствол оружия направляет поперек линии огня, т. е. по существу в соседа.

Иногда после выстрела стрелок наклоняется к трубе посмотреть пробоину, а ствол оружия направляет в сторону. «Ведь это после выстрела!» — оправдывается он, если получит замечание. Однако так может случиться и до выстрела. Допустим, стрелок собрался произвести прицельный выстрел, но почему-то отложил его, решив еще раз осмотреть мишень наклоняясь к трубе.

Вне линии огня запрещается наводить оружие и прицеливаться в любую сторону, в том числе и в сторону мишеней.

На линии огня все действия с оружием производятся только в соответствии с поданными командами.

По команде «Приготовиться!» разрешается изготавливаться для стрельбы, прицеливаться, щелкать вхолостую.

По команде «Заряжай!» разрешается заряжать оружие, но не стрелять. Для стрельбы подается команда «Огонь!». По команде «Отбой!» необходимо немедленно разрядить оружие, открыть затвор или спустить курок.

Спортсмены должны быть ознакомлены с общепринятыми сигналами.

Красный флаг на стрельбище означает: разрешается ведение огня. Белый флаг запрещает стрелять даже в том случае, если инструктор по ошибке подает команду «Огонь!». При появлении на стрельбище белого флага во время стрельбы требуется немедленно прекратить огонь.

Тема «Требования при обращении с оружием» является наиболее важной. Проводить это занятие необходимо с каждой группой независимо от квалификации спортсменов, в присутствии всех обучающихся, на каждом учебно-тренировочном сборе.

В ходе учебно-тренировочной работы тренер обязан придирчиво требовать правильного обращения с оружием, не пропуская ни одного случая нарушения.

Добиться правильного обращения с оружием можно только настойчивым требованием выполнять все, что сказано в инструкциях о мерах безопасности при проведении стрельб. Правила соревнований требуют умения обращаться с оружием, соблюдения правил поведения в тире и на стрельбищах. Участники соревнований не сдают каких-либо зачетов. Но если окажется, что стрелок не умеет обращаться с оружием или нарушает правила, то судьи имеют право совсем отстранить его от соревнований или же наложить взыскание. Взыскание может быть в виде предупреждения, отстранения от выполнения упражнения или снижения личного результата (штраф в очках). Взыскание за нарушение обязанностей является мерой воспитания, направленной на повышение дисциплины и организованности спортсменов.

Спортсмен должен знать и соблюдать правила соревнований по приемам стрельбы, выбору оружия, ограничению в одежде и принадлежностях, общему порядку выполнения упражнений. Соблюдение этих требований ставит участников соревнований в относительно равные условия.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ С МЯЧОМ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Костин Константин Николаевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Прокопьев Максим Михайлович,*

*Школа №1329, г. Москва*

**Аннотация.** Целью данного исследования является определение теоретической подготовленности спортивных судей Федерации хоккея с мячом Хабаровского края. В исследовании приняли участие спортивные судьи по хоккею с мячом от 2-й судейской категории до всероссийской категории. Определение теоретической подготовленности проводилось с помощью интернет-платформы «Indigo». В ходе исследования были определены пункты правил игры, на которых следует акцентировать внимание в ходе подготовки и осуществления судейской деятельности в хоккее с мячом.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, спортивные судья, теоретическая подготовленность, правила игры, оценка, Федерация хоккея с мячом Хабаровского края

Главной задачей теоретической подготовки является достижение высоких теоретических знаний правил игры и методических рекомендаций по их применению. Осуществляется теоретическая подготовка спортивных судей не только самостоятельно, но и при проведении судейских семинаров. В ходе судейских семинаров достигается единство между арбитрами в оперировании правилами игры, а также обмен мнениями, что позволяет каждому участнику повысить уровень своих знаний [1; 2].

Федерация хоккея с мячом Хабаровского края осуществляет теоретическую подготовку при помощи интернет-платформы «Indigo», которая позволяет решать тесты онлайн, при этом осуществляя разбор допущенных ошибок. С июня 2023 года председатель судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края разрабатывает теоретические онлайн-тесты. По итогам сдачи нормативов по

теоретической подготовке выполняется распределение спортивных судей по уровням соревнований [3; 4].

В период с августа 2023 года по октябрь 2024 года было проведено 20 онлайн-тестов, в которых приняли участие 16 спортивных судей, из них 4 судьи всероссийской категории, 2 судьи первой категории, 7 судей второй категории и 2 судьи третьей категории. Нормативом успешной сдачи тестов по теоретической подготовленности является значение 80%.

В таблице 1 представлены результаты (в процентах) тестирования теоретической подготовленности в период с августа 2023 года по октябрь 2024 года.

В онлайн-тесте «Игровое время», который проходил в августе 2023 года, среднее значение правильных ответов составило 74,4%, из них у судей всероссийской категории правильность ответов составила 88,25%, у судей с первой категорией — 73% и судьи второй категории правильно ответили на 61,9% вопросов. Судьи, имеющие третью категорию, не принимали участие в прохождении данного теста. Повторный тест на тему «Игровое время» был проведен в октябре 2023 года. Выявлено, что среднегрупповые результаты улучшились до отметки 94,5%. Судьи всероссийской категории улучшили свой уровень знаний по данной теме на 9,45%, что составило 97,7% правильных ответов. Судьи, имеющие первую категорию, стали отвечать правильно на 20%. Значительно улучшились показатели в данном тесте у судей третьей категории— прирост правильных ответов составил 31,1%.

На вопросы, связанные с размерами хоккейного поля и инвентарем, спортивные судьи всероссийской категории ответили правильно на 86,5% вопросов, судьи второй категории — на 66,6% вопросов. Спортивные судьи первой и третьей категорий в данном тестировании не принимали участие. Среднее значение правильных ответов по итогам теста составило 76,55%.

Таблица 1

**Результаты тестирования теоретической подготовленности спортивных судей  
Федерации хоккея с мячом Хабаровского края в период  
с августа 2023 года по октябрь 2024 года**

| Название тестов (месяц проведения)              |                  | Судейская категория         |                           | Всероссийская категория (%) | 1 судейская категория (%) | 2 судейская категория (%) | 3 судейская категория (%) | Среднее значение (%) |
|-------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|                                                 |                  | Всероссийская категория (%) | 1 судейская категория (%) |                             |                           |                           |                           |                      |
| Игровое время                                   | Август 2023 г.   | 88,25%                      | 73%                       | 61,9%                       | -                         | 74,4%                     |                           |                      |
|                                                 | Октябрь 2023 г.  | 97,7%                       | 93%                       | 93%                         | -                         | 94,5%                     |                           |                      |
| Размеры хоккейного поля и инвентарь             | Август 2023 г.   | 86,5                        | -                         | 66,6%                       | -                         | 76,55%                    |                           |                      |
| Предупреждения и нарушения правил игры          | Август 2023 г.   | 73%                         | 67%                       | 69,2%                       | -                         | 69,7%                     |                           |                      |
|                                                 | Июнь 2024 г.     | 84,3%                       | 73%                       | 82,2%                       | 80%                       | 79,9%                     |                           |                      |
| Общие положения правил игры                     | Август 2023 г.   | 80%                         | 90%                       | 66%                         | -                         | 78,7%                     |                           |                      |
|                                                 | Октябрь 2023 г.  | 88,5%                       | 60%                       | 90,6                        | -                         | 79,7%                     |                           |                      |
|                                                 | Апрель 2024 г.   | 73,3%                       | 70%                       | 81,7%                       | -                         | 75%                       |                           |                      |
| Регламент проведения всероссийских соревнований | Сентябрь 2023 г. | 69%                         | 40%                       | 66,2%                       | -                         | 58,4%                     |                           |                      |
| Нарушения правил игры и стандартные положения   | Сентябрь 2023 г. | 84,7%                       | 67%                       | 87%                         | -                         | 79,6%                     |                           |                      |
|                                                 | Декабрь 2023 г.  | 100%                        | 100%                      | 90%                         | -                         | 96,7%                     |                           |                      |
|                                                 | Июнь 2024 г.     | 86,7%                       | 87%                       | 77,7%                       | 73%                       | 81,1%                     |                           |                      |
| Жесты судьи                                     | Ноябрь 2023 г.   | 98,25%                      | 93%                       | 57,1%                       | -                         | 82,8%                     |                           |                      |
|                                                 | Май 2024 г.      | 100%                        | 96,5%                     | 96,1%                       | 50%                       | 85,65%                    |                           |                      |
| Удаления и экипировка                           | Март 2024 г.     | 97,7%                       | 83,5%                     | 82,6%                       | -                         | 87,9%                     |                           |                      |
| Правило игры №1                                 | Апрель 2024 г.   | 78,5%                       | 57%                       | 71,2%                       | -                         | 68,9%                     |                           |                      |
| Игровые ситуации                                | Июнь 2024 г.     | 87%                         | 67%                       | 57,7%                       | -                         | 70,6%                     |                           |                      |
| Тест №1                                         | Август 2024 г.   | 65%                         | 40%                       | 57,1%                       | 53%                       | 53,8%                     |                           |                      |
| Тест №2                                         | Сентябрь 2024 г. | 88,7%                       | 73%                       | 77,7%                       | 93%                       | 83,1%                     |                           |                      |
| Тест №3                                         | Октябрь 2024 г.  | 97,7%                       | 80%                       | 91,5%                       | 100%                      | 92,3%                     |                           |                      |
| Среднее значение                                |                  | 86,24%                      | 74,2%                     | 76,16%                      | 74,83%                    | 78,47%                    |                           |                      |



На вопросы онлайн-теста «Предупреждения и нарушения правил игры», которые были связаны с игровыми моментами и с правильностью вынесения трактовок в данных случаях, в августе 2023 года спортивные судьи ответили правильно на 69,7% вопросов, а в июне 2024 года правильно ответили на 79,9%. Рассматривая результаты онлайн-тестов «Предупреждения и нарушения правил игры» спортивных судей различного уровня квалификации, выявлено, что судьи всероссийской категории увеличили количество правильных ответов с 73% до 84,3% и достигли нормативных значений. Судьи второй категории аналогично достигли нормативных значений, результат составил 82,2%. Следует отметить, что судьи первой категории в обоих случаях не достигли нормативных значений. Спортивные судьи третьей категории приняли участие только в прохождении онлайн-тестов в июне 2024 года, их результат составил 80% правильных ответов.

За данный период было проведено три онлайн-теста «Общие положения правил игры». Результаты правильных ответов у судей всероссийской категории варьировался от 73,3% до 88,5%. У судей первой категории количество правильных ответов изменилось с 60% до 90%. Судьи второй категории правильно отвечали на вопросы с 66% до 90,6%. Среднегрупповые результаты сдачи теоретических тестов изменялись в диапазоне с 75% до 79,7%.

В сентябре 2023 года был проведен онлайн-тест, который направлен на знание регламента проведения всероссийских соревнований. Судьи всероссийской категории ответили правильно на 69% вопросов, судьи второй категории дали 66,2% правильных ответов; меньше всех правильных ответов дали судьи первой категории, а именно 40%. Среднее значение правильных ответов у судей Федерации хоккея с мячом Хабаровского края составило 58,4%.

Для спортивных судей по хоккею с мячом были проведены три онлайн-теста, связанные со знаниями о нарушениях правил игры и о стандартных положениях. В сентябре 2023 года судьи всероссийской и второй категорий ответили правильно на 84,7% и 87% вопросов, соответственно. Судьи первой категории ответили правильно лишь на 67% вопросов. В декабре 2023 года результаты у спортивных судей всех категорий улучшились, так у судей

всероссийской и первой категорий результат составил 100% правильных ответов, у судей второй категории — 90%. В июне 2024 года состоялось третье онлайн-тестирование, результаты которого значительно ухудшились по сравнению со вторым тестированием. Так количество правильных ответов на вопросы у судей Всероссийской категории составило 86,7%, у судей первой категории 87%, у судей второй и третьей категории – 77,7% и 73%, соответственно.

На вопросы о знании судейских жестов судьи всероссийской категории ответили на 98,25% и 100%. Судьи первой категории ответили правильно на 93% и 96,5% вопросов. Значительно улучшили знания судейских жестов судьи второй категории, их результат улучшился с 57,1% до 96,1%. Судьи третьей категории ответили правильно только на половину вопросов.

Высокий результат был показан спортивными судьями всех категорий в сдаче онлайн-теста «Удаления и экипировка». Результат варьировался от 82,6% до 97,7%.

Не достигнуты нормативные значения в онлайн-тесте «Правило игры №1», так результат у спортивных судей всероссийской категории составил 78,5%, у судей второй категории – 71,2%. Судьи первой категории ответили правильно лишь на 57% вопросов.

При сдаче теоретического теста «Игровые ситуации» нормативные значения были достигнуты только спортивными судьями Всероссийской категории — 87% правильных ответов. Судьи первой и второй категорий ответили правильно лишь на 67% и 57,7%.

С августа по октябрь 2024 года было проведено три комплексных теста, которые включают в себя различные пункты правил игры, регламента о проведении всероссийских соревнований и решение игровых ситуаций. В первом комплексном тесте нормативные значения не были достигнуты судьями всех категорий. Во втором комплексном тестировании все спортивные судьи улучшили результаты, но при этом нормативные значения достигли лишь судьи всероссийской категории — 88,7% правильных ответов и судьи третьей категории — 93%. В третьем комплексном тестировании все спортивные судьи успешно

сдали экзамен по теоретической подготовленности. Так, судьи всероссийской категории правильно ответили на 97,7%, судьи первой категории дали 80% правильных ответов, судьи второй категории — 91,5% правильных ответов и судьи третьей категории — 100%.

Таким образом, сдача онлайн-тестов по теоретической подготовленности позволила выявить, что спортивные судьи всероссийской категории успешно отвечали на 86,24% вопросов, спортивные судьи второй категории правильно ответили на 76,16% вопросов, у спортивных судей первой и третьей категорий результаты приблизительно равны и составили 74,2% и 74,83%.

Основываясь на полученных результатах о теоретической подготовленности в ходе онлайн-тестирований, председатель судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края выполняет назначения спортивных судей на соревнования различного уровня.

#### ***Список источников***

1. Галицын, С. В. Комплексное изучение развития хоккея с мячом в Хабаровском крае / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2023. – 151 с. – ISBN 978-5-8028-0250-2.

2. Зиганшин, О. З. Организация и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (футбол, хоккей, хоккей с мячом): учебное пособие / О. З. Зиганшин, К. Н. Костин, П. Д. Попов; Дальневосточная государственная академия физической культуры. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – 131 с. – ISBN 978-5-8028-0235-9. – EDN MTKYCL.

3. Костин, К. Н. Анализ работы судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края / К. Н. Костин, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Хабаровск, 31 марта – 01 апреля 2023 года / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2023. – С. 87-91. – EDN YKBVYX.

4. Итоги работы судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края в спортивном сезоне 2023-2024 г. / К. Н. Костин, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов, М. В. Крысин // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы XI международной научно-практической конференции, Хабаровск, 30–31 октября 2024 года.

– Хабаровск: Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Ф. Шилова, 2024. – С. 299-302. – EDN EZUXIS.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Ибрагимов Ренат Ильсурович*

*Абдрахманова Диляра Расимовна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассматриваются инструменты продвижения услуг в физкультурно-спортивной организации г. Ижевска. Рассматриваются такие инструменты продвижения, как расширение ассортимента услуг, внедрение внутренней системы оценки качества физкультурно-спортивных услуг, совершенствование информационно-рекламной деятельности, ценовое стимулирование продаж. Представлены результаты опроса посетителей о качестве физкультурно-спортивных услуг.

**Ключевые слова:** спортивный маркетинг, физкультурно-спортивные услуги, физкультурно-спортивные организации, продвижение физкультурно-спортивных услуг

**Введение.** В настоящее время наблюдается повышение уровня благосостояния населения в Российской Федерации, это приводит к тому, что люди начинают больше внимания уделять своему здоровью и физическому состоянию. Наблюдается рост потребности населения в физкультурно-спортивных услугах [1].

Физкультурно-спортивные услуги подразумевают под собой процесс взаимодействия клиента с одной стороны и организации с другой стороны.

К числу специфических функций спортивного менеджмента относится управление спросом на физкультурно-спортивные услуги [5]. Физкультурно-спортивная организация должна формировать позитивное общественное мнение о себе, выбирать наиболее эффективные способы продвижения своих услуг.

Основными принципами продвижения физкультурно-спортивных услуг являются: ориентировка на потребителя, гибкость предложений, учет условий внутренней и внешней среды, работа на перспективу [2].

Существует большое количество инструментов, используемых для продвижения физкультурно-спортивных услуг. К ним относятся: реклама, в том числе в сети интернет и в социальных сетях; PR; стимулирование сбыта и персональные продажи [3; 4].

**Организация исследования.** Для совершенствования продвижения услуг в физкультурно-спортивной организации города Ижевска нами было предложено: расширение ассортимента предлагаемых услуг, внедрение внутренней системы оценки качества физкультурно-спортивных услуг, совершенствование информационно-рекламной деятельности, разработка ценового стимулирования продаж.

Рассмотрим их более подробно.

1. Расширение ассортимента физкультурно-спортивных услуг. Были введены новые программы групповых тренировок (функциональный тренинг, пилатес, танцевальные направления). Для клиентов были предложены разные варианты абонементов (безлимитный, утренний, вечерний), а также возможность разовой оплаты услуг. Пропускная способность и загруженность позволила нам внедрить новые услуги.

2. Внедрение внутренней системы оценки качества физкультурно-спортивных услуг. Проводился опрос посетителей раз в 6 месяцев. В целях повышения качества физкультурно-спортивных услуг для инструкторов были проведены курсы повышения квалификации с получением удостоверений установленного образца по программам «Современные методики групповых программ и занятий в тренажерном зале». Инструкторы и другой персонал организации были уведомлены о внедрении системы оценки качества предоставляемых услуг.

3. Совершенствование информационно-рекламной деятельности:

- на официальном сайте и группе ВКонтакте публиковались анонсы мероприятий, выкладывался видеоконтент частей тренировок, публиковалась полезная информация о тренировках;
- модернизация официального сайта;
- рассылка различной информации (расписание тренировок, анонсы мероприятий, информация по акциям и скидкам) по электронной почте клиентов, обзвон клиентов (например, при окончании абонемента);
- проведение разнообразных мастер-классов;
- печатные объявления внутри физкультурно-спортивной организации — информирование о мастер-классах, расписание тренировок, информационная доска с информацией о каждом сотруднике с его фотографией;
- размещение рекламы на радио.

Так как в физкультурно-спортивной организации нет отдела маркетинга, функции маркетинговой службы выполняет коммерческий отдел. В связи с этим на работу был принят сотрудник, занимающийся рекламой услуг.

4. Разработка ценового стимулирования продаж. Была внедрена система скидок на физкультурно-спортивные услуги. Были внедрены следующие предложения: пластиковая карта, дисконтная карта, карта постоянного клиента.

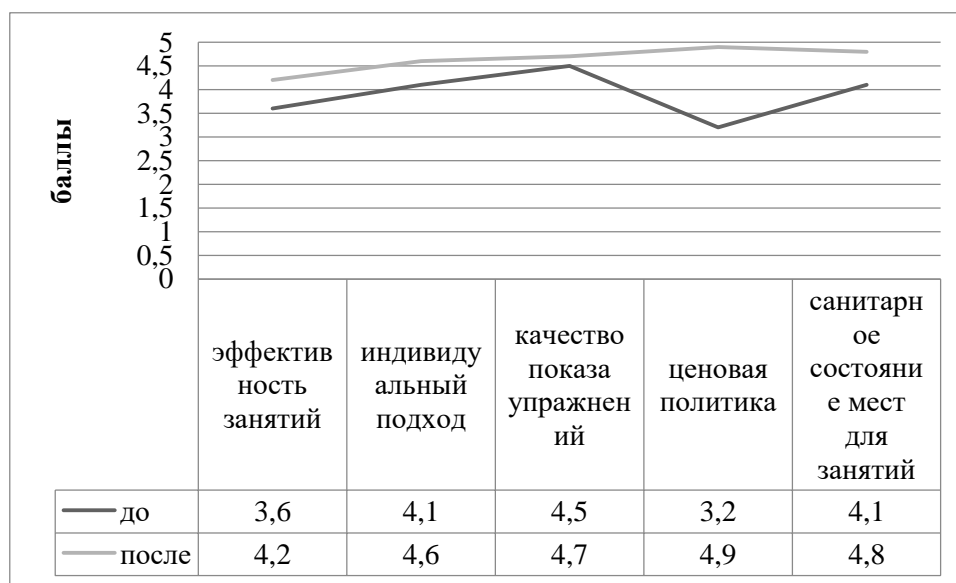
**Результаты.** Благодаря предложенным мероприятиям, количество клиентов, посещающих групповые тренировки и тренажерный зал увеличилось на 135 человек. Каждый новый клиент увеличивает доход физкультурно-спортивной организации примерно на сумму в 1500 рублей. Соответственно дополнительный доход в месяц составит:  $135 \text{ человек} * 1500 \text{ рублей} = 202500 \text{ рублей}$ .

Это приведет к получению дополнительной выручки за полгода в размере 1215000 рублей ( $202500 \text{ рублей} * 6 \text{ месяцев}$ ).

Также был проведен опрос посетителей о качестве физкультурно-спортивных услуг. Опрос проводился до начала внедрения разработанных предложений и после их внедрения. Опрос проводился по следующим

параметрам: эффективность занятий, индивидуальный подход тренера, качество показа упражнений, ценовая политика, санитарное состояние мест для занятий.

Предлагалось оценить данные параметры по 5-балльной шкале, где 1 балл — параметр не проявлен, 2 балла — неудовлетворительно, 3 балла — удовлетворительно, 4 балла — хорошо, 5 баллов — отлично. Всего было опрошено 98 клиентов физкультурно-спортивной организации, посещающих групповые тренировки и тренажерный зал. Полученные результаты представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 — Оценка качества физкультурно-спортивных услуг**

Анализируя рисунок, можно сказать, что по всем показателям произошло улучшение, в большей степени это касается таких показателей, как «ценовая политика» — улучшение на 53,1%, «эффективность занятий» — 16,7%, «Санитарное состояние мест для занятий» — 17,1%.

**Вывод.** В результате выполненного анализа было установлено, что предложенные мероприятия по совершенствованию продвижения услуг физкультурно-спортивной организации являются эффективными.

#### **Список источников**

1. Асомчик, А. А. Продвижение фитнес-услуг / А. А. Асомчик // Бюллетень науки и практики. – 2016. – №6 (7). – С. 266-273.
2. Грищенков, А. И., Молчанов В. П., Настаев В. К. К вопросу о сущности маркетинга в сфере физической культуры и спорта / А. И. Грищенков, В. П. Молчанов, В. К. Настаев // Экономика. Социология. Право. – 2019. – №1 (13). – С. 34-38.

3. Обожина, Д. А. Особенности маркетинга в спорте: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2017. — 75 с.

4. Проблемы продвижения компании на рынке фитнес – услуг / М. П. Хагурова, С. К. Чиназирова, З. А. Водождокова, С. Ш. Гишева // TheScientificHeritage. – 2020. – №54-7. – С. 54-56.

5. Управление спросом на услуги физкультурно-спортивных организаций как функция работников отрасли / С. А. Хазова, И. К. Гунажоков, А. Г. Гонежук, И. Н. Манько // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2015. – №3 (162). – С. 204-211.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ**

*Ибрагимов Ренат Ильсурович*

*Абдрахманова Диляра Расимовна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассматривается анализ потребительских предпочтений на рынке физкультурно-спортивных услуг г. Ижевска. Был проведен социологический опрос потенциальных клиентов: оценен их возрастно-половой состав, отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предпочитаемые фитнес-направления; определялась сумма возможных затрат клиентов на физкультурно-спортивные услуги, а также предпочитаемые источники получения информации о физкультурно-спортивных организациях. Анализ результатов исследования позволил сформировать профиль потенциального клиента физкультурно-спортивной организации.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивные услуги, физкультурно-спортивные организации, потребители физкультурно-спортивных услуг, профиль клиента

**Введение.** Развитие сферы физической культуры и спорта является важнейшим фактором оздоровления населения и улучшения качества жизни. На сегодняшний день рынок физкультурно-спортивных услуг является одним из быстро растущих. Число физкультурно-спортивных организаций растет ежегодно, расширяется ассортимент услуг. На развитие рынка физкультурно-



спортивных услуг влияет большое количество факторов, к которым относятся демографические, экономические, социальные и другие факторы [2].

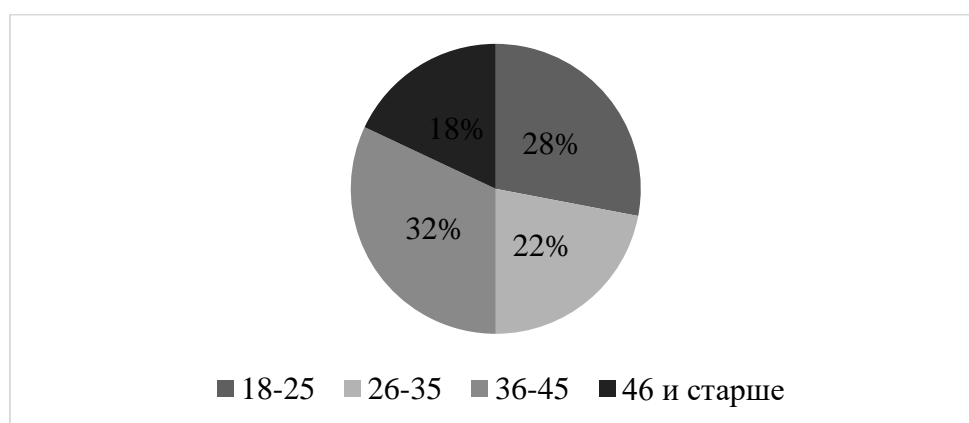
Рынок потребителей физкультурно-спортивных услуг функционирует на основе баланса между потребностями клиентов и предлагаемыми услугами. Клиентов физкультурно-спортивных организаций можно классифицировать по разнообразным критериям (возрастная группа, уровень дохода, особенности предпочтений и др.). Определив потенциальных потребителей своих услуг, физкультурно-спортивная организация может более эффективно выстроить свою деятельность [1].

**Организация исследования.** Нами был проведен опрос жителей города Ижевска — потребителей физкультурно-спортивных услуг для определения потребительских предпочтений.

Задачи опроса: определить отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, определить ценовые критерии выбора физкультурно-спортивной организации, а также составление профиля клиента.

Характеристика выборки: участники официальных страниц физкультурно-спортивных организаций в социальной сети ВКонтакте. В опросе принимали участие 428 респондентов, выборка была сформирована в возрастной категории от 18 лет.

Возрастной состав респондентов представлен на рисунке 1.



**Рисунок 1 — Возрастной состав респондентов**

Всего в опросе приняли участие 63% женщин и 37% мужчин.

**Результаты.** По результатам данного опроса можно сделать вывод о том, что 70% опрошенных положительно относятся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, 25% — безразлично, а 5% — отрицательно. 62% респондентов являются клиентами какой-либо физкультурно-спортивной организации.

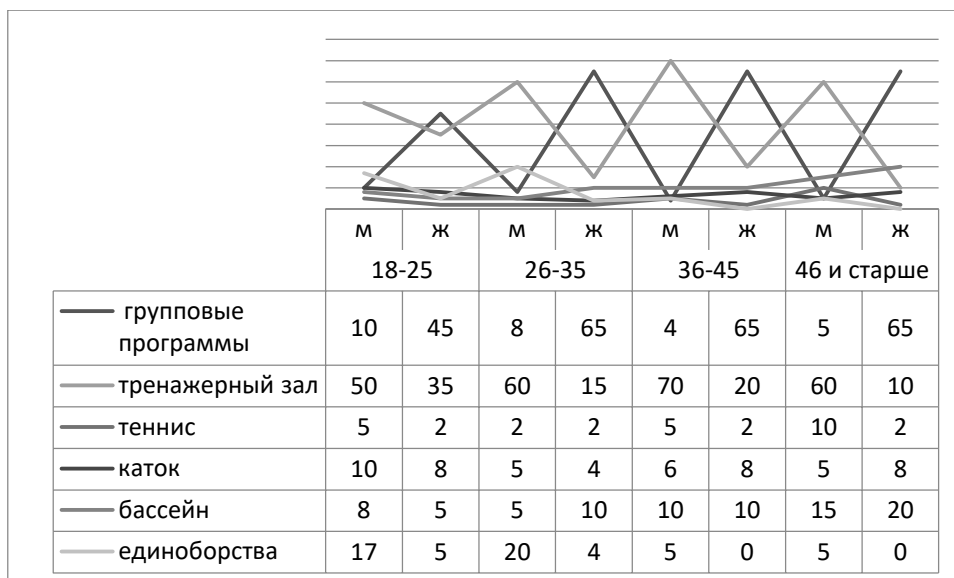
Большая часть потребителей предпочитают тренировки 2–3 раза в неделю, а самыми популярными днями для занятий фитнесом являются понедельник, вторник и среда [4].

Анализ ответов на вопрос «Какую сумму в месяц Вы готовы потратить на физкультурно-спортивные услуги?» показал, что большинство опрошиваемых готовы тратить сумму в диапазоне цен от 2 до 3 тысяч рублей. Весомым аргументом в пользу выбора того или иного фитнес-клуба или физкультурно-спортивной организации является привлекательная ценовая политика. Рекомендуется применять «гибкие» цены вместо фиксированных [3].

В настоящее время в Российской Федерации к наиболее востребованным направлениям фитнеса относят кроссфит, пилатес, разновидности аэробики (памп, аква, степ), зумбу [5].

Потребности общества в физкультурно-спортивных услугах достаточно противоречивы. Одни клиенты предпочитают заниматься персонально с тренером, другие предпочитают групповые занятия. Для кого-то важным является поддержание физической формы, для других — подготовка к соревнованиям [2].

В результате анализа ответов на вопрос: «Какими физкультурно-спортивными услугами Вы пользуетесь чаще всего?» было выявлено, что наибольшей популярностью пользуются услуги тренажерного зала у мужчин и групповые программы (пилатес, функциональный тренинг) у женщин. Причем наблюдается зависимость интересов от возрастной группы клиентов (результаты представлены на рисунке 2).



**Рисунок 2 — Анализ предпочтений физкультурно-спортивных услуг, %**

Основными источниками получения информации о физкультурно-спортивных услугах, по мнению респондентов, являются: социальные сети — 60%, сайты организаций — 5%, наружная реклама — 25%, рекомендации знакомых — 10%.

Таким образом, по результатам опроса выявлено, что наибольший вес имеют социальная сеть ВКонтакте и наружная реклама, соответственно, этим источникам распространения информации и следует уделять внимание.

Также мы получили следующий профиль клиента: женщины в возрасте от 18 до 45 лет готовы платить за услуги 2–3 тысячи рублей в месяц; просматривают рекламу в социальных сетях.

**Вывод.** Сформулировав профиль клиента, менеджеры физкультурно-спортивных организаций смогут подобрать те инструменты продвижения услуг, которые будут более эффективными для данной категории потребителей. К одной из стратегических задач физкультурно-спортивной организации относится задача по регулярному анализу клиентской оставляющей, что позволит эффективно работать в условиях конкурентной среды.

#### ***Список источников***

1. Богдан, Н. В. Оценка потребностей клиентов фитнес-услуг на Южном Урале / Н. В. Богдан, Г. Н. Пряхин // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Том 4. – № 2. – С. 95-106.

2. Данченко, Л. А. Исследование субъективно-мотивационных характеристик потребителей на рынке спортивно-оздоровительных услуг / Л. А. Данченко, А. Н. Минеев // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2017. – №4 (98). – С. 6.

3. Исследование предпочтений потребителей фитнес-услуг сообщества фитнес-клуба / О. М. Калиева, М. С. Мантрова, О. А. Иневатова, Д. А. Ватченко // Экономические науки, 2021. – № 1.– С. 85-91.

4. Руманцева, А. О. Исследование потребительских предпочтений рынка фитнес-услуг города Владивостока / А. О. Руманцева, Е. Н. Смольянинова // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2023. – № 7. – С. 93-98.

5. Соколова, И. В. Анализ востребованности групповых программ в фитнес-клубе / И. В. Соколова // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2019. – № 4. С. 162-171.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

*Игнатъев Даниил Андреевич*

*Абдрахманова Диляра Расимовна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросам совершенствования системы управления персоналом в современных физкультурно-спортивных организациях на примере детско-юношеской спортивной школы г. Казани. В работе рассматриваются основные теоретические подходы к управлению персоналом, анализируется практика кадровой работы в конкретной организации, выявляются имеющиеся недостатки. На основе проведенного анализа автором предлагается комплекс мер по совершенствованию системы подбора, адаптации, мотивации, обучения и оценки персонала спортивной школы. Особое внимание уделяется мерам по оптимизации коммуникаций и повышению сплоченности трудового коллектива. Проводится оценка социально-экономической эффективности рекомендуемых мероприятий. Делается вывод о том, что реализация предложенных мер позволит повысить эффективность управления персоналом в спортивной школе, что благоприятно скажется на результативности ее работы.

**Ключевые слова:** управление персоналом, система управления персоналом, спортивная школа, подбор персонала, адаптация персонала, обучение персонала, мотивация персонала, оценка персонала, текучесть кадров

Эффективное управление персоналом является ключевым фактором успешного функционирования любой организации. От профессионализма и слаженности работы сотрудников напрямую зависит качество предоставляемых услуг и удовлетворенность клиентов. Спортивные школы играют важнейшую роль в воспитании подрастающего поколения, формировании здорового образа жизни. Поэтому крайне важно, чтобы их работа была максимально эффективной. А это невозможно без грамотного подбора персонала, его мотивации и обучения.

Система управления персоналом в спортивной школе должна решать целый комплекс задач — от найма и адаптации новых сотрудников до их непрерывного обучения, мотивации и оценки эффективности. При этом важно учитывать специфику деятельности учреждения [2].

В теории управления персоналом выделяют несколько подходов, которые могут быть применены для совершенствования работы со специалистами спортшколы. Рассмотрим их подробнее:

1. Организационно-административный подход основан на использовании власти и контроля для управления людьми. Он подходит для формализации процедур найма, обучения, оценки персонала, разработки должностных инструкций. Однако чрезмерный контроль может снизить мотивацию сотрудников.

2. Гуманистический подход фокусируется на человеческих ресурсах организации. Он предполагает создание благоприятных условий труда, учет индивидуальных потребностей, предоставление возможностей для обучения и развития. Данный подход важен для творческих специалистов спортшколы.

3. С позиций ситуационного подхода выбор методов управления персоналом определяется конкретной ситуацией. Он позволяет гибко реагировать на изменение внешней и внутренней среды.

4. Ресурсный подход рассматривает персонал как главный стратегический актив. Он нацелен на максимальную отдачу от инвестиций в людей за счет их развития и эффективного использования [1].

Для совершенствования системы управления персоналом спортшколы целесообразно сочетать разные концептуальные подходы. Это позволит учесть как задачи организации, так и потребности ее сотрудников.

На практике работа с персоналом спортшколы должна строиться по ряду основных направлений:

- найм и отбор персонала с учетом специфических требований к спортивным тренерам и педагогам;
- адаптация новичков с наставничеством более опытных коллег;
- обучение и повышение квалификации по современным методикам спортивной подготовки;
- оценка и аттестация кадров, выявление перспективных сотрудников;
- мотивация персонала с помощью как материальных, так и нематериальных стимулов;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе, развитие корпоративной культуры.

Такой подход к работе с персоналом, учитывающий лучшие теоретические разработки в данной области, позволит спортивной школе привлекать и удерживать профессиональные кадры, повышать результативность тренировочного процесса, добиваться новых спортивных достижений.

Проведем анализ системы управления персоналом физкультурно-спортивной организации МБУ ДО СШОР ФСО «Трудовые резервы» Вахитовского района г. Казани. Процесс отбора персонала в спортивной школе начинается с публикации вакансий на специализированных интернет-ресурсах и через профильные спортивные ассоциации. Кроме того, источником кандидатов могут выступать рекомендации и личные контакты уже работающих в организации сотрудников. Такой подход к поиску потенциальных кадров является достаточно традиционным и широко распространенным.

На начальной стадии отбора приоритет отдается анализу образования кандидата, его опыту работы в сфере спорта, а также наличию необходимых лицензий и сертификатов. Особенно ценится предыдущий опыт тренерской деятельности с детьми и подростками, поскольку специфика работы в детско-юношеской спортивной школе требует не только профессиональной квалификации, но и умения выстраивать взаимодействие с юными спортсменами. Следующим обязательным этапом отбора является собеседование, в ходе которого проверяются как теоретические знания кандидата в области спортивной науки и физиологии, так и практический опыт работы с современными методиками подготовки спортсменов. Отдельное внимание уделяется оценке мотивации и психологической готовности претендента работать в условиях высоких нагрузок и стресса, а также его способности адаптироваться к изменяющимся требованиям тренировочного процесса. Завершающим этапом отбора является прохождение стажировки непосредственно в спортивной школе под началом опытных наставников. Это дает возможность оценить практические навыки и умения кандидата в реальных условиях, а также его способность конструктивно взаимодействовать в новом коллективе.

Одной из проблем в системе управления персоналом является нехватка высококвалифицированных кадров, особенно среди тренеров и специалистов по физической подготовке. В настоящее время у организации отсутствуют партнерские соглашения с профильными учебными заведениями для привлечения студентов на практику и стажировки, что ограничивает возможности поиска и отбора молодых перспективных кадров.

В качестве ключевых элементов системы мотивации персонала в организации применяются конкурентоспособный уровень заработной платы и премирование за высокие результаты тренерской деятельности. Также создаются условия для профессионального и карьерного роста, предоставляются возможности получения дополнительного образования и участия в научно-исследовательской работе. Важным нематериальным стимулом является признание заслуг сотрудников в ходе ежегодных церемоний награждения. Однако

в организации уделяется недостаточно внимания профилактике и разрешению конфликтов в коллективе. Отсутствуют регулярные мероприятия по сплочению и налаживанию коммуникации между сотрудниками, что приводит к накоплению неразрешенных проблем и снижению сплоченности коллектива.

На основе рассмотренных проблем предложим мероприятия по совершенствованию системы управления персоналом в школе:

1. Заключить договоры о сотрудничестве с ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» и «Институтом физической культуры и спорта КФУ» для организации прохождения студентами данных вузов производственной и преддипломной практики на базе спортивной школы.

Заключение договоров о сотрудничестве с профильными вузами даст доступ к потенциальным молодым специалистам, которые смогут проходить практику и стажировки в школе. Такое решение решит проблему нехватки квалифицированных кадров, а также позволит привлекать перспективных выпускников на постоянную работу.

2. Разработать и внедрить программу адаптации новых сотрудников, включающую:

- назначение наставников из числа опытных сотрудников;
- проведение вводных инструктажей по особенностям работы школы;
- регулярные встречи с руководителями в первые 3 месяца работы.

Данная программа снизит текучесть новых сотрудников, поможет им быстрее влиться в коллектив. Назначение наставников обеспечит передачу опыта и знаний от более опытных коллег. Регулярная обратная связь в первые месяцы работы позволит оперативно решать возникающие сложности.

3. Провести тренинги для сотрудников школы по темам:

- эффективная коммуникация в коллективе;
- профилактика и разрешение конфликтов;
- формирование команды.



Проведение тренингов нацелено на улучшение взаимопонимания в коллективе, выявление и устранение барьеров. Формирование командного духа повысит сплоченность и продуктивность совместной работы [4].

4. Внедрить систему дистанционного обучения на базе платформы Moodle, в рамках которой:

- разработать учебные курсы по актуальным направлениям деятельности школы;
- организовать обучение сотрудников работе на платформе.

Внедрение системы дистанционного обучения даст возможность повысить квалификацию сотрудников, внедрить новые знания и методики. Разнообразные учебные курсы позволят учесть потребности разных категорий персонала.

5. Разработать систему наставничества, в рамках которой более опытные тренеры будут передавать знания и навыки молодым коллегам в течение всего периода адаптации. Данная система ускорит адаптацию и профессиональный рост молодых сотрудников за счет передачи бесценного практического опыта более опытными коллегами [3].

Как мы видим, предложенный комплекс мероприятий направлен на решение конкретных проблем в системе управления персоналом посредством внедрения современных и эффективных подходов в этой сфере. Реализация данных мероприятий позволит устранить выявленные в анализе недостатки в управлении персоналом и повысить эффективность функционирования данной спортивной школы.

Теперь проведем оценку социально-экономической эффективности предложенных мероприятий. Для оценки социально-экономической эффективности предлагаемых мероприятий по совершенствованию системы управления персоналом в МБУ ДО СШОР ФСО «Трудовые резервы» взяты следующие показатели:

1. Социальная эффективность:

- снижение текучести кадров после внедрения программы адаптации на 15% по сравнению с предыдущим периодом;

– рост уровня вовлеченности персонала на 10% после проведения тренингов по коммуникации и тимбилдинга;

– сокращение количества конфликтов в коллективе на 30% благодаря обучению навыкам конструктивного решения проблем.

## 2. Экономическая эффективность:

2.1. Экономия на поиске и обучении новых сотрудников за счет снижения текучести кадров:

– Средние затраты на поиск и подбор одного сотрудника — 30 000 руб.

– Средние затраты на обучение и адаптацию одного нового сотрудника — 50 000 руб.

– Среднегодовое количество увольняющихся сотрудников до внедрения мероприятий — 10 человек.

– Ожидаемое снижение текучести кадров после внедрения — 15%.

– Экономия = (10 чел. \* 15% снижения) \* (30 000 + 50 000) = 10 чел. \* 1,5 чел. \* 80 000 руб. = 120 000 руб.

2.2. Рост производительности труда сотрудников на 5–7% за счет обучения:

– Среднемесячная выработка одного сотрудника — 150 000 руб.

– Среднесписочная численность сотрудников — 70 человек.

При росте производительности на 5%:

70 чел. \* 150 000 руб. \* 0,05 = 525 000 руб. дополнительной выработки.

При росте производительности на 7%:

70 чел. \* 150 000 руб. \* 0,07 = 735 000 руб. дополнительной выработки.

Таким образом, можно сделать вывод, что предлагаемые мероприятия имеют высокую социально-экономическую эффективность, оказывая позитивное влияние на вовлеченность и удовлетворенность персонала, снижая текучесть кадров и повышая финансовые результаты организации.

В целом, проведенное исследование показало актуальность и важность совершенствования системы управления персоналом в современных спортивных школах. Эффективная кадровая политика является ключевым фактором успеха подобных организаций, поскольку напрямую влияет на результаты

тренировочной и воспитательной работы с юными спортсменами. Анализ существующей практики управления человеческими ресурсами в МБУ ДО СШОР ФСО «Трудовые резервы» выявил ряд недостатков. Это в первую очередь дефицит высококвалифицированных кадров и высокая текучесть персонала. Кроме того, наблюдаются проблемы адаптации и мотивации сотрудников, недостаточное внимание уделяется обучению и повышению квалификации работников. Наконец, существуют проблемы в области внутриколлективных коммуникаций и формирования сплоченной команды. В рамках исследования был предложен ряд конкретных мероприятий по оптимизации кадровой работы в спортивной школе. Их реализация позволит привлекать высококвалифицированный персонал, повысить его вовлеченность и лояльность, сократить текучесть кадров, улучшить психологический климат в коллективе.

#### ***Список источников***

1. Забелла, И. А. Особенности управления персоналом в сфере спорта / И. А. Забелла, А. Я. Луценко // СИЛА систем. – 2018. – №2 (7). – С. 47-52.
2. Прохоров, И. Ю. Особенности управления в сфере спорта: цели, принципы, ключевые аспекты при подборе персонала / И. Ю. Прохоров // E-Scio. – 2022. – №1 (64). – С. 26-36.
3. Тренина, И. А. Развитие менеджмента персонала в организациях физкультурно-спортивной отрасли / И. А. Тренина, М. А. Токмакова, Н. В. Токмаков // Наука-2020. – 2018. – №2-1 (18). – С. 119-125.
4. Шульмин, С. А. Развитие персонала спортивной организации / С. А. Шульмин, Н. И. Павлов, Ю. Г. Мальцев // Известия Тульского государственного университета. – Физическая культура. Спорт. – 2021. – №3. – С. 143-150.

### **МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ**

*Игнатъев Даниил Андреевич*

*Абдрахманова Диляра Расимовна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальной теме — формированию эффективной системы мотивации персонала в современных спортивных школах. В работе раскрывается сущность мотивации как важнейшего элемента в

управлении человеческими ресурсами. Рассматриваются различные виды и методы мотивации применительно к специфике деятельности спортивных школ. Особое внимание уделяется материальному и нематериальному стимулированию ключевых категорий персонала: тренеров, администрации, вспомогательного персонала. Предлагаются конкретные рекомендации по использованию поощрений и построению системы премирования. Кроме того, рассматриваются способы укрепления корпоративной культуры и командного духа посредством тренингов и общих мероприятий. Делается вывод о том, что комплексный подход к мотивации персонала позволит повысить эффективность работы спортивных школ.

**Ключевые слова:** мотивация персонала, спортивная школа, материальное и нематериальное стимулирование, командообразование

Эффективная работа любой организации во многом зависит от мотивации ее сотрудников. При правильном подходе к стимулированию персонала можно добиться отличных результатов в работе компании. Особенно важна продуманная система мотивации в такой специфической сфере, как спортивная школа.

Мотивация персонала является важнейшим элементом в системе управления человеческими ресурсами. Она представляет собой совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение личных целей и целей организации [1]. Существует два основных вида мотивации — материальная и нематериальная. Материальная мотивация основана на использовании финансовых стимулов, таких как заработная плата, премии, бонусы. Она удовлетворяет базовые потребности человека в пище, жилье, отдыхе. Нематериальная мотивация связана с психологическими, моральными и творческими потребностями сотрудников. К ней относят карьерный рост, признание заслуг, комфортные условия труда, интересную работу [9].

Существует множество конкретных методов мотивации персонала, которые можно разделить на две большие группы — положительные и отрицательные. К положительным относятся поощрения, направленные на закрепление желательного поведения и результатов. Это могут быть премии,

повышение в должности, похвала, предоставление дополнительных льгот и т.д. Отрицательные методы — наказания, применяемые с целью подавления нежелательного поведения [4]. Например, лишение премии, понижение в должности, выговор. Также большое значение имеют методы создания благоприятных условий труда, располагающих к эффективной работе. Это может быть гибкий график, комфортабельное рабочее место, корпоративные мероприятия, тренинги и семинары. Подобные методы влияют на общую атмосферу в коллективе, сплачивают сотрудников, создают ощущение причастности к общему делу.

В целом, эффективная система мотивации персонала должна включать в себя как материальные, так и нематериальные методы. Она должна учитывать потребности различных категорий сотрудников, опираться на сочетание положительных и отрицательных стимулов. Грамотно выстроенная мотивация является мощным инструментом повышения производительности труда и достижения целей организации. Она позволяет максимально раскрыть потенциал работников, направить их активность в нужное русло.

Спортивные школы имеют свою специфику, которая накладывает отпечаток на особенности мотивации их персонала. Главной целью спортивных школ является подготовка высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта. Это требует больших физических и психологических нагрузок как от учеников, так и от персонала. Работа ведется круглый год, часто в вечернее время и выходные. Основными категориями персонала спортивной школы являются тренеры, администрация и вспомогательный персонал [6]. От тренеров требуются не только профессиональные знания по виду спорта, но и педагогические навыки, умение найти подход к детям, мотивировать их. Руководство школы отвечает за организацию учебно-тренировочного процесса, обеспечение необходимых условий. Вспомогательный персонал (врачи, методисты, работники бухгалтерии) выполняет важные функции обслуживания и поддержки основной деятельности [8].

На мотивацию разных категорий персонала влияет множество факторов. Для тренеров важны возможности профессионального развития, участия в соревнованиях, признание заслуг в подготовке учеников. Администрация мотивируется карьерным ростом, ощущением важности выполняемой работы. Для вспомогательного персонала бóльшую роль играет материальное стимулирование и комфортные условия труда. Также стоит учитывать личностные характеристики сотрудников. Одних мотивирует сам процесс работы, возможность передавать знания. Для других важен результат, победы учеников. Некоторые рассматривают работу как способ заработка [5]. Эффективная система мотивации должна учитывать все эти нюансы применительно к конкретным людям в их должностях.

Грамотная мотивация помогает спортивным школам привлекать и удерживать лучших специалистов. Она создает атмосферу, в которой каждый работник чувствует свою значимость и стремится внести максимальный вклад в общее дело — подготовку новых чемпионов.

Современные спортивные школы используют разнообразные подходы для формирования эффективной системы мотивации персонала. Одним из ключевых является материальное стимулирование сотрудников. Оно может включать регулярные премии за выполнение определенных показателей, надбавки тренерам за высокие достижения их учеников в соревнованиях. Также применяются поощрительные выплаты за подготовку спортсменов высокого класса, попадание воспитанников в сборные команды [2].

Наряду с материальным стимулированием активно используются методы нематериальной мотивации. Сотрудникам предоставляется гибкий график работы, возможность совмещать тренерскую деятельность с участием в соревнованиях. Руководство поощряет инициативу работников, предоставляет им возможности карьерного роста, повышения квалификации. Организуются конкурсы профмастерства, по результатам которых лучшие тренеры получают звания, грамоты, призы [7].

Немаловажную роль играет создание здорового психологического климата в коллективе. Проводятся совместные корпоративные мероприятия, празднования успехов, командообразующие тренинги и семинары. Руководство поощряет взаимопомощь и наставничество опытных тренеров в отношении молодых коллег [3]. Такая атмосфера способствует сплочению коллектива, преодолению текучести кадров, приверженности общим целям школы.

Можно сделать вывод, что современный подход к мотивации персонала спортивной школы предполагает учет как материальных, так и нематериальных факторов. Он основан на сочетании индивидуального и коллективного стимулирования. Гибко адаптируясь к потребностям разных категорий работников, такой подход позволяет создать эффективную кадровую политику, обеспечивающую высокие результаты в подготовке юных спортсменов.

На основе рассмотренного теоретического материала, разработаем систему материального стимулирования для разных категорий персонала спортивной школы:

1. Тренеры:

- Ежемесячные премии за выполнение плана подготовки спортсменов (например, согласно количеству учеников, выполнивших разрядные нормативы).
- Премии за попадание учеников в сборные команды города, региона, страны (в зависимости от уровня — от 5 до 20 тыс. рублей).
- Надбавки за подготовку призеров, чемпионов соревнований (региональных, федеральных, международных).

2. Администрация:

- Премии по результатам работы за квартал, год (в зависимости от ключевых показателей эффективности).
- Надбавки за успешное проведение крупных соревнований.
- Вознаграждение за привлечение спонсоров и партнеров.

3. Вспомогательный персонал:

- Поощрительные выплаты за качественное обслуживание соревнований.

– Премии по итогам инвентаризации за сохранность материальных ценностей.

– Вознаграждение за рационализаторские предложения по оптимизации процессов.

На наш взгляд, такая система позволяет учитывать специфику каждой категории персонала и мотивировать на достижение конкретных результатов.

Далее в дополнение к материальным факторам мотивации предложим некоторые нематериальные факторы:

1. Организация корпоративных мероприятий — спортивные праздники, выезды на природу, новогодние вечеринки. Это укрепит командный дух, сплачивает коллектив.

2. Создание доски почета для тренеров и воспитанников. Размещение фотографий и информации об их достижениях.

3. Проведение конкурса "Лучший тренер года" с награждением победителя почетной грамотой и ценным подарком.

4. Вручение благодарственных писем родителям учеников, которые активно участвуют в организации тренировочного процесса и соревнований.

5. Регулярные публикации на сайте и в соцсетях школы интервью с успешными выпускниками, их фотоотчетов.

6. Выделение "Лучшего работника месяца" с вручением символических знаков отличия (грамота, значок и т. п.).

7. Оформление стенда с фотографиями достижений школы, кубками и медалями ее воспитанников.

Такие методы не требуют больших материальных затрат, но создают в коллективе атмосферу гордости, сопричастности общим победам и достижениям.

Помимо материальных и нематериальных факторов мотивации, руководству стоит проводить тренинги и семинары по командообразованию. Они являются эффективным инструментом сплочения коллектива и формирования благоприятного психологического климата в спортивных школах. Совместные тренинги помогают наладить конструктивное взаимодействие между



сотрудниками разных категорий, объединить их для достижения общих целей. В программу таких мероприятий целесообразно включать упражнения, игры и задания, требующие совместных усилий участников. Это могут быть спортивные эстафеты, интеллектуальные викторины, творческие задания. Важно, чтобы в процессе их выполнения люди лучше узнавали друг друга, учились эффективно взаимодействовать.

Полезно проводить командные дискуссии на актуальные для коллектива темы в формате "мозгового штурма". Это стимулирует генерирование новых идей, их совместную проработку. Можно организовывать ролевые игры, моделирующие рабочие ситуации, что помогает лучше понять позиции коллег. Важная часть тренингов — обсуждение полученного опыта, рефлексия. Участники делятся эмоциями, анализируют эффективность разных форм взаимодействия. Так формируется понимание того, как способствовать сплочению коллектива.

По результатам тренингов желательно вырабатывать конкретные рекомендации и инициативы для улучшения психологического климата. Это могут быть совместные корпоративные праздники, спортивные и культурные мероприятия, правила коммуникации и решения конфликтов. Регулярное проведение командообразующих тренингов и семинаров, безусловно, требует определенных материальных и временных затрат. Однако это окупается сплочением коллектива, ростом заинтересованности персонала в общих целях и результатах работы спортивной школы.

В заключение можно сделать вывод, что предложенные в статье рекомендации по совершенствованию системы мотивации персонала в спортивной школе позволят достичь существенного социально-экономического эффекта. Внедрение комплекса материальных и нематериальных методов стимулирования повысит заинтересованность работников в профессиональном развитии и качественном выполнении должностных обязанностей. Это положительно скажется на результатах подготовки юных спортсменов, увеличит

число воспитанников спортшколы, попадающих в сборные команды разных уровней.

Улучшение психологического климата в коллективе, сплочение сотрудников будут способствовать снижению текучести кадров, привлечению талантливых тренеров и администраторов. Сотрудники будут чувствовать себя частью единой команды единомышленников, что повысит качество их труда. В целом эффективная мотивационная политика позволит максимально реализовать потенциал человеческих ресурсов спортивной школы. Это в конечном итоге принесет значительный вклад в развитие спорта, формирование здорового образа жизни, воспитание новых поколений высококвалифицированных спортсменов.

#### ***Список источников***

1. Бахсян, Ф. Х. Современные формы и методы мотивации персонала предприятий сферы услуг / Ф. Х. Бахсян // Научный журнал. – 2019. – №9 (43). – С. 37-41.
2. Бондаренко, М. П. Управление физкультурными организациями в современный период / М. П. Бондаренко, Т. М. Макаренко, Е. В. Клиновская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №3(9). – С. 91-95.
3. Гремина, Л. А. Проблемы и пути совершенствования управления персоналом спортивной организации / Л. А. Гремина, Е. П. Гетман // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2024. – №6. – С. 42-49.
4. Дикаева Л. Х. Мотивация персонала: основные виды и методы / Л. Х. Дикаева, М. Ю. Яударова, З.Ш. Амерханова // Журнал прикладных исследований. – 2023. – №1. – С. 75-80.
5. Ефремова Е.Н., Ефремов А.В. Особенности мотивации профессиональной деятельности педагога по физической культуре / Е. Н. Ефремов, А. В. Ефремов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №2. – С. 91-102.
6. Коваленко М.Г., Ащеулова В.В. Мотивация труда работников спортивной организации / М. Г. Коваленко, В. В. Ащеулова // Научные междисциплинарные исследования. – 2020. – №3-1. – С. 90-98.
7. Кривченков, В. В. Кадровый потенциал как фактор устойчивого развития современных многофункциональных спортивных комплексов / В. В. Кривченко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №8. – С. 47-54.
8. Назаров, В. Л. Мотивация тренерско-преподавательского состава в современных условиях реализации спортивной подготовки / В. Л. Назаров, Е. В.

Бабушкина // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2022. – №4. – С. 53-57.

9. Покшиванова, О.П. Мотивация персонала: основные виды и методы / О. П. Покшиванова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – №8. – С. 129-132.

## **ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫЕ КОМАНДЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ВУЗА**

*Илемков Геннадий Григорьевич*

*Лисов Владимир Григорьевич*

*Корчевой Леонид Николаевич*

*Семенчуков Юрий Николаевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается технологическая схема спортивного отбора и ориентации студентов-спортсменов в сборные команды регионального вуза. Анализируются методы спортивного отбора, основанные на применении современных компьютерных технологий, применяемых на различных этапах диагностики двигательной и функциональной одаренности студентов.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, ориентация, модельные показатели, двигательная одаренность

**Актуальность.** Современные вузы стремятся к повышению эффективности и качества образовательного процесса в вопросе организации физического воспитания студентов через формирование компетенций, обеспечивающих способность выпускников самостоятельно поддерживать должный уровень физической подготовленности, решать социально значимые задачи, отраженные в государственных документах: Федеральном проекте «Спорт — норма жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г., №16), Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г., №3081-р), Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года (приказ Минспорта России от

21.11.2017 г., №1007), Указе Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В данных документах указано, что стратегическими направлениями в работе со студенческой молодежью являются повышение эффективности физической подготовки студентов, приобщение их к тренировочной и соревновательной деятельности, здоровому образу жизни, обеспечивающими активное долголетие.

**Объект исследования:** процесс отбора и спортивной ориентации в условиях вуза.

**Предмет исследования:** современные методики определения параметров двигательной, функциональной, морфологической предрасположенности студентов к занятиям различными видами спорта.

**Цель исследования:** Создание эффективной и устойчивой системы спортивного отбора студентов-спортсменов регионального университета на основе современных представлений о проявлении спортивной одаренности.

**Задачи научно-исследовательской работы:**

1. Теоретическое обоснование исследуемой проблемы.
2. Изучение современных методов спортивной ориентации и спортивного отбора в виды спорта.
3. Разработка технологии спортивного отбора и ориентации студентов на различные виды спорта в условиях ограничений вуза регионального уровня.
4. Анализ необходимости инфраструктурных изменений и материально-технического оснащения физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при внедрении разработанной технологии.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение информационных источников научно-методического характера и документальных материалов; опрос (анкетирование); тестирование; педагогические наблюдения.

**Организация исследования.** Исследования проводились в три этапа.

**Первый этап** был посвящен анализу и обобщению научно-методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы, поиску путей повышения эффективности отбора и спортивной ориентации на виды спорта.

**На втором** этапе анализировались и апробировались современные методики определения различных сторон предрасположенности студентов к занятиям тем или иным видом спорта.

**На третьем** этапе разрабатывалась технология методического сопровождения процесса выявления одаренных для конкретного вида спорта студентов на этапах прохождения через физическую культуру, массовый спорт, спорт высоких достижений и элитный спорт.

Теоретическое изучение проблемы организации физического воспитания в вузе позволило выявить сформировавшееся в последние годы направление спортизации физического воспитания школьников и студентов. Прошедшие в ряде регионов пилотные проекты, связанные с внедрением в учебный процесс передовых спортивных технологий, элементов соревнований для воспитания спортивной культуры обучающихся показали достаточно высокую эффективность [1; 2].

Изучение применения современных аппаратных компьютерных методов исследования показало, что большое распространение получило применение методик, связанных с определением как общих (определение типологических свойств нервной системы, диагностика интеллектуальных способностей, развития памяти, внимания, и т. п.), так и специальных способностей спортсменов (проявление способностей к развитию физических качеств, развитию функциональных систем) [3].

Ведущие ученые, занимающиеся проблемой спортивного отбора и ориентации, определяют конкретную этапность данных мероприятий, связывая ее либо с возрастом спортсменов, либо с этапами многолетней подготовки. При этом количество этапов колеблется от 3 до 5.

Предлагаемая нами технология спортивного отбора и ориентации студентов для занятий тем или иным видом спорта предполагает на первом этапе

в рамках дисциплины «Физическая культура», после распределения студентов по результатам медицинского заключения для занятий в основную группу, провести исследования на биоимпедансном анализаторе, позволяющем проводить анализ состава тела, сегментарный анализ соотношения мышечной и жировой ткани для дальнейшего направления студентов в группы с преимущественной коррекционной работой над ожирением, либо ростом мышечной массы. На этом же этапе, в начале учебных занятий первого семестра все студенты проходят анкетирование, в котором выявляется их мотивация к занятиям тем или иным видом спорта. Анкета состоит из 21 вопроса, распределенных в три блока: в первом блоке отражается мнение студентов о состоянии их здоровья по некоторым характеристикам и самооценка этого состояния, отрицательное или положительное отношение к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в целом; во втором отмечается имеющийся личный опыт спортивного участия в различных мероприятиях в период довузовской подготовки; в третьем блоке отмечаются пожелания студентов участвовать в тренировочной деятельности по какому-либо виду спорта. Использование материалов исследования на программно-аппаратном комплексе «Спорт-Прогноз» позволяет оценить типологические свойства нервной системы, создать социально-психологический портрет личности, прогнозировать склонность к той или иной спортивной деятельности.

Применение автоматизированной системы определения перспективности и ориентации детей и подростков к занятиям определенным видом спорта АПК «Спортивная ориентация детей и подростков» позволяет произвести тестирование и дать оценку психофизиологическим, психологическим особенностям, физической работоспособности, морфологическому статусу и уровню развития физических качеств студентов. На основе данных показателей дать интегральную оценку и рекомендации по спортивной ориентации и успешной реализации их способностей в конкретном виде спорта.

В первом и втором семестрах при проведении учебных занятий по общей программе физической подготовки необходимо проводить активную спортивную

ориентацию студента по выбору определенного вида спорта в виде лекций, бесед с тренерами и спортсменами, посещения соревнований спартакиады вуза по данному виду спорта.

В программу второго курса включаются учебные занятия в виде тренировочного процесса по избранному виду спорта или физической активности (например ВФСК ГТО или фитнес), участие в соревнованиях вузовского масштаба, дополнительные самостоятельные занятия по рекомендации тренера-педагога. При этом устанавливается выполнение определенных показателей в специализированных тестах, определяющих уровень спортивной подготовленности по тому или иному разделу подготовки. Отличными считаются модельные показатели уровня 3-го взрослого спортивного разряда. Спортсмены, выполнившие нормативы так называемого массового спорта, рекомендуются для просмотра и отбора по более сложным методикам для занятий в сборные команды университета, проводящие спортивную подготовку в рамках деятельности спортивного клуба вуза. По окончании 2-го курса необходимо оценивать темпы прироста по основным модельным показателям физической подготовленности и соревновательной деятельности в данном виде спорта в процентах.

На третьем курсе практические занятия проводятся преимущественно в условиях спортивного клуба вуза [4], где для отбора в основные составы сборных команд университета, участвующих в универсиадах территорий, применяются технологии отбора, основанные на более сложных методиках оценки физического и функционального состояния кандидатов в сборную, таких, как аэробная и анаэробная выносливость в максимальном ступенчатом тесте на моторизованной беговой дорожке «HP COSMOS Pulsar» (МВЛ, л/мин/кг; скорость на АНП, км/ч; МПК, мл/мин/кг, и ещё более 30 показателей), прыжковый тест на тензометрической платформе АМТІ для оценки скоростно-силовых способностей, лыжном эргометре SkiErg (Concept 2), на тензодинамометрической платформе «СТАБИЛАН», и ряде других специализированных устройств.

Предлагаемая технология организации отбора в спортивные команды вуза, конечно же, требует решения ряда организационных вопросов, связанных с наличием новых тренировочных мест занятий, подготовкой кадрового состава преподавателей, приглашением для работы ряда специалистов, приобретением научного оборудования для налаживания системы отбора и спортивной ориентации студентов на более высоком научном и методическом уровне.

Однако спортизированное физическое воспитание позволяет использовать инновационные технологии, направленные на модернизацию форм и содержания спортивного отбора и ориентацию физического воспитания молодежи на основе учета интересов и потребности студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

#### ***Список источников***

1. Бальсевич, В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.
2. Лубышева, Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6-8.
3. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт. 2013. – 1048 с.
4. Чистяков, В. А. Структура педагогической концепции спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / В. А. Чистяков, О. В. Костромин, О. О. Новосельцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С.180-185.

### **ОСОБЕННОСТИ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РАСШИРЕНИИ АССОРТИМЕНТА УСЛУГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Ильчибеков Леон Ильчибекович,  
Абдрахманова Диляра Расимовна  
Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*



**Аннотация.** В современном обществе здоровье и физическая активность занимают важное место, поэтому для организаций, оказывающих услуги в области физической культуры и спорта, увеличение ассортимента услуг становится особенно актуальной задачей. В данной статье рассматриваются основные аспекты и преимущества внедрения новых услуг в физкультурно-спортивных организациях, а также проводится анализ с целью изучения того, как этот процесс влияет на уровень удовлетворенности клиентов, финансовые результаты и конкурентоспособность организации.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная организация, конкуренция, маркетинг в спорте, расширение ассортимента услуг, ассортимент услуг

Современное общество осознает, насколько важна физическая активность для поддержания здоровья и улучшения качества жизни. В связи с этим физкультурно-спортивные организации вынуждены адаптировать свои услуги к потребностям клиентов. Расширение ассортимента предлагаемых услуг становится ключевым фактором для привлечения новой аудитории и удержания уже существующих клиентов.

Ассортиментная политика представляет собой стратегию управления ассортиментом товаров или услуг, которую организация применяет для определения того, какие продукты или услуги она будет предоставлять своим клиентам [2]. Ассортиментная политика направлена на достижение стратегических целей физкультурно-спортивной организации, удовлетворение потребностей клиентов и повышение конкурентоспособности.

Управление ассортиментом услуг — это динамичный процесс, требующий постоянного мониторинга и адаптации к изменяющимся рыночным условиям и потребностям клиентов [3].

Далее нами рассмотрены преимущества расширения ассортимента услуг в физкультурно-спортивной организации.

Первое преимущество — увеличение клиентской базы. Внедрение новых услуг, таких как групповые занятия, индивидуальные тренировки, программы для детей и пожилых людей, дает возможность привлечь различные целевые группы.

Второе — повышение удовлетворенности клиентов. Разнообразие услуг позволяет клиентам выбирать наиболее подходящие для них варианты, что способствует повышению их удовлетворенности.

Третье немаловажное преимущество — рост финансовых показателей. Расширение ассортимента услуг приводит к увеличению доходов от продаж абонементов и дополнительных услуг. Внедрение новых программ и предложений может повысить рентабельность физкультурно-спортивной организации.

Четвертое — конкурентоспособность. В условиях растущей конкуренции на рынке в сфере физической культуры и спорта организациям необходимо разрабатывать и предлагать уникальные услуги, чтобы оставаться конкурентоспособными.

Также нами изучены инновационные подходы к расширению услуг физкультурно-спортивной организации.

Например, использование современных технологий, таких как мобильные приложения и онлайн-платформы, которые позволяют физкультурно-спортивным организациям предлагать большее количество вариантов услуг.

Разработка программ для конкретных групп клиентов (беременные женщины, пожилые люди или люди с ограниченными возможностями). Данные программы позволяют физкультурно-спортивным организациям удовлетворить специфические потребности и повысить лояльность клиентов.

Сотрудничество с другими организациями (учебные заведения, иные учреждения, предприятия) играют большую роль в привлечении новых клиентов и повышении узнаваемости физкультурно-спортивной организации.

Расширение ассортимента услуг в сфере физической культуры и спорта является важным шагом для физкультурно-спортивных организаций, стремящихся удовлетворить потребности современных клиентов.

Внедрение новых услуг, использование технологий и развитие деловых отношений значительно повышают конкурентоспособность и финансовую устойчивость физкультурно-спортивной организации [1]. Постоянный

мониторинг рынка и адаптация предлагаемых услуг к изменяющимся потребностям клиентов являются залогом успешного функционирования в такой динамичной, постоянно меняющейся сфере, как физическая культура и спорт.

#### *Список источников*

1. Максимец, Н. В. Мерчандайзинг с основами ассортиментной политики: учебное пособие / Н. В. Максимец. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. – 100 с.
2. Соломченко, М. А. Экономика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / М. А. Соломченко. – Орел: МАБИБ, 2014. – 125 с.
3. Степанова, О. Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: учебное пособие: в 2 частях / О. Н. Степанова. – Москва: Прометей, [б. г.]. – Часть 2 – 2013. – 268 с.

### **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЁСИНКАН АЙКИДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Князев Глеб Олегович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Небураковский Александр Александрович  
г. Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье рассмотрена динамика развития физических качеств детей 8 лет, занимающихся Ёсинкан айкидо на этапе начальной подготовки. Материалы наших исследований свидетельствуют о том, что развитие физических качеств у детей на этапе начальной подготовки в Ёсинкан айкидо положительно влияет на техническую подготовленность и дальнейшее развитие мастерства.

**Ключевые слова:** айкидо, физические качества, комплекс упражнений, этап начальной подготовки

Айкидо — восточное боевое искусство, философия которого заключается в использовании силы противника против него самого.

В отличие от многих других видов, как спортивных, так и боевых, айкидо имеет один из наиболее мощных технических фундаментов. Физической подготовке уделяется самое большое внимание в процессе обучения учеников.

Педагогический процесс в современном айкидо требует совершенствования, старые традиционные программы потеряли актуальность и

важно провести большую работу по адаптации айкидо к детям этапа начальной подготовки. Согласно ФГОС спортивной подготовки по виду спорта айкидо, на этапе начальной специализации важно уделять внимание физической подготовке, что в дальнейшем положительно скажется на становлении детей как спортсменов.

Наряду с этим вопросы развития физических качеств детей на этапе начальной подготовки являются недостаточно изученными. Следует отметить лишь незначительное число научных исследований, направленных на решение данной проблемы.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в Ёсинкан айкидо.

Предметом исследования являются показатели общей физической и технической подготовленности детей на этапе начальной подготовки второго года обучения в Ёсинкан айкидо.

Цель нашего исследования заключается в повышении уровня физической подготовленности детей на этапе начальной подготовки второго года обучения в Ёсинкан айкидо.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы в области учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки для детей 8 лет второго года обучения в Ёсинкан айкидо.

2. Разработать и апробировать комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств айкидоистов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что предложенный комплекс упражнений окажет своё положительное воздействие на развитие физических качеств детей этапа начальной подготовки в айкидо Ёсинкан, что приведёт к повышению технической подготовленности детей, занимающихся айкидо.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные данные исследования могут быть учтены и использованы в практике тренеров ДЮСШ, осуществляющих работу со спортсменами айкидо на этапе начальной подготовки.

Для оценки эффективности нашего комплекса с использованием изометрического метода в подготовку детей 8 лет этапа начальной подготовки в айкидо после педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания для экспериментальной и контрольной групп.

Первоочередной задачей тренеров сегодня является подготовка здоровых спортсменов и организация тренировочного процесса таким образом, чтобы физические и психические способности развивались у подрастающего поколения не на предельных возможностях для достижения результата, а постепенно, с целью плавного и безболезненного перехода юных спортсменов на новые этапы подготовки с сохранением при этом их физического и психического здоровья [4].

Наиболее фундаментальным стал изометрический комплекс А.И. Засса для развития силовых способностей, который еще с начала XX в. применяется до настоящего времени не только в России, но и во всем мире [5].

В нашей работе мы предлагаем комплекс физических упражнений с использованием изометрического метода, который позволит повысить физическую подготовленность и силу хвата занимающихся. Этот комплекс будет использован в тренировочных занятиях.

Таблица 1

**Комплекс упражнений для развития физических качеств спортсменов этапа начальной подготовки**

| Контрольная группа                                                      | Экспериментальная группа                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Базовые упражнения»</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине.<br>Выполняется 2–3 раза     | Подтягивание из виса на высокой перекладине.<br>Выполняется 2–3 раза. После каждого подъёма удержание на 3 секунды с согнутыми руками в локтях в 90 градусов                                                                                                          |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>Выполняется 8–10 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>Выполняется 8–10 раз. При каждом выполнении нужно задержаться на 3 секунды в каждой фазе.<br>1 фаза — упор лёжа<br>2 фаза — руки согнуты в локтях на 90 градусов.<br>3 фаза — руки согнуты в локтях на 10 градусов |

Продолжение таблицы 1

| Контрольная группа                                                       | Экспериментальная группа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Базовые упражнения»                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Приседания.<br>Выполняются 5–10 раз                                      | Приседания. Каждое 5 приседание — замедляемся. Выполняется 5–10 раз.<br>Задержка во 2-й фазе при согнутых коленях в 90 градусов на 3–5 сек.                                                                                                                                                                                                                                |
| -                                                                        | «Специальные упражнения»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лазание по канату                                                        | Лазание и вис на канате.<br>На первом этапе важно удержание на канате на 10 секунд при согнутых руках в локтях в 10 градусов                                                                                                                                                                                                                                               |
| Поднимание туловища из положения лёжа.<br>Выполняется 5–10 раз           | Упор лёжа на согнутых в локтях руках, на 90 градусов. Время по 10–15 сек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Подтягивания на поясах                                                   | Подтягивания на поясах.<br>На каждое 2-е подтягивание замедляемся на 3–5 сек., с согнутыми в локтях руками на 10 градусов                                                                                                                                                                                                                                                  |
| «Работа в парах»                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Работа в парах, игровые упражнения и упражнения на координацию и реакцию | Обоюдные захваты с сопротивлением.<br>Работа в парах выполняется с плотными захватами за кимоно. Задача спортсменов — вырваться из захвата и также плотно удерживать свой захват.<br>Данные упражнения применяются в ходе основной части занятия и не занимают дополнительного времени                                                                                     |
|                                                                          | Сопротивление рук в захвате.<br>И. п. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правые руки вперед, левые согнуты (или наоборот) в лицевом хвате (или хватом «в замок»).<br>Поочередное разгибание и сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление.<br>Данные упражнения применяются в ходе основной части занятия и не занимают дополнительного времени |

Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Сравнительные показатели тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента**

| Упражнение                                              | Контрольная группа<br>Мк ± m | Экспериментальная группа<br>Мэ ± m | Откл. |      | Достоверность |       |
|---------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------|-------|
|                                                         |                              |                                    | в ед. | %    | t             | p     |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине              | 2,6 ± 0,3                    | 2,5 ± 0,3                          | 0,1   | 3,8  | 0,25          | >0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу          | 9,3 ± 1,02                   | 9,4 ± 1,04                         | 0,1   | 1,1  | 0,25          | >0,05 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине          | 9,2 ± 0,9                    | 9,3 ± 0,8                          | 0,1   | 1,1  | 0,25          | >0,05 |
| Челночный бег 3x10                                      | 9,59 ± 1,05                  | 9,4 ± 1,03                         | 0,19  | 2,02 | 0,25          | >0,05 |
| Бег на 60м                                              | 12,18 ± 0,99                 | 12,10 ± 1,02                       | 0,8   | 6,6  | 0,25          | >0,05 |
| Бег на 1500м                                            | 8,33 ± 0,30                  | 8,30 ± 0,25                        | 0,03  | 0,4  | 0,25          | >0,05 |
| Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленным и ногами | 0,5 ± 0,1                    | 0,4 ± 0,1                          | 0,1   | 20   | 0,25          | >0,05 |

После эксперимента были взяты результаты контрольной и экспериментальной групп. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Сравнительные показатели тестирования контрольной и экспериментальной группы после эксперимента**

| Упражнение                                 | Контрольная группа<br>Мк ± m | Экспериментальная группа<br>Мэ ± m | Откл. |      | Достоверность |       |
|--------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------|-------|
|                                            |                              |                                    | в ед. | %    | t             | p     |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 5,2 ± 0,4                    | 8,3 ± 0,9                          | 3,1   | 37,3 | 2,7           | <0,05 |

Продолжение таблицы 3

| Упражнение                                             | Контрольная группа<br>Мк ± m | Экспериментальная группа<br>Мэ ± m | Откл. |      | Достоверность |       |
|--------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------|-------|
|                                                        |                              |                                    | в ед. | %    | t             | p     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу         | 14,3 ± 1,3                   | 18,5 ± 1,9                         | 4,2   | 22,8 | 2,8           | <0,05 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине         | 16,5 ± 1,05                  | 20,3 ± 0,8                         | 3,8   | 18,7 | 3,2           | <0,05 |
| Челночный бег 3x10                                     | 8,41 ± 1,32                  | 7,15 ± 1,03                        | 1,26  | 17,6 | 2,6           | <0,05 |
| Бег на 60м                                             | 11,3 ± 1,2                   | 10,10 ± 1,02                       | 1,2   | 11,9 | 3,9           | <0,05 |
| Бег на 1500м                                           | 7,55 ± 0,30                  | 7,10 ± 0,10                        | 0,45  | 6,3  | 2,7           | <0,05 |
| Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами | 0,8 ± 0,2                    | 1 ± 0,1                            | 0,2   | 20   | 2,8           | <0,05 |

По данным таблицы 3 видно, что результаты по всем контрольным упражнениям в экспериментальной и контрольной группах улучшились.

В тесте «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» экспериментальная группа выполнила в среднем на 3,8 раз больше, чем контрольная. Также в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» экспериментальная группа выполнила на 4,2 раза больше и «Подтягивания из виса на низкой перекладине» — разница составила 3,1 и т. д.

Результаты по контрольным упражнениям увеличились на 41%, и это имеет статистическое подтверждение.

Результаты исследования привели нас к тому, что использование данной методики экспериментальной группой благоприятно влияет на увеличение силы хвата у спортсменов 8 лет, что приводит к повышению результатов этих ребят.



## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Корчевой Леонид Николаевич*

*Илемков Геннадий Григорьевич*

*Семенчуков Юрий Николаевич*

*Лисов Владимир Григорьевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В результате проведённых исследований в условиях лаборатории биомеханики и функциональных возможностей человека ДВГАФК были апробированы тесты этапного контроля, разработанные на основе базы данных результатов тестирования Инновационного центра Олимпийского комитета России, а также разработана технология спортивной ориентации студентов вуза с помощью аппаратных методик.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, мониторинг здоровья, функциональная диагностика, аппаратно-программные комплексы

**Актуальность.** В процессе подготовки студентов вузов и тренировки спортсменов возникает необходимость в прогнозе множества процессов и явлений, происходящих в их организме и связанных с развитием тренированности, динамикой становления различных сторон подготовленности, реакциями организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, развитием процессов утомления, восстановления, отставленного тренировочного эффекта, переутомления, перетренированности и др. Результаты этих прогнозов во многом определяют подбор тренировочных средств, построение программ тренировочных занятий, микроциклов, этапов и периодов подготовки, обеспечивая предвосхищение процесса становления различных составляющих спортивного мастерства, обеспечивая профилактику переутомления и перетренированности [1].

Физиологическое и биомеханическое обеспечение тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и обычных людей, занимающихся

физическими упражнениями или фитнесом, призвано выявить системы организма, ограничивающие и лимитирующие работоспособность, подобрать тесты, корректно оценивающие влияние тренировочных нагрузок на функциональные показатели, и на этой основе вносить своевременные изменения в тренировочный процесс [2].

Целью нашей работы явилась разработка и апробация методики оценки физической подготовленности, здоровья и функциональной диагностики студенческой молодежи, совершенствование системы тестирования аэробных возможностей и способов целенаправленного тренировочного воздействия на тестируемые показатели.

Объектом исследования явилось физическое состояние и физическая подготовленность студентов вуза.

Предмет исследования — методика оценки физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья студентов Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема.

Методика исследования. В наших экспериментальных исследованиях применялись тесты этапного контроля, используемые в исследованиях физической работоспособности, функционального состояния и подготовленности студентов вуза.

В состав тестирования вошли следующие испытания:

— оценка аэробной и анаэробной выносливости в максимальном ступенчатом тесте на моторизованной беговой дорожке «HP COSMOS Pulsar» (МВЛ, л/мин/кг; скорость на АНП, км/ч; МПК, мл/мин/кг, и ещё более 30 показателей).

Оборудование: беговая моторизованная дорожка HP COSMOS Pulsar; газоанализатор COSMED-K5; монитор сердечного ритма Polar (Garmin); анализатор лактата EKF Biosen C-line.

Измеряемые показатели:

ЧСС (уд/мин) — частота сердечных сокращений;

VE (л/мин) — вентиляция легких;

$\text{VO}_2$  (л/мин) — потребление кислорода;

$\text{VO}_{2\text{отн}}$  (мл/мин/кг) — относительное потребление кислорода;

$\text{VCO}_2$  (л/мин) — выделение углекислого газа;

$\text{КИО}_2$  (%) — коэффициент использования кислорода;

ДК — дыхательный коэффициент;

ЧД (цикл/мин) — частота дыхания;

КП (мл/уд) — кислородный пульс;

La (ммоль/л) — концентрация лактата в капиллярной крови.

Экнм (мл/кг/км) — экономичность механической работы, характеризуемая количеством кислорода на кг массы тела, которое необходимо потребить для преодоления одного километра пути на указанной скорости.

– гемодинамический мониторинг в активной ортостатической пробе — изменение ЧСС в ортостатической пробе, уд/мин; КДИ лежа, мл/м<sup>2</sup>. В условиях постоянно повторяющейся мышечной деятельности в организме происходят адаптационные изменения гемодинамики (движение крови по сосудам, возникающее вследствие разности гидростатического давления в различных участках сосудистой системы), отражающие специфические особенности физических нагрузок.

Оборудование: Монитор гемодинамический МАРГ 10-01 (МикроЛюкс, Челябинск).

Протокол тестирования: Исследование проводится в активной ортостатической пробе: в трех положениях: лежа, стоя и снова лежа (лежа2).

Интерпретация результатов: медицинские обследования по определению объемов сердца проводятся лежа, а соревнуются спортсмены стоя.

Анализируем ЧСС в трех положениях: лежа (ЧСС покоя), стоя (ЧСС стоя) и снова лежа (ЧСС лежа 2), остальные показатели в положении лежа и стоя.

Основное внимание уделяем относительным объемным показателям (УИ и КДИ) и динамике при переходе из положения лежа в вертикальное положение.

– оценка скоростно-силовых способностей, координации и силы (в тесте прыжок с подседанием, см; прыжок на одной ноге, см, на двухсекционной тензодинамометрической платформе, %).

– оценка максимальной силы (мощности) мышц ног в 30-секундном тесте «Вингейт» на велоэргометре «Load CORIVAL CPET» в сочетании с быстротой достижения этой силы (мощности), Вт/кг; средняя мощность ног, Вт/кг. Данное тестирование осуществлялось с целью определения способности спортсмена преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения, а также по ходу движения достигать больших показателей проявляемой мощности в возможно короткое время.

Протокол тестирования: выполняется предельная работа с максимальной мощностью в течение 30 секунд на велоэргометре по типу «вовсю». Спортсмен должен с первых секунд теста достичь максимально возможного количества оборотов педалей с дальнейшими максимальными усилиями вплоть до конца теста. Нагрузка на колесо прибора подбирается из расчета: 7,5% от веса тела. Спортсмен должен оставаться в сидячем положении на протяжении всей нагрузки.

Интерпретация: определение показателей скоростно-силовой (алактатной) работы мышц происходит путем анализа динамики развития мощности во времени. Максимальная мощность характеризует мощность алактатного механизма энергообеспечения. Средняя мощность отражает мощность гликолитического (лактатного) механизма. Время достижения максимальной мощности косвенно характеризует лабильность алактатной системы энергообеспечения.

Измеряемые показатели: абсолютная и относительная максимальная мощность (Вт и Вт/кг); средняя мощность (Вт и Вт/кг); время достижения максимальной мощности, мс; падение мощности, %.

– МAM тест на лыжном эргометре — максимальная мощность рук в 30-секундном тесте на тренажере «CONCEPT-2», Вт/кг. Максимальная алактатная мощность (МAM) — предельная мощность, которую способен развить спортсмен

в период до 10 секунд. После этого времени мощность неизбежно падает и алактатный способ энергообеспечения сменяется гликолитическим / лактатным (с образованием лактата). Мощность является произведением силы на время, таким образом, чем большую силу в единицу времени развивает спортсмен, тем большую мощность он продемонстрирует. Максимальная алактатная мощность зависит от общей способности нервно-мышечного аппарата к проявлению максимальных напряжений в короткий промежуток времени и от абсолютной силы мышц с точки зрения концепции энергообеспечения мышечной деятельности.

Оборудование: лыжный эргометр SkiErg (Concept 2).

Протокол тестирования: после предварительной разминки выполняется 2 попытки ускорения продолжительностью 10–12 секунд на лыжном тренажере до максимальной мощности по типу «вовсю». Спортсмен должен с первых секунд теста достичь максимально возможную мощность (в отчет результатов тестирования берется попытка с лучшим результатом по мощности). Тест прекращается по достижении максимальных показателей. Сопротивление на оборудовании должно быть установлено максимальное, что соответствует шкале 10. Отдых между попытками составляет от 1 до 2 минут.

Интерпретация: определение показателей скоростно-силовой (алактатной) работы мышц происходило путем анализа динамики развития мощности во времени. Максимальная мощность характеризует мощность алактатного механизма энергообеспечения. Время достижения максимальной мощности косвенно характеризует лабильность алактатной системы энергообеспечения.

Измеряемые показатели: абсолютная максимальная мощность, (Вт); относительная максимальная мощность, (Вт); скорость на максимальной мощности, (об/мин); время достижения максимальной мощности (с).

– оценка координации (КФР в тесте «Мишень» на тензодинамометрической платформе «СТАБИЛАН», %).

Интерпретация: КФР выражается в процентах (максимальное значение 100). Чем выше значение КФР, тем лучше статическая вертикальная

устойчивость. КФР в пробе ОГ позволяет судить о качестве равновесия при участии зрения. КФР в пробе ЗГ позволяет судить о развитии проприоцептивной системы спортсмена. Коэффициент Ромберга — это параметр, характеризующий взаимоотношение между зрительной и проприоцептивной системами.

Оценка: от 0 до 100 — Ограничение зрительного анализатора (усталость), от 100 до 250 — норма, от 250 и выше — проприоцептивная недостаточность.

Проба «Мишень» позволяет оценить способность испытуемого собраться в сложной ситуации и сосредоточиться на выполнении понятной, но не простой задачи. Очки, набранные в тесте, оцениваются: от 1 до 95 — неудовлетворительно, от 96 до 97 — удовлетворительно, от 98 до 99 — хорошо, 100 — отлично;

— анализ состава тела методом биоимпедансометрии — оценка морфологических особенностей организма спортсменов (жировая, мышечная масса, %) на АПК «ACUNIC».

В задачу данного тестирования входит определение основных антропометрических характеристик спортсмена, включающих различные весовые показатели (распределение по компонентам — мышцы, жир, жидкость, и частям тела — руки, ноги) и ряд производных коэффициентов (оценки степени ожирения — индексы массы тела и отношения талия-бедра, и метаболических процессов в тканях организма — интенсивность основного обмена, клеточная масса тела).

Измерения различных компонент основаны на методике реактивного сопротивления тканей организма (биоимпедансометрия).

Оборудование: анализатор состава тела АПК «ACUNIC» (BiospaceCo., Ltd.); ростомер.

Протокол тестирования: используется четыре отведения анализатора, по 8 контактов — по два на каждой кисти и по два на стопах.

Интерпретация: встроенная в анализатор программа обработки измерений позволяет сформировать итоговый отчет по целому ряду характеристик. Границы норм выставлены по рекомендациям Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в зависимости от пола, роста и возраста.

Измеряемые показатели:

Масса тела (кг). Рост (см). Мышечная и жировая массы (кг и %). Мышечный баланс (кг) (правая/левая рука/нога). Объем общей, внутриклеточной и внеклеточной жидкости (л). Масса минеральных веществ и белков (кг). Индекс отношения талия-бедра – отношение обхвата талии к обхвату бедер. Индекс массы тела (кг/м<sup>2</sup>) – степень соответствия массы человека его росту. Основной обмен (ккал/сут.) – минимальный расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя. Клеточная масса тела – косвенный показатель работоспособности.

#### ***Список источников***

1. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / под ред. Г. А. Макаровой. – Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. – 512 с.
2. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: учебник в 2 т. Т.2 / В. Н. Платонов. - Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. – 608 с.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ 17–20 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ**

*Корчевой Леонид Николаевич  
Солдатова Дарья Алексеевна  
Бойчевский Роман Андреевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Гущина Ирина Владимировна,  
ГАУ СШОР ЗВС, г. Южно-Сахалинск*

**Аннотация.** В результате проведённых исследований в условиях лаборатории биомеханики и функционального состояния человека ДВГАФК были апробированы тесты этапного контроля, разработанные на основе базы данных результатов тестирования основной сборной команды РФ по биатлону в Инновационном центре Олимпийского комитета России, а также разработана

технология совершенствования техники передвижения на лыжероллерах квалифицированных биатлонистов 17–18 лет с помощью аппаратных методик.

**Ключевые слова:** биатлон, техническая и функциональная подготовка, мониторинг подготовленности, аппаратно-программные комплексы

**Актуальность.** Одним из решающих факторов в достижении максимальных результатов в биатлоне является способность спортсменов качественно выполнять стрелковые упражнения на огневых рубежах сразу после преодоления отрезков соревновательной дистанции с высокой интенсивностью. При этом частота сердечных сокращений у спортсменов перед стрельбой может достигать значительных величин (160–180 уд/мин), и порой даже квалифицированные биатлонисты не всегда способны качественно выполнить стрельбу. Существуют различные мнения о том, с каким пульсом надо подходить к огневому рубежу. Анализ последних международных соревнований показывает, что сильнейшие спортсмены выполняют стрельбу практически без снижения скорости при подходе к огневому рубежу, показывая при этом абсолютно хороший результат. Понятно, что добиться такого можно только при достаточно высоком уровне развития функциональных возможностей организма спортсменов. Вместе с тем тренировочные нагрузки квалифицированных биатлонистов достаточно велики и по времени зачастую занимают 6–8 часов в день, а по интенсивности близки к предельным. В таких условиях тренеру достаточно сложно объективно оценить реальное состояние спортсменов, чтобы предложить им нагрузку достаточную, но не запредельную [1].

Выбор оптимальной модели многолетней подготовки, выполнение которой могло бы не только обеспечить реализацию природных задатков юного спортсмена, его выход на уровень максимально доступных индивидуальных результатов, но и продолжительную успешную карьеру, является весьма актуальным направлением процесса прогнозирования в современном спорте.

В настоящее время накоплено достаточно много объективного материала для прогнозирования последствий ранней специализации, стремления форсировать подготовку юных спортсменов в угоду достижению успехов в



соревнованиях возрастных групп, Юношеских Олимпийских играх. Такая ориентация многолетней подготовки с высокой долей вероятности лишает юных спортсменов перспективы в отношении полной реализации природных задатков, достижения максимально доступных результатов, являясь причиной раннего ухода из спорта [2].

В процессе подготовки спортсменов возникает необходимость в прогнозе множества процессов и явлений, происходящих в их организме и связанных с развитием тренированности, динамикой становления различных сторон подготовленности, реакциями организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, развитием процессов утомления, восстановления, отставленного тренировочного эффекта, переутомления, перетренированности др. Результаты этих прогнозов во многом определяют подбор тренировочных средств, построение программ тренировочных занятий, микроциклов, этапов и периодов подготовки, предвосхищая процесс становления различных составляющих спортивного мастерства и обеспечивая профилактику переутомления и перетренированности.

Физиологическое и биомеханическое обеспечение тренировочного процесса квалифицированных спортсменов призвано выявить системы организма, ограничивающие и лимитирующие работоспособность спортсмена, подобрать тесты, корректно оценивающие влияние тренировочных нагрузок на функциональные показатели, и на этой основе вносить своевременные изменения в тренировочный процесс.

**Целью нашей работы** явилось обобщение современных данных о физиологических и биомеханических факторах, лимитирующих потенциальные достижения лыжника-биатлониста, совершенствование способов целенаправленного воздействия на эти деструктивные факторы.

**Объектом** исследования явился тренировочный процесс квалифицированных лыжников-биатлонистов.

**Предмет** исследования — методика совершенствования технической и функциональной подготовки квалифицированных лыжников-биатлонистов.

**Методика исследования.** В наших экспериментальных исследованиях применялись тесты этапного контроля, используемые в исследованиях физической работоспособности квалифицированных спортсменов-лыжников и биатлонистов. Тесты были разработаны на основе базы данных результатов тестирования основной сборной команды РФ по биатлону в Инновационном центре Олимпийского комитета России, а также на основе результатов опубликованных зарубежных исследований по биатлону и лыжным гонкам.

***В состав тестирования вошли следующие испытания:***

– оценка аэробной и анаэробной выносливости в максимальном ступенчатом тесте на моторизованной беговой дорожке «HP COSMOS Pulsar» (МВЛ, л/мин/кг; скорость на АНП, км/ч; МПК, мл/мин/кг, и ещё более 30 показателей). Определение показателей аэробной работоспособности происходило путем анализа динамики значений вентиляционных параметров и значений пульса, а также динамики накопления лактата в крови;

– гемодинамический мониторинг в активной ортостатической пробе — изменение ЧСС в ортостатической пробе, уд/мин; КДИ лежа, мл/м<sup>2</sup>.

В условиях постоянно повторяющейся мышечной деятельности в организме происходят адаптационные изменения гемодинамики (движение крови по сосудам, возникающее вследствие разности гидростатического давления в различных участках сосудистой системы), отражающие специфические особенности физических нагрузок;

– оценка максимальной силы (мощности) мышц ног в 30-секундном тесте «Вингейт» на велоэргометре «Load CORIVAL SPET» в сочетании с быстротой достижения этой силы (мощности), Вт/кг; средняя мощность ног, Вт/кг. Данное тестирование осуществлялось с целью определения способности спортсмена преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения, а также по ходу движения достигать больших показателей проявляемой мощности в возможно короткое время;

– МAM тест на лыжном эргометре — максимальная мощность рук в 30-секундном тесте на тренажере «CONCEPT-2», Вт/кг.

Максимальная алактатная мощность (МAM) — предельная мощность, которую способен развить спортсмен в период до 10 секунд. После этого времени мощность неизбежно падает и алактатный способ энергообеспечения сменяется гликолитическим / лактатным (с образованием лактата);

– прыжковый тест на тензометрической платформе — оценка скоростно-силовых способностей, координации и силы (в тесте прыжок с подседанием, см; прыжок на одной ноге (см) на двухсекционной тензодинамометрической платформе).

Способность спортсмена быстро приложить большое количество силы к опоре является ключевой во многих видах спорта. Тесты на тензометрической платформе являются «золотым стандартом» определения скоростно-силовых способностей человека, поскольку позволяют наиболее точно измерить высоту прыжка и другие показатели, отражающие способности нервно-мышечного аппарата спортсмена;

– оценка координации (КФР в тесте «Мишень» на тензодинамометрической платформе «СТАБИЛАН», %). Качественная и количественная оценки вертикальной устойчивости спортсмена очень важны в видах спорта, требующих сложнокоординированных движений, так как данный вид устойчивости является одним из факторов, отражающих их профессиональную подготовку. В данном тестировании оценка статической вертикальной устойчивости проводилась методом стабилотрии.

– Анализ состава тела методом биоимпедансометрии — оценка морфологических особенностей организма спортсменов (жировая, мышечная масса, %) на АПК «ACUNIC». В задачу данного тестирования входило определение основных антропометрических характеристик спортсмена, включающих различные весовые показатели (распределение по компонентам — мышцы, жир, жидкость, и частям тела — руки, ноги) и ряд производных коэффициентов (оценки степени ожирения — индексы массы тела и отношения талия-бедро, и метаболических процессов в тканях организма — интенсивность основного обмена, клеточная масса тела).

Кроме этого, в ходе экспериментальных исследований посредством портативной системы газоанализа (газоанализатор Cosmed K5, монитор сердечного ритма Polar) у группы испытуемых лыжников-биатлонистов 16–22 лет при передвижении на лыжах различными лыжными ходами записывались показатели кардиореспираторной деятельности, по которым в дальнейшем выявлялась экономичность и механическая производительность лыжных ходов (пульсовая стоимость одного метра пути, а также скорость передвижения на лыжах), регистрировалась техника движений спортсменов с помощью видео. После получения этих данных выполнялась оценка экономичности и механической производительности каждого спортсмена различными лыжными ходами, корректировалась техника движений спортсменов, и вновь проводились измерения.

В своей работе мы опирались на большой экспериментальный материал, полученный Д. В. Поповым, А. А. Грушиным, и О. Л. Виноградовой при выполнении гранта Олимпийского комитета России в 2014 году [3].

Комплексный и аналитический охват достижений в биатлоне в рамках повторяющихся и сопоставляемых исследований является важной предпосылкой выяснения взаимосвязи достижений, потенциальных достижений и тренировок. Решающая функция диагностики достижений состоит в том, чтобы получить ориентировку для управления такими достижениями и тренировками [4; 5].

Исследования уровня развития достижений в биатлоне и существенных кондиционных, координационных и технико-тактических предпосылок, а также избранных психологических компонентов достижений должны проводиться в наиболее важные с тренерско-методической точки зрения моменты в течение года. Как правило, в конце мезоциклов, этапов или периодов проводится оценка эффективности влияния тренировок на развитие факторов, способствующих как отдельным достижениям в беге и стрельбе, так и в комплексе биатлона. Основное правило в диагностике заключается в том, что проверке с помощью диагностических методов работоспособности в первую очередь должны подвергаться такие содержания, которые были в центре внимания на

предшествующих этапах тренировок. Важным средством оценки эффективности тренировок наряду с объективизацией нагрузок и работоспособности является детальный учет и протоколирование тренировок.

Исходной базой для оценки результатов диагностики достижений всегда должен являться прогнозируемый ориентировочный уровень показателей, устанавливаемый на исследуемый период времени. В зависимости от тренировочного стажа, этапа тренировок в рамках годичного тренировочного процесса и конкретных подлежащих контролю параметров диагностика проводится в трех основных формах: общая диагностика работоспособности, децентрализованная диагностика работоспособности и анализ результатов соревнований.

Общая диагностика работоспособности проводится, как правило, как комплексное исследование при участии различных научных дисциплин (спортивной методики, спортивной медицины, биомеханики, психологии). Преимущество общей (комплексной) диагностики заключается в том, что спортсмену может быть дана более точная оценка, включающая обоснованные причины определенного развития комплексной работоспособности, и факторов, определяющих уровень его достижений. Все спортсмены определенной квалификации получают возможность пройти в вышеназванные сроки в течение года единую для всех комплексную стандартизированную программу диагностики работоспособности.

При децентрализованной диагностике проверяются, как правило, отдельные предпосылки спортивной работоспособности с использованием спортивно-методических, биологических, биомеханических или психологических методов исследований. Исследования проводятся соответствующим тренером непосредственно на месте по определенным критериям. Содержание исследований может соответствовать содержанию общедиagnostических исследований.

Преимущество децентрализованной диагностики заключается в том, что спортсмены на время диагностики не отвлекаются от тренировок. Достоверность

диагностики группы тренирующихся биатлонистов или отдельных спортсменов благодаря наличию стандартизированных условий проведения экспериментов (выбор дистанций и т. д.) является такой же точной и доступной для сравнений, как и при общей диагностике. При децентрализованной диагностике можно равным образом сопоставить результаты стандартизированных лабораторных тестов спортсменов, проходящих тренировки в различных центрах. Правда, при таком сопоставлении результатов следует учитывать определенные различия (различный профиль трасс, различные характеристики трения, погодные условия и т. д.). Анализ результатов соревнований включает в себя анализ комплексного достижения и отдельных предпосылок достижений с различной расстановкой акцентов в зависимости от цели (развивающее соревнование или основное соревнование).

Наряду с вышеназванной формой классификации имеются другие возможности дифференциации диагностических методов исследований в лабораторных и полевых условиях. Оба эти метода используются в равной мере как в общей, так и в децентрализованной диагностике работоспособности в зависимости от постановки задач и наличия материально-технического оснащения. Полевые тесты характеризуются тем, что они выполняются на трассах, предназначенных для тренировок и соревнований. Лабораторные тесты, напротив, привязаны к методам исследований и проводятся в лабораторных условиях (в лабораториях, стрелковых залах, на бегущих дорожках и т. д.). Лабораторные тесты обеспечивают, как правило, более высокую точность данных, поскольку влияние внешней среды (погодные условия, ветер и т. д.) в значительной степени исключается. С другой стороны, здесь могут применяться дифференцированные методы исследований.

В биатлоне спортивная подготовка с ориентацией на лучшие мировые достижения требует качества бега, которое по возможности точно и вариативно воспроизводит наивысший уровень техники бега. В соответствии с этой тенденцией мы стремились подобрать для разных профилей дистанции наиболее эффективную, индивидуальную для каждого спортсмена технику передвижения

и постоянно совершенствовать необходимые для этого кондиционные и координационные способности и навыки. При этом мы обращали внимание на то, что постановка новых целей с их комплексной ориентацией может опираться только на единство всех факторов, определяющих результат.

Таким образом, на основе модельных характеристик квалифицированных биатлонистов юниорского возраста были выявлены основные отстающие параметры гоночной подготовленности спортсменов исследуемой группы, спортсменам сделаны персональные замечания и даны практические рекомендации по их исправлению.

#### ***Список источников***

1. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / под ред. Г. А. Макаровой. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
2. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: учебник в 2 т. Т. 2 / В. Н. Платонов. - Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. – 608 с.
3. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. – М.: Советский спорт, 2014. – 78 с.
4. Holmberg, H-K. Методика подготовки скандинавских спортсменов: лекция / Hans Krister Holmberg. – М.: Инновационный центр Олимпийского комитета России, 2016. – URL: <https://yadi.sk/i/OwWrnkrHkfoSp>
5. Biathlon: Leistung – Training – Wetkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive / hrsg. von Klaus Nitzsche. Unter Weisbaden: Limpert, 1998. ISBN 3-7853-1596-1.

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ**

*Красильникова Виктория Эдуардовна*

*Вишнякова Ольга Николаевна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности интернет-маркетинга как эффективного и современного способа привлечения клиентов и развития

спортивного бренда, который следует использовать рядом с традиционными рекламными и PR-инструментами.

**Ключевые слова:** фитнес-индустрия, интернет-маркетинг, маркетинг, продвижение, социальные сети

В наше время сложно назвать сферу деятельности, которую не захватил интернет, и фитнес-индустрия — не исключение. Для того, чтобы иметь успех на рынке, индустрия фитнеса также использует все инструменты и ресурсы всемирной паутины. Так появляется такое понятие, как «интернет-маркетинг» — комплекс мероприятий по продвижению и продаже на рынке товаров и услуг с помощью сетевых технологий Интернет [2].

К основным преимуществам интернет-маркетинга по сравнению с оффлайн-средствами маркетинга относятся: широчайший охват целевой аудитории (глобализация рынка); персонализация взаимодействия с клиентами; снижение транзакционных издержек [2].

Для компаний, работающих в секторе B2C, приоритетной задачей является не просто привлечение клиента, а побуждение его к целевому действию. В связи с этим наиболее привлекательными инструментами продвижения являются SEO (поисковое продвижение), контекстная реклама, таргетированная реклама и ретаргетинг, SMM (продвижение в социальных сетях), работа с агрегаторами и медийная реклама [1].

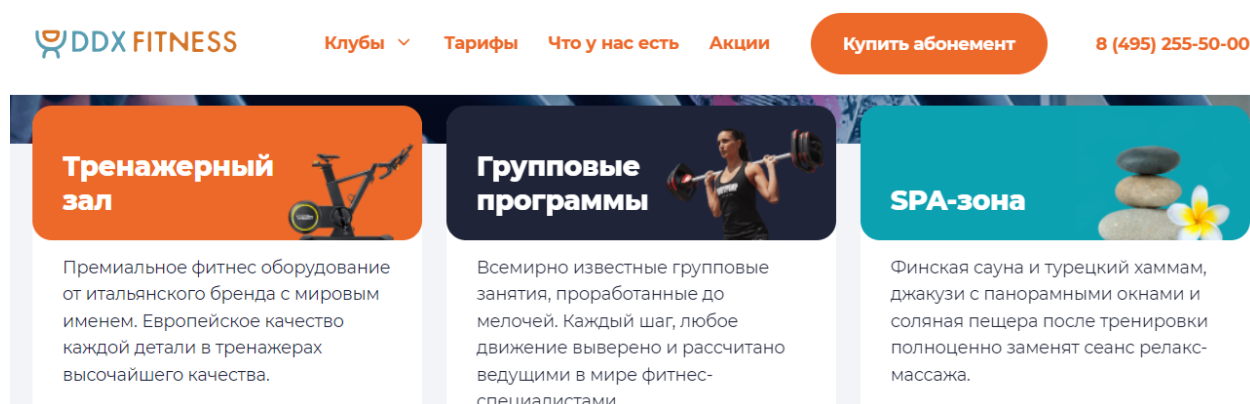
В рамках исследования было изучено интернет-продвижение фитнес-клубов «DDX Fitness» и «Maximus» города Казани.

Рассмотрим интернет-продвижение сети клубов «DDX Fitness».

DDX Fitness — сеть фитнес-клубов, основанная в 2018 году и имеющая по всей России более 60 фитнес-клубов. Основные услуги данной сети: занятия на тренажерах и групповые занятия, а также имеется SPA-зона. Можно выделить следующие преимущества «DDX Fitness»: наличие месячных абонементов, мобильное приложение с возможностью записи на групповые занятия и видеотренировки, а также качество оборудования.



Фитнес-клуб использует различные инструменты интернет-маркетинга. Для начала рассмотрим корпоративный сайт (рис. 1), созданный с целью ознакомления потребителей с компанией и ее услугами.



**Рисунок 1 — Корпоративный сайт фитнес-клуба «DDX Fitness»**

В процессе исследования был проведен анализ сайта «DDX Fitness» по трем основным критериям: дизайн, удобство эксплуатации и контент.

Дизайн сайта выполнен в корпоративных цветах — в основном это голубой и оранжевый. Голубой цвет часто используют для формирования положительного имиджа. У большинства людей он ассоциируется с честностью и открытостью. Оранжевый цвет символизирует энергию и движение. В целом дизайн сайта современный, стильный и понятен для разных категорий клиентов.

Сайт имеет интуитивно понятную систему навигации, поэтому очень удобен в эксплуатации. Верхнее меню содержит такие разделы, как: «Клубы», «Акции», «Тарифы», «Что у нас есть», «Купить абонемент». Все они «кликабельные», некоторые из них состоят еще из других подразделений. Что касается контента, то «DDX Fitness» на сайте публикует максимально информативные материалы об актуальных акциях, тренерах, тарифах, а также имеется раздел «Блог» с подразделами «Питание», «Тренировки» и «Психология».

При анализе такого инструмента, как SMM, установлено, что фитнес-клуб «DDX Fitness» присутствует в четырех социальных сетях: «ВКонтакте», «Instagram», «Telegram», «YouTube», а также ведет канал в «Дзен». Instagram — социальная развлекательно-информационная сеть. Страница «DDX Fitness» в

Instagram содержит более 2000 публикаций с количеством читателей — 260 тыс. SMM-специалисты «DDX Fitness» ведут коммуникацию с потребителями в Instagram через 3 основные формы: истории, актуальные и публикации.

Истории — это функция, с помощью которой можно публиковать фотографии и короткие видеоролики на 24 часа. В историях «DDX Fitness» публикуется в основном клиентский контент, то есть фотографии или видео по тренировкам в фитнес-клубах «DDX Fitness».

Актуальное представляет собой набор историй, собранных в один альбом, с произвольно заданным названием. В актуальном «DDX Fitness» находится важная информация, которая может заинтересовать каждого потенциального клиента. Она представлена 13 альбомами под названиями: «SPA», «Тренажеры», «Тарифы», «Лайфхаки», «Групповые занятия», «План тренировок», «Питание», «Рецепты», «Вопрос тренеру», «Почему мы?», «Продуктовая корзина», «Заморозка», «SMART». Все разделы оформлены в едином стиле, формирующем привлекательный внешний вид страницы.

Публикации — это фотографии, тексты и видео, непосредственно представленные в ленте. Благодаря публикациям формируется виртуальная витрина компании. SMM-специалисты «DDX Fitness» за все время опубликовали более 2000 публикаций на разную тематику; чаще всего пишут об открытии фитнес-центров, упражнениях, наличии скидок и специальных предложений, а также праздновании особых событий.

ВКонтакте (VK) — это социальная сеть, объединяющая множество инструментов и сервисов, в которой также представлены фитнес-клубы сети «DDX Fitness». По запросу «DDX Fitness» в сообществах можно найти несколько, но только одно ведется регулярно и имеет более 56 тыс. подписчиков.

SMM-специалисты «DDX Fitness» ведут коммуникацию с потребителями во ВКонтакте через публикации, которые оформлены в виде текста и фото/видео. Следует отметить, что контент во ВКонтакте идентичен контенту в Instagram. Преимуществом такого метода является то, что одну и ту же информацию о деятельности компании можно донести до разных целевых сегментов, при этом

не тратя времени на создание новых креативов, а недостатком — потеря читателей, ведь вряд ли один и тот же потребитель будет следить одновременно за обеими страницами в этих двух социальных сетях.

Telegram — социальный мессенджер, который интересен бизнесу из-за возможности создавать каналы. Сеть фитнес-клубов «DDX Fitness» также имеет собственный канал в Telegram с 30 тысячами подписчиков. Что касается контента, то он, как и в Instagram, то есть текст вместе с фото/видео. Преимуществом канала в Telegram является большее привлечение аудитории. Ведь в Telegram большой выбор кнопок связи и обратных ссылок, что делает процесс продаж значительно проще. Также имеется бот, где можно выбрать определенный клуб и получать главные новости.

YouTube — социальный видеохостинг. Сеть фитнес-клубов «DDX Fitness» создала YouTube-канал под названием DDX в 2022 году. За это время на канал подписалось 119 тыс. пользователей. На YouTube-канале SMM специалисты публикуют видео разного направления: мотивация, питание, челленджи, лайфхаки, юмор, подкасты и прочее.

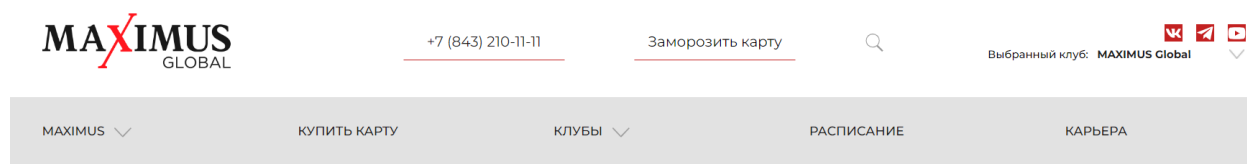
Другим инструментом, который используют маркетологи «DDX Fitness», является SEO-оптимизация. Благодаря этому виду продвижения страница «DDX Fitness» демонстрируется в верхних результатах органического поиска. Чтобы достичь этого эффекта, маркетологи применяют ряд действий: пишут уникальный контент, размещают обратные ссылки на сторонних ресурсах, отслеживая отсутствие технических ошибок, и т.д. Для удобства записи на групповые тренировки фитнес-клуб разработал свое мобильное приложение. Также представлена информация о тренерах и тарифах. Есть возможность оплатить абонемент и просмотреть запланированные и прошедшие тренировки.

Таким образом, маркетологи «DDX Fitness» используют разные инструменты коммуникаций: официальный сайт, социальные сети, мобильное приложение, баннерную рекламу и поисковую оптимизацию, сосредотачивая внимание на преимуществах клубов, публикуя клиентский контент и не скрывая

настоящих отзывов клиентов, что безусловно положительно влияет на принятие решения потребителями.

Не менее интересным представляется интернет-продвижение локального фитнес-клуба «Maximus», узнаваемого по бренду фитнес-клуба в городе Казани, имеющего два филиала. Он включает в себя: тренажерный зал, кардиозал, два бассейна, три зала групповых занятий, зал для занятий единоборствами со специальными снарядами, три вида сауны (финские, турецкие, ик-сауны), SPA-террасу, фитнес-бар и детскую игровую комнату.

Конкурентным преимуществом фитнес-клуба можно выделить доступность, благодаря демократичным ценам на абонементы и множеству различных акций. В ходе работы были проанализированы инструменты интернет-маркетинга, которые использует «Maximus». В первую очередь «Maximus» ведет свою официальную страницу в Интернете в виде корпоративного сайта (рис. 2).



**Рисунок 2 — Корпоративный сайт фитнес-клуба «Maximus»**

Дизайн сайта сдержанный и практичный, выполненный в корпоративных цветах — это черный и красный. Черный в маркетинге воспринимается как цвет, добавляющий авторитетности, статусности и престижа. Красный цвет привлекает внимание, это цвет энергии, движения, смелости принятия решений. Что касается удобства эксплуатации, то на сайте присутствует интуитивно понятная система навигации. Верхнее меню содержит следующие разделы: «Maximus», «Купить карту», «Клубы», «Расписание» и «Карьера», все они «кликабельны» и содержат в себе по несколько подразделений, что в общем создает определенную логическую структуру сайта.

При рассмотрении контента «Maximus» следует отметить то, что на сайте публикуются разнообразные материалы, начиная от описания своей компании, заканчивая материалами о достижениях клиентов. Преимуществом «Maximus» является возможность поиска на сайте, однако есть и недостатки: отсутствие

выбора языка чтения. Другой инструмент, который активно используется компанией, называется SMM. Фитнес-клуб «Maximus» активно ведет только две социальные сети: Instagram и ВКонтакте.

Страница «Maximus» в Instagram содержит 9000 публикаций и количество ее подписчиков более 43 тысяч. SMM-специалисты «Maximus» ведут коммуникацию с потребителями в Instagram через 3 основные формы: истории, актуальные и публикации. В историях публикуется самый разнообразный контент: актуальные акции, напоминание о событиях, а также клиентский контент — отчеты о тренировке. Все истории содержат элементы корпоративной символики: либо цвет, либо логотип.

Актуальное — это те же истории, просто сохраненные на длительный срок. «Maximus» в этой категории выделила 9 альбомов: «Афиши», «Баруди», «Минская», «Тренеры», «Групповые занятия», «Приложение», «Терраса», «Заморозка» и «Отзывы». Картинки для заставок на альбомы подобраны тематически правильно, они все отредактированы в соответствии с общим стилем студии. Тематика постов — план для тренировок, расписание занятий, юмористический контент, приветствие тренеров и т. д. SMM-специалисты «Maximus» чаще всего используют видеоформат для публикаций. На странице можно увидеть много коротких видео, которые профессионально смонтированы под современную музыку. Следует также отметить, что все публикации отредактированы в соответствии с общей стилистикой.

Фитнес-клуб имеет сообщество во ВКонтакте, где более 67 тысяч подписчиков. В сообществе можно посетить виртуальную экскурсию по фитнес-клубам, во вкладке «Обсуждения» можно купить или продать абонемент, найти напарника для тренировок и задать тренерам интересующие вопросы. Публикуемые материалы такие же, что и в Instagram.

Проанализировав социальные сети «Maximus», можно сделать вывод, что фитнес-клуб имеет грамотных специалистов SMM, которые ведут коммуникацию с клиентами в соответствии с разработанной стратегией.

Сущность SMS-маркетинга заключается в рассылке сообщений целевой аудитории. «Maximus» информирует своих клиентов об акциях, розыгрышах, новинках и т.д. С помощью SMS-маркетинга можно охватить большое количество клиентов за небольшой бюджет. Также у фитнес-клуба имеется мобильное приложение, в котором можно узнать его новости и сроки действия абонемента, ознакомиться с расписанием групповых занятий и заморозить карту.

Важным инструментом продвижения выступает баннерная реклама. Она чаще всего сообщает о скидках и призывает к покупке, позволяя привлечь внимание потенциальных клиентов и побудить их посетить клуб.

**Вывод.** По результатам исследования основными инструментами интернет-маркетинга в фитнес-индустрии являются: SMM, SEO оптимизация, контекстная реклама, баннерная реклама, SMS-маркетинг и мобильное приложение. В ходе сравнительного анализа использования сетевыми и локальными фитнес-клубами инструментов SMM и интернет-маркетинга (на примере «DDX Fitness» и «Maximus»), установлено, что SMM эффективно используется в обоих случаях, хотя стратегии продвижения имеют определенные отличия, которые вызваны финансовыми возможностями и широтой клиентской базы. Таким образом, интернет-маркетинг — эффективный и современный способ привлечения клиентов и развития спортивного бренда, который следует использовать рядом с традиционными рекламными и PR инструментами.

#### ***Список источников***

1. Ветцель, К. Я. Интернет-маркетинг: учебное пособие / К. Я. Ветцель. — Красноярск : СФУ, 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-7638-4010-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157667> (дата обращения: 08.11.2024).
2. Старков, А. Н. Интернет-маркетинг и реклама: учебное пособие / А. Н. Старков, Е. В. Сторожева. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2023. — 64 с. — ISBN 978-5-9765-3698-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348293> (дата обращения: 09.11.2024).
3. Фитнес-клуб «Maximus»: [сайт]. — URL : <https://fcmaximus.ru/global/>
4. Фитнес-клуб «DDX Fitness»: [сайт]. — URL : <https://www.ddxfitness.ru/clubs/>

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

*Кузнецова Ирина Владимировна*

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности мотивационной сферы женщин 30–35 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом, рассмотрено их отношение к занятиям, которое позволяет улучшить показатели физического развития и физической подготовленности.

**Ключевые слова:** мотивация, возрастные особенности, женщины 30–35 лет, фитнес, силовой фитнес

В наше время большинство женщин ведут малоподвижный образ жизни, очень много времени проводят за сидячей работой, за компьютером, различными гаджетами. Как результат — лишний вес, различные заболевания, сбой сердечно-сосудистой, гормональной системы и прочее.

В возрасте 30–35 лет у женщин развивается атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертензия — распространённые проблемы [4]. Кроме того, с возрастом происходит потеря костной массы, что может привести к остеопорозу. Также в зрелом возрасте наблюдаются атрофические изменения в органах репродуктивной системы, происходит значительное замедление метаболизма, что способствует образованию жировых отложений. Вследствие гормональной перестройки организма, уменьшения двигательной активности растёт аппетит, что также приводит к увеличению жировой массы. Вследствие лишнего веса возникают значительные ухудшения в работе органов желудочно-кишечного тракта и органов дыхания [4; 5]. Из всего вышесказанного следует, что из-за возрастных изменений, которые происходят в организме женщины примерно в 30–35 лет, могут возникать разные болезни. После 30 лет у женщин происходит снижение мышечной силы и выносливости, но при условии регулярных физических нагрузок мышечная система функционирует на высоком уровне. Для оздоровления организма и коррекции фигуры подбираются

индивидуальные нагрузки, составляется персональный тренировочный план. Интенсивность тренировок, нагрузки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей каждой женщины, при этом должны учитываться не просто наличный уровень и особенности мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности, но и процесс ее формирования [1; 3].

В процессе анализа научно-методической литературы, собственных наблюдений и бесед с женщинами, занимающимися фитнесом, нами определены причины, по которым женщины хотят заниматься данным видом деятельности:

1. Корректировка фигуры, веса и укрепление организма. Спустя некоторое время после регулярных занятий женщина начинает замечать, что улучшается самочувствие и общее состояние ее организма. Кроме этого, повышается активность, выносливость, улучшается осанка, походка становится легкой, а также фитнес-нагрузки помогают создать фигуру мечты женщины.

2. Избавление от упадка сил, апатии, депрессии и стресса, преодоление какого-либо кризиса. Во время занятий фитнесом можно забыть обо всех неприятностях и трудностях.

3. Избавление от комплексов. При регулярных занятиях фитнесом происходит коррекция фигуры, женщина становится более уверенной в себе, растет самооценка.

4. Корректировка гормонального фона. При стабильных тренировках происходит положительное влияние на гормональный фон, вследствие изменений в гормональном фоне у женщины повышается либидо, что положительно сказывается на семейной жизни.

5. Отдых и смена деятельности. Тренажёрный зал — место, где можно переключиться с повседневных дел и обязанностей. Здесь можно не только отдохнуть от работы, начальства и семейных забот, но и найти новых интересных знакомых, получить массу положительных эмоций и впечатлений.

Выявленные причины в целом согласуются с группами мотивов занятий физической культурой: двигательно-деятельностными, соревновательно-конкурентными, оздоровительными, эстетическими, познавательными



развивающими, коммуникативными, профессионально ориентированными, административными, психолого-значимыми, воспитательными, статусными, культурологическими [2]. Однако данные мотивы имеют особые проявления в физкультурно-оздоровительной деятельности женщин. Так, административные мотивы, имеющие главенствующее значение в процессе физического воспитания в образовательных организациях, в фитнесе отсутствуют, поскольку занятия полностью добровольны. Профессионально ориентированные и воспитательные мотивы также не проявляют своего влияния вследствие возраста. Оздоровительные и эстетические мотивы выходят на первый план и начинают главенствовать вследствие пола и возраста. Двигательно-деятельностные и культурологические мотивы присутствуют в фоновом режиме, будучи взаимосвязанными с содержанием занятий. Соревновательно-конкурентные, статусные, познавательные-развивающие и коммуникативные мотивы в большей степени проявляются индивидуально в зависимости от особенностей характера. Психолого-значимые мотивы, связанные в большей степени с гармонизацией эмоционального состояния, профилактикой стрессов, восстановлением психической работоспособности также являются весьма значимыми для женщин.

Таким образом, можно сделать основной вывод, что в рассматриваемой возрастной группе ведущими мотивами являются оздоровительные, эстетические и психолого-значимые, однако нельзя упускать из внимания индивидуально проявляемые группы мотивов, а также мотивы, присутствующие в фоновом режиме. При комплексном воздействии на все имеющиеся причины занятий формируется полноценная мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности, побуждающая и направляющая к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### ***Список источников***

1. Бянкина, Л. В. Рассмотрение мотивов занятий двигательной деятельностью в перспективе смыслообразования / Л. В. Бянкина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 274-277.
2. Бянкина, Л. В. Мотивы занятий физической культурой студентов колледжа в системе формирования общекультурных компетенций / Л. В. Бянкина, И. А. Егорова,

Т. Л. Сухоловская // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 1 (т. 2). – С. 113-118.

3. Воробьев, Н. Б. Фитнес как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой / Н. Б. Воробьев // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. – 2017. – С. 42-48.

4. Карпов, В. Ю., Скоросов К.К., Антонова М.С. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины / В. Ю. Карпов, К. К. Скоросов, М. С. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 86-91.

5. Черняев, А. А. Выявление физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста при занятии в фитнес-клубах / А. А. Черняев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №. 53-11. – С. 186-192.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗРАСТНЫХ НАРУШЕНИЙ У РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

*Лазуткина Анна Юрьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье показано влияние фактора возраст на координацию движений, постуральный баланс и психофизиологические качества.

**Ключевые слова:** возраст, алкоголь, факторы риска, координация движений, психофизиологические качества, постуральный баланс

Координация движений, психофизиологические качества (эмоциональная устойчивость, концентрация, скорость переключения внимания), постуральный баланс являются важными условиями результативности в спорте [1]. Эти качества, неизбежно прогрессируя, ухудшаются с возрастом [1; 2], но их качественно-количественные значения остаются невыясненными. Не известно, какие инволютивные физиологические процессы могут влиять на эти показатели, и в каком возрасте. Расширить познания в этой неизученной сфере и стать указательным ориентиром для будущих спортивных исследований может наблюдение 2008–2013 гг. на Забайкальской железной дороге 7959 работников локомотивных бригад (РЛБ) в возрасте  $38,7 \pm 10,4$  лет с целью выявления у них факторов риска (ФР) сердечно-сосудистых заболеваний [3]. Несмотря на то, что

психофизиологическим тестированием и врачебно-экспертными комиссиями РЛБ ежегодно отбирались для водительской профессии, вопреки отборочным предупредительным методам, они стали участниками 24 дорожно-транспортных происшествий (ДТП) со смертельным исходом за время их исследования. Сколько произошло в группе наблюдения ДТП без летального исхода, исследованию известно не было. Таким образом, существует неизвестный фактор, влияющий на координацию движений, психофизиологические качества, не улавливаемый применяемыми методиками, приводящий к нарушению управления транспортным средством с летальными последствиями. Мы попытались выявить причастный триггер из перечня 22 учитываемых в исследовании ФР. Применяли сравнительную двупольную таблицу, одно- и многофакторную регрессию, факторный дисперсионный анализ, модели Каплана — Майера, Кокса пропорционального риска и относительного риска (ОР).

Выявленными предикторами ДТП со смертельным исходом стали ФР возраст РЛБ (18–66 лет) и алкоголь в дозе потребления больше определенной ВОЗ как безопасная (>36 мл этанола/сутки для мужчин). Диапазон возраста 21–48 лет совершенных смертельных ДТП имел значимый результат в регрессионных моделях, но был не значим при оценке ОР. Поэтому эту переменную ранжировали на отдельные годы жизни, и их изучили как самостоятельные ФР (табл. 1).

Таблица 1

**Прогностическое значение показателей предикторов ДТП со смертельным исходом у РЛБ ЗабЖД в одно- и многофакторном регрессионном анализе**

| Предиктор<br>ДТП<br>(n-7959)                                                                | Однофакт.<br>регрессия |      | Многофакторная регрессия<br>R <sub>2</sub> = 0,003; F=12,09; p<0,00 |                |      | ↑риска сочетания<br>ФР возраст&<br>алкоголь |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|---------------------------------------------------------------------|----------------|------|---------------------------------------------|
|                                                                                             | β                      | ρ    | β                                                                   | ОР (95% ДИ)    | p    |                                             |
| 21–48 лет                                                                                   | -0,03                  | 0,00 | -0,03                                                               | 0,9 3,5 15,3   | 0,00 |                                             |
| Алкоголь                                                                                    | 0,004                  | 0,00 | 0,04                                                                | 2,4 10,1 42,1  | 0,00 |                                             |
| Множ. регресс. R <sub>2</sub> = 0,004; F=10,124; p <0,00 модели возраста 21, 27, 28, 40 лет |                        |      |                                                                     |                |      |                                             |
| 21 год                                                                                      | 0,05                   | 0,00 | 0,05                                                                | 3,1 12,8 53,3  | 0,00 |                                             |
| 27 лет                                                                                      | 0,02                   | 0,02 | 0,02                                                                | 1,1 3,6 11,8   | 0,01 |                                             |
| 28 лет                                                                                      | 0,03                   | 0,02 | 0,02                                                                | 1,2 4,0 13,2   | 0,01 | В 11,6 раз!                                 |
| ФДА 28 лет & алкоголь                                                                       |                        |      | -0,62                                                               | 5,5 45,8 379,5 | 0,00 |                                             |
| 40 лет                                                                                      | 0,02                   | 0,01 | 0,03                                                                | 1,3 4,8 14,9   | 0,00 | В 12,8 раз!                                 |
| ФДА 40 лет & алкоголь                                                                       |                        |      | -0,95                                                               | 8,6 61,0 432,3 | 0,00 |                                             |

Примечание: здесь и в таблице 2, 3: ОР – относительный риск, ДИ – доверительный интервал, ДТП – дорожно-транспортное происшествие, ФДА – факторный дисперсионный анализ, ФР – фактор риска

В однофакторном анализе значимый результат показали только ФР алкоголь и возраст и в его значениях 21, 27, 28 и 40 лет. Программа многофакторного регрессионного анализа включила в модели эти факторы. Их ОР показан в табл. 1. Другие годы совершенных ДТП значимой оценки не имели. Возраст установленных ДТП (21–48 лет, содержащийся в диапазоне 18–66 лет) не имел значимой оценки ОР. При сочетанном влиянии ФР алкоголь и возраст в значении 28 и 40 лет (среди погибших в этом возрасте были РЛБ в алкогольном опьянении) их значение ОР возрастало многократно (табл. 1). В модели Кокса исследуемые факторы (кроме алкоголя) имели значимый результат и разные оценки роста риска (табл. 2). Все ФР (кроме возраста 27 лет) были значимы в модели Каплана — Майера (табл. 3). В этой модели также был значим ФР возраст 42 года, ранее себя не проявивший. Для всех ФР исхода ДТП в возрасте 21–48 лет построили модель Каплана — Майера, которая не имеет критериев оценки (табл. 3). Годы жизни совершенных смертельных ДТП 23–25, 29, 31–34, 37, 43, 46, 48 лет, изучаемые как отдельные факторы, не имели значимой оценки ни в одном виде анализа, что подтверждает нелинейность прогрессирования возрастных процессов. Таким образом, переменные в разных видах анализа выглядели неоднородно (табл. 1–3).

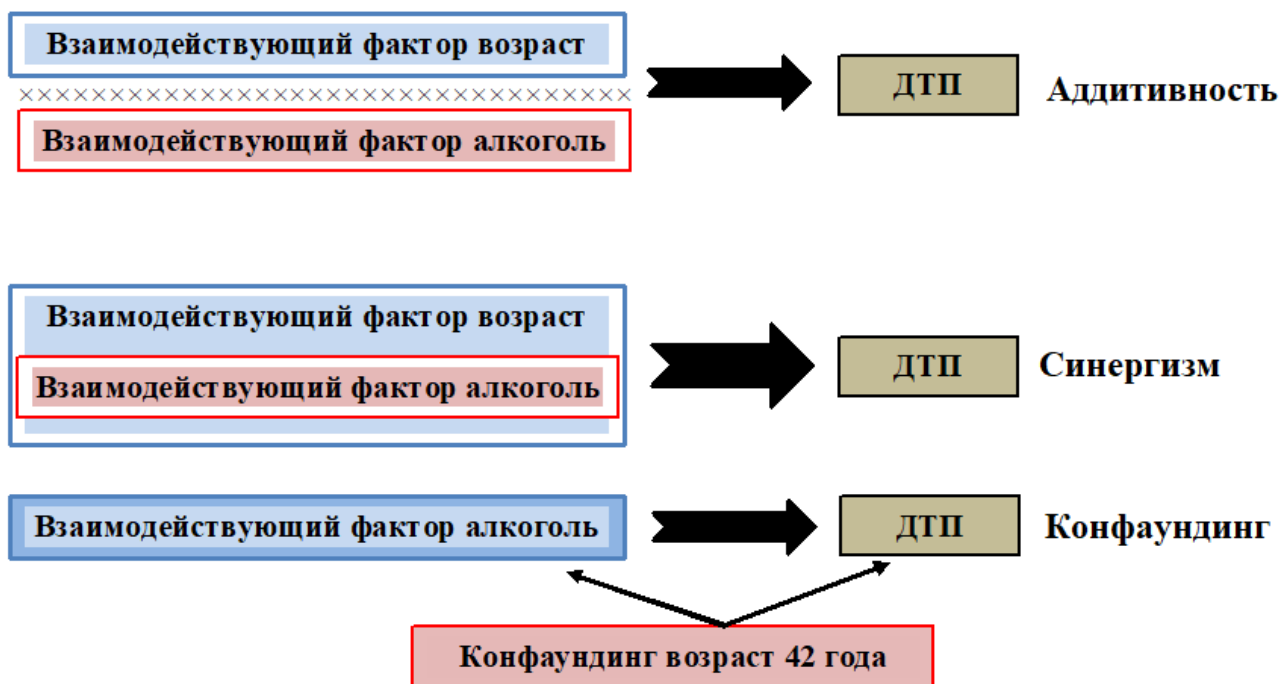


Рисунок 1 — Варианты взаимодействия факторов, влияющих на конечную точку

Сочетанное влияние ФР и их неоднородные качества связаны с таким явлением, как их взаимодействие, которое может проявиться эффектом аддитивности — сложением влияний факторов; синергизмом — взаимным усилением суммарного влияния с существенным превосходством общего действия над суммой отдельных влияний ФР; и конфаундингом, который, влияя на зависимую и независимую переменные, изменяет их эффект, но не является ФР, формирующим конечную точку (рис. 1). Согласно составленному рейтингу, максимальное увеличение риска ДТП было в возрасте 21 год. Этот триггер превосходил значение риска фактора алкоголь (табл. 2). Получается, что попасть в ДТП со смертельным исходом можно только потому, что находишься в определенном опасном возрасте. Риск события ДТП с летальным исходом в 21 год превышает риск этого события даже будучи в алкогольном опьянении, но в другом неопасном, статистически не значимом возрасте, у которого риск отсутствует. Мы понимаем, что за цифрами статистических отчетов скрываются конкретные патофизиологические процессы, протекающие в определенные годы жизни и влияющие на психофизиологические качества, точность и скорость координации движений и управление транспортным средством. В их генезисе и

формировании мы далее попробуем разобраться, опираясь на имеющиеся литературные данные в этой области исследований.

Таблица 2

**Прогностическое значение показателей предикторов смертельного ДТП у РЛБ  
ЗабЖД в регрессионной модели пропорционального риска Кокса**

| ФР<br>ДТП                                                                                     | Степень<br>свободы | t-<br>критер. | Стандар.<br>ошибка | p    | ОР $\pm 95\%$<br>ДИ     | Рост<br>риска | Рейтинг<br>ФР |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------------|------|-------------------------|---------------|---------------|
| <b>ФР 21–48 лет ДТП с летальным исходом и ФР алкоголь <math>\chi^2=14,5914</math>; p=0,00</b> |                    |               |                    |      |                         |               |               |
| Возраст<br>21–48 лет                                                                          | 2                  | -3,30         | 0,02               | 0,00 | <del>0,9 3,5 15,3</del> | +250%         | VI            |
| Алкоголь                                                                                      | 2                  | 1,20          | 0,86               | 0,23 | 2,4 10,1 42,1           | +910%         | II            |
| <b>Критические годы жизни ДТП с летальным исходом <math>\chi^2=22,09</math>; p=0,00</b>       |                    |               |                    |      |                         |               |               |
| 21 год                                                                                        | 4                  | 5,07          | 0,77               | 0,00 | 3,1 12,8 53,3           | +1180%        | I             |
| 27 лет                                                                                        | 4                  | 2,54          | 0,64               | 0,01 | 1,1 3,6 11,8            | +260%         | V             |
| 28 лет                                                                                        | 4                  | 2,74          | 0,65               | 0,01 | 1,2 4,0 13,2            | +300%         | IV            |
| 40 лет                                                                                        | 4                  | 2,38          | 0,65               | 0,02 | 1,3 4,8 14,9            | +380%         | III           |

Время реагирования водителя транспортного средства 0,4–1,2 с, в среднем 0,8 с, но его показатели могут ухудшиться под влиянием ФР. Известно, что утрата нейронов головного мозга происходит неравномерно и нарастает с увеличением возраста. В возрастной группе 31–40 лет среднее число нейронов, обнаруживаемых в поле зрения препарата — 6,7. В 41–50 лет — 5,9. В 51–60 лет — 5,1. В 61–70 лет — 4,6. В 71–80 лет — 4,5. Соотношение уменьшения их числа в 71–80 лет и 31–40 лет составляет 33,6%, что может приводить к стойким нарушениям функции ретикулярной формации, дизрегуляторной патологии (возникающей при выпадении контролирующих механизмов или при их патологическом изменении) [4; 5] и к ухудшению количественных параметров и качественных состояний постурального баланса и координации движений. Ретикулярная формация представляет единый комплекс ретикулярных ядер, сеть нейронов, активирующих кору головного мозга и контролирующих рефлекторную деятельность спинного мозга.

Установлено, что свободные  $O_2$ -радикалы образуются во всех аэробных организмах во время физиологических и патологических процессов и в клетках мозга. Перекисное окисление липидов, повреждающее структуру мембран клеток,

нарушающее многочисленные функции клеток головного мозга, протекает в виде цепной реакции, состоящей из фаз: инициации, продолжения и обрыва (завершения) цепной реакции [6; 7]. Этим процессам противостоит антиоксидантная система защиты, которая их уравнивает, но она стареет с возрастом и перекисно-антиоксидантный баланс изменяется в худшую сторону, ведущую к страданию, повреждению, гибели нейронов [8].

Мы полагаем, что вышеописанные процессы повторяют статистические показатели в виде различных цифр, реагируя на них значимыми критериями. Их величина показывает интенсивность происходящих возрастных процессов. Незначимые статистические показатели указывают, что процессы инволюции в рассматриваемый период времени отсутствуют. Проецируя предполагаемые возрастные патофизиологические процессы, происходящие в нервной системе, на показатели смещения от 100% результата кривых Каплана — Майера, определили их вероятность, скрывающуюся за событиями ДТП и их время. Изображение диаграмм представлено в печати [3]. Первый показатель измеряли функцией выживания (ФВ) — отсутствием события ДТП и «отказами» (событием ДТП) — ее контрвеличиной в %. Время отсчитывали по ступенеобразной динамике конфигурации графиков. Максимальное число отказов (100% повреждение нейронов и вероятность события ДТП) отмечено в возрасте 28 и 42 года (табл. 3). В меньшей степени инволютивные предполагаемые процессы были в 40-летнем возрасте (отказы 50,47%). Все ФР в возрасте 21–48 лет показали число отказов 15,22%, их совместное влияние на конечную точку оценили как умеренное. В 21 год с риском события +1180%, а также при действии алкоголя с риском события +910% процессы перекисного окисления липидов вероятно персистируют, без перехода в фазу обрыва цепной реакции с вероятностью повреждения нейронов мозга 6,87% и 4,13% соответственно (табл. 3).

Таблица 3

**Вероятность и время возникновения ДТП с летальным исходом под влиянием триггеров возраст и алкоголь в анализе Каплана — Майера**

| Триггер       | ДТП          |              |                   |                    | $t^{1-4}$           | Рост риска |
|---------------|--------------|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|
|               | $t^1$        | $t^2$        | $t^3$             | $t^4$              | ФВ/отказы в%        |            |
| 21 год        | 60           | 631          | 983               | —                  | $t^{1-4}$           | +1180%     |
|               | <b>100/0</b> | <b>100/0</b> | <b>93,13/6,87</b> | —                  | <b>ФВ/отказы в%</b> |            |
| 28 лет        | 60           | 1125         | 586               | 0                  | $t^{1-4}$           | +300%      |
|               | <b>100/0</b> | <b>100/0</b> | <b>99,15/0,85</b> | <b>0/100</b>       | <b>ФВ/отказы в%</b> |            |
| 40 лет        | 91           | 702          | 1040              | 0                  | $t^{1-4}$           | +380%      |
|               | <b>100/0</b> | <b>100/0</b> | <b>99,07/0,93</b> | <b>49,53/50,47</b> | <b>ФВ/отказы в%</b> |            |
| 42 года       | 91           | 1680         | —                 | 0                  | $t^{1-4}$           | —          |
|               | <b>100/0</b> | <b>100/0</b> | —                 | <b>0/100</b>       | <b>ФВ/отказы в%</b> |            |
| Все ФР<br>ДТП | 30           | 403          | 1338              | 62                 | $t^{1-4}$           | —          |
|               | <b>100/0</b> | <b>100/0</b> | <b>99,69/0,31</b> | <b>84,78/15,22</b> | <b>ФВ/отказы в%</b> |            |
| Алкоголь      | 111          | 969          | 152               | —                  | $t^{1-4}$           | +910%      |
|               | <b>100/0</b> | <b>100/0</b> | <b>95,87/4,13</b> | —                  | <b>ФВ/отказы в%</b> |            |

Примечание: оценки влияния: сильный эффект триггера – ФВ 69,9-0% / Отказы 30,1-100%; умеренный эффект триггера – ФВ 70-89,9% / Отказы 10,1-30%; слабый эффект триггера – ФВ 90-99,9% / Отказы 0,1-10%. ФВ – функция выживания. Время (дни) стадий:  $t^1$  – инициации,  $t^2$  – продолжения (компенсации),  $t^3$  – продолжения (субкомпенсации),  $t^4$  – обрыва (завершения) цепной реакции свободно радикального окисления и перекисного окисления липидов

Триггеры, достигшие значимого результата во всех видах анализа (21, 28, 40 лет), считали главными, формирующими изучаемый исход самостоятельно. ФР, достигшие значимой оценки в 4 моделях (алкоголь и возраст 27 лет), считали гипотетически взаимодействующими. Если предиктор имел значимый результат в 3 или меньше моделях (возраст 42 года) — считали конфаундером.

Алкоголь, преодолевая гематоэнцефалический барьер, быстро проникает в мозговые клетки, изменяя их структуру и свойства мембран. Продукты метаболизма этанола: ацетальдегид, ацетат, аденозин и сальсолинол, нарушают микроциркуляцию, вызывают дефицит питательных веществ в нейронных и глиальных клетках и влияют на обмен веществ в мозге. Это затрагивает синтез, транспорт, выделение, обратный захват и распад различных нейромедиаторов и изменяет свойства их рецепторов, что ведет к дистрофии и дегенерации нейронов. В повышенных количествах ацетальдегид оказывает нейротоксическое



воздействие и может вызывать поведенческие, биохимические, нейротоксические влияния на функции мозга [9]. Исследования показали, что реакция на стимулы и формирование двигательного условного рефлекса осуществляется на уровне коры и подкорковых отделов головного мозга, включая ретикулярную формацию, гипоталамус и различные участки таламуса. Они играют ключевую роль в активации центральной двигательной программы, подготовке корректирующих механизмов, которые автоматически изменяют состояние мышц ног и туловища перед предстоящими движениями. До начала локализованного движения бессознательно автоматически изменяется состояние мускулатуры, которое готовит тело к двигательной активности [10]. Этот алгоритм, называемый позной антиципацией, является важной деталью формирования двигательных навыков в спортивной и рабочей деятельности, но он ухудшается под влиянием обсуждаемых ФР. Поэтому следует продолжить исследования влияния возрастного фактора на психофизиологические качества, координацию движений и постурального баланса для определения возрастных периодов и видов спорта, в каких и в какое время следует участвовать для достижения наивысшего спортивного результата, а в какие годы жизни стоит воздержаться, чтобы избежать травмы разочарования и не завершить досрочно спортивную карьеру. Также для выяснения возможности коррекции возрастных изменений психофизиологических качеств, постурального баланса, координации движений вероятно существующими позитивными факторами или тренировочным процессом или в этот период от него лучше воздержаться. Также для выяснения следует ли участвовать в спортивных мероприятиях в период максимальных возрастных изменений с целью сведения к минимуму спортивных травм, особенно в высокоскоростных видах спорта.

#### ***Список источников***

1. Галимова, А. Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А. Г. Галимова, В. М. Цинкер // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. – № 13. – С. 51-56.
2. Age-related differences in cognitive and postural dual-task performance / I. Olivier, R. Cuisinier, M. Vaugoyeau et al. // Gait Posture. – 2010. – Vol. 32. – № 4. – P. 494-499.

3. Лазуткина, А. Ю. Причинно-следственная обусловленность дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом у мужчин трудоспособного возраста операторской профессии: вероятность развития и срок возникновения / А. Ю. Лазуткина, В. В. Горбунов // Социальные аспекты здоровья населения. – 2016. – Т. 52. – № 6. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://doi.org/10.21045/2071-5021-2016-52-6-12>
4. Фролькис, В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В. В. Фролькис. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.
5. Коломийцев, А. К. Состояние нейронов ретикулярной формации продолговатого мозга в зависимости от возраста / А. К. Коломийцев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – Т. 9-4. – № 40. – С. 48-49.
6. Узбеков, М. Г. Перекисное окисление липидов и антиоксидантные системы при психических заболеваниях. Сообщение I / М. Г. Узбеков // Социальная и клиническая психиатрия. – 2014. – Т. 24. – № 4. – С. 97-103.
7. Узбеков, М. Г. Перекисное окисление липидов и антиоксидантные системы при психических заболеваниях. Сообщение II / М. Г. Узбеков // Социальная и клиническая психиатрия. – 2015. – Т. 25. – № 4. – С. 92-101.
8. Особенности перекисно-антиоксидантного баланса в условиях физиологической нормы и его изменения при развитии травматической болезни спинного мозга. / Е. А. Конюченко, В. Ю. Ульянов, С. П. Бажанов, Е. В. Карякина, Д. Л. Теплый // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 4-2. – С. 291-294.
9. Зиматкин, С. М. Окисление алкоголя в мозге / С. М. Зиматкин / Гродно: ГрГМУ, 2006. – 200 с.
10. Основы психофизиологии. – Москва: ИНФА-М, 1997. – 349 с.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К АНАЛИЗУ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, КАК СПОСОБ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

*Левченкова Наталья Викторовна*

*Смоленский государственный университет спорта,*

*г. Смоленск*

*Корчевой Леонид Николаевич*

*Пономаренко Светлана Вячеславовна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В исследованиях изучена методика исследования вариабельности сердечного ритма у лыжников-гонщиков с индивидуальными особенностями ритма сердца при выполнении простой пробы с

продолжительностью записи 5 минут.

**Ключевые слова:** лыжники-гонщики, адаптационные резервы, функциональное состояние, вариабельность сердечного ритма

**Актуальность.** Комплексный и аналитический охват достижений в лыжных гонках и предпосылок достижений в рамках повторяющихся и сопоставляемых исследований является важным этапом выяснения взаимосвязи показателей подготовленности, предпосылок спортивно-технических результатов и тренировок. Решающая функция диагностики достижений состоит в том, чтобы получить ориентировку для управления достижениями и тренировками [3; 4].

Объем и интенсивность физических нагрузок в современном спорте сопряжены с высокой вероятностью возникновения дисфункций в организме. Одним из распространенных нарушений является вегетативная дисфункция. Важно своевременно обнаружить риск развития перетренированности и принять меры по ее устранению. Решение данной задачи в значительной степени зависит от выбора адекватного/адекватных методов исследования. Одним из таких методов является экспресс-анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР) [1; 2; 5]. Данное тестирование позволяет осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсменов в ходе спортивной подготовки, давать оценку адаптационным резервам организма, уровню тренированности, оценивать влияние предшествующих физических нагрузок и восстановительных процедур на функциональное состояние спортсмена, определять готовность организма к последующим нагрузкам и диагностировать перенапряжение/перетренированность на ранних стадиях. Исследование уровня развития достижений в лыжных гонках и существенных кондиционных, координационных и технико-тактических предпосылок, а также избранных психологических компонентов достижений должны проводиться в наиболее важные с тренерско-методической точки зрения моменты в течение года. Как правило в конце мезоциклов, этапов или периодов проводится оценка эффективности влияния тренировок на развитие факторов, способствующих достижениям в беге на лыжах.

**Целью нашего исследования** явилось изучение индивидуальных особенностей variability сердечного ритма у лыжников-гонщиков при выполнении простой пробы с продолжительностью записи 5 минут.

**Методика исследования.** Выполняется простая проба с продолжительностью записи 5 минут. Исследование проводили в изолированном кабинете, исключив все внешние факторы, влияющие на эмоциональное и физическое состояние обследуемого. Исходное положение спортсмена — удобное, расслабленное положение лежа на спине; во время записи обследуемый должен сохранять спокойное дыхание, не закрывать глаза, не кашлять, не сглатывать слюну.

Измеряемые показатели:

$MxDMn$  (мс) — вариационный размах;

$HF$  (мс<sup>2</sup>) — мощность высокочастотных волн;

$LF$  (мс<sup>2</sup>) — мощность низкочастотных волн;

$VLF$  (мс<sup>2</sup>) — мощность очень низкочастотных волн;

$TP$  (мс<sup>2</sup>) — общий спектр мощности;

$LF/HF$  — индекс вагосимпатического взаимодействия;

$IC$  — индекс централизации;

$SI$  — индекс напряжения регуляторных систем;

$Mo$  (мс) — мода;

$AMo$  (%) — амплитуда моды;

$RMSSD$  (мс) – квадратный корень из суммы квадратов разности величин последовательных пар N-N интервалов;

$SDNN$  (мс) — среднее квадратическое отклонение N–N-интервалов;

$CV$  (%) — коэффициент вариации.

Под наблюдением находилось 10 квалифицированных спортсменов-лыжников в возрасте 17–24 лет. Все испытуемые находились в условиях учебно-тренировочного сбора, т.е. примерно в одинаковых бытовых условиях. Обследование выполняли в начале и в конце подготовительного периода

годового тренировочного цикла. Данное тестирование позволяло осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсменов в ходе спортивной подготовки, давало оценку адаптационным резервам организма, уровню тренированности, позволяло оценить влияние предшествующих физических нагрузок и восстановительных процедур на функциональное состояние спортсмена, определять готовность организма к последующим нагрузкам и диагностировать перенапряжение/перетренированность на ранних стадиях.

Измерение различных показателей основано на анализе записи кардиоинтервалов с использованием статических, геометрических и спектральных методов математического анализа.

Полученные результаты были обработаны методами математической статистики с использованием пакета прикладных программ для ОС «Windows». Вычисляли среднюю арифметическую —  $\bar{X}$  и ее среднюю ошибку ( $m$ ). Оценка достоверности различий средних величин проведена с использованием  $t$ -критерия Стьюдента. Уровень значимости считали достоверным при  $P < 0,05$ .

**Результаты исследования.** Расчет средних значений и попытка на их основе выявить закономерности изменения функционального состояния под влиянием тренировок таит в себе «заблуждения» и вероятность ошибочной трактовки полученных данных для объективного научного построения тренировочного процесса.

Поэтому, чтобы научно обоснованно оценить реакцию функциональных систем организма в ответ на объем и интенсивность физических нагрузок тренировочного процесса, необходимо анализировать состояние его регуляторных систем с учетом индивидуальных особенностей. В работе сделана попытка ранжировать индивидуальные особенности механизмов регуляции с использованием классификации профессора Шлык Н. И. По данным исследования в предсоревновательном периоде годового цикла наибольшее представительство (50%) составили спортсмены с III типом вегетативной регуляции. Наши данные совпадают с результатами исследований [1; 2; 5], которые отмечают наибольшую подготовленность к выполнению тренировочно-

соревновательной деятельности спортсменов с умеренным преобладанием автономного контура регуляции независимо от вида спорта. Мы также отмечаем высокие адаптивные возможности системы кровообращения у лыжников с III типом регуляции. Устойчивая вегетативная регуляция сердечного ритма и умеренная реактивность на ортостаз на протяжении макроцикла у спортсменов с умеренным доминированием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы расценивается как высокий показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы. Спортсмены с выраженным преобладанием автономного контура регуляции (IV тип) представлены в 25% случаев. Как отмечают В. М. Михайлов (2017), и Г. А. Макарова (2022), такие спортсмены обладают гиперадаптивным функциональным состоянием, что с позиций физиологии спорта предполагает наиболее успешное выступление на соревнованиях [3; 2]. Однако, как известно, спортивная форма ограничена по времени своего существования. Отсюда, если данный тип регуляции приходится на соревновательный период, тогда спортсмен и тренер «угадали» с построением тренировочного процесса. Появление данного типа регуляции в переходном или подготовительном периоде свидетельствует об упущениях или ошибках в тренировках и косвенно указывает на наличие в организме состояния перенапряжения, или перетренировки. Для более глубокой оценки функционального состояния необходимо провести тестирование организма. Одним из валидных, простых и надежных тестов является ортостаз. В нашем исследовании выполнение теста показало разный уровень реактивности испытуемых. Так, у лыжника С. с IV типом регуляции в ответ на ортостаз система отвечает парадоксальной реакцией по большинству показателей (табл.1). Существует тенденция к постепенному ухудшению функционального состояния и регуляторно-резервных возможностей организма.

Организм характеризуется сбалансированностью вегетативных функций. Такой спортсмен отличается способностью к быстрому восстановлению. Это путь к повышению его резервных возможностей.

Таблица 1

**Показатели вариабельности сердечного ритма у лыжников одного типа регуляции (IV тип) при разном уровне функционального состояния**

| спортсмен | ЧСС, уд./мин |     | Mx-Mn, мс |     | pNN50 % |    | SI, усл.ед. |     | TP, мс |       | HF, мс |      | LF, мс |       | VLF, мс |     |
|-----------|--------------|-----|-----------|-----|---------|----|-------------|-----|--------|-------|--------|------|--------|-------|---------|-----|
|           | с            | о   | с         | о   | с       | о  | с           | о   | с      | о     | с      | о    | с      | о     | с       | о   |
| С         | 68           | 101 | 596       | 216 | 56      | 4  | 12          | 213 | 11786  | 2123  | 4615   | 341  | 4007   | 1210  | 2017    | 419 |
| Р         | 61           | 74  | 543       | 500 | 51      | 36 | 15          | 30  | 13037  | 12951 | 2881   | 2137 | 9732   | 11144 | 290     | 702 |

Примечание: С — сидя, О — ортостаз

На долю спортсменов с выраженным преобладанием центрального контура регуляции (II тип) приходится 17% испытуемых лыжников. Для данного типа характерен исходно высокий уровень активности симпатического звена вегетативной нервной системы. Поэтому даже в условиях относительного покоя в организме идут активные эрготропные процессы. Рабочий функциональный резерв у такого организма заведомо сниженный. Сравнительно низкой готовностью к тренировочной деятельности обладает группа спортсменов с умеренным преобладанием центрального механизма по управлению сердечным ритмом. Среди лыжников число лиц с I типом регуляции минимальное (10%). Необходимо отметить, что при научно обоснованном, правильно выстроенном тренировочном процессе, данный тип регуляции может перейти в III тип с расширением своих функциональных возможностей. В нашем исследовании такая трансформация произошла у лыжника Сг. на этапе макроцикла (таблица 2).

Из таблицы 3 видно, что у спортсмена в начале макроцикла (23.09.2023) наиболее отчетливо проявляется центральный контур регуляции. Это можно увидеть в меньших значениях Mx-Mn, pNN50%, TP, HF и большем значении SI. Однако к завершению макроцикла (26.10.2023 г.) происходит усиление автономного контура регуляции на фоне подавления активности центрального звена. В результате показатели Mx-Mn, pNN50%, TP, HF значимо повышаются, а величина стресс-индекса SI снижается более чем в три раза. Обращает внимание многократный рост показателя VLF, что рядом исследователей [1; 2; 5] рассматривается как доказательство формирования гипердаптивного состояния организма.

Таблица 2

**Показатели variability сердечного ритма у лыжника С.  
при переходе из I типа в III тип регуляции**

| спортсмен | ЧСС,<br>уд./мин |           | Mx-Mn, мс |           | pNN50%    |           | SI,<br>усл.ед |           | TP, мс    |           | HF, мс    |           | VLF, мс   |           |
|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           | 23.<br>09       | 26.<br>10 | 23.<br>09 | 26.<br>10 | 23.<br>09 | 26.<br>10 | 23.<br>09     | 26.<br>10 | 23.<br>09 | 26.<br>10 | 23.<br>09 | 26.<br>10 | 23.<br>09 | 26.<br>10 |
| С         | 87              | 71        | 259       | 337       | 20        | 53        | 134           | 44        | 2235      | 5151      | 1038      | 2182      | 194       | 1079      |

**Заключение.** Таким образом, данное тестирование позволяет осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсменов в ходе спортивной подготовки, давать оценку адаптационным резервам организма, уровню тренированности, оценивать влияние предшествующих физических нагрузок и восстановительных процедур на функциональное состояние спортсмена, определять готовность организма к последующим нагрузкам и диагностировать перенапряжение/перетренированность на ранних стадиях.

Измерение различных показателей основано на анализе записи кардиоинтервалов с использованием статических, геометрических и спектральных методов математического анализа.

***Список источников***

1. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, variability: монография / Е. А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.
2. Михайлов, В. М. Variability ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму): монография / В. М. Михайлов. – Иваново, 2017. – 516 с.
3. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / под ред. Г. А. Макаровой. – Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. – 512 с.
4. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: учебник в 2 т. Т. 2 / В.Н. Платонов. - Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. – 608 с.
5. Шлык, Н. И. Анализ variability сердечного ритма в контроле за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов на примере лыжных видов спорта / Н. И. Шлык, Е. А. Гаврилова // Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – 2016. – С. 17-23.



## ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУПП СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Лемешев Вадим Александрович*

*Отмахов Дмитрий Валентинович*

*Солдатова Дарья Алексеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Современный спорт требует применения высокотехнологичных методов диагностики для оценки функционального состояния спортсменов, выявления их сильных и слабых сторон, а также для профилактики травматизма. Одним из таких методов является использование тензоплатформ Vald Force Decks, которые позволяют проводить комплексную оценку различных параметров движений и силовых характеристик спортсменов. В данном докладе мы рассмотрим особенности применения тензоплатформ для диагностики спортсменов на примере футболистов, а также сравним их результаты с показателями представителей других видов спорта, таких как волейбол, баскетбол, хоккей, легкая атлетика и спортивное ориентирование.

**Ключевые слова:** прыжковые тесты, двигательное действие, асимметрия, прыжок, спортсмен, тренировочный процесс, техника прыжка, эффективность, профилактика травматизма

Футбол предъявляет высокие требования к силе и координации мышц ног. Тензоплатформы позволяют выявить асимметрию и дисбалансы в работе мышц при выполнении различных упражнений, таких как прыжки, приседания и др. Это помогает скорректировать тренировочный процесс и снизить риск травм.

Прыжковые качества являются важным компонентом физической подготовленности футболистов. С помощью тензоплатформ можно оценить максимальную мощность отталкивания, высоту прыжка, время контакта с опорой и другие параметры. Эти данные используются для мониторинга прогресса и оптимизации тренировок [2].

Футболисты часто выполняют сложные двигательные действия, требующие высокого уровня равновесия и контроля. Тензоплатформы позволяют

оценить стабильность при балансировании на одной ноге, приземлениях после прыжков и других упражнениях. Это помогает выявить недостатки в координации и проприоцепции [4].

Для тестирования спортсменов применялась тензоплатформа ForceDecks и использовался тест прыжок «Абалакова» в количестве 3-5 повторений в зависимости от правильности выполнения.

Таблица 1

**Результаты скоростно-силовой подготовленности спортсменов разных видов спорта**

| Параметры<br>Вид спорта                            | Волейбол | Баскетбол | Легкая атлетика | Хоккей | Спорт. ориентирование | Футбол |
|----------------------------------------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------------------|--------|
| Усилие при максимальной мощности [Н]               | 1663,4   | 1610,3    | 1516,3          | 1856,9 | 1426,9                | 1649,7 |
| Высота прыжка (время полета) [см]                  | 39,7     | 41,1      | 36,9            | 44,5   | 27,6                  | 38,8   |
| Пиковая мощность [Вт]                              | 4546,5   | 4493,8    | 4187,9          | 5146,4 | 3921,3                | 4291,3 |
| Максимальная асимметрия силы отталкивания [% Л,П]  | 4,9      | 5,1       | 4,7             | 12,1   | 4,4                   | 5,8    |
| Максимальная посадочная мощность [Вт]              | 7067,9   | 6890,5    | 4924,1          | 8632,9 | 6524,6                | 6357,8 |
| Концентрическая асимметрия среднего усилия [% Л,П] | 6,3      | 7,6       | 5,2             | 9,2    | 6,8                   | 5,8    |
| Эксцентрическая асимметрия среднего усилия [% Л,П] | 12,3     | 10,1      | 14,6            | 18,5   | 5,3                   | 16,2   |
| Максимальная асимметрия силы приземления [% Л,П]   | 41,3     | 44,5      | 25,7            | 46,2   | 14,2                  | 34,1   |

Данные, принятые во внимание на крайнем этапе диагностики футболистов от 17 октября 2024 года, были следующими (таблица 1): среднее по команде

усилие при максимальной мощности 1649 Н., высота прыжка 38,9 см., пиковая мощность 4291 Вт., максимальная асимметрия силы отталкивания 5,8%, максимальная посадочная мощность 6357 Вт., концентрическая асимметрия среднего усилия 5,8%, эксцентрическая асимметрия среднего усилия 16,2%, максимальная асимметрия силы приземления 34,1%. Для всех приведенных выше данных использовались средние значения.

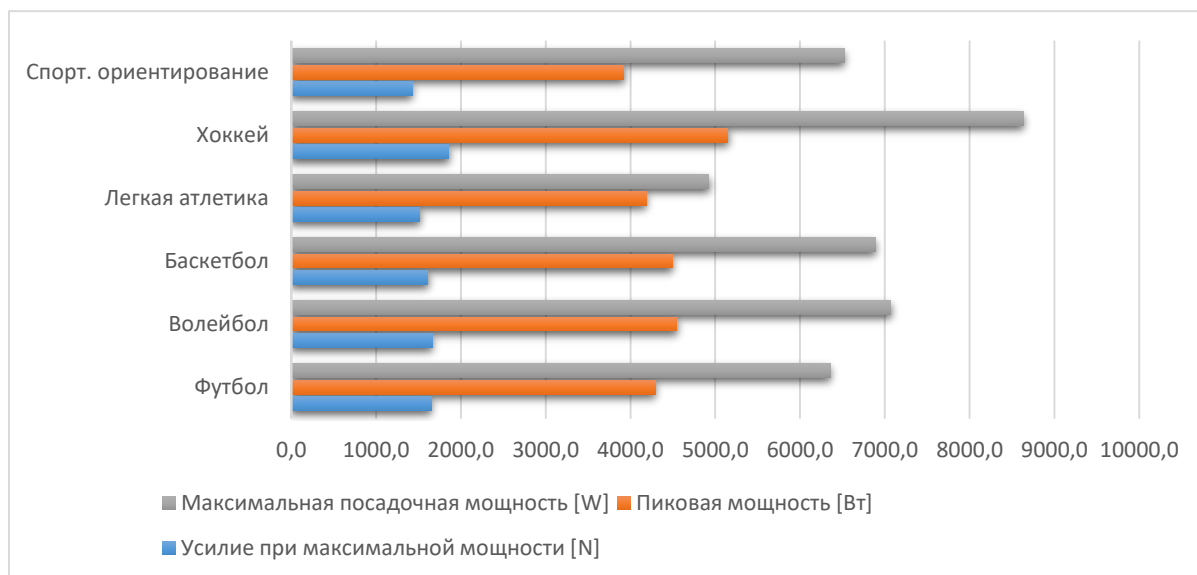
Волейболисты, как и футболисты, выполняют большое количество прыжковых действий. Однако специфика вида спорта накладывает свой отпечаток на результаты диагностики. У волейболистов обычно выше показатели максимальной мощности отталкивания и высоты прыжка, но ниже стабильность при приземлениях из-за большей высоты прыжков.

Баскетболисты демонстрируют высокие результаты в прыжковых тестах, сопоставимые с волейболистами. Однако у них обычно лучше показатели стабильности и контроля при приземлениях и балансировании за счет большего количества прыжков в игровых ситуациях. Также у баскетболистов часто выявляется асимметрия в работе мышц ног из-за специфики техники броска [3].

Представители спортивного ориентирования показывают более низкие результаты в прыжковых тестах по сравнению с футболистами, волейболистами и баскетболистами. Это связано с тем, что в их виде спорта прыжковые действия не являются ключевыми. Однако у ориентировщиков обычно лучше показатели стабильности и контроля при балансировании из-за высоких требований к координации и проприоцепции, предъявляемых при беге по пересеченной местности [4].

По высоте прыжка относительно максимальной посадочной мощности и по показателям пиковой мощности футболисты демонстрируют более высокие результаты, чем бегуны на средние дистанции, но уступают хоккеистам. Высоту прыжка можно связать с особенностями тренировочного процесса и требованиями к физической подготовке в каждом виде спорта. Бегуны на средние дистанции больше сосредоточены на развитии выносливости, в то время как хоккеисты уделяют большое внимание силовым качествам ног.

В футболе часто требуется быстрое гашение энергии при приземлении после прыжка для перехода к другим игровым действиям, у хоккеистов этот показатель выше из-за постоянной необходимости быстро тормозить и менять направление движения на льду — это и объясняет полученные показатели в отношении максимальной посадочной мощности (рисунок 1).

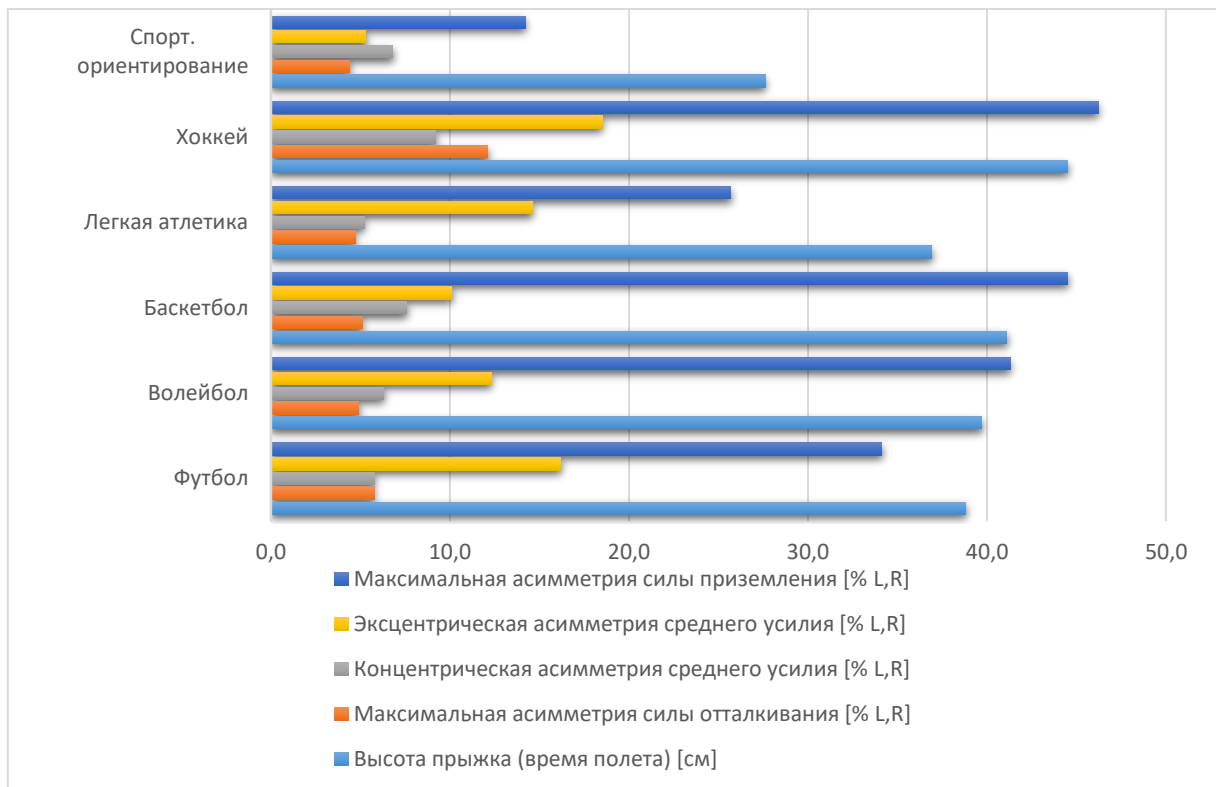


**Рисунок 1 — Сравнение результатов спортсменов по параметрам усилия и мощности**

В хоккее и футболе важна способность быстро развивать максимальное усилие в короткий промежуток времени (частые «взрывы», ускорения), это и влияет на значение пиковой мощности, в то время как бегуны на средние дистанции меньше сосредоточены на развитии этого качества.

Асимметрия при приземлении и отталкивании у футболистов выражена в меньшей степени, чем у хоккеистов, но более заметна, чем у бегунов на средние дистанции.

Это связано с особенностями техники выполнения прыжков и различиями в тренировочном процессе. Бегуны на средние дистанции уделяют внимание симметричному развитию силы ног, что приводит к минимальной асимметрии [5]. У хоккеистов асимметрия может быть более выражена из-за специфики катания на коньках и различной нагрузки на правую и левую ноги во время игры (рисунок 2).



**Рисунок 2 — Сравнение результатов спортсменов по параметрам асимметрии и высоты прыжка**

### **Использование результатов диагностики в тренировочном процессе**

#### **– Коррекция тренировочных программ**

На основе данных, полученных с помощью тензоплатформ, тренеры могут вносить коррективы в индивидуальные и групповые тренировочные программы. Например, при выявлении асимметрии в работе мышц ног, можно включить в план упражнения для ее устранения. При недостаточных показателях мощности отталкивания — увеличить объем прыжковых тренировок и т.д. [1].

#### **– Профилактика травматизма**

Регулярная диагностика на тензоплатформах позволяет выявлять предрасполагающие к травмам факторы, такие как мышечные дисбалансы, нарушения координации и проприоцепции. Своевременная коррекция этих недостатков снижает риск получения травм и способствует продлению спортивного долголетия.

#### **– Мониторинг восстановления после травм**

Тензоплатформы активно используются в процессе реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. С их помощью можно

контролировать симметричность нагрузки на ноги, оценивать достаточность силовых качеств и определять готовность к возвращению к полноценным тренировкам и соревнованиям.

### **Заключение**

Тензоплатформы Vald decks являются ценным инструментом для комплексной диагностики спортсменов различных видов спорта. Они позволяют получать объективные данные о функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата, выявлять индивидуальные особенности и недостатки в подготовленности.

Сравнение результатов диагностики футболистов с представителями других видов спорта, таких как волейбол, баскетбол и спортивное ориентирование, показывает, что каждый вид предъявляет свои специфические требования к физическим качествам и двигательным навыкам. Учет этих особенностей позволяет оптимизировать тренировочный процесс и добиваться высоких результатов.

Регулярное использование тензоплатформ в спортивной практике способствует повышению эффективности тренировок, снижению риска травматизма и ускорению восстановления после травм. Это делает их незаменимым инструментом в арсенале современного спортивного специалиста.

### ***Список источников***

1. Башкин, В. М. Изменение взрывной мышечной силы спортсменов в зависимости от выполненной тренировочной нагрузки / В. М. Башкин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №6(52). – С. 16-19.

2. Зухов, А. С. Особенности проявления силы реакции опоры при выполнении толчка в гиревом спорте / А. С. Зухов, С. П. Стрельников // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 5-2(59). – С. 25-28. – DOI 10.23670/IRJ.2017.59.028. – EDN YOSLJX.

3. Нопин, С. В. Современные системы тестирования и анализа движений человека / С. В. Нопин, А. Н. Копанев, С. М. Абуталимова // Современные вопросы биомедицины. – 2020. – Т. 4, № 4(13). – С. 63-71. – EDN OYYAZN.

4. Тихонов, В. Ф. Применение микроконтроллера серии ARDUINO в обучении технике бега на короткие дистанции / В. Ф. Тихонов // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва,

19–20 ноября 2015 года / Московская государственная академия физической культуры. – Москва: Московская государственная академия физической культуры, 2015. – С. 110-115. – EDN VPMVPP.

5. Camomilla V., Bergamini E., Fantozzi S., Vannozzi G. Trends Supporting the In-Field Use of Wearable Inertial Sensors for Sport Performance Evaluation: A Systematic Review. *Sensors*. 2018. V. 18. P. 873. DOI: 10.3390/s18030873.

## **КАДРОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВУЗОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ В СФЕРЕ ФКиС (2021–2023 гг.)**

*Лепешев Витольд Петрович*

*Галицын Сергей Викторович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация:** В статье дан анализ динамики кадрового состояния сферы ФКиС в вузах Хабаровского края, за период 2021–2023 гг. Названы основные недостатки в постановке этой работы. В процессе исследований были использованы метод анализа документальных материалов и методы статистического анализа. Проанализированы три массива данных, содержащихся в формах Федерального статистического наблюдения №1- ФК Хабаровского края за 2021–2023 гг. [1]. Содержание статьи расширяет и углубляет объем сведений, опубликованных ранее, начиная с 2001 года.

**Ключевые слова:** Хабаровский край, вузы, физкультурно-спортивные кадры, численность, динамика

Актуальность исследований объясняется крайне важной значимостью укрепления здоровья и физического развития студенческой молодежи страны, что напрямую зависит от качества профессиональной деятельности преподавателей вузов — специалистов в области ФКиС.

Задачей наших исследований стало изучение динамики кадровой составляющей вузов Хабаровского края в сфере ФКиС в 2021–2023 гг. и ее влияния на показатели ФОР со студенческой молодежью.

Результаты анализа показывают, что в рассматриваемый период времени численность вузов в крае не изменялась и составляла 15 единиц.

В 2021 году работу по ФКиС в вузах края осуществляли 200 преподавателей (5,7% от общей численности физкультурно-спортивных кадров края). Этот показатель за время наблюдений постоянно снижался и в 2023 году он составлял 178 ед. (5,0% от общей численности физкультурно-спортивных кадров края).

Численность специалистов, впервые приступивших к работе по ФКиС, также постоянно снижалась (в 2023 году по отношению к 2021 году — на 2,95%).

Столь же негативное явление наблюдалось и с численностью специалистов, имеющих высшее специальное образование, количество которых к 2023 году уменьшилось на 46 чел. (-1,7%).

Численность кадров в возрастном аспекте менялась в пользу преподавателей в возрасте до 30 лет, которых за время наблюдений стало больше на 22 чел. (на 2,7%). Однако при этом снизилась численность более возрастных специалистов: 31–59 лет на 43 чел. (-1,9%); 60 лет и старше — на 2,9%.

Уменьшился на 44 чел. и показатель численности преподавателей ФКиС — женщин (-2,4%); количество вакансий за время наблюдений снизилось, а количество созданных в сфере ФКиС рабочих мест возросло.

Показатель численности преподавателей ФКиС в вузах, имеющих ученую степень, перестал фиксироваться с 2023 года, но имеющиеся данные говорят о тенденции к его снижению (с 2021 по 2022 г. на 3,0%).

В 2021–2023 гг. общая численность занимающихся ФКиС в вузах края была достаточно устойчива и составляла в 2023 году 22477 чел., что на 435 чел. (на 2,0%) больше, чем в 2021 году.

Однако показатели посещаемости студентами учебных занятий по ФК снизились за этот период времени на 17,85%.

Возросла на 17,1% и численность лиц, отнесенных к СМГ. Вместе с тем, отрадно отметить, что посещаемость занятий по ФК этой категории студенчества возросла за это время на 9,3%.

Сопоставляя показатели кадровой составляющей вузов края в области ФКиС за 2021–2023 гг., видно, что из 12 фиксируемых федеральным статистическим наблюдением показателей лишь в одном (в численности



специалистов до 30 лет) произошла положительная динамика, и становится понятной причина снижения показателей физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) вузов края. Возникает необходимость изучения более глубокого исследования причин имеющихся негативных тенденций (снижение посещаемости учебных занятий на 17,85% и возрастание на 17,1% численности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.)

Суммируя результаты исследований, необходимо отметить, что вопросы кадрового обеспечения вузов края в сфере ФКиС требуют более внимательного отношения к ним со стороны как руководства вузов, так и Совета ректоров вузов края.

#### ***Список источников***

1. Сведения о физической культуре и спорте по состоянию на 31 декабря: статистические отчеты по форме №1-ФК Хабаровского края за 2021, 2022, 2023 гг.

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК «КРОССФИТ» С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД РФ**

*Лобанов Максим Дмитриевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению возможности использования системы тренировок «Кроссфит» на занятиях по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации с целью совершенствования основных физических качеств, таких как выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, сила, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач в различных условиях. Результатом проведенного исследования является выявленная эффективность использования системы тренировок «Кроссфит» для совершенствования физической подготовленности сотрудников ОВД.

**Ключевые слова:** кроссфит, органы внутренних дел, развитие, совершенствование, физическая подготовка, физические качества

На сегодняшний день при формировании кадровой базы различных силовых ведомств высокое значение имеет уровень физической подготовленности не только кандидатов, поступающих на службу, но и действующих сотрудников. Данное требование прежде всего связано с особенностями выполнения служебных задач, которые предполагают наличие у их исполнителя таких качеств, как выносливость, быстрота, ловкость, сила, гибкость, обеспечивающих успешное осуществление возложенных обязанностей в той или иной оперативной обстановке.

В связи с данным обстоятельством возникает необходимость в совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, которое может быть достигнуто путем внедрения и использования высокоинтенсивных многофункциональных тренировок, способствующих развитию скоростно-силовых качеств.

Кроссфит предоставляет возможность использования различного фитнес-оборудования и инновационных подходов к тренировкам, что добавляет разнообразие и интерес в регулярные тренировочные сессии.

Способность к адаптации упражнений к различным уровням физической подготовки является еще одним преимуществом кроссфита. Многие упражнения можно модифицировать в зависимости от уровня подготовки, что делает этот вид тренировок доступным для широкого круга людей [1].

В целом высокоинтенсивные многофункциональные тренировки, такие как кроссфит, представляют комплексный и эффективный метод поддержания физической активности, развития различных физических навыков и поддержания общего здоровья и благополучия.

Явным преимуществом является адаптация системы «Кроссфит» к различным возрастным и физическим группам. Основной идеей этих программ является включение разнообразных физических упражнений, а также возможность изменять весовые нагрузки и интенсивность тренировок в зависимости от индивидуальных потребностей и физического состояния

участников. Это позволяет адаптировать систему под конкретные требования различных социальных групп.

В программе тренировок кроссфита объем и интенсивность подбираются индивидуально, учитывая уровень физической подготовленности участника. Несмотря на это, существует несколько основных упражнений, считающихся неотъемлемой частью содержания тренировок кроссфита: приседания, подтягивания, толчок штанги, становая тяга, запрыгивание, отжимания от пола, скакалка, выпады, угол на гимнастических снарядах. По нашему мнению, введение системы «Кроссфит» в физическую подготовку курсантов и слушателей улучшит качество подготовки и подарит удовольствие в дальнейшем тем, кто будет осваивать эту систему [3].

Сочетание тяжелоатлетических упражнений с элементами гиревого спорта, бега на короткие средние и длинные дистанции, упражнений с собственным весом, плавания, гребли представляют широкий спектр различных тренировочных циклов на выбранный промежуток времени, позволяющих осуществлять разнообразные физические упражнения и сделать процесс физической подготовки ещё более продуктивным.

Характерной чертой кроссфита является постоянное изменение тренировок (WOD — Workout of the Day), что подразумевает разнообразие упражнений и их комбинаций. Тренировки могут включать поднятие тяжестей, бег, прыжки, подтягивания, отжимания, упражнения с гирями, медицинскими шарами и многие другие.

Тренировки по программе кроссфит оказывают комплексное воздействие на различные функции организма. Вот несколько основных аспектов, на которые оказывает влияние кроссфит:

- Силовая выносливость и сила: кроссфит включает в себя упражнения с тяжелыми весами и силовыми элементами, что способствует развитию силовой выносливости и увеличению общей силы.
- Кардиореспираторная выносливость: интенсивные тренировки в кроссфите, такие как метаболические тренировки (меткости), способствуют

улучшению кардиореспираторной выносливости, повышая эффективность сердечно-сосудистой системы и увеличивая максимальное потребление кислорода.

– Гибкость и подвижность: некоторые элементы кроссфита включают упражнения, направленные на улучшение гибкости и подвижности суставов.

– Скорость и координация: элементы гимнастики и быстрые переходы между различными упражнениями требуют развития скорости и координации движений.

– Метаболизм и жиросжигание: интенсивные тренировки кроссфита способствуют активации метаболизма, что может привести к уменьшению жировой массы и улучшению общей композиции тела.

– Выносливость мышц и опорно-двигательный аппарат: разнообразие упражнений в кроссфите требует от организма выносливости мышц и укрепляет опорно-двигательный аппарат.

– Психологическое благополучие: регулярные тренировки могут способствовать улучшению настроения, снижению стресса и повышению общего психологического благополучия [4].

– Адаптация к разнообразным физическим задачам: кроссфит развивает универсальную физическую подготовку, что помогает организму более эффективно справляться с различными физическими задачами в повседневной жизни.

В рамках изучения данной темы нами был проведён педагогический эксперимент, проходящий в несколько этапов, целью которого было повышение физической подготовленности курсантов посредством кроссфита.

На первом этапе проведенного исследования был определен начальный уровень физической подготовленности курсантов 1 курса, принявших участие в организации эксперимента. Исходные показатели физической подготовленности по выбранным нормативам испытуемых представлены в таблице 1.

По результатам контроля упражнений НФП на общие физические качества (упражнения 1–7) показатели испытуемых находятся на приблизительно равном

уровне, что позволяет достоверно провести исследование. Отмечается незначительное повышенное значение у отдельных членов групп.

Таблица 1

**Исходные показатели физической подготовленности**

| №  | Возраст | Группа | Подтягивание на перекладине | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа | Толчок (жим) гири | Челночный бег 10x10 | Челночный бег 4x20 | Бег на 1 км | Бег на 5 км |
|----|---------|--------|-----------------------------|----------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|
| 1  | 18      | ЭГ     | 10                          | 35                                     | 33                | 29,1                | 17,8               | 4,17        | 31,24       |
| 2  | 18      | ЭГ     | 7                           | 26                                     | 24                | 28,3                | 18,2               | 4,33        | 28,56       |
| 3  | 18      | ЭГ     | 8                           | 32                                     | 30                | 27,8                | 17,5               | 4,08        | 29,78       |
| 4  | 18      | ЭГ     | 10                          | 22                                     | 28                | 28,9                | 17,2               | 4,25        | 26,92       |
| 5  | 18      | ЭГ     | 6                           | 33                                     | 22                | 29,5                | 18,6               | 4,01        | 27,83       |
| 6  | 18      | ЭГ     | 7                           | 23                                     | 21                | 27,6                | 17,4               | 4,39        | 30,45       |
| 7  | 18      | ЭГ     | 9                           | 28                                     | 31                | 29,8                | 18,9               | 4,12        | 32,11       |
| 8  | 18      | КГ     | 8                           | 21                                     | 27                | 28,7                | 17,7               | 4,21        | 26,87       |
| 9  | 18      | КГ     | 7                           | 30                                     | 26                | 27,7                | 18,3               | 4,05        | 27,36       |
| 10 | 19      | КГ     | 7                           | 31                                     | 20                | 29,0                | 17,9               | 4,29        | 29,01       |
| 11 | 18      | КГ     | 6                           | 27                                     | 35                | 28,2                | 18,0               | 4,14        | 32,72       |
| 12 | 18      | КГ     | 9                           | 25                                     | 29                | 29,4                | 17,1               | 4,36        | 30,09       |
| 13 | 18      | КГ     | 8                           | 34                                     | 23                | 27,5                | 18,5               | 4,10        | 27,49       |
| 14 | 18      | КГ     | 6                           | 20                                     | 34                | 28,6                | 19,0               | 4,27        | 31,67       |

Из представленной выше таблицы видно, что упражнения НФП на оценку общих физических качеств также были выполнены на удовлетворительном и едином уровне среди большинства участников обеих групп.

Далее за время прохождения обучения курсанты контрольной группы осуществляли подготовку в рамках учебного плана и согласно наставлению по физической подготовке. В состав контрольной группы курсантов входили такие лица, которые в рамках самостоятельной подготовки посещали группы спортивного совершенствования по направлениям: гиревой спорт, лёгкая атлетика, борьба самбо/дзюдо [2].

Курсанты экспериментальной группы в свою очередь не посещали группы спортивного совершенствования по различным видам спорта, им предлагалось в часы самостоятельной подготовки осуществлять тренировочный процесс с использованием кроссфита под руководством и наблюдением преподавателя.

Испытуемые экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента тренировались по разработанной нами программе специальных экспериментальных физических упражнений в комплексных тренировках с последовательным решением исследовательских задач. Учебные часы для проведения качественного эксперимента, благодаря личной заинтересованности руководства кафедры «Физическая подготовка» и руководства института, были выделены из расчёта 2 часа в неделю. Для оказания помощи в проведении практических занятий руководитель кафедры определил ответственного за проведение исследования из числа профессорско-преподавательского состава кафедры. Именно в связи с этим оказалось возможным провести всю экспериментальную часть на высоком методическом уровне.

После окончания эксперимента у испытуемых опытной и контрольной групп были повторно проведены контрольные педагогические тесты и выявлены показатели медико-биологического контроля.

По результатам упражнений НФП на общие физические качества ЭГ и КГ, отмечается значительный рост показателей у членов ЭГ, в районе 40–45%, в то время, как у членов КГ рост показателей составил 20–25%. Наибольшей рост соответствует таким упражнениям как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, толчок (жим) гири. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Контрольные показатели физической подготовленности**

| № | Возраст | Группа | Подтягивание на перекладине | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа | Толчок (жим) гири | Челночный бег 10x10 | Челночный бег 4x20 | Бег на 1 км | Бег на 5 км |
|---|---------|--------|-----------------------------|----------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|
| 1 | 18      | ЭГ     | 15                          | 51                                     | 48                | 26,7                | 16,9               | 3,97        | 28,10       |
| 2 | 18      | ЭГ     | 10                          | 32                                     | 33                | 26,1                | 17,5               | 4,10        | 27,12       |
| 3 | 18      | ЭГ     | 12                          | 37                                     | 36                | 25,6                | 17,1               | 3,88        | 28,55       |
| 4 | 18      | ЭГ     | 15                          | 32                                     | 34                | 26,5                | 16,8               | 4,01        | 24,20       |
| 5 | 18      | ЭГ     | 9                           | 40                                     | 26                | 27,3                | 18,0               | 3,75        | 25,66       |
| 6 | 18      | ЭГ     | 10                          | 28                                     | 25                | 26,4                | 16,7               | 4,12        | 26,25       |
| 7 | 18      | ЭГ     | 13                          | 34                                     | 45                | 25,7                | 17,2               | 3,92        | 28,84       |

Продолжение таблицы 2

| №  | Возраст | Группа | Подтягивание на перекладине | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа | Толчок (жим) гири | Челночный бег 10х10 | Челночный бег 4х20 | Бег на 1 км | Бег на 5 км |
|----|---------|--------|-----------------------------|----------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|
| 8  | 18      | КГ     | 10                          | 26                                     | 32                | 26,4                | 17,4               | 4,12        | 25,69       |
| 9  | 18      | КГ     | 8                           | 36                                     | 31                | 25,6                | 17,9               | 3,99        | 26,89       |
| 10 | 19      | КГ     | 8                           | 37                                     | 24                | 26,7                | 17,8               | 4,20        | 31,77       |
| 11 | 18      | КГ     | 7                           | 32                                     | 41                | 27,1                | 17,4               | 4,05        | 30,74       |
| 12 | 18      | КГ     | 11                          | 30                                     | 35                | 26,9                | 16,8               | 4,28        | 29,32       |
| 13 | 18      | КГ     | 10                          | 41                                     | 28                | 25,4                | 18,2               | 4,00        | 27,01       |
| 14 | 18      | КГ     | 7                           | 24                                     | 41                | 27,7                | 18,6               | 4,17        | 30,97       |

Результатом проведенного исследования является установление разницы в росте показателей у экспериментальной группы на 40–45%, а у контрольной — на 20–25%, что обуславливается внедрением предложенной автором методики.

**Список источников**

1. Осипов, А. Ю. Оценка уровня подготовленности студентов, занимающихся различными видами функционального тренинга / А. Ю. Осипов // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2018. – №59-4. – С. 112-116.
2. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России броскам: учебно-методическое пособие / В. А. Серебрянников [и др.]. - Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2020. – 136 с.
3. Попов, А. П. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология / А. П. Попов, Е. Ю. Резниченко // Наука-2020. – 2018. – № 6. – С. 45-48.
4. Славко, А. Л. Методические основы развития быстроты как одного из профессионально важных физических качеств сотрудника органов внутренних дел / А. Л. Славко, Н. И. Бондарь // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 2. – С. 114-116.

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

*Мавлиев Фанис Азгатович*

*Зверев Алексей Анатольевич*

*Назаренко Андрей Сергеевич*

*Поволжский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма, г. Казань*

*Ярошенко Валерия Олеговна*

*Крамаренко Алексей Леонидович*

*Шах Вера Валерьевна*

*Долматова Екатерина Игоревна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** Исследование направлено на оценку эффективности специализированной тренировочной программы, направленной на развитие скоростно-силовой подготовленности волейболисток. В эксперименте приняли участие 16 спортсменок с уровнем спортивного мастерства от третьего до первого разряда. За шесть недель занятий выявлены статически значимые улучшения: рост мышечной массы (+5%), снижение жировой массы (-11,3%), увеличение силовых показателей (прирост веса в приседаниях +16,8%), улучшение времени выполнения специфических тестов (-9,5%). Высокая корреляция результатов со стажем и возрастом подтверждает значимость тренировочного опыта. Программа доказала свою эффективность, обеспечив улучшение функциональной подготовленности волейболисток.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, скоростно-силовая подготовленность, волейбол, девушки-волейболистки

Элитные волейболисты обладают специфическими антропометрическими характеристиками, а также большей силой ног, ловкостью и аэробной работоспособностью по сравнению с игроками низшего уровня (Gabbett & Georgieff, 2007). Исследования, посвященные скоростно-силовым качествам волейболистов, показывают значительные различия в зависимости от уровня игры и игровых позиций. В частности, средние блокирующие и атакующие игроки часто оказываются выше, тяжелее и сильнее в области верхней части тела по сравнению с представителями других позиций (Marques et al., 2009). При этом



скоростно-силовые качества могут быть улучшены при необходимости посредством использования тренировок (Sheppard et al., 2011). Целенаправленные тренировки способны повысить скоростно-силовые способности волейболистов. Так, в исследовании, проведенном в тамбовском волейбольном клубе, было зафиксировано улучшение высоты прыжка на 12%, скорости передвижения на 2% и взрывной силы на 8% после специализированной тренировочной программы (Рязанов А. А., 2019). Эти результаты подчеркивают важность специализированных скоростно-силовых тренировок в зависимости от позиции и уровня подготовки для оптимизации физических показателей волейболистов.

**Цель исследования** — оценка эффективности тренировочной программы, направленной на повышение скоростно-силовой подготовленности волейболисток.

#### **Организация и методика исследования.**

Были обследованы 16 девушек, занимающихся волейболом. Стаж занятий составляет  $9 \pm 4$  года, уровень спортивного мастерства — от 3-го до 1-го спортивного разряда.

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности и последующей дифференциации спортсменок на подгруппы был использован специфический тест, который представляет собой круговой тест, включающий три последовательных упражнения, выполняемых без перерывов между ними. Весь тест требует проявления комбинации силовых и скоростных элементов, что важно для волейболистов: 15 берпи (фиксируется время выполнения); серия из трех прыжков в длину (фиксируется суммарная длина прыжка); броски набивного мяча через сетку (фиксируется время выполнения). Данный комплекс был дополнен и отдельными тестами для оценки скоростных качеств, скоростной выносливости и координации: проводился челночный бег  $3 \times 10$ , в котором участники пробежали 10 метров в обе стороны трижды, с фиксацией времени выполнения; выполняли бег на 60 метров, чтобы оценить скорость и реакцию участников.

По результатам тестов спортсмены были разделены на три категории по уровню скоростно-силовой подготовленности: низкие, средние и высокие показатели.

В дальнейшем спортсменам был предложен комплекс упражнений в тренажерном зале, интегрированный в стандартные тренировки и направленный на улучшение функциональной подготовки спортсменок. Комплекс включал два блока упражнений: первый — для нижней части тела, второй — для верхней. Комплекс выполнялся в первой половине дня, дважды в неделю и длился шесть недель.

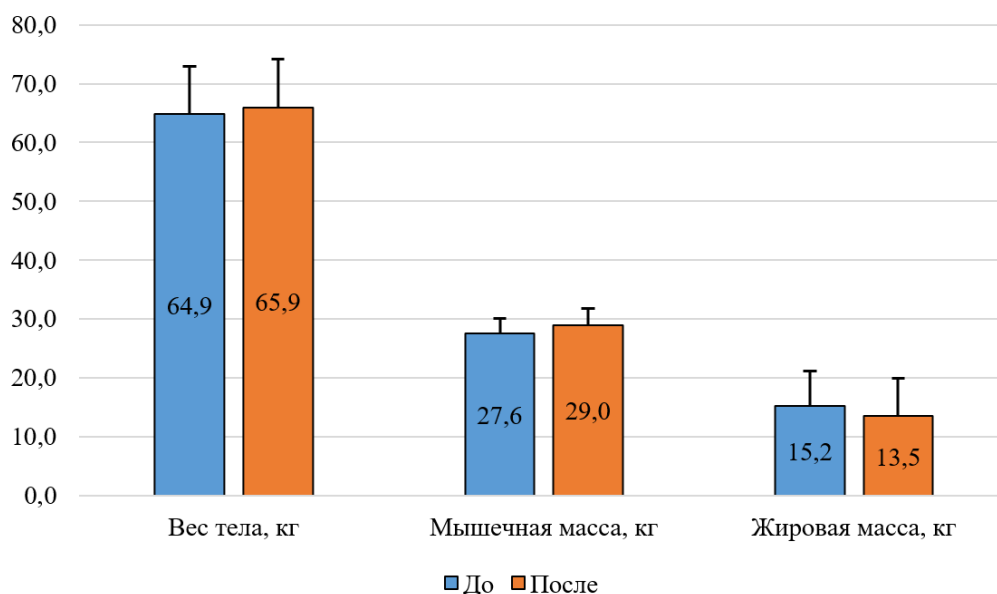
Все группы волейболисток (с низкой, средней и высокой подготовленностью) выполняли одну и ту же программу тренировок, но с отличиями в периодах отдыха. Для первой группы (с низкой скоростно-силовой выносливостью) было предусмотрено увеличение отдыха на 1–2 минуты между подходами; для второй группы использовались рекомендованные в программе тренировок интервалы отдыха; третья группа при желании могла сократить время отдыха на 1 минуту.

Результаты, полученные в ходе исследования, были обработаны в программе IBM SPSS 20.

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

В ходе эксперимента было показано статистически значимое повышение веса исследуемых (1,6%). При этом оценка состава тела выявила изменения в качественном составе: повысилась мышечная масса (5%) с одновременным снижением жировой массы тела (-11,3%). Также отмечалось статистически значимое увеличение суммарного обхвата бедер с  $114,8 \pm 9,5$  см до  $116,6 \pm 9,2$  см (1,6%). Все эти изменения сопровождались изменениями функциональных возможностей мышц, в частности в повышении силовых и скоростно-силовых характеристик, а также силовой выносливости. Длина прыжка увеличилась на 1,2%, но высота прыжка не показала статистически значимых изменений, что отчасти может быть обусловлено повышением массы тела. Также отмечалось

увеличение результата в приседаниях: вес штанги в одноповторном максимуме увеличился на 16,8%.

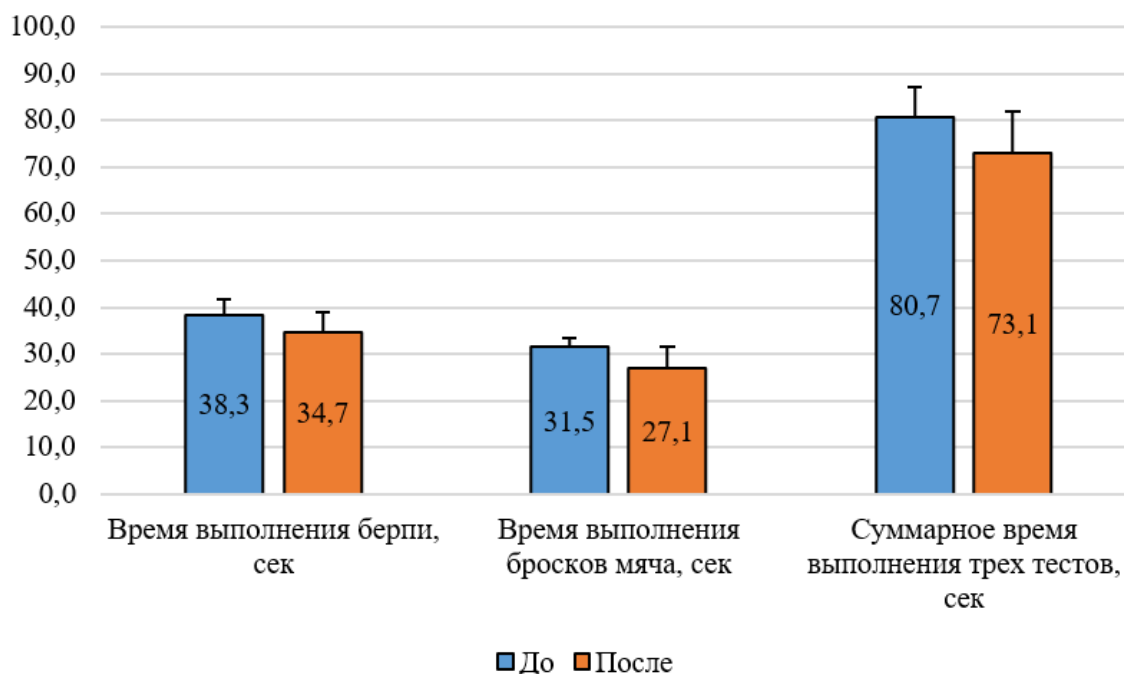


**Рисунок 1 — Показатели состава тела волейболисток до и после экспериментальной программы тренировок (отличия статистически значимы при  $p < 0.05$ )**

Повысились результаты и в специфических тестах, использованных для оценки скоростно-силовой выносливости (рис. 2) — уменьшилось время выполнения бросков набивного мяча через сетку (-14,4 %), берпи (-9,5 %), а также время, затраченное на выполнение всей батареи тестов (-9,5 %). Все эти положительные изменения свидетельствуют о повышении специфической скоростно-силовой выносливости волейболисток.

Интересными оказались факты высокой корреляции прироста показателей силовой выносливости до и после программы тренировок не с уровнем спортивного мастерства, а со спортивным стажем и возрастом. Так, количество приседаний с 40% от максимального веса показало больший прирост (т.е. больше коэфф. корреляции) у более опытных волейболисток:  $r=0,64$  ( $p=0,01$ ) со стажем и  $r=0,90$  ( $p<0,001$ ) с возрастом. Аналогичная ситуация наблюдалась и с результатами жима с 40% от максимального веса:  $r=0,56$  ( $p=0,03$ ) со стажем и  $r=0,54$  ( $p=0,04$ ) с возрастом. Это может быть следствием тренировочного опыта, когда более опытные спортсмены могли больше «выкладываться» при выполнении тренировочной программы и, как следствие, получали больший

эффект от тренировок, или же следствием спортивного отбора, когда больший стаж занятий имели те спортсмены, которые обладают большим потенциалом в проявлении скоростно-силовой выносливости.



**Рисунок 2 — Показатели времени выполнения специфических тестов до и после экспериментальной программы тренировок (отличия статистически значимы при  $p < 0.05$ )**

### **Заключение.**

Проведенное исследование продемонстрировало эффективность интеграции специализированного комплекса упражнений в стандартную тренировочную деятельность волейболисток, что привело к повышению их скоростно-силовых показателей. На протяжении программы наблюдалось увеличение мышечной массы и снижение жировой, а также улучшение функциональных возможностей. Эти результаты подчеркивают необходимость индивидуализированного подхода к тренировочному процессу, учитывающего особенности и уровень подготовки спортсменок для достижения максимальных результатов.

### **Список источников**

1. Gabbett T., Georgieff B. Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2007. – Т. 21. – №. 3. – С. 902-908.

2. Sheppard J. M., Nolan E., Newton R. U. Two year training induced changes in anthropometric and strength characteristics of national team male volleyball players //British Journal of Sports Medicine. – 2011. – Т. 45. – №. 6. – С. 535-535.

3. Marques M. C. et al. Physical fitness qualities of professional volleyball players: determination of positional differences //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2009. – Т. 23. – №. 4. – С. 1106-1111.

4. Рязанов, А. А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А. А. Рязанов, М. Ю. Богданов //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24. – №. 178. – С. 53-59.

5. Ziv G., Lidor R. Vertical jump in female and male volleyball players: a review of observational and experimental studies //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2010. – Т. 20. – №. 4. – С. 556-567.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТОРИКИ КОМАНДЫ «ЕРОФЕЙ 2007» ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Мезенцев Виктор Владимирович*

*Зиганишин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлена динамика изменения психомоторных показателей хоккеистов команды «Ерофей 2007» по хоккею с мячом за период с февраля по апрель 2024 года. Исследование показало, что большинство психомоторных параметров юных хоккеистов с мячом отражают высокий уровень их психомоторного развития, кроме показателя концентрации внимания в условиях помех, который характеризуется уровнем ниже среднего развития психомоторных способностей юных спортсменов.

**Ключевые слова:** юные хоккеисты с мячом, психомоторные показатели, психомоторные способности, функциональное состояние центральной нервной системы, соревновательный период, годичный цикл

Ранее, в феврале 2024 года, перед началом финальных игр турнира по хоккею с мячом в Ульяновске, было обнаружено, что многие психомоторные параметры игроков команды «Ерофей 2007» находились на хорошем уровне, но

показатель концентрации внимания в сложных условиях был немного ниже среднего [2].

Данное научное исследование было направлено на анализ динамики изменения психомоторных показателей хоккеистов с мячом команды «Ерофей 2007» в соревновательный период годичного цикла.

Исследование включало в себя три этапа тестирования психомоторных показателей. Первый этап тестирования был осуществлен в феврале 2024 года, второй этап тестирования был проведен в начале апреля 2024 года после окончания финальных соревнований в г. Ульяновске, и третий этап тестирования проводился в третьей декаде апреля 2024 года после окончания соревновательного сезона у хоккеистов с мячом.

Для оценки психомоторных параметров хоккеистов с мячом, отражающих текущее функциональное состояние центральной нервной системы, использовался аппаратный комплекс «НС-Психотест». Тестирование проводилось в утренние часы в здании Краевого дворца по хоккею с мячом «Арена-Ерофей», в котором принимало участие от 14 до 16 игроков команды [4].

Анализ результатов тестирования выявил достоверное отсутствие значительных изменений в таких показателях, как время сложной зрительно-моторной реакции на красный и зелёный сигналы, время ориентировочно-зрительной поисковой реакции, время простой сенсомоторной реакции на красный сигнал, время сложной сенсомоторной реакции при восприятии различных цветов, устойчивость внимания и концентрация внимания в условиях помех ( $p > 0,05$ ). Однако наблюдалось улучшение этих показателей к концу апреля по сравнению с февралем 2024 года.

Некоторые другие показатели, включая количество точных совмещений в реакции на движущийся объект и критическую частоту световых мельканий, также оставались почти неизменными без существенных колебаний на протяжении времени проведения исследования ( $p > 0,05$ ).

Анализ динамики количества ошибок на красный сигнал в сложной сенсомоторной реакции у хоккеистов команды «Ерофей 2007» показал

значительное увеличение этого показателя на 0,35 раза (на 175%) к концу апреля 2024 года по отношению к данным показателя февраля 2024 года. Количество ошибок на зелёный сигнал увеличилось с февраля 2024 года по конец апреля 2024 года на 0,25 раза (на 167%), что говорит о заметном ухудшении этого показателя ( $p < 0,05$ ) (Таблица 1).

По отношению к показателю числа ошибок на цветные раздражители при измерении концентрации внимания в условиях помех можно сказать о существенном изменении этого показателя в ходе исследования. Показатель начала апреля 2024 года увеличился с 0,3 до 0,8 на 0,5 раза (ухудшение на 166%) к концу апреля 2024 года, но снизился с 1,2 в феврале 2024 года до 0,8 на 0,4 раза (улучшение на 33,3%). А показатель числа ошибок в феврале 2024 года снизился с 1,2 до 0,3 на 0,9 раза к началу апреля 2024 года (улучшение на 400%).

Таблица 1

**Изменение психомоторных показателей команды «Ерофей 2027» в  
соревновательный период**

| Показатели психомоторики                                | Февраль 2024 | Начало апреля 2024 | Конец апреля 2024 |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------|
|                                                         | X±m          | X±m                | X±m               |
| Ориентировочно зрительно-поисковая реакция (с)          | 31±1,3       | 32±1,6             | 32±1,5            |
| Простая сенсомоторная реакция (мс)                      | 227±5,1      | 229±5,7            | 214±4,4           |
| Устойчивость внимания (мс)                              | 292±5,2      | 299±3,1            | 284±6,6           |
| Концентрация внимания в условиях помех (мс)             | 425±9,1      | 415±13,9           | 415±9,3           |
| Ошибки на цветовой раздражитель (раз)                   | 1,2±0,2      | 0,3±0,1            | 0,8±0,2           |
| Критическая частота световых мельканий (Гц)             | 40±0,6       | 40±0,7             | 41±0,7            |
| Сложная сенсомоторная реакция (мс)                      | 335,5±10,7   | 338,5±6,8          | 325±8,6           |
| Ошибки на красный сигнал (раз)                          | 0,2±0,08     | 0,3±0,1            | 0,55±0,08         |
| Ошибки на зелёный сигнал (раз)                          | 0,15±0,08    | 0,3±0,1            | 0,4±0,08          |
| Сложная сенсомоторная реакция различения (мс)           | 318±8,3      | 329±8,6            | 315±8,9           |
| Ошибки на цветовой раздражитель (раз)                   | 0,8±0,07     | 0,2±0,07           | 0,5±0,2           |
| Точные совмещения (раз) в реакции на движущийся объект) | 14±0,8       | 14±0,35            | 14,5±0,6          |

Аналогичные изменения были замечены и в показателе числа ошибок при выполнении сложной сенсомоторной реакции различения цвета. Этот психомоторный показатель также значительно менялся в течение исследуемого периода, снижаясь на 0,3 раза к концу апреля 2024 года (на 150%) по отношению к началу апреля 2024 года и на 0,3 раза по сравнению с февралем 2024 года (на 37,5%). Наконец, показатель числа ошибок на цветовой раздражитель в сложной сенсомоторной реакции различения, зарегистрированный в начале апреля 2024 года, оказался достоверно ниже, чем в феврале 2024 года, на 0,6 раза (что составляет прирост в 300%) ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, проведённый анализ психомоторных способностей хоккеистов команды «Ерофей 2007» в течение четырёх месяцев соревновательного периода годичного цикла показал, что большинство показателей оставалось на высоком уровне, за исключением концентрации внимания, которая оставалась ниже среднего на всём протяжении исследования, хотя её резкое ухудшение не отмечалось.

Из этого следует, что для улучшения концентрации и устойчивости внимания в условиях различных помех (повышенное скопление игроков противника на площадке, шум с трибун болельщиков, обманные удары, финты и др.), необходима разработка специальных психомоторных игр-упражнений в учебно-тренировочном процессе игроков в хоккей с мячом для повышения надежности выполнения игровых действий в условиях помех и улучшения периферического зрения, позволяющего видеть расположение своих игроков и игроков соперника, что будет способствовать повышению качества игры хоккеистов с мячом.

В целом психомоторные показатели хоккеистов с мячом в конце сезона (апрель 2024) остались на уровне, сопоставимом с показателями февраля того же года.

Эти данные подтверждаются и результатами выступления команды «Ерофей 2007» в открытом турнире по хоккею с мячом "Дальневосточная хоккейная лига" среди лиц 15 лет и старше с ноября 2023 года по апрель 2024 года.



Из 5 команд, участвующих в данном соревновании, команда «Ерофей 2007» заняла 2-е место, уступив лишь одно очко команде, занявшей первое место, проиграв им в последней игре со счетом 1:2 [3].

Все выше сказанное позволило на достойном уровне выступить команде на финальных играх этапа всероссийских соревнований по хоккею с мячом в г. Ульяновске среди юношей 15–16 лет. Команда «Ерофей 2007» в семи матчах финального турнира в Ульяновске одержала шесть побед и уступила лишь в последнем матче «Волге» со счетом 2:4 и завоевала серебряные медали [1].

#### ***Список источников***

1. Лучшие игроки юношеского финала в Ульяновске Текст: электронный // rusbandy.ru:[сайт]– 2024. – 30 марта. – URL: <http://www.rusbandy.ru/news/17481/> (дата обращения: 14.10.2024).

2. Мезенцев, В. В. Показатели психомоторики сборных команд по хоккею с мячом спортивной школы олимпийского резерва «Ерофей» / В. В. Мезенцев, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы XXVIII Всероссийской научно-практ. конф. (9-12 апреля 2024). – Хабаровск: ДВГАФК, 2024. – С. 145-149.

3. Открытый турнир по хоккею с мячом "Дальневосточная хоккейная лига" среди юношей 15 лет и старше Текст: электронный // rusbandy.ru:[сайт]– 2024. – 14 апреля. – URL: <http://www.rusbandy.ru/index.php?id=15&r=protocol%2F9da870ec-df6e-5ae7-a08d-a3681ab1ae74> (дата обращения: 14.10.2024).

4. Mezentsev, V. Analysis of the psychomotor indicators of the SKA-Neftyanik-2 ball hockey players during the two-year performance period / V. Mezentsev, A. Kramarenko, O. Ziganshin // Process management and scientific developments, Birmingham. United Kingdom, 01 сентября 2021 года. – Birmingham: AUS PUBLISHERS, 2021. – P. 65-70.

## **ВНЕДРЕНИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИЮ КАК СРЕДСТВО СПЛОЧЕНИЯ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА**

*Мерзлякова Татьяна Константиновна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Корпоративный спорт — важная составляющая развития организации. Он повышает имидж компании и ее конкурентоспособность. Работодатель, предоставляя возможности для участия в физических тренировках и спортивных мероприятиях, способствует формированию у сотрудников определенных ценностей, отношения к окружающему миру и самим себе, что, в конечном итоге, влияет на их здоровье. Основная цель корпоративного спорта заключается в поддержании и улучшении здоровья сотрудников организации, отслеживании и поддержании высокого морального состояния коллектива, увеличении лояльности сотрудников и демонстрации успехов организации.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, корпоративная культура, сплоченность коллектива, имидж компании

Забота о благополучии сотрудников является сильным конкурентным преимуществом для работодателя. В этих условиях корпоративный спорт становится неотъемлемой частью развивающейся конкурентоспособной организации. Это не только положительно влияет на имидж компании, но и популяризирует здоровый образ жизни и занятия физической культурой. Об этом говорит и Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, целевым показателем которой на 2030 год является привлечение 70% населения к занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации [1].

Корпоративный спорт рассматривается как элемент организационной культуры. Это одна из форм организаций для реализации социальной ответственности, которая составляет их имидж и управление сотрудниками [2].

На основании исследования, проведенного в крупной коммерческой организации по производству готовых металлических изделий г. Ижевска со среднесписочной численностью сотрудников более 200 человек, нами предложены варианты реализации корпоративного спорта в данной организации,

которые могут быть использованы в деятельности любой организации, ставящей перед собой задачу развития корпоративного спорта:

- предоставление возможности заниматься избранным видом спорта на специально арендованных спортивных объектах — таким образом мы сможем предоставить сотрудникам возможность выбрать вид активности самостоятельно и не ограничивать их по времени;

- организация и вовлечение сотрудников в разнообразные спортивные мероприятия — проведение различных мероприятий (забеги, плавание, теннис, групповые тренировки, танцы, катание на лыжах) поможет охватить большее количество сотрудников;

- увеличение количества спортивных мероприятий, проводимых в течение года;

- организация проведения производственной гимнастики в течение рабочего дня — сидячая работа, ночные смены — все это может негативно сказываться на здоровье человека, поэтому проведение зарядок и производственной гимнастики будет служить профилактикой серьезных последствий;

- разработка и внесение предложений руководству об организации спортивных сооружений на территории предприятия — сотрудники смогут заниматься прямо на рабочем месте;

- совершенствование системы стимулирования (поощрения) работников за участие в спортивно-массовых мероприятиях;

- ведение активной пропаганды здорового образа жизни через социальные сети — информирование сотрудников положительно влияет на вовлеченность в спортивные мероприятия, а также для многих является удобным способом записи на спортивные мероприятия.

В зависимости от размеров компании, желаний руководства и сотрудников, а также бюджета, программа корпоративного спорта может быть как совсем простой, так и масштабной. Для таких турниров выделяются дополнительные бюджеты, порой довольно немалые. В сумму входит аренда площадки для

тренировок, услуги тренера, пошив формы, спортивный инвентарь, участие в соревнованиях. Положительный эффект корпоративного спортивного движения заставляет не пренебрегать такими методами, поэтому работодатели всё чаще положительно реагируют на подобные предложения [2].

Таким образом, корпоративный спорт является важным инструментом для повышения лояльности сотрудников, способствуя формированию сплоченной команды, улучшению межличностных отношений и созданию здоровой организационной культуры. В условиях современного рынка труда, где эмоциональная привязанность сотрудников к компании становится все более актуальной, внедрение спортивных программ может рассматриваться как стратегическая мера для повышения конкурентоспособности организации.

#### ***Список источников***

1. Российская Федерация. Законы. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. – Текст: электронный. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/)

2. Валеев, А. М. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований в вузе: учебное пособие / А. М. Валеев, Е. В. Занкина, И. М. Ткач. — Комсомольск-на-Амуре : КНАГУ, 2021. — ISBN 978-5-7765-1459-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222815>

3. Развитие корпоративного спортивного движения (Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : материалы конференции / под общей редакцией С. В. Комлевой. — Екатеринбург : РГППУ, 2023. — ISBN 978-5-6048526-6-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/369026>

## **МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 11–13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Нигматуллин Ришат Рашитович*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Повышение требований в соревновательной деятельности к технике самбистов обусловлено успешностью реализации программы

тренировочного процесса в данном виде спорта. Техническая подготовка представляет собой системообразующую основу в спортивной подготовке самбистов с целью формирования и совершенствования значительного арсенала двигательных действий в проведении поединка с соперниками [2; 3].

Эффективность процесса технической подготовки зависит от оптимизации тренировочного процесса, начиная с этапа начальной подготовки. Это связано с тем, что уже в данном периоде формируются основы спортивного мастерства юных самбистов.

Самбо является ситуационным видом спорта. Поэтому двигательные действия характеризуются вариативностью движений в зависимости от условий схватки, которые создаются соперником. Применение преимущественного количества технических приемов в самбо обусловлено необходимостью не только нарушить равновесие соперника, но и удержаться самому. Это связано с тем, что часто в ходе схватки самбисты удерживают соперника в положении на одной ноге [1].

Следовательно, техническая подготовка самбистов на этапе начальной подготовки должна планироваться с выполнением координационных упражнений, что в свою очередь повысит эффективность данного вида подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова:** самбо, техническая подготовка, методика

**Объектом исследования** является техническая подготовка самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки.

**Предметом исследования** является методика технической подготовки самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки.

**Целью исследования** является разработка методики технической подготовки самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Разработать методику технической подготовки самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки.

**Результаты исследования.** Для повышения эффективности технической подготовки самбистов разработана методика технической подготовки самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки, которая представлена ниже.

Название: «Методика технической подготовки самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки».

Цель: повысить уровень технической подготовки самбистов на этапе начальной подготовки.

Методы:

1) специфические физического воспитания:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;

2) общепедагогические:

- словесный;
- наглядный.

Средства:

- специально-подготовительные упражнения, выполняемые на полусфере bosu;
- игровые упражнения, выполняемые на полусфере bosu.

Форма: тренировочные занятия.

Контроль результатов — педагогическое тестирование показателей технической подготовленности.

В содержание программы технической подготовки самбистов на тренировочных занятиях экспериментальной группы разработанная методика была введена 2 раза в неделю. На выполнение заданий по методике отводилось 25 мин. В методику было включено 2 комплекса специально-подготовительных и игровых упражнений, выполняемых на полусфере bosu (таблица 1 и 2).

Таблица 1

**Комплекс № 1 специально-подготовительных и игровых упражнений**

| Упражнения                                                                                                            | Дозировка         | Отдых между подходами |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1. Кувырок вперед с набивным мячом в руках                                                                            | 10 м по 2<br>раза | 60 сек.               |
| 2. 3 кувырка вперед с выходом на одну ногу. Имитация передней подножки правой ногой вправо и влево. То же левой ногой | 5 м по 10<br>раз  | 30 сек.               |

Продолжение таблицы 1

| Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка | Отдых между подходами |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|
| 3. По 2 кувырка вперед, набок, встать в позу на одной ноге, захватив вторую ногу за голень                                                                                                                                                                                                   | 5 раз     | 60 сек.               |
| 4. Прыжок вверх с поворотом на 180°, бросков манекена задней подножкой вправо и влево                                                                                                                                                                                                        | 10 раз    | 60 сек.               |
| 5. С 10 шагов выполнить 2 кувырка вперед, кувырок назад, 2 кувырка налево, 2 кувырка направо                                                                                                                                                                                                 | 10 раз    | 60 сек.               |
| 6. Выполнить 3 вращения на 360° и передвинуться вперед на 10 м с выпадами в сторону для задней подножки, 5 бросков манекена передней подножкой вправо и влево                                                                                                                                | 10 раз    | 60 сек.               |
| 7. «Бой уток». И.п. – самбисты стоят лицом другу к другу. Один самбист стоит на bosu на одной ноге, другой с захватом ноги в области ступни одноименной рукой. Свободная рука у самбистов за спиной. Толчком партнера плечом вывести его из равновесия, чтобы он коснулся ковра двумя ногами | 30 сек.   | 40 сек.               |
| 8. «Вытолкни из круга». Вариант 1. И.п. – самбисты стоят лицом другу к другу на bosu внутри очерченного круга, на двух ногах, опираясь ладонями в ладони стараются вытолкнуть друг друга из круга                                                                                            | 30 сек.   | 40 сек.               |
| 9. «Чья рука длиннее». И.п. – самбисты стоят лицом другу к другу на bosu, на двух ногах. С захватом друг друга за запястье, попеременно тянуть за руку одной рукой, вторая рука вдоль туловища                                                                                               | 30 сек.   | 40 сек.               |

Таблица 2

**Комплекс № 2 упражнений специально-подготовительных и игровых упражнений**

| Упражнения                                                                                                                    | Дозировка                           | Отдых между подходами |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 1. И.п. – стойка на bosu, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Удерживать равновесие                                           | 30 сек. по 2 подхода                | 30 сек.               |
| 2. И.п. – стойка на bosu на правой ноге, руки на поясе. Левую ногу согнуть в колене и отвести в сторону. Сменить опорную ногу | 20 сек. на каждой ноге по 2 подхода | 40 сек.               |
| 3. И.п. – стойка на bosu на одной ноге. Имитация передней подножки правой ногой вправо и влево. Сменить опорную ногу          | По 5 раз каждой ногой по 2 подхода  | 60 сек.               |

Продолжение таблицы 2

|                                                                                                                                                                      |                                    |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
| 4. И.п. – стойка на bosu на одной ноге. Имитация задней подножки левой ногой вправо и влево.<br>Сменить опорную ногу                                                 | По 5 раз каждой ногой по 2 подхода | 60 сек. |
| 5. И.п. – стойка на bosu, на двух ногах.<br>Выполнить бросок задняя подножка с партнером                                                                             | 30 сек.                            | 40 сек. |
| 6. И.п. – стойка на bosu, на двух ногах.<br>Выполнить бросок через бедро с партнером                                                                                 | 40 сек.                            | 40 сек. |
| 7. «Бой петушков». И.п. – самбисты стоят лицом другу к другу на bosu на одной ноге, другая согнута в колене, руки скрещены на груди. Вывести соперника из равновесия | 40 сек.                            | 60 сек. |
| 8. «Борьба за набивной мяч». И.п. – лежа лицом другу к другу на bosu, обхватив мяч руками. Овладеть мячом                                                            | 60 сек.                            | 40 сек. |

Таким образом, разработана методика технической подготовки самбистов 11–13 лет на этапе начальной подготовки, которая включала 2 комплекса специальных подготовительных и игровых упражнений, выполняемых на полусфере bosu методами стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения и игровым методом. Методика была введена 2 раза в неделю. На выполнение заданий по методике отводилось 25 минут.

**Список источников**

1. Николаев, И. В. Изменение способности к пространственному балансу у юношей под воздействием занятий борьбой самбо / И. В. Николаев, С. В. Соломатин. – Текст: электронный // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12. – № 2(49). – С.257-262 96 // eLIBRARY : научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47375919>
2. Правила вида спорта «Самбо» : утверждены приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892 (в редакции от 05.02.2021 № 52). – Текст : электронный // Судебные и нормативные акты РФ : [сайт]. – URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sportasambo-utv-prikazom-minsporta/pravila/>
3. Филин, С. А. Двигательно-координационная тренировка самбистов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. А. Филин. – Москва, 2013. – 24 с.



## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*Павлюк Наталья Владимировна*

*Павлюк Георгий Богданович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы подготовки студентов-спортсменов, ранее не занимавшихся спортом, к соревнованиям в беге на средние дистанции. Особое внимание уделяется подходу к тренировочной программе, методикам и возникающим трудностям у начинающих спортсменов-студентов.

**Ключевые слова:** студент-спортсмен, бег, средние и длинные дистанции, подготовка спортсмена, наставник, студенческий спорт

В современном обществе студенческий спорт на сегодняшний день набирает свою популярность. Большинство вузов организуют студенческие лиги, клубы, кружки и секции для подготовки студентов к участию в спортивных соревнованиях различного уровня, в том числе уделяя большое внимание для участия в комплексной универсиаде образовательных организаций.

Подготовка и воспитание молодых спортсменов указаны в концепции развития физической культуры и спорта в РФ и являются частью приоритетных задач современной системы образования.

Вовлечение студентов в спортивную жизнь, поддержание и повышение их уровня физической активности также входит в систему организации работы университета для популяризации здорового образа жизни, что отражается в национальных проектах и программах страны [1].

Главная задача студенческого спорта — создание условий для личностного роста, формирование здорового образа жизни, воспитание дисциплины, выявление и развитие талантов студента, а также подготовка будущих профессиональных спортсменов в спорте высших достижений.

В 2025 году будет запускаться обновленная межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2030 года, в которой указываются мероприятия,

направленные на поддержку и продвижение студенческих спортивных клубов и лиг, а также соревнования для сборных команд вузов.

Одним из таких ярких примеров является студенческая лига по легкой атлетике, созданная 25 февраля 2024 года, которая в настоящее время начинает свое развитие в системе физической культуры и спорта.

Целью лиги является популяризация студенческого спорта и развитие легкой атлетики, а самым важным пунктом — рост и развитие беговых студенческих сообществ. Легкая атлетика должна притягивать к себе все больше студентов, горящих своим делом, а задача лиги и наставников в этом им помочь.

Популяризация любительского бега набирает обороты, так как это на сегодняшний день является трендом современности. Для образовательной системы необходимо всегда идти в ногу со временем. Студенческая лига будет являться той самой возможностью не только для студентов, но и для образовательных организаций и страны, поскольку здоровая молодежь — это здоровое и светлое будущее страны [2].

Как показывает практика, в наше время обнаружилась проблема среди подрастающего поколения. В связи с научно-техническим прогрессом в мире все больше стали применяться машинные и компьютерные технологии во всех сферах жизни человека. Таким образом фиксируется уменьшение физической активности общества не только в спортивной, но и в повседневной жизни.

В школах не отдают предпочтение спортивной деятельности, акцент только на академическую успеваемость и увеличение учебных нагрузок на детей. Такой односторонний подход приводит к тому, что школьники проводят много времени сидя за учебниками и компьютером, оставляя малое количество времени на физическую активность и тем более на спортивную жизнь. Впоследствии после долгих лет такой учебы и подготовки к ЕГЭ, что еще больше сокращает свободное время у выпускников, приходят в вузы физически не развитыми.

Исходя из этого, возникает вопрос о правильном подходе к подготовке студентов, ранее не занимавшихся спортом: какой к ним найти подход, как правильно мотивировать и какой методики придерживаться.

Подготовка студента к соревнованиям в беге на средние и длинные дистанции требует комплексного и упорного подхода.

Необходимо учитывать физическое и психологическое состояние каждого студента-спортсмена на начальном этапе их спортивной жизни. Нужно помнить, что каждый из атлетов пришел с различным уровнем физической подготовки. Кто-то имеет уже первоначальный опыт в беге, а для других это будет впервые. Поэтому подбирать программу тренировок следует индивидуально, исходя из возможностей конкретного студента.

Первое, с чего начинать подготовку — провести оценку текущей его физической формы. Оценка будет включать в себя тестирование в беге на выносливость (бег на 1 километр), силовые способности (прыжок в длину с места, подтягивания, отжимания, бросок мяча одной рукой или двумя), тест на гибкость (наклон вперед, стоя на максимальный результат, Sit-and-Reach Test).

Данные виды тестирования помогут определить сильные и слабые стороны студента для дальнейшей программы подготовки к бегу на средние и длинные дистанции.

Следующим этапом требуется поставить конкретные цели для достижения любых задач в подготовке спортсмена. Цели должны ставиться с учетом реальных и достижимых возможностей самого атлета, чтобы он мог видеть свой прогресс и сохранять мотивацию. Например, спортсмен, который бегал раньше 1000 метров за 8 минут, не сможет за 2 или 3 месяца подготовки пробежать на соревнованиях 1500 метров за 5 минут.

После оценки тестирования физической подготовленности студента и постановки цели можно приступать к разработке программы тренировок, которая должна будет отталкиваться от определенной дистанции бега на соревнованиях (800, 1500 или 5000 метров) и от способностей самого атлета.

Программа подготовки студента-спортсмена в беге на средние и длинные дистанции должна обязательно включать в себя средства для развития общей аэробной выносливости, так как это — основа для бегуна в данной дисциплине легкой атлетики. Для этого используются длительные пробежки (например, от 30

до 90 минут) в умеренном темпе. Это поможет увеличить объем легких и улучшает эффективность работы сердца, что позволяет организму дольше выдерживать тяжелые тренировочные нагрузки. Во время длительной пробежки организм человека учится переносить накопление молочной кислоты в мышцах (лактат), что позволит спортсмену быстрее и дольше бежать [3].

Не уступающим по значимости будет включение в подготовку студента-стайера интервальных тренировок (чередование быстрых и медленных участков бега), которые помогут спортсмену научиться не только долго, но и быстро бежать, в том числе развивать чувство «переключения» скорости.

Примером интервальных тренировок могут служить повторные бега коротких отрезков на 200–400 метров с коротким отдыхом или темповой бег.

Одним из важных аспектов в подготовке бегуна на средние и длинные является техника бега. Это именно то, с чего необходимо будет начинать подготовку студента-спортсмена, ранее не занимавшегося бегом, или занимающегося другим видом спорта. Техника бега является основой для эффективного и безопасного процесса подготовки к соревнованиям [3].

Главное в технике бега — уделять должное внимание постановке стопы, правильной технике работы рук и ног.

Так же необходимо уделить внимание и силовой подготовке для укрепления мышц ног, корпуса и верхней части тела. Это предотвращает травмы и улучшает технику бега в зависимости от физических возможностей спортсмена (исходя из оценок тестирования). Если мы говорим о новичках в спортивной деятельности, то неотъемлемой частью будут упражнения с собственным весом, такие как приседания, выпады, планка и отжимания. Акцент делать на развитие базовых навыков и укрепление крупных и мелких мышечных волокон.

С развитием базовых навыков будет расти потребность в добавлении упражнений с дополнительными тренажерами, весами, резиной и т.д.

Регулярная растяжка поможет выполнять диапазон движений при беге и предотвратить распространенные в легкой атлетике травмы.

Стоит выделить в подготовке студента-спортсмена огромную роль наставника в мотивации и поддержке. Моральная поддержка тренера важна для сохранения мотивации студента в таком нелегком пути в спортивной деятельности и поддержании его постоянной уверенности в себе среди опытных и профессиональных бегунов.

Правильное питание и полноценное восстановление, которые не присущи студентам в связи с их загруженностью на учебе, недосыпы и т. д., так же имеют большую роль в подготовке к соревнованиям и хорошим показателям.

Студенту необходимо постоянно напоминать о его режиме питания, соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. Очень важны полноценный сон и режим дня.

Таким образом, к подготовке студента-бегуна на средние и длинные дистанции важно подходить целесообразно и ответственно. Комплексная подготовка в программе тренировок, включающая все самые главные аспекты для данной дистанции, позволит достичь наилучших результатов и даже раскрыть таланты студента и выйти на спортивную карьеру.

#### ***Список источников***

1. Галимов, А. М. Концептуальные основы содержательной интеграции спортивной подготовки и образовательной деятельности в спортивном вузе / А. М. Галимов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 3. – С. 66-73.
2. Планирование и организация спортивно-массовых мероприятий в вузе: учебно-методическое пособие / сост. И. Ф. Ибрагимов, Н. В. Васенков, О. В. Илюшин. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2017.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – Москва: Академия, 2000. – 200 с.

## ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ПРИМОРСКОМ КРАЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

*Панкрашин Денис Александрович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Статья представляет собой фрагмент исследования по развитию адаптивного спорта на примере легкой атлетики в Приморском крае. В статье представлено анкетирование представителей легкой атлетики Приморского края, анкетирование учащихся коррекционных учреждений Приморского края, а также результаты тестирования физической подготовленности учащихся коррекционных учреждений 10–12 лет.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, интеллектуальные нарушения, легкая атлетика

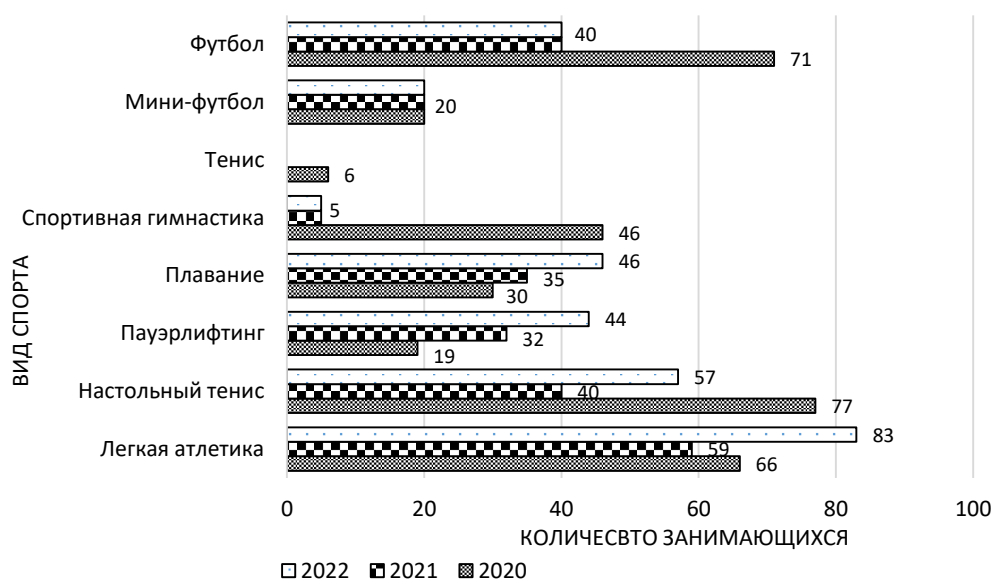
Основными направлениями развития сферы физической культуры являются: обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом граждан всех возрастных категорий, обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, спортивной реабилитацией лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, и одно из самых важных направлений — вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой и спортом [3].

Согласно исследованиям Евсеева С. П., занятия адаптивным спортом и адаптивной физической культурой способствуют самореализации человека в области физического развития. Такие занятия положительно влияют на развитие психических качеств, а также оказывают значительное воздействие на социальное развитие — адаптивная физическая культура ускоряет процессы социализации, помогает освоить различные социальные функции и роли, а также улучшает навыки социально-бытовой ориентировки, делая их усвоение более быстрым и эффективным [1].

Образовательный процесс сопровождается длительными периодами малоподвижности, из-за чего возникает потребность обучающихся в повышении

двигательной активности. Профилактика гиподинамии является одной из ключевых задач физического воспитания. Недостаток физической активности может негативно сказаться не только на физическом, но и на психическом развитии детей, особенно остро данная проблема встает при работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Для решения этих задач мы предлагаем использовать средства легкой атлетики в рамках внеурочной деятельности учащихся коррекционных образовательных учреждений [2].

**Методы.** В настоящее время в Приморском крае развивается 12 видов спорта для лиц с ограниченными возможностями, в 8 занимаются лица с интеллектуальными нарушениями (рисунок 1).



**Рисунок 1 — Количество спортсменов с интеллектуальными нарушениями за период 2020–2022 г. в Приморском крае**

Статистика свидетельствует о тенденции снижения числа занимающихся по многим видам спорта. Отдельно рассмотрим состояние легкой атлетики в Приморском крае. Всего в крае насчитывается 190 занимающихся лиц с интеллектуальными нарушениями, из них меньше 25% — это учащиеся до 18 лет (50 человек), что в рамках края является недостаточным показателем. Основной прирост происходит, как правило, за счет вовлечения данного контингента в

физкультурно-массовые мероприятия края, однако число систематически занимающихся несовершеннолетних невысоко. Количество отделений по видам спорта также снижается, этот фактор связан со снижением финансирования данной сферы физической культуры. Край нуждается в организации дополнительных групп для учащихся младшего школьного возраста, которые будут зачислены в группы начальной спортивной подготовки. Такие мероприятия поспособствуют повышению вовлеченности в спортивную деятельность учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Нами было проведено анкетирование представителей Федерации легкой атлетики Приморского края для систематизации и анализа данных учебно-тренировочной деятельности, а также оценки осведомленности о развитии спорта ЛИН в Приморском крае. Всего в анкетировании приняло участие более 70 тренеров и представителей федерации Приморского края. Так 20% опрошенных считают, что адаптивный спорт в крае абсолютно не развит, 45% утверждают, что адаптивный спорт развит, но недостаточно, 25% — что адаптивный спорт развит и находится на достаточно хорошем уровне, и еще 10% ничего про это не слышали. Полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения информированности в области адаптивного спорта путем массовых информационных мероприятий, библиографической работы, работой со СМИ и повышением взаимодействия федерации адаптивного спорта с краевыми федерациями по отдельным видам спорта.

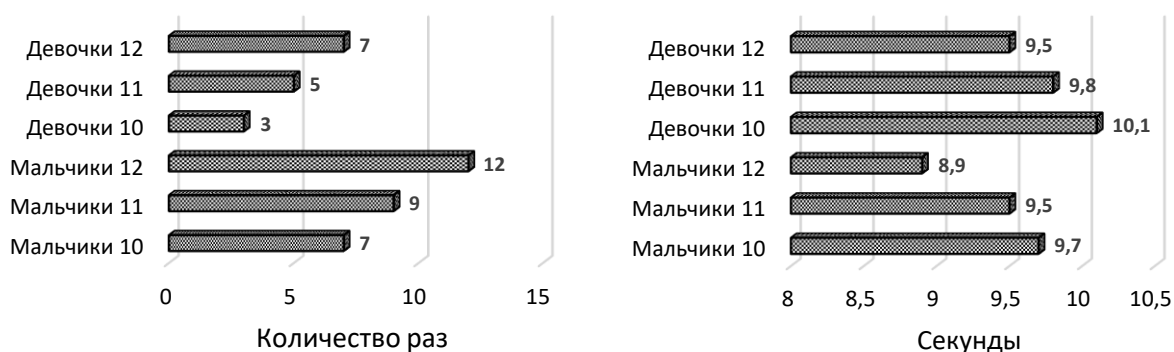
Следующий компонент — это какой объем учебно-тренировочной нагрузки, по мнению респондентов, необходим учащимся с особыми образовательными потребностями: 10% опрошенных считают, что учащимся с интеллектуальными нарушениями достаточно занятий в рамках программы по физической культуре в образовательных учреждениях; 40% считают, что помимо уроков учащиеся должны заниматься дополнительно в секциях, а 50% утверждают, что объем нагрузок должен быть, как и у здоровых детей.

Далее мы провели анкетирование и оценку физических способностей обучающихся коррекционных учреждений Приморского края. Первый параметр



— это уровень вовлеченности учащихся 10–12 лет в процесс физического воспитания и спорт. Нами было выявлено, что из 100 опрошенных 6% систематически занимаются каким-либо спортом 5–6 раз в неделю, а также посещают занятия по физической культуре. 28% опрошенных, помимо занятий физической культурой, 2–3 раза в неделю посещают спортивные секции или занятия оздоровительной направленности. 56% опрошенных занимаются только на занятиях по физической культуре. И еще 10% никак не включены в процесс физического воспитания. Данный фактор зачастую обусловлен состоянием здоровья таких учащихся.

Следующий параметр — это предпочитаемое место проведения занятий. Нами было выявлено, что большинство опрошенных (40%) предпочитает занятия на открытом воздухе; 15% и 25% предпочитают занятия в закрытых помещениях — спортивных залах или фитнес-клубах; 10% занимаются дома, а еще 10% не занимаются нигде. Полученные данные свидетельствуют о положительной перспективе внедрения занятия легкой атлетикой, так как основной объем тренировочного процесса происходит на открытых спортивных объектах.

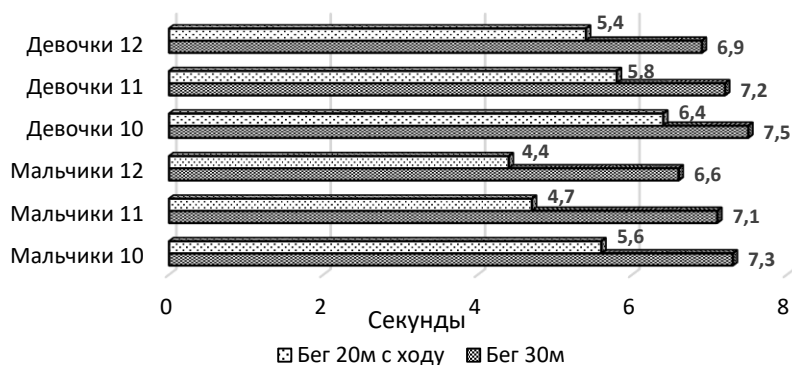


**Рисунок 2 — показатели в контрольных нормативах — сгибание рук в упоре лежа и в челночном беге 3 по 10**

Для оценки физических способностей мы приводили контрольные тесты и сравнили полученные результаты с тестами ГТО и нормативами для зачисления в группу начальной спортивной подготовки. В тесте на силу (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) среднegrupповое значение в каждой половозрастной группе находится на низком уровне, данные соответствуют бронзовому знаку ГТО.

В челночном беге 3 по 10 метров мы сравнили показатели с нормативами ГТО для здоровых, и с учетом значительного отставания в данной способности среднегрупповое значение находится на среднем уровне — соответствует бронзовому знаку ГТО для 3 степени здоровых людей (рисунок 2).

Для оценки скоростных способностей мы провели тест «Бег 30 метров» и тест «Бег 20 метров с ходу» (рисунок 3).



**Рисунок 3 — показатели в контрольных нормативах бег 30 метров и 20 метров с ходу**

В беге на 30 метров среднегрупповые значения учащихся соответствуют бронзовому знаку ГТО, что говорит о невысоком уровне развития скоростных способностей. В беге на 20 метров с ходу показатели ниже нормы для зачисления в группу начальной спортивной подготовки. Также мы оценили скоростно-силовые способности тестом «Прыжок в длину с места», результаты которого тоже находятся на уровне бронзового знака ГТО, однако данные выше нормы для зачисления в группу начальной спортивной подготовки (80 см юноши и 70 см девушки).

**Вывод.** Необходимо дальнейшее совершенствование вопросов обеспечения доступности занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту для всех инвалидов, а особенно для детей-инвалидов, посредством развития этих направлений не только в учреждениях и организациях физической культуры и спорта, но и образования и социального обслуживания населения. Данные меры поспособствуют увеличению числа занимающихся,

окажут положительный оздоровительный эффект и улучшат психофизическое состояние обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

#### ***Список источников***

1. Гусева, И. Н. Физическая подготовленность умственно отсталых школьников по лёгкой атлетике / И. Н. Гусева, С. Ю. Новиков // Символ науки: международный научный журнал. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 137-142. – EDN YNEJVD.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 20-23. – EDN WXPWHF.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р: Текст: электронный. –URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=m3h8olw4zj698209259> (дата обращения: 10.11.2024)

### **ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ**

*Пашин Александр Сергеевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова,  
г. Хабаровск*

*Зайцев Андрей Геннадьевич*

*Барнаульский юридический институт МВД России,  
г. Барнаул*

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможные варианты воспитания волевых качеств, способы борьбы с волнением у спортсменов-стрелков. Перечислены формы организации учебно-тренировочной работы тренера и стрелка в целях результативного выступления на соревнованиях.

**Ключевые слова:** спорт, волевые качества, медленная стрельба, психологическая устойчивость

У тренеров существует мнение, что в команду лучше включать более опытного стрелка. В первую очередь такое суждение вызвано тем, что молодой спортсмен, показывающий высокие результаты на тренировочных стрельбах, резко снижает их на соревнованиях. Тренер не хочет рисковать при

формировании состава команды. Его рассуждения просты: если поставить в команду опытного стрелка, он выбьет не ниже первого разряда. Молодой же спортсмен может не выдержать соревновательной обстановки и снизит результат ниже тренировочного. Следовательно, перспектива завоевать для команды лишних 5–10 очков может оказаться обманчивой. В результате молодой, может быть, способный спортсмен оказывается «за бортом». Но если включенный в состав команды молодой спортсмен выступит успешно, его уже не считают молодым, называют «опытным», так как он однажды выдержал экзамен в соревновательных условиях. Если же (что довольно часто встречается) молодой спортсмен в соревновательных условиях резко снизит свои показатели, то тренер, да и товарищи не рискнут включить его в состав команды на очередных соревнованиях, а иногда и упрекнут, намекая на слабость нервов. Это, конечно, действует на психику молодого спортсмена и нередко приводит к тому, что он начинает бояться соревнований.

А какая разница между так называемым опытным стрелком и неопытным? Техника у обоих стоит примерно на одинаковом уровне: оба умеют правильно изготавливаться, прицеливаться, нажимать на спусковой крючок. В соревновательных же условиях у менее опытного стрелка результаты снижаются. Очевидно, что-то нарушается в технике стрельбы.

Проследим за выступлением спортсменов на соревнованиях по упражнению ПБ-1. Известно, что в этом упражнении на 10 зачетных выстрелов предоставляется 10 минут. Но стрелки в своей первой зачетной стрельбе обычно выполняют упражнение за 6–8 минут. Если с помощью оптической трубы проследить за упражнением и прохронометрировать серию, то мы увидим, что первые выстрелы, как правило, производятся в более быстром темпе, даже поспешно, и результаты их низкие. Последующие выстрелы производятся медленнее и показатели их лучше. Нарушение темпа стрельбы у новичков особенно заметно в скоростных упражнениях.

Поспешность в скоростной стрельбе или очень плохие результаты в медленной стрельбе определяются повышенным волнением, вызывающим

нарушение координации движений. После команды «Огонь!» молодой спортсмен забывает обо всем, чему его учили. Оружие по той или иной причине еще не получило устойчивости, а палец жмет на спусковой крючок. Проходит всего лишь несколько секунд, а стрелок начинает бояться, что не успеет закончить серию, и ускоряет темп. На тренировочных же стрельбах такого явления не наблюдается, так как все внимание стрелка направлено на технику выполнения упражнения. Следовательно, в соревновательной стрельбе появилось волнение, которое приводит к нарушению действий, отработанных в ходе учебы и тренировок.

Во время соревнований волнуются и опытные стрелки. Стремление победить вызывает волевое напряжение. Особенно остро оно в начале выступления и определяется как «стартовое состояние».

Молодым стрелкам полезно наблюдать за опытными мастерами во время их подготовки к выполнению упражнений на соревнованиях. На линию огня они приходят заранее. Не торопясь раскладывают патроны, стрелковую книжку, часы, карандаш, и все это делают очень внимательно. Иногда они сосредоточенно занимаются перекладкой патронов из одной коробки в другую, хотя этого и не требуется. Они, как говорят, «собираются на стрельбу».

Несложные действия помогают мастеру отключаться от окружающей обстановки и сосредоточиваться на предстоящей сложной работе. Он должен применить на практике навыки и умение, приобретенные в ходе тренировки: принять изготовку, добиться устойчивости оружия, правильно обработать спуск курка. Так, еще не приступая к выполнению упражнения, мастер настраивается на предстоящую работу.

Неторопливость и сосредоточенность можно наблюдать у сильнейших стрелков и после команды «Огонь!». Мастера особенно внимательны на пробных выстрелах.

Опытные стрелки контролируют свое состояние также перед зачетными выстрелами и, как только что сказано, вновь «собираются на стрельбу». Например, перед началом зачетной серии можно производить две-три, а иногда четыре прикладки без выстрела, со спуском курка. Опытный стрелок отличается

от новичка сознательными действиями, полной собранностью, умением отвлечь себя от окружающей обстановки и сосредоточить все внимание на предстоящем выполнении упражнения.

Физическая культура и спорт помогают формировать здорового, крепкого человека, способного преодолевать трудности, настойчиво достигать поставленной цели. Если спортсмен научился выполнять какой-то комплекс действий, а на соревнованиях не выполняет его, значит ему надо еще поработать над собой, чтобы справляться с волнением в новых условиях.

Чтобы волнение не препятствовало сознательным действиям, а приобретенные условные рефлексы и связи для тех или иных координированных действий сохранились при некоторой возбужденности, надо постоянно заботиться о воспитании волевых качеств. Если человек задумал добиться какой-то цели и добился ее, значит он воспитал в себе настойчивость. Если же он из-за трудностей отступил, значит это качество развито у него недостаточно, что в дальнейшем будет препятствовать реализации другого, даже более легкого замысла.

Одним из способов борьбы с волнением является участие в соревнованиях, когда спортсмен учится управлять собой.

Соревнование очень сильный раздражитель, под влиянием которого привычные действия и движения, выйдя из-под нашего контроля, несколько нарушаются. Конечно, польза от выступления на соревнованиях будет только в том случае, если спортсмен готовился к ним, если он несколько раз делал прикидки и задался целью повторить свой лучший или по крайней мере показать средний тренировочный результат.

А нельзя ли упростить соревновательную обстановку, снизив непривычное возбуждение у спортсмена? В стрелковой практике долгое время применялась так называемая стрельба «вслепую». Спортсмен стрелял, а корректор наблюдал и не говорил о результатах попаданий или же занижал показатели. Такая практика приучила не к борьбе с волнением, а к бессознательному выполнению заученных движений, что приводило к временному эффекту.

Но если нельзя приблизить соревновательные условия к тренировочным, то можно и нужно приближать тренировочную работу к условиям соревнований.

На основании практики работы с командой можно рекомендовать ряд способов, приближающих учебно-тренировочный процесс к соревновательным условиям. Контрольная стрельба — тренировочное занятие по программе предстоящих соревнований, о котором спортсмены команды должны знать заранее. Если учебная работа проводится ежедневно, то полезно контрольную стрельбу проводить не чаще одного раза в неделю. К контрольной стрельбе надо заранее подготовить и подписать мишени, сделать табличку для записи результатов. Перед началом ее проводится жеребьевка. Конечно, участники должны прибыть на такое занятие, как на соревнования. Необходимо по мере возможности выдерживать все правила соревнований (время на стрельбу, подача команд, количество выстрелов в мишень), с тем, чтобы придать занятию официальность. Результаты контрольных стрельб должны служить первым критерием при формировании команды на соревнования, в противном случае такое мероприятие не только потеряет смысл, но и скомпрометирует тренера.

Турниры — спортивные встречи двух стрелков по упражнению или по части упражнения. Например, сегодня обучающийся Н. встречался с одним товарищем по команде, на следующем занятии встретится с другим. Упражнение состояло из 30 выстрелов и занимало около получаса. Затем все приступали к учебно-тренировочной работе. Такие турнирные встречи по существу являются маленькими, но очень острыми соревнованиями. В каждой встрече один побеждает, а другой проигрывает. За победу в таблицу записывается одно очко, за проигрыш — ноль, за ничью — 1/2 очка. В течение нескольких тренировок все участники встречаются друг с другом и тогда определяется победитель турнира.

Турнирные встречи приобретают особенную остроту, когда два участника одновременно выполняют упражнение. В этом случае от одной серии выстрелов до другой лидерство, как правило, меняется. Подобного рода турнир можно организовать и на одном занятии. Эту форму можно видоизменить и провести конкурс, в котором спортсмены могут выполнять упражнения тоже с небольшим

количеством выстрелов — пять или десять. По окончании серии надо подсчитать количество очков в мишенях, распределить занятые места и после этого продолжать соревнования. Победитель определяется по сумме баллов за занятые места во всех сериях выстрелов.

Подобные мероприятия приближают тренировочные условия к соревновательным. Они усиливают у спортсмена желание быть впереди и одержать победу в любой спортивной встрече. Новые условия, поставленные тренером на том или ином занятии, изменяют обычную тренировочную обстановку, заставляют спортсмена переживать и радость победы, и горечь поражения. Спортсмен мобилизует свои силы и ответственно относится к каждому выстрелу, что особенно важно в небольших сериях.

Стрельба по заданию. Тренер устанавливает для стрелка определенное задание, например, выбить пятью патронами стоя не менее 40 из 50 очков или же при стрельбе серии выстрелов не выпустить пулю далее круга «8». Если задание будет выполнено, спортсмен приступает к следующей серии выстрелов, а если нет — переходит к тренировке без выстрела на 15–20 минут (можно и на все оставшееся время тренировки). Задание следует устанавливать нелегкое, но обязательно посильное, выполнимое.

Такие стрельбы создают определенную напряженность у спортсмена. Они ведут к появлению нового раздражителя, который мешает нормальной работе в условиях установившихся связей. Стрелок, напрягая волю, «приглушает» раздражитель и заставляет себя правильно, как на тренировках, выполнять действия и движения, приобретенные в ходе учебных занятий. Тренировка по заданию должна проводиться с оптической трубой, чтобы после каждого выстрела анализировать, взвешивать обстановку и таким образом возбуждать действие раздражителя.

В практике тренировки по заданию можно применить много самых различных форм, которые заставят стрелка работать с напряжением над производством выстрела. Это полезно, потому что спортсмен привыкает бороться



за выполнение поставленной задачи. Срывы, невыполнение задания можно «наказывать» хотя бы тренировкой без патрона.

Применяется и такой метод. Несколько спортсменов после пристрелки оружия приступают к серии зачетных выстрелов. Стрелок, занявший последнее место, лишается права на очередную серию и тренируется без патрона. В третьей серии выстрелов он включается в соревнования, а занявший последнее место во второй серии выбывает из них. Благодаря этому учебный процесс становится живее и интереснее.

Таким образом, перечисленные формы организации учебно-тренировочной работы, конечно, не исчерпывают всех методов воспитания волевых качеств спортсмена. Формирование волевых качеств — сложный процесс, в течение которого постепенно меняется характер, возрастают возможности человека и, главное, укрепляется его вера в свои силы.

В ходе спортивной тренировки лишь совершенствуется техника, вырабатываются условные рефлексy, изменяется функциональная деятельность организма, но не приобретается опыт спортивной борьбы. Необходимо и полезно искать формы, приближающие тренировочный процесс к условиям соревнований. Эти формы должны быть разнообразными. Однако применять соревновательные формы в ходе тренировок следует в меру, чтобы не потерять цель, не превратить соревновательную форму тренировки в обычную учебно-тренировочную работу.

#### ***Список источников***

1. Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2017 г. № 609: [Электронный ресурс] – URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев; ред. Л. С. Борисова, Н. М. Тарасов. – 1973. – 3-е изд. – С. 254–258.
3. Цянь, Ч. Краткий анализ методов совершенствования психологических качеств в процессе огневой подготовки / Ч. Цянь // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов II международной науч.-практ. конф. – Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2014. – С. 59–66.

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ МЕДЛЕННОЙ СТРЕЛЬБЕ С ОДНОЙ РУКИ ИЗ ПИСТОЛЕТА

*Пашин Александр Сергеевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России имени И Ф Шилова,*

*г. Хабаровск*

*Зайцев Андрей Геннадьевич*

*Барнаульский юридический институт МВД России,*

*г. Барнаул*

*Муртазин Артур Ильгамович*

*Уфимский юридический институт МВД России, г. Уфа*

**Аннотация.** В статье рассмотрены отличительные особенности обучения стрельбе из пистолета от стрельбы из длинноствольного оружия, наиболее распространенные ошибки при производстве выстрела из короткоствольного оружия, методы и способы их устранения.

**Ключевые слова:** спорт, медленная стрельба, пистолет, длинноствольное оружие, соревнования

Особенность стрельбы из пистолета с одной руки заключается в том, что условия для устойчивости оружия значительно сложнее, чем при стрельбе из винтовки. Удерживание пистолета, его наводка и спуск курка осуществляются лишь одной рукой [1]. При стрельбе из винтовки стоя спортсмен принимает изготовку и, если можно так выразиться, соединяется с винтовкой: приклад опирается на грудь, голова на приклад, локоть на бедро; получается до некоторой степени прочная связь между человеком и винтовкой. Достаточно найти положение, и система оружие-стрелок будет почти неподвижна.

Другое дело стрельба из пистолета с одной руки. Если туловище спортсмена будет неподвижным, все же останутся факторы, влияющие на устойчивость оружия. Вытянутая рука может, как на шарнире, совершать любые угловые движения — вверх, вниз и в стороны. Кисть руки подвижна. Подвижна и голова спортсмена: она не опирается на приклад, как при стрельбе из винтовки. Движение головы может и не повлиять на устойчивость оружия, но оторвет зрительный аппарат от продолжения линии прицеливания; стрелок немедленно

заметит неровную мушку и будет вынужден изменять направление ствола. А перемещение оружия в ту или иную сторону нарушает его устойчивость. В этом нетрудно убедиться на следующем опыте. Если положить на удобный упор руку с пистолетом и прицелиться, будет заметно движение мушки возле точки прицеливания. Прделав то же самое, но прислонив голову к какому-либо неподвижному предмету, мы заметим, что видимая устойчивость оружия значительно повысится.

При стрельбе из пистолета, как и при стрельбе из винтовки стоя, нельзя требовать абсолютной неподвижности всей системы. Но надо добиваться, чтобы глаз постоянно видел ровную мушку вблизи точки прицеливания. Пуля попадет в центр «десятки», когда линия прицеливания направлена в точку прицеливания. Если, допустим, стрелок немного покачивается в стороны или вперед-назад и при этом ровная мушка продолжает контролировать точку прицеливания, пуля будет в «десятке» или, по крайней мере в «девятке». Эти движения вызывают параллельное смещение оружия, в результате которого глаз все время видит мушку вблизи точки прицеливания.

Однако в стрельбе из пистолета наблюдаются угловые смещения, вызванные движением руки относительно туловища и движением кисти руки относительно предплечья. Движение руки в плечевом суставе даже на малейший угол немедленно уводит мушку далеко от точки прицеливания; следовательно, попадание будет на значительном расстоянии от центра цели. Если кисть руки в лучезапястном суставе совершает какое-либо движение, то длинный ствол пистолета наподобие дирижерской палочки перемещается из одной стороны в другую. Направление ствола оружия при таких движениях резко меняется, и мушка полностью выходит за пределы прорези. Тогда стрелок видит то очень крупную, то прижатую в сторону мушку, а то и вообще не видит ее в прорези прицела. А когда стрелок теряет мушку в прорези прицела, вообще возможны промахи. Отсюда вывод: при стрельбе из пистолета исключительно вредны угловые смещения оружия, а также угловые смещения руки с оружием

относительно туловища. Чтобы метко стрелять, необходимо умение удерживать вытянутую руку с оружием и умение неподвижно удерживать оружие [2].

Рассмотрим технику стрельбы из пистолета с одной руки по элементам. Для принятия изготовки следует встать под углом примерно 80 градусов к направлению стрельбы и распределить тяжесть тела равномерно на обе ноги, расставленные на ширину плеч. Ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены в мышцах. Правую руку поднять в направлении стрельбы, под небольшим углом к продолжению линии плеч. Можно становиться и под меньшим углом к мишени, например, под углом 65–70 градусов. Рука при такой изготовке будет находиться под большим углом к линии плеч в непринужденном положении.

Оба способа расположения туловища по отношению к цели применяются сильнейшими стрелками. Чаще применяется первый способ, хотя при нем рука более напряжена. Отдельные стрелки пытались при изготовке становиться под углом значительно большим, чем 90 градусов, но такая изготовка себя не оправдала.

Из основ стрельбы известно, что глубина посадки пистолета в руке определяет величину угла вылета. То же самое можно сказать и об усилении, с которым сжимается рукоятка. Пистолет надо держать, а не просто поддерживать. Давление пальцев на рукоятку обязательно должно быть равномерное.

Некоторые начинающие стрелки выдвигают средний палец вперед и поддерживают им пистолет под спусковой скобой. Такой прием соблазняет их тем, что уменьшает угловые колебания ствола. Следовательно, они охватывают рукоятку фактически только двумя пальцами и притом в нижней ее части. При такой хватке увеличивается угол вылета, нарушается однообразность удерживания оружия, и стрельба получается плохая [3].

При обучении молодых спортсменов надо уделить особое внимание привитию им навыка удерживать оружие относительно неподвижно. Полезно проводить тренировку в прицеливании по белому листу без выстрела даже без нажатия на спусковой крючок. Цель такой тренировки — развить мышцы и

добиться удерживания ровной мушки в прорези как можно дольше. Впоследствии при стрельбе по мишени приобретенный навык будет способствовать разучиванию других элементов стрельб.

Прицеливание при стрельбе из короткоствольного и длинноствольного оружия принципиально различно. Дело в том, что у короткоствольного оружия (пистолета, револьвера) небольшая прицельная линия, в три-четыре раза меньше, чем у винтовки. Если при стрельбе из винтовки допущенная угловая ошибка во время прицеливания привела к отклонению пули в сторону на 5 см, при стрельбе из пистолета такая же по видимости ошибка приведет к отклонению на 15–20 см (обратно пропорционально длине прицельных линий). Из сказанного следует сделать вывод, что при стрельбе из оружия с короткой прицельной линией надо особо тщательно следить за ровной мушкой.

Глаз человека не может одновременно четко видеть предметы, удаленные на разное расстояние. Целик и мушка при стрельбе из пистолета достаточно близки друг к другу. В то же время они удалены от глаза и поэтому могут быть восприняты почти с одинаковой резкостью. Мишень же удалена на значительное расстояние. Пытаясь четко увидеть точку прицеливания, стрелок не будет видеть положение мушки в прорези целика и допустит угловую ошибку в прицеливании, что приведет к плохим последствиям. Если же он будет четко видеть ровную мушку и при этом допустит ошибку в выборе точки прицеливания, так как видимость мишени не очень резкая, попадание окажется вблизи центра мишени. Подводя итог, можно сказать, что очень важно при прицеливании из пистолета заботиться прежде всего о положении мушки в прорези; точку прицеливания можно выбирать приблизительно, не точно.

Техника обработки спуска курка у пистолета имеет свои особенности. Увеличивать усилие на спуск не следует, потому что кисть руки достаточно напряжена тяжестью оружия. Излишняя нагрузка на палец будет существенно влиять на устойчивость оружия. Когда спортсмен видит ровную мушку в районе точки прицеливания, он осторожно прикладывает палец к спуску и, не обращая внимания на небольшие параллельные колебания, начинает жать на спусковой

крючок серединой первой фаланги указательного пальца. Этот палец сгибается во второй фаланге так, чтобы не оказывать давления на рукоятку. Давление на спусковой крючок производится плавно, без рывка.

Обычно с началом обработки спуска курка колебания пистолета увеличиваются. Дело в том, что спортсмен в ходе прицеливания мобилизовал свое внимание на удерживании тела в равновесии и устойчивости оружия. У него оказался возбужденным ряд нервных центров, связанных с решением этой задачи. Приступая к обработке спуска курка, он мобилизует себя на новые действия. Как только эти новые действия начали осуществляться, сразу же понижается возбуждение нервных центров, обеспечивающих устойчивость оружия. Для одновременного контроля устойчивости оружия и правильности обработки спуска необходимо выработать исключительно слаженную систему сознательных нервно-мышечных процессов, так называемый динамический стереотип. В процессе регулярной и длительной тренировки действия и движения спортсмена доводятся до высокой степени автоматизма. Появляется экономность движений, точность, легкость действий. Все это усваивается настолько прочно, что спортсмен одновременно может производить и другие сознательные действия. Из сказанного следует вывод: если у стрелка с началом обработки спуска курка нарушается устойчивость оружия, это значит, что она еще недостаточно отработана. Одно действие пока еще не терпит отвлечения внимания на другие действия.

Одним из способов работы над повышением устойчивости оружия может послужить холостая тренировка с помощью удлиненной прицельной линии. В ствол пистолета вставляется деревянная палочка длиной 20–25 см, на конце которой укреплен деревянная мушка. Каждый раз в начале тренировочного занятия спортсмен обязан поработать с такой палочкой, т. е. прицеливаться с удлиненной прицельной линией.

В ходе спортивной тренировки следует научиться расчленять сложное действие на его составные элементы и каждый из них в отдельности отрабатывать,

доводить до совершенства. Тогда комплекс действий будет осваиваться наиболее правильно и быстро. Этим и отличается тренировка от натаскивания.

В первую очередь надо научиться неподвижно удерживать руку с оружием. При неустойчивости оружия у стрелка появляются все основания для выработки вредного навыка, а именно: желание ускорить обработку спуска и даже произвести рывок. В связи с этим рекомендуется на определенном этапе обучения использовать длинный спуск. При таком спуске рывок почти невозможен и к тому же лучше вырабатывается навык сохранять устойчивость оружия при нажиге на спусковой крючок.

Угловые колебания оружия, появляющиеся в ходе обработки спуска, свидетельствуют о мышечном утомлении. В таком случае руку с оружием надо немедленно опустить для отдыха на одну-две минуты. Вообще при стрельбе из пистолета надо приучить себя к следующей тактике: поднял руку с оружием, прицелился и «иди на выстрел» с правильной обработкой спуска; как только появились угловые колебания, немедленно следует прекратить нажим на спусковой крючок, прекратить прицеливание и опустить пистолет. Иногда приходится производить выстрел с четырех-пяти вскидок пистолета.

Стрельба из пистолета на расстояние 25 м требует настойчивой и продуманной тренировки. Из опыта известно, что в ходе стрельбы мышцы руки настолько утомляются, что немедленно расслабляются вслед за выстрелом. При дальнейшей работе спортсменов как бы ожидается выстрела, и «команда» на расслабление мышц подается одновременно с выстрелом или даже на мгновение раньше, в результате чего появляются замеченные и незамеченные отрывы.

Анализируя такой существенный недостаток, для его устранения можно дать следующий совет: в ходе тренировки после выстрела продолжать удерживать оружие в течение нескольких секунд, а после этого сознательно опускать руку для отдыха.

Подводя итоги всему вышесказанному, стоит уделить особое внимание тому, что в ходе учебно-тренировочной работы для успешного роста результата стрельбы и более успешного выступления на соревнованиях спортсмены-

пистолетчики должны вести стрелковые книжки, отмечать в них каждую тренировку, а также и соревнования; копировать свои мишени, вносить соответствующие записи. После нескольких тренировок надо детально изучить записи, найти характерное для большого количества выстрелов, совместно с тренером проанализировать недостатки и определить метод их устранения.

#### ***Список источников***

1. Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2017 г. № 609: [Электронный ресурс] – URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 431 с.
3. Цянь, Ч. Краткий анализ методов совершенствования психологических качеств в процессе огневой подготовки / Цянь Ч. // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов II международной науч.-практ. конф. – Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2014. – С. 59–66.

### **ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

*Пивовар Алексей Евгеньевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова,*

*Павлюк Георгий Богданович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация:** В статье приведен анализ легкоатлетической подготовки в системе органов внутренних дел, выявлены проблемы и недостатки имеющихся форм и методов, а также предложены варианты по оптимизации с целью роста количественных и качественных показателей.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, спорт, служебные обязанности, подготовка

Проблемы физической подготовки как составной части профессиональной служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел никогда не потеряют своей актуальности. Это обусловлено тем, что требования к физической



подготовке сотрудников существовали и существуют всегда. Любой сотрудник вне зависимости от его пола, возраста, звания и занимаемой должности должен поддерживать свою физическую форму на определенном уровне. Такие требования существуют в ОВД для качественного исполнения сотрудниками своих обязанностей. Одним из важных элементов подготовки является развитие таких качеств, как скорость, ловкость, выносливость и быстрота [1].

Вышеперечисленные навыки авторы выделяют в понятие «легкоатлетическая подготовка сотрудников». Для демонстрации её роли в исполнении служебных обязанностей приведем пример, знакомый каждому обывателю. По улице идет женщина с сумочкой, вдруг неожиданно она становится жертвой грабежа со стороны условного преступника, который, завладев её имуществом, торопится скрыться с места совершения преступления. Сотрудник полиции, оказавшись рядом, в соответствии с федеральным законом РФ от 7 февраля 2011 года №3 «О полиции» обязан действовать вне зависимости от того, находится ли он при исполнении служебных обязанностей или нет. Здесь отмечается прямое влияние легкоатлетической подготовки сотрудника на эффективность выполнения им своей работы. Ведь если преступник сможет скрыться с похищенным имуществом, то вместо раскрытия или предотвращения преступления на месте, начнет свое действие стадия предварительного расследования, оперативно-разыскные мероприятия и так далее, при этом они не всегда гарантируют возврат имущества (так как оно может быть продано или уничтожено к моменту обнаружения и задержания преступника). А произошло это в том числе из-за недостаточной легкоатлетической подготовки сотрудника. А ведь преступлений подобного характера, к сожалению, все ещё достаточно в современном обществе, что предъявляет особые требования к подготовке сотрудников [2, 3].

Легкоатлетические упражнения являются одним из наиболее важных средств в физическом воспитании сотрудников. В соответствующем приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской

Федерации” прописано, что физическая подготовка сотрудников играет важную роль. Так, согласно приказу, развитие и формирование физических качеств должны достигать такого уровня, который будет необходим для выполнения оперативной задачи. Именно это предъявляет высокие требования к организации занятий по легкой атлетике, которая также прописана в данном приказе. Приказом выделены основные нормативы по физической подготовке средствами легкой атлетики: челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также бег на различные дистанции, в том числе марш-броски, прыжки, метания (примечание: вышеуказанный приказ на момент написания статьи утратил свою силу, однако в связи с тем, что новый Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации” рекомендаций по легкоатлетической подготовке не содержит вовсе, авторы используют указанные рекомендации приказа № 450 как единственные в своем роде) [4; 5].

Так в настоящем наставлении регламентируется процесс подготовки сотрудников по данным видам легкой атлетики, рекомендации по тренировке челночного бега (пункты 28–28.5) и кроссовой подготовке (пункты 30–30.2). Тренировки по челночному бегу прописаны разнообразно, хотя и этот пункт является предметом обсуждений и дискуссий среди специалистов по профессиональной служебной подготовке. Но гораздо больше внимания следует уделить пунктам, посвященным кроссовому бегу.

Анализируя пункты 30, 30.1, 30.2 авторы делают вывод, что все, что написано для кроссовой подготовки сотрудников, предполагает наставление: просто бегать 3–5 км с темпом по 5 минут 30 секунд в среднем на километр. Любой специалист по легкой атлетике подтвердит, что этих рекомендаций для получения хорошего результата недостаточно, да и вероятность того, что сама так называемая скоростная выносливость у вас улучшится, очень невелика. Таких тренировок при условии, что они будут систематическими (3–4 раза в неделю), для сдачи норматива в кроссе на 5 км (25 минут 00 секунд) на оценку «отлично» может быть, и хватит, а вот для погони за преступником, который, как правило,

имеет неплохую физическую форму, если занимается подобного рода деятельностью, этого недостаточно. Продолжая поиск решения поставленной проблемы, мы изучим предложения по совершенствованию легкоатлетической подготовке среди специалистов, служащих в ОВД [1; 4].

Так, на основании исследований, проведенных в области легкоатлетической подготовки сотрудников, мы приходим к выводу, что в росте результатов большую роль играет мотивация сотрудника. Такое мнение имеет место быть, однако конкретные рекомендации по тренировкам там отсутствуют. Такое положение вещей открывает авторам широкую возможность для творчества. Как для специалистов в области теории методики легкой атлетики, у авторов есть за спиной собственный опыт тренировок, опыт подготовки других сотрудников. Конечно, есть и понимание того, что полицейские — это непрофессиональные спортсмены, а значит, слишком выдающихся результатов от них ждать не стоит, но легкоатлетическую подготовку при следовании предложенным нами рекомендациям можно вывести на довольно высокий уровень. Подготовка будет проводиться по стандартному циклу: «Целеполагание-планирование-выполнение плана-результат». За цель авторы предлагают взять результат в 20 минут 00 секунд на дистанции 5 км. С точки зрения математики рост уровня беговой подготовки до установленной цифры с условных 25 минут 00 секунд, соответствующих нормативу «отлично», будет 41%. При подсчёте за 100% взято время 13 минут 00 секунд.

Так, на основании проведенного анализа имеющихся данных, нами был сформирован примерный микроцикл для подготовки сотрудников:

Таблица 1

**Структура первого недельного микроцикла**

| Вид занятия \ День недели | Пн   | Вт | Ср   | Чт | Пт   | Сб | Вс   |
|---------------------------|------|----|------|----|------|----|------|
| Кросс                     | 5 км |    | 5 км |    | 5 км |    |      |
| Выходной день             |      | -  |      | -  |      | -  |      |
| Переменный бег            |      |    |      |    |      |    | 6 км |

В понедельник, среду и пятницу для развития общей выносливости применялся равномерный метод, который заключался в преодолении спортсменом дистанции 5 км. Частота сердечно-сосудистых сокращений не должна превышать 150–160 ударов в минуту.

В воскресенье применялся переменный метод, согласно которому спортсмену необходимо было пробежать 6 км переменного бега: 1-й, 3-й, 5-й километры на 30–40 секунд быстрее среднего темпа. Соответственно 2-й, 4-й, 6-й километры — на 40–50 секунд медленнее. Частота сердечно-сосудистых сокращений в этом случае индивидуальная, но согласно ей выстраивается следующий цикл, указанный далее:

Таблица 2

| Вид занятия \ День недели | Пн     | Вт | Ср     | Чт | Пт     | Сб | Вс     |
|---------------------------|--------|----|--------|----|--------|----|--------|
| Кросс                     | 4–5 км |    | 4–5 км |    | 4–5 км |    |        |
| Выходной день             |        | –  |        | –  |        | –  |        |
| Темповый бег              |        |    |        |    |        |    | 3–4 км |

Далее описывается неделя с темповым бегом. Значения указаны через дефис, так как напрямую зависят от показателей предыдущей недели. Темповый бег предполагает среднюю скорость на 1 километр выше на 20–30 секунд кроссового темпа сотрудника. ЧСС важно зафиксировать, так как это напрямую будет влиять на тренировочный план очередной недели.

Один из авторов имел опыт подготовки группы из 15 сотрудников по такому плану, среди которых было 6 женщин и 9 мужчин. (в течение 2 месяцев уровень подготовки сотрудников вырос на 32%), а также в индивидуальном порядке за три месяца успешно подготовил сотрудника для бега на дистанцию 10 км.

Безусловно, авторы данной статьи не являются первооткрывателями данной проблемы, но изучив предложенные и законодательством, и коллегами

пути её решения, пришли к выводу, что легкоатлетической подготовке в системе ОВД ещё есть куда расти, а значит, предложенные авторами методы являются актуальными и имеют право на существование в рамках профессиональной служебной подготовки сотрудников ОВД.

#### ***Список источников***

1. Дружинин, А. В. Физическая подготовка в профессиональном обучении лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский»: учебное пособие / А. В. Дружинин, Т. А. Слободчикова, К. А. Рямова. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2020. – 56 с.
2. Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: учебное пособие / авт. кол. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2022. – 72 с.
3. О полиции: Федеральный закон РФ от 07.02.2011 N 3-ФЗ.
4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020)
5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44

## **РАЗРАБОТКА МОТИВАЦИОННОЙ СТРАТЕГИИ ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА**

*Саргсян Артур Гарикович*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье представлена попытка выявить причины неэффективной работы сотрудников танцевально-спортивного клуба «Бригантина» г. Казани, предложено содержание мотивационной стратегии и оценен эффект от предложенной мотивационной стратегии.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивационная стратегия, танцевально-спортивный клуб, физкультурно-спортивная организация

В области физической культуры и спорта, как и в любой другой сфере, актуальным вопросом является мотивация сотрудников, особое распространение она получила в коммерческих физкультурно-спортивных организациях.

Существует множество определений понятия «мотивация», среди которых для нас актуально следующее: мотивация — это множество различных движущих сил, побуждающих человека к выполнению каких-либо действий [1]. Исходя из определения, можно утверждать, что мотивация — это совокупность определенных факторов, помогающих достичь цели. Для эффективной работы физкультурно-спортивной организации руководителю следует обращать внимание на мотивацию сотрудников к работе, поскольку это дает возможность значительно повышать качество и производительность труда [2].

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «Бригантина» г. Казани. Для эффективного стимулирования сотрудников и четкого представления, какие способы мотивации используются в организации и являются наиболее эффективными, мы провели анкетирование, на основе результатов которого разработали мотивационную стратегию для танцевально-спортивного клуба, содержащую в себе меры для решения выявленных проблем.

Так, было выявлено, что общее количество проведенных уроков не достигает максимума, так как 4 из 9 сотрудников (44,4%) не стремятся к проведению максимально возможного количества уроков. Несомненно, это свидетельствует о незаинтересованности сотрудников в продуктивной трудовой деятельности. Лишь один сотрудник из девяти (11,1%) работает на свой максимум. Исходя из этого можно сделать вывод о неэффективном использовании способов мотивации сотрудников. Согласно ответам респондентов, в большей степени сотрудников мотивировали бы материальные способы: премии, увеличение получаемого процента, путевки на отдых, какие-либо бонусы и даже штрафы, которые они хотели бы ввести.

Опираясь на вышеприведенные факты, нами была разработана мотивационная стратегия для сотрудников ТСК «Бригантина», которая, по

нашему предположению, решит проблему пониженной мотивации к работе в данной физкультурно-спортивной организации (таблица 1).

Таблица 1

**Содержание мотивационной стратегии**

| № п/п | Предлагаемая мера                                                                                                                                                     | Проблема, которую она устраняет                                                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Появление конкуренции и соревновательного момента за счет внедрения онлайн-системы подсчета проведенных педагогом уроков за месяц                                     | Низкая мотивация к труду                                                                                             |
| 2     | Введение системы минимального количества проводимых педагогом уроков в месяц, а именно: для обучающихся в ВУЗах — 50 уроков, для не обучающихся — 110 уроков          | Проведение малого количества уроков (согласно общей занятости)                                                       |
| 3     | Ежеквартальная премия для сотрудника, отличившегося наибольшим количеством проведенных уроков                                                                         | Отсутствие различных способов поощрения высокой производительности труда                                             |
| 4     | Оплата и выдача путевки на отдых для лучшего работника года (работника, который по подсчетам проведенных уроков займет первое место в рейтинге)                       |                                                                                                                      |
| 5     | Закрепление новых способов мотивации сотрудников на нормативном уровне и информирование всех сотрудников путем закрепления документа на доске объявлений в тренерской | Неосведомленность большей половины респондентов о существовании текущих способов мотивации сотрудников в организации |

Данные мотивационные меры были предложены руководству танцевально-спортивного клуба «Бригантина» и приняты к внедрению. По истечении месяца мотивация сотрудников танцевально-спортивного клуба «Бригантина» возросла (таблица 2).

Таблица 2

**Изменение уровня мотивации сотрудников танцевально-спортивного клуба «Бригантина» г. Казани**

| № п/п | Показатель                                                    | Было (чел.) | Стало (чел.) | Прирост (чел.) |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------|
| 1     | Максимальное вложение сил в работу                            | 1           | 8            | 7              |
| 2     | Проведение максимального количества уроков в неделю           | 4           | 8            | 4              |
| 3     | Вовлечение в соревновательную деятельность между сотрудниками | 1           | 7            | 6              |

Из таблицы видно, что количество сотрудников, готовых максимально вкладываться в работу увеличилось в 8 раз; количество сотрудников, готовых проводить максимальное возможное число уроков в неделю, увеличилось в 2 раза; количество сотрудников, вовлеченных в соревновательную деятельность — в 7 раз.

Таким образом, уже на начальном этапе внедрения разработанная нами мотивационная стратегия повысила уровень вовлеченности сотрудников в работу и оказала положительное воздействие на уровень мотивации сотрудников коммерческой физкультурно-спортивной организации.

#### ***Список источников***

1. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебное пособие / А. Н. Байдаков, Л. И. Черникова, Д. С. Кенина [и др.]. – Ставрополь: СтГАУ, 2017. – 116 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107193>

2. Черномор, Г. В. Формирование и развитие кадрового потенциала спортивной школы / Г. В. Черномор, Т. В. Суняйкина // Факторы и условия искоренения коррупции и других негативных явлений в образовании: психолого-педагогический аспект: сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. Т. С. Анисимовой, Л. Н. Алехиной. – 2018. – С. 47-50.

#### **АНАЛИЗ РАБОТЫ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В 2022–2024 гг.**

*Семенчуков Юрий Николаевич*

*Павлюк Георгий Богданович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*Семенчукова Галина Андреевна*

*Хабаровский краевой колледж искусств,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация:** В статье делается анализ работы спортивных школ по спортивному ориентированию в Хабаровском крае в 2022–2024 гг. Дается информация о количестве спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, количестве и уровне квалификации тренеров, работающих в спортивных школах, а также результаты выступления на всероссийских соревнованиях.



**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, спортсмены, тренеры, спортивные школы, сборные команды

В работе использовались протоколы соревнований и статистические отчеты, а также архивные материалы Хабаровской региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования».

Спортивное ориентирование в Хабаровском крае и городе Хабаровске — один из любимых и успешных видов спорта. По данным статистических отчетов, число занимающихся спортивным ориентированием в Хабаровском крае составляет свыше 2000 человек [2].

Ежегодно в крае проводится более 30 городских, краевых, межрегиональных и всероссийских соревнований [3].

В Хабаровском крае работает четыре ДЮСШ с отделениями по спортивному ориентированию: МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер», г. Хабаровск, СШОРК ЦСКА (СКА г. Хабаровск) и Хабаровская краевая СШОР в городе Хабаровске, а также МБОУ ДО «СШОР №1» в г. Комсомольске-на-Амуре.

Таблица 1

**Количество спортсменов и тренеров на отделениях спортивного ориентирования в детских спортивных школах Хабаровского края в 2024 г.**

| Спортивная школа                | Спортсмены (кол-во человек на этапах подготовки) |     |     |     |     |       | Тренеры (кол-во человек по категориям) |      |    |       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-------|----------------------------------------|------|----|-------|
|                                 | СОГ                                              | НП  | ТЭ  | ССМ | ВСМ | Всего | 2 к.                                   | 1 к. | ВК | Всего |
| СШОР–1 г. Комсомольск -на-Амуре | -                                                | 137 | 72  | 12  | 7   | 228   | -                                      | -    | 5  | 5     |
| ХКСШОР г. Хабаровск             | 23                                               | -   | 16  | 7   | 10  | 56    | -                                      | -    | 5  | 5     |
| СШ «Лидер» г. Хабаровск         | 30                                               | 71  | 57  | 8   | -   | 166   | 1                                      | -    | 4  | 5     |
| СШОРК «ЦСКА»                    | -                                                | -   | 20  | 4   | -   | 24    | -                                      | 1    | 1  | 2     |
| Всего                           | 53                                               | 208 | 165 | 31  | 17  | 474   | 1                                      | 1    | 15 | 17    |

На 01.11.2024 года в системе ДЮСШ в Хабаровском крае занимается 474 спортсмена (таблица 1): 53 человека в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), 208 человек на этапе начальной подготовки (НП), 165 человек на

тренировочном этапе (ТЭ), 31 человек на этапе совершенствования спортивного мастерства и 17 человек на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). С ними работают 17 тренеров, в том числе: 1 тренер II категории, 1 тренер I категории и 15 тренеров высшей категории. Три тренера имеют почетное звание «Заслуженный тренер России». Это Трапезникова Ирина Михайловна, Митякова Елена Александровна и Митяков Алексей Яковлевич. Все трое работают в Хабаровской краевой школе олимпийского резерва.

Общий высокий уровень квалификации тренеров по спортивному ориентированию, работающих в системе ДЮСШ Хабаровского края, позволяет готовить спортсменов высокого класса и завоевывать большое количество призовых мест на всероссийских соревнованиях, что отражено в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

**Количество медалей завоеванных воспитанниками спортивных школ  
Хабаровского края на чемпионатах, Кубках и первенствах России в 2022 – 2024 гг.**

| Спортивная школа               | Первенство РФ |           |           | Чемпионат РФ |           |           | Кубок РФ |           |          | Всего      |
|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|------------|
|                                | 2022          | 2023      | 2024      | 2022         | 2023      | 2024      | 2023     | 2023      | 2024     |            |
| СШОР-1 г. Комсомольск-на-Амуре | 28            | 25        | 23        | -            | 3         | 8         | -        | -         | 1        | 88         |
| ХКСШОР г. Хабаровск            | 12            | 17        | 5         | 15           | 31        | 21        | 8        | 13        | 8        | 130        |
| СШ «Лидер» г. Хабаровск        | -             | 9         | 1         | -            | -         | -         | -        | -         | -        | 10         |
| СШОРК «ЦСКА»                   | -             | 4         | 1         | -            | 1         | -         | -        | -         | -        | 6          |
| <b>Всего</b>                   | <b>40</b>     | <b>55</b> | <b>30</b> | <b>15</b>    | <b>35</b> | <b>29</b> | <b>8</b> | <b>13</b> | <b>9</b> | <b>234</b> |

Из таблицы 2 видно, что лидером среди ДЮСШ Хабаровского края по количеству медалей, завоеванных на всероссийских соревнованиях, является Хабаровская краевая школа олимпийского резерва — 130 медалей за три года. В этой школе подготовлены три многократных чемпиона мира, Европы и России — Анастасия Кравченко, Алена Трапезникова, Сергей Горланов. Как раз эти спортсмены и вносят наибольший вклад в копилку Хабаровского края, завоевывая

медали практически на всех соревнованиях, где принимают участие, независимо от статуса.

Но надо отметить и СШОР-1 из г. Комсомольска-на-Амуре, в которой много молодых и очень перспективных спортсменов. По количеству медалей на первенствах России среди молодых спортсменов комсомольские спортсмены превосходят по своим достижениям краевую школу. Наиболее выдающиеся результаты из спортсменов ДЮСШ-1 показали Николай Таран, Максим Жилин, Мария Воробьева, Алина Игнатова, Артур Плехов. Все они были победителями или призерами первенств мира, Европы и России. В г. Комсомольске-на-Амуре с этими спортсменами работают тренеры Оксана Михайловна Поливцева, Антон Алексеевич Трапезников, Алексей Семенович Трапезников.

Также одним из показателей работы спортивных школ является количество подготовленных кандидатов в сборные команды страны. Эти показатели представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Количество спортсменов — кандидатов в сборные команды России по спортивному ориентированию в 2022–2024 гг.**

| Спортивная школа                   | 2022 | 2023 | 2024 |
|------------------------------------|------|------|------|
| СШОР-1 г. Комсомольск<br>-на-Амуре | 6    | 8    | 8    |
| ХКСШОР<br>г. Хабаровск             | 9    | 11   | 13   |
| СШ «Лидер»<br>г. Хабаровск         | 3    | 4    | 4    |
| СШОРК «ЦСКА»                       | -    | 2    | 3    |
| Всего                              | 20   | 26   | 28   |

В этой таблице мы также видим лидирующее положение спортивных школ олимпийского резерва (ХКСШОР и СШОР-1). Объясняется это тем, что эти школы в соответствии со своим статусом имеют лучшее финансирование и материальное обеспечение. Но, несмотря на более худшие условия для подготовки спортсменов, тренерам СШОРК «ЦСКА» и муниципальной спортивной школы «Лидер» тоже удается готовить спортсменов — кандидатов в сборную России и призеров всероссийских соревнований.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что благодаря успешной работе спортивных школ Хабаровский край уже на протяжении более двух десятков лет занимает одно из лидирующих мест в Российской Федерации в работе по спортивному ориентированию [1].

#### **Список источников**

1. Прохоров, А. М. Хронология событий. Историческая справка / А. М. Прохоров // Азимут. – 2022. – №2. – С. 3-10.
2. Семенчуков, Ю. Н. Спортивное ориентирование в ДВГАФК / Ю. Н. Семенчуков, Г. Б. Павлюк, Л. Н. Корчевой // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, 25-26 ноября 2022 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2022. – С. 208-211.
3. Семенчуков, Ю. Н. Спортивное ориентирование в Хабаровском крае / Ю. Н. Семенчуков, А. П. Вечеренко, А. П. Сермягина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2018 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – С. 340-344.

### **СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ**

*Сотникова Марина Александровна*

*Шнейдер Ольга Сергеевна*

*Подхалюзина Екатерина Дмитриевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Данное исследование направлено на изучение современных форм и методов повышения компетентности родителей в области физкультурно-спортивной деятельности детей. Авторами представлен краткий анализ наиболее часто реализуемых форм и подходов работы с родителями, описан новый вид работы с молодыми родителями по персонализированному электронно-образовательному материалу для повышения их компетентности в реализации физкультурно-спортивной деятельности ребенка в семье и показаны экспериментальные данные об его эффективности.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность ребенка, формы работы с родителями, физическое воспитание, дошкольники, компетентность родителей

Актуальность представленного исследования определяется необходимостью реализации ряда положений Указа Президента о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (от 7 мая 2024 г). В данном документе сформулирована первая задача о сохранении населения, укреплении здоровья и повышения благополучия людей, поддержке семьи.

В психолого-педагогической литературе отмечается, что работа педагогов с родителями должна охватывать все аспекты воспитания и обучения детей [1; 2; 3; 4 и др.]. Но в этой работе особое внимание должно уделяться вопросам формирования здоровья детей [1; 4; 8], так как родители несут за него прямую ответственность. Одним из эффективных направлений для повышения уровня здоровья детей является их активная физкультурно-спортивная деятельность [7], которая будет полноценной, если ее реализация происходит как в образовательной организации, так и в условиях семьи. Но данный процесс должен сопровождаться грамотным, соответствующим возрасту ребенка, методическим наполнением, и в условиях современной развивающей среды. Поэтому родители нуждаются в постоянном образовательном сопровождении со стороны педагогических коллективов с целью повышения их компетентности для реализации физкультурно-спортивной деятельности ребенка в условиях семьи [8; 9].

В настоящее время под влиянием тренда на здоровый образ жизни многие родители испытывают реальный интерес в воспитании здорового, активного ребенка, владеющего, соответственно своей возрастной группе, информацией о здоровом образе жизни, пытаются привлечь его к регулярной двигательной активности путем занятий в различных спортивных секциях [8]. Но не имея необходимой компетентности, часть родителей защищают ребенка от негативных воздействий с помощью полного контроля над его жизнью, что угнетает его потребность к самостоятельности, самоорганизации, снижает тягу к обучению и какому-либо проявлению двигательной активности. Также негативно это сказывается на взаимоотношениях в семье: чем больше доминирует родитель, тем

больше отдаляется от него ребенок [6]. Также родители часто используют непроверенные, случайные информационные источники, трактуя их по-своему [1]. Ряд исследований показывает, что многие родители не вполне компетентны в области психологических особенностей и потребностей своих детей. При этом взгляд многих родителей направлен на такие проблемы, как воспитание у ребенка послушания, культуры поведения и социальных взаимоотношений, игры, купирование страхов и активного раннего обучения [2; 3].

Между тем существуют разнообразные формы работы с родителями. Традиционные формы делятся на индивидуальные, коллективные и наглядно-информационные [3]. Коллективные формы включают в себя «круглые столы», родительские собрания и т.д.

Достаточно востребованы и нетрадиционные формы контактирования с родителями, которые строятся по типу развлекательных программ, игр и направлены на установление неформальных контактов родителями [3, 5], но данные подходы недостаточно изучены. Обеспечение теплых взаимоотношений и доверительных отношений между родителями и детьми решают досуговые формы организации общения, а работа в клубах для родителей создает доверительные отношения между родителями и педагогами.

Отношение педагогов к традиционным методам наглядной агитации расходятся, одни считают их давно не эффективными, другие настаивают на их применении, как способе ознакомления родителей с полезной информацией и помощи для решения различных проблем [3].

Между тем специалисты отмечают, что наиболее эффективным является индивидуальное взаимодействие педагогов с семьями [6; 9]. В настоящее время педагогами стали активно практиковаться онлайн беседы и консультации. Также специалисты отмечают, что важно применять систематический, индивидуальный и дифференцированный подход как к семьям в целом, так и к их отдельным членам. Первоначальной задачей реализации данного подхода является сбор и анализ данных о семье ребенка, выявление уровня педагогических знаний и общекультурного уровня родителей, отношений внутри семьи, интересов

родителей и их потребности в получении и реализации психолого-педагогической информации [6].

Поэтому для повышения уровня компетентности родителей в реализации физкультурно-спортивной деятельности ребенка были разработаны и апробированы новые формы образовательного сопровождения семей. Одним из наиболее востребованных родителями подходов являются их занятия по электронному персонифицированному образовательно-мотивационному материалу (ЭПОММ), который представлен с использованием различных форматов мультимедийных возможностей (фото, видео, тесты, электронный протокол достижений родителя и ребенка) и предназначен для самостоятельной учебной, организационно-методической и физкультурно-спортивной деятельности родителей и их детей.

На основе ЭПОММ родитель осуществляет следующие виды деятельности:

1. Самостоятельную работу по материалам «Основы физкультурно-спортивной деятельности ребенка». Данный вид работы направлен на освоение знаний в виде просмотра видеосюжетов, видеолекций и советов «опытных» родителей с фрагментами их семейных видеозанятий; тестирование, разработку проекта для оздоровления своей семьи средствами ФКиС; заполнение семейного физкультурного портфолио.

2. Проведение с ребенком (детьми) малых форм физического воспитания на основе использования предложенных видеоматериалов.

3. Проведение познавательного физкультурно-спортивного взаимодействия с ребенком (просмотр детских фильмов, решение заданий на физкультурно-спортивную тематику, проведение викторины-игры).

В ЭПОММ раскрываются современные принципы, средства, методы и формы физического воспитания детей в семье, основные положения методики подбора физических упражнений в целях профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Кроме того, для родителей, которые заинтересованы в оздоровлении своих детей, представлена подробная информация о показателях психофизического состояния и физкультурной образованности их ребенка, а

также приведены возрастные модельные показатели. Каждая тема сопровождается наглядным материалом, в зависимости от тематики это иллюстрации, фото и видеоматериалы, включающие в себя различные комплексы упражнений (примеры проведения утренней гигиенической гимнастики; комплексы на развитие силы различных групп мышц; комплексы для развития физических качеств; комплексы для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, простудных заболеваний и т.д.), а также примерные сценарии семейного досуга и подвижных игр.

Работа родителей с ЭПОММ длится в среднем 3 месяца. Когда они набирают максимальное количество баллов по всем видам предложенных деятельностей, то переходят на следующий уровень физкультурно-спортивной активности семьи.

Апробация ЭПОММ проходила в рамках педагогического эксперимента. Подбор детей и молодых родителей для эксперимента осуществлялся после проведения опроса. В экспериментальную и контрольную группы (по 20 в каждой группе) вошли семьи, где физкультурная деятельность детей в домашних условиях была нерегулярной, родители хотели, но не могли улучшить ситуацию.

Родителям было предложено поучаствовать в эксперименте в течение 6 месяцев. С семьями контрольной группы реализовывались традиционные формы работы с родителями в детском саду, а в экспериментальной группе родители выполняли задания по разделам ЭПОММ, в том числе была разработана семейного проекта оздоровления. В начале учебного года родители обеих групп проходили тестирование на уровень компетентности к реализации физкультурно-спортивной деятельности ребенка в семье. Показатели в группах оказались однородные.

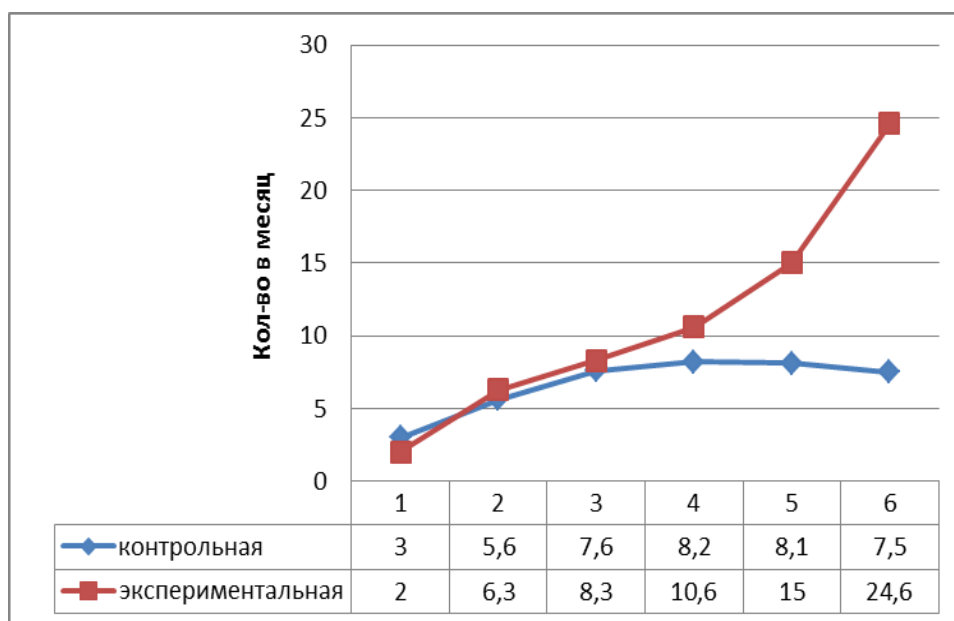
В ходе эксперимента выявлено, что занятия родителей по ЭПОММ формируют более глубокие и устойчивые знания о физкультурной деятельности ребенка, чем консультации педиатра и воспитателя в детском саду. Хотя надо отметить, что динамика формирования знаний в контрольной группе тоже была положительной и достоверной— прирост составил 52%, но, к сожалению, знания о способах оздоровления ребенка средствами физической культуры отрывочны,



бессистемны и не глубоки. А в экспериментальной группе этот показатель составил 195%, что доказывает несомненное преимущество занятий по ЭПОММ по сравнению с традиционным подходом к работе с родителями в дошкольной образовательной организации.

Поэтому можно сделать вывод, что родители экспериментальной группы получили более благоприятный фундамент знаний о сохранении здоровья своего ребенка средствами физической культуры, что должно впоследствии положительно отразиться на психофизическом состоянии их детей.

Важно отметить, что в семьях экспериментальной группы динамика соблюдения принципа систематичности в проведении с ребенком физкультурно-оздоровительных мероприятий была более значительной, чем в контрольной группе (рисунок 1). После трех месяцев медленного нарастания произошла стабилизация.



**Рисунок 1 — Динамика частоты проведенных форм физического воспитания в семье**

В целом можно сделать вывод, что работа родителей с ЭПОММ имеет более значительное влияние на активизацию физкультурно-спортивной деятельности ребенка в семье, чем традиционный подход работы с родителями в ДОО.

### **Список источников**

1. Акбарова, С. Н. Проблемы формирования родительской компетентности в вопросах здоровья детей / С. Н. Акбарова, С. М. Абдурахимова // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (113). – С. 1061-1063.
2. Давлатов, М. А. Семья и развитие личности детей / М. А. Давлатов. – Душанбе: Ирфон, 2014. – 224 с.
3. Ким, Т. К. Взаимодействие образовательного учреждения и семьи при организации физического воспитания детей и учащейся молодежи. – Москва: НУ ОАОУ, 2014. – 208 с.
4. Козлова, М. А. Формирование мотивации и интересов у детей дошкольного возраста к двигательной активности / М. А. Козлова, А. В. Козлов // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития. – 2015. – № 2(5). – С. 194-196.
5. Кротова, В. Ю. Инновационные подходы в работе с родителями по физическому воспитанию дошкольников / В. Ю. Кротова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» (Гомель, 10–12 октября 2019 г.) / под ред. Г. И. Нарский [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 68-71.
6. Минина, А. В. Модель формирования педагогической компетентности родителей в воспитании самостоятельности детей дошкольного возраста / А. В. Минина // Академическая наука - проблемы и достижения : материалы III международной научно-практической конференции, North Charleston, SC, USA, 20–21 февраля 2014 года. Том 1. – North Charleston, SC, USA: CreateSpace, 2014. – С. 104. – EDN SHZVIF.
7. Стурова Е. Физическое воспитание детей от рождения до 7 лет и его влияние на здоровье / Е. Стурова, И. Степанова, А. Смирнова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 4(24). – С. 36-47.
8. Тома, Ж. В. Здоровьесберегающая компетентность родителей в формировании основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста / Ж. В. Тома, О. Н. Опарина, С. Е. Лазарева // Современный ученый. – 2019. – № 2. – С. 144-148. – EDN EKVNHJ.
9. Чиркова, М. В. К проблеме развития воспитательного потенциала семьи, воспитывающей ребенка дошкольного возраста / М. В. Чиркова, Т. В. Першина // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2016. – № Т17. – С. 509–513. – EDN WYXJAB.

## ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

*Сухомлин Игорь Сергеевич*

*Саввина Анастасия Андреевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается анализ учебных программ по дисциплине по выбору. На данном этапе учебный процесс в образовательных учреждениях активно изменяется и совершенствуется, уделяя особое внимание возрастающей заинтересованности студентов самостоятельно выбирать траекторию обучения. Опираясь на данный момент, стоит уделить особое внимание разработке учебных программ по дисциплинам по выбору, так как данные предметы непосредственно влияют на развитие студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, фитнес, учебные программы, обучение, дисциплины по выбору

Элективные дисциплины по фитнесу и физической культуре являются обязательными для освоения студентами в период обучения на бакалавров. Данные предметы проходят на всех курсах обучения и являются дополнительной возможностью приобретения новых знаний по различным направлениям.

В данный период времени наблюдается повышенный интерес учащихся к индивидуализации их обучения и предоставления им выбора в формировании своей образовательной траектории. В связи с этой ситуацией элективные дисциплины по выбору, связанные с фитнесом и физической культурой, приобретают более широкую популярность у студентов не только спортивных вузов, но и в общем.

Влияние элективных дисциплин на студентов обусловлено не только актуальностью в занятии фитнесом, но и положительной динамикой к развитию мотивации по отношению к здоровому образу жизни,креплению психофизиологических процессов в организме, а также положительному отношению к занятиям физической культурой в любом ее проявлении.

Тем не менее, независимо от того, что данные дисциплины учебного процесса положительно влияют на студентов, составленные на данный момент программы имеют ряд недостатков, которые не позволяют полноценно предоставить материал для студентов.

Основным аспектом в работе преподавателя по данным дисциплинам является отсутствие в самих учебных программах теоретической базы для преподавания, а также самой структуры правильного представления материалов во время занятий.

В 2024 году на базе Дальневосточной государственной академии физической культуры был проведен сравнительный анализ учебных программ по предмету «Элективные дисциплины по выбору: физическая культура, фитнес, спорт». Проанализированы несколько учебных программы разных вузов: ФГБОУ ВО «ДВГАФК», ФГБОУ ВО «ЧГПУ» и ФГАОУ ВО «МПУ».

При проведении сравнительного анализа программ дисциплин представленных вузов подтверждается, что программы по дисциплинам по выбору составлены с опорой на актуальные направления и методики работы в сфере физической культуры и фитнеса. Однако имеются различия в углубленном изучении данных дисциплин, практически в каждой программе не присутствуют выделенные часы на теоретическую базу.

МПУ активно используются цифровые технологии и интернет-ресурсы. Такой подход рассчитан на самостоятельное углубление в дисциплину и улучшение качества знаний студентов. В ЧГПУ особое внимание уделяется индивидуальным достижениям студентов, что влияет на их показатели знаний и умений.

В МПУ внедрены программы по изучению психологической подготовки вместе с различными физическими упражнениями. Это способствует развитию не только физических качеств, но и психологической устойчивости к определенным видам нагрузки. ДВГАФК делает упор на международное сотрудничество, предоставляя студентам из других стран возможность участвовать в обменных

программах. Также это способствует развитию международных соревнований между вузами России и других стран, например Китая.

Опираясь на результаты анализа, было выдвинуто предположение в необходимости подготовки учебно-методического пособия по элективным дисциплинам, по причине отсутствия теоретического материала во время преподавания данной дисциплины. В течение сентября 2024 года было разработано примерное содержание, которое будет основой для учебно-методического пособия.

Задачей проведенного анализа было выявление различий в содержании программ, в работе со студентами, в подходе к их физическому воспитанию, и, ко всему прочему, в целесообразности преподавании данной дисциплины как отдельного предмета. Особое внимание уделялось рекомендации по повышению эффективности работы преподавателей в данной области.

Результаты анализа могут послужить основой для совершенствования учебных программ, учитывая успешный опыт других вузов. Внедрение таких учебных программ может значительно повысить уровень преподавателя, успеваемость студентов и значительно улучшить качество знаний у будущих специалистов.

На сегодняшний день остро ощущается нехватка учебно-методических пособий, которые могли бы объединить теоретические и практические знания в области физической культуры и особенно фитнеса. Такое пособие должно включать в себя современные фитнес-технологии и их применение на практике, основы питания, методики оценки физического и психологического состояния занимающихся, рекомендации по созданию планов тренировок и развитию личного бренда тренера.

Разработка такого пособия позволит развить и улучшить подходы к преподаванию практических дисциплин и актуализирует теоретико-практические материалы в соответствии с последними научными исследованиями. Помимо улучшения преподавания, пособие может стать основой для повышения квалификации специалиста по данной дисциплине.

Такой подход, ориентированный на анализ существующих программ и внедрение новых изменений в практической части, станет большим шагом для более глубокого понимания физической культуры и фитнеса. Эффективное выполнение этой задачи возможно только при поддержке инициатив со стороны вузов, современных фитнес-клубов и государственных структур. Такие изменения станут не просто способом улучшения физической подготовки населения, но и вкладом в формирование более здорового и осознанного общества.

#### ***Список источников***

1. Бароненко, В. А. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор жизнедеятельности и биопрогресса / В. А. Бароненко // Валеология. – 2003. – № 1. – С. 7-10.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм : теория и методика тренировки : учебник / Г. П. Виноградов. Москва: Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Ким, Н. К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса / Н. К. Ким. М., 2006. – 280 с.
4. Крючек, Е. С. Аэробика : содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-метод. пособие / Е. С. Крючек. - Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 64 с. : ил. - (Б-чка тренера). - ISBN 5-93127-114-7
5. Сапожникова, О. В. Инновационная технология комплексных оздоровительных упражнений с отягощением для достижения физических кондиций : учеб. пособие / О. В. Сапожникова, В. А. Бароненко. – Екатеринбург, 2009. –130 с.

### **ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ОБРАЗОВАНИЕ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Тагирова Елена Леонтьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*Тагирова Вероника Валентиновна*

*Публичное акционерное общество «Сбербанк России»,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация:** В статье рассмотрены вопросы применения искусственного интеллекта в инновационной педагогике; возможности, проблемы и перспективы,

этические стороны использования искусственного интеллекта в образовательном процессе для преподавателей и студентов.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, искусственный интеллект, создание нового контента, современные образовательные технологии, инновационная педагогика, помощник с цифровым разумом

Картина 21-го века не представляется без применения цифровых технологий. Их развитие привело к тому, что произошло стойкое внедрение их во все отрасли, включая образовательную среду. Благодаря неуклонно усиливающемуся развитию инструментов искусственного интеллекта (далее — ИИ) и закономерному раскрытию огромных возможностей и великих перспектив его использования в учебном процессе, произошло колоссальное изменение традиционных образовательных методик, повлиявшее на всю практику обучения в высших учебных заведениях (далее — вузах) с точки зрения опыта как преподавателей, так и самих студентов.

Нельзя не отметить, что в настоящее время в рамках современных образовательных технологий ИИ стал неотъемлемой частью инновационной педагогики. Так в программах «Инновационная педагогика», которые разработаны различными учебными учреждениями Российской Федерации (далее — РФ), ИИ отводится ключевая роль, играющая немалое значение в построении обучающего процесса.

Образовательные технологии, которые используют в своей деятельности ИИ, применяются в образовании с 1980-х годов. Марк Шарплс, автор инновационной педагогики, предложил способы внедрения ИИ в образование для оказания помощи как преподавателю, так и студенту. Он раскрыл широкие возможности применения ИИ в преподавании и обучении и назвал его «двигателем возможностей», рассматривающим вопросы, задаваемые теми или иными проблемами, с разных уровней, сторон и точек зрения.

Преимущества ИИ в образовании очевидны: он стал помощником с цифровым разумом как для преподавателя, так и для студента. По мнению Шарплса, применение инструментов ИИ в образовательном процессе создаёт у

студентов мотивацию для изучения дисциплин, предлагает различные способы решения определённых проблем и задач, а также даёт новые возможности для продуктивной деятельности как преподавателя, так и студента.

Действительно, обладая широким спектром возможностей и способностей, ИИ способен оказывать всестороннюю помощь в процессе преподавания и обучения. Благодаря технологиям на его основе, можно выстроить организацию всего образовательного процесса, а сам ИИ сделать неотъемлемой частью процесса преподавания и обучения, превращающей его во взаимосвязанно слаженную систему.

Таким образом, ИИ, обладая алгоритмами подготовки расписания, оценок работ и ведения документации, способен взять на себя некоторые рутинные задачи педагогов, освободив их время для других — научно-исследовательских и творческих работ. Благодаря инструментам ИИ, преподаватель может разрабатывать рабочие программы, выстраивать структуру проведения занятий, подбирать материалы для занятий. Кроме того, цифровой помощник помогает оценивать эффективность преподавания, помогает в создании учебного контента, семинарских и практических занятий, тестовых заданий и т.д.

Благодаря ИИ обучение каждого студента можно сделать персонализированным: учитывая уровень знаний, интересов и стиль обучения каждого студента, цифровой ассистент способен адаптировать под них учебные материалы и график обучения. ИИ собирает и анализирует информацию обо всех студентах, отслеживает прогресс в их обучении, выявляет слабые места, дает рекомендации по улучшению их показателей и помогает организовывать личный тайм-менеджмент. Более того, помощник с искусственным разумом может стать личным репетитором для студента. Он позволит рассматривать ту или иную тему изучения любого вопроса с разной точки зрения, т.к. он предлагает различные способы рассмотрения одной идеи, а это в свою очередь позволит развить мыслительную деятельность у обучающихся.

ИИ является главным инструментом для создания интерактивных обучающих платформ. В них главными инструментами становятся чат-боты и



виртуальные помощники, которые дают студентам ответы на вопросы, оказывают им различного рода поддержку. Так, например, ИИ может оказывать образовательную и даже психологическую помощь студентам, находящимся в удаленных регионах страны или испытывающим трудности в общении. Помимо этого, ИИ становится незаменимым помощником в поддержке инклюзивного образования. С его помощью можно создавать адаптивные технологии для студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья. За счёт этого у многих студентов появляются практически равные возможности для получения образования.

Благодаря ИИ новое направление появилось и в развитии научно-исследовательской работы. Становясь в каком-то роде личным наставником для обучающихся, интеллектуальный помощник создаёт пространство для изучения науки, помогает в построении структуры научно-исследовательской деятельности, предлагает способы решения тех или иных задач. Кроме того, он позволяет проводить совместную работу над исследованием: групповая работа, созданная с помощью и под руководством ИИ, позволяет решать большие задачи, поставленные перед студентами. Генеративный ИИ представляет инструменты, которые могут вовлечь студентов в научно-исследовательскую деятельность, проводить исследования и обрабатывать данные. При помощи ИИ можно осуществить поиск информации, он разбивает задачу, поставленную перед обучающимися на подзадачи, предлагает способы решения, обработки и предоставляет подробный отчёт по проведённым работам.

Но в тоже время, несмотря на ряд перечисленных выше составляющих пользы применения в образовательной деятельности технологий ИИ, оно в том числе несёт вместе с собой ряд проблем, которые нельзя не отметить.

В докладе ЮНЕСКО было отмечено, что сфера образования недостаточно готова к грамотной интеграции ИИ. Лишь 10% образовательных учреждений готовы внедрить в учебный процесс использование его технологий. Первое Глобальное руководство по использованию генеративного ИИ в образовании и научных исследованиях вышло лишь в сентябре 2023 года (организация Юнеско),

в котором даны рекомендации государствам по созданию нормативной базы по использованию ИИ.

В докладе АНО «Цифровая экономика» отмечается, что в России сфера образования находится на раннем этапе внедрения ИИ и отстаёт от приоритетных сегментов экономики [1].

В связи с этим возникает ряд проблем при использовании ИИ в образовательной среде, которые не заметить мы не имеем права [2].

Во-первых, одной из важных проблем является так называемая этическая сторона вопроса. Применение инструментов ИИ не даёт гарантии сохранения личной информации о студентах, преподавателях. Также спорным является вопрос об этичности обработки данных. Следовательно, для решения такой проблемы необходимо создание чётких законов, правил и стандартов для защиты личной информации при использовании ИИ.

Во-вторых, существует проблема «технологического неравенства», заключающаяся в отсутствии возможности полноценного равного доступа к технологиям и инструментам ИИ для всех студентов в действительно равной степени. Технологии способны оказать помощь и поддержку многим обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья, но далеко не всем. И пускай это, вероятно, вопрос времени, по-прежнему неизвестно, сколько именно этого времени потребуется для достижения действительно равных возможностей в получении построенного на ИИ образования.

В-третьих, не изжила себя и проблема «ложной информации». Для эффективного функционирования и работы ИИ необходимо наличие большой и, что главное, актуальной базы данных (далее — БД). Используя информацию имеющейся БД, которая закономерным образом может со временем устареть, ИИ может выдать недостоверную информацию. Это в свою очередь приводит к неправильным выводам. Следовательно, вся информация, выдаваемая при помощи ИИ, должна дополнительно проверяться на актуальность.

В-четвертых, существует проблема «зависимости от технологий». Большая зависимость от ИИ снижает критическое мышление студента и вызывает последовательные трудности в самостоятельной работе.

В-пятых, немаловажной является проблема «сопротивления изменениям». Она заключается в том, что не все учебные заведения, преподаватели и даже обучающиеся готовы к внедрению новых технологий. Из-за нежелания применять и использовать такие технологии происходит процесс замедления интеграции ИИ в учебный процесс, его адаптации, что, в свою очередь, негативно влияет как на автоматизацию преподавания, так и на успеваемость студентов. Кроме этого, среди профессорско-преподавательского состава существует опасение, что ИИ заменит педагогов, что вызывает обоснованное беспокойство о будущем своей профессии.

Но, справедливости ради, стоит заметить, что всё чаще звучит такое мнение: «Бороться с прогрессом нельзя, необходимо принять его и постараться подстроиться под веяние времени». Поэтому всё больше преподавателей и студентов начинают применять ИИ в образовательном процессе. А это приводит к необходимости перестраивания всей методики преподавания, подстроив ее под использование ИИ, и пересмотру критериев оценивания.

Из вышесказанного становится очевидным, что в организации процесса образования каждому преподавателю необходимо рассматривать такие стороны вопроса, как лучше всего использовать ИИ в преподавании дисциплин: какие установить ограничения для применения инструментов цифрового помощника, изучить вопросы этики и предвзятости, связанные с применением ИИ. Необходимо помнить, что не всегда ответы и решения, предложенные цифровым помощником, являются верными. Необходимо тщательно проверять информацию, представленную машинным разумом, на правдивость. В связи с этим преподаватели должны давать рекомендации, которые помогут студенту понять, с какими проблемами он может столкнуться, и как работать с полученными ответами, предложенными ИИ. Помимо этого, в том числе необходимо прийти к соглашению, которое позволит определить, как, когда, где

можно использовать инструменты ИИ, и каким образом оценивать данные работы, переход к различным формам оценки, разбивая их на различные уровни сложности, включая в себя сложнорешаемые задачи, задачи из реального и виртуальных миров, рассматривать каким образом студент реагирует на задачу, а также способы и критику ответов, получаемых с помощью ИИ.

Таким образом, остается сказать одно: пускай ИИ, как детище неуёмного развития цифровых технологий, уже стал неотъемлемой частью жизни современного образовательного процесса, но не следует забывать о том, что он по-прежнему лишь механизм, что раскроет широту своих огромных возможностей только в том случае, если его потребители в виде преподавателей и студентов не побоятся его верно использовать, направив пользу его особенностей в нужное русло больших перспектив.

#### ***Список источников***

1. Как искусственный интеллект меняет сферу образования [Электронный ресурс]. – URL: <https://softline.ru/about/blog/kak-iskusstvennyj-intellekt-menyaet-sferu-obrazovaniya/> (дата обращения 25.10.2024).
2. Резаев, А. В. NatGPT и искусственный интеллект в университетах: какое будущее нам ожидать? / А.В. Резаев, Н.Д. Трегубова [Электронный ресурс]. – URL: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2023-32-6-1> (дата обращения 25.10.2024).

### **ВЛИЯНИЕ ДЫХАНИЯ НА КАЧЕСТВО СТРЕЛЬБЫ ПРИ ВЕДЕНИИ ОГНЯ ИЗ ПИСТОЛЕТА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

*Федоричев Евгений Анатольевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности дыхания при ведении огня из табельного оружия. Изучен новый способ скоростной стрельбы на высоком пульсе и описаны наработки по обучению ему других слушателей, курсантов ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова. Авторы приходят к выводу о необходимости обучения в рамках огневой подготовки с обучающимися слушателями.

**Ключевые слова:** брюшное дыхание, скоростная стрельба, высокий пульс, служебное двоеборье, огневая подготовка

В настоящее время существует очень много методик по обучению качественной стрельбе. Но вот проблема применения полученных навыков в соревновательной практике на настоящий момент всё еще не решена. Причина существования такой проблемы заключается непосредственно в том, что выполнение строго оговоренного упражнения в тренировочном процессе и при стрельбе под нагрузкой — две совершенно разные вещи. Важно, чтобы стрельба была эффективна, а не превращалась в растерянное нажатие на спусковой крючок.

Психологическое состояние спортсмена в таком случае безусловно влияет на его стрельбу, однако при технической наработке соответствующего навыка, доведенного до автоматизма, способствует развитию уверенности в своих силах.

Далее мы переходим к техническим аспектам стрельбы. Доподлинно известно, что на успешность стрельбы влияют:

- правильная стойка;
- удержание пистолета;
- точное совмещение мушки с целиком на прицельном приспособлении;
- плавный нажим на спусковой крючок.

Но есть среди таких особенностей ещё один фактор, о котором если и вспоминают, то незаслуженно обходят его стороной. Речь идёт о правильном дыхании в момент стрельбы. Соревновательная обстановка всегда сопряжена со стрессовым состоянием организма. Объяснить, что происходит в этот момент со спортсменом, нетрудно (повышается ЧСС, дыхание становится частым и прерывистым). А вот выполнить все условия результативной стрельбы становится в разы сложнее.

План нашего исследования следующий:

- Мы изучим уже предложенные варианты;
- Проанализируем, решают ли они поставленную проблему;
- Предложим свои наработки по дыханию во время стрельбы.

Начинаем с изучения уже имеющихся вариантов этой проблемы. Первой предложенной точкой зрения является задержка дыхания. В научной статье Сафронова А. Ю. и Климовой О. М. про психологические особенности подготовки стрелка предлагается такой вариант [2]. Данный вариант в нашей ситуации является недопустимым, так как организм спортсмена-двоеборца в состоянии стресса просто недопустимо погружать в фазу кислородного голодания — это приведет к головокружению, расфокусировке взгляда и ничем хорошим для точной стрельбы не обернется. Следующую точку зрения мы находим в статье Борисова И. Ю., посвященной постановке дыхания стрелка. Мы получаем рекомендацию производить выстрел на полувдохе с задержанием дыхания [1]. Свои выводы автор сделал на собственном исследовании ссылаясь на материалы, описанные Юрьевым А. А. в книге "Пулевая спортивная стрельба" [3]. К нашему сожалению, и этот вариант в спортивном двоеборье не сработает. Причиной этому — вышеупомянутые физиологические особенности, сопутствующие сложной физической нагрузке. При учащенном прерывистом дыхании вместе с высоким ЧСС выполнить качественно выстрел (а зачастую два и более выстрелов подряд) также не получится. Каких-то других точек зрения, изложенных коллегами по нашей проблеме в настоящий момент, не существует. То, что предложено другими авторами, безусловно имеет практическое значение, но подходит для статических упражнений таких как ПБ-1 и ПБ-3, имеющих мало общего со стрельбой после интенсивной физической нагрузки. В нашем же случае необходимо производство нескольких прицельных выстрелов подряд в максимально короткое время. Для качественной динамической стрельбы необходимо непрерывно дышать и вести огонь. При разработке нового метода скоростной стрельбы мы изучили виды и типы дыхания. Верхнее дыхание сопровождается движением грудной клетки и плечевого пояса, создавая дополнительные колебания, и нам не подходит. Поэтому мы обратимся ко второму типу дыхания с активным участием диафрагмы и нижних ребер, которое называется диафрагмальным, или брюшным. Оно широко применяется в восточных единоборствах, йоге,

медицине. Причина такого выбора лежит в физиологических особенностях брюшного дыхания. Оно обеспечивает приток большего объема кислорода в организм, то есть дает больше энергии. В Тамэсивари — показательном выступлении мастеров карате, в котором они ломают доски и камни руками, удар происходит именно на выдохе, сопровождающемся громким криком. Дыхание используется именно брюшное ввиду своих физиологических преимуществ, а также способствует большей внутренней концентрации организма. В результате наших исследований мы выяснили, что, используя такую технику, можно не только ломать доски, но и эффективно вести динамическую стрельбу: ведь как каратист, ломающий несколько предметов подряд, наносит удары, используя циклы этого дыхания, так же и спортсмены-двоеборцы в наших опытах выполняют упражнения по скоростной стрельбе, используя брюшное дыхание.

С чего стоит начать разработку новой системы? Подготовку к стрельбе с абсолютно новым подходом к дыханию мы поделим на 3 этапа. Первый этап включает в себя упражнения для развития навыка использования брюшного дыхания. Цель этого этапа — развить навык брюшного дыхания у спортсмена. Первое предложенное упражнение: обучаемый стоит прямо во фронтальной стойке и начинает вдыхать воздух ртом, при этом расслабляет мышцы живота, что приводит к надуванию живота, затем начинает плавно и постепенно выдыхать набранный кислород ртом, что соответственно заканчивается сдутым до исходного состояния животом. Рекомендовано выполнять 3 серии от 15 до 20 таких повторений с перерывом 2–3 минуты. Важно выполнять упражнение правильно: грудная клетка не должна двигаться. Второе предложенное упражнение: вспомним ситуацию, когда вы пьете сок из трубочки, то вы вытягиваете сок вместе с кислородом при помощи рта. Выполнять такое упражнение можно и с пустой коробкой. Третье предложенное упражнение: надувание мыльных пузырей. Это упражнение научит плавному выдоху воздуха ртом. После отработки первого этапа, можно переходить ко второму. На втором этапе мы возьмем в руки пистолет. Цель этого действия — научиться правильно

нажимать на спусковой крючок синхронно с правильным дыханием. Для этого используем привычные упражнения для работы вхолостую, но подключаем к ним дыхание. Первое упражнение: упираем рукоять пистолета себе в живот, делаем вдох (живот должен надуться), выбирая свободный ход, и на выдохе начинаем плавно давить на спусковой крючок. Момент полного выдоха должен совпадать со спуском курка с боевого взвода.

Рекомендуемое количество повторений 15–20. Визуальное наблюдение за пальцем в момент нажима позволит быстрее научиться этому. После усвоения можно переходить к следующему упражнению. Дальше работа пойдет ровно по такому же механизму, но теперь уже с извлечением из кобуры и выводом оружия в район прицеливания. Важно при выполнении этих упражнений не забывать о стойке, хвате, правильном прицеливании. 10–15 повторений будет достаточно для перехода к третьему этапу. На третьем этапе мы отработаем холостую стрельбу на высоком ЧСС, а также снарядим пистолет учебными патронами. Для достижения желтой зоны (150–175 уд/мин — именно такой она будет в соревновательной обстановке) достаточно 1 минуты аэробной нагрузки. Здесь можно использовать СБУ из легкой атлетики — бег с высоким подниманием бедра на месте, челночный бег 10 по 20 метров с последующим извлечением и производством 3–5 нажимов на спусковой крючок. При этом организм стреляющего по своей физиологии будет использовать верхнее дыхание. Задача состоит в том, чтобы в момент извлечения и досылания осознанно перейти на брюшное дыхание и сделать максимальное число вдохов и выдохов для насыщения организма, который в этот момент будет находиться в фазе кислородного голодания. Таких повторений следует выполнять не более 2–3 раз, но первые тренировки можно и целиком строить на таких упражнениях. При этом наставники должны помнить о том, что дыхание — не единственный фактор, влияющий на результативность стрельбы; контролировать, чтобы не было ошибок в удержании и нажиме, а также чтобы обучаемые именно дышали в момент выстрела, ведь при привычной стрельбе на полувдохе новая методика смысла не имеет.



Для измерения эффективности данного подхода мы будем использовать элемент из служебно-прикладного спорта: служебное двоеборье, но только снизим длину отрезков между рубежами с 1000 метров до 600 метров. Количество выстрелов 10 (по 5 на рубеж). Участниками эксперимента будут две группы по 6 человек с условным названием: группа А и группа Б. Мы провели пробную попытку и получили примерно одинаковые результаты: 467 очков у группы А против 465 очков у группы Б. Далее группа А будет готовиться по обычной программе, а к группе Б мы применим новую методику. Через 21 день был снова проведен такой эксперимент. Результат группы А — 488 очков, группы Б — 513 очков. Еще через 21 день результат группы А — 497 очков, а группы Б — 530 очков. Таким образом, мы видим, что новая методика показала свою работу на практике. Детальный анализ результатов показал, что вырос результат абсолютно каждого в группе Б без исключения.

Подводя итог всему изложенному, хочется отметить, что нами был разработан и апробирован новый метод скоростной динамической стрельбы. Важно, и не стоит забывать о том, что другие правила результативной стрельбы не должны игнорироваться и по-прежнему влияют на ее качество. Новая методика показала себя эффективной и, значит, заслуживает полноценного внедрения в процесс огневой подготовки спортсменов-двоеборцев.

#### ***Список источников***

1. Борисов, И. Ю. Особенности постановки дыхания стрелка при стрельбе / И. Ю. Борисов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах, Иркутск, 16–17 июня 2016 года. Том 2. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. – С. 23-26. – EDN WHDWNH.
2. Сафронов, А. Ю. Психологические особенности подготовки стрелка к выполнению практического курса стрельб из пистолета Макарова / А. Ю. Сафронов, О. М. Климова // E-Scio. – 2021. – № 2(53). – С. 653-658. – EDN QNBARL.
3. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 431 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

*Харитонов Павел Андреевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье анализируется тема, характеризующейся повышенной значимостью. При этом роль физподготовки в осуществляемой сотрудниками ОВД деятельности нередко недооценивается. Значение физкультурно-спортивной активности весьма существенно, т. к. она определяет степень физической подготовленности. От физической подготовленности сотрудников ОВД нередко зависит жизнь, здоровье граждан, в т. ч. и самих сотрудников ОВД. Роль физкультурно-спортивных занятий значительна в связи с тем, что от нее зависят возможности сотрудников ОВД, связанные с защитой, самообороной.

**Ключевые слова:** физическая культура, выносливость, особенности, спорт, сотрудник органов внутренних дел, работоспособность, физическая подготовка

На современном этапе задачи, которые следует решать сотрудникам ОВД, усложняются. Криминогенная обстановка при этом также является достаточно непростой. В подобных условиях существует потребность в том, чтобы выработать новые подходы к организации физподготовки сотрудников ОВД. Имеется необходимость в реализации комплексного подхода. С выносливостью и силой требуется развивать иные физические качества. Кроме того, следует осуществлять мероприятия, ориентированные на то, чтобы повышать устойчивость сотрудников ОВД в психологическом отношении.

В данной статье охарактеризованы присущие физической подготовке сотрудников ОВД особенности, проанализировано значение подготовки с учетом условий осуществления деятельности оперативно-служебного характера. Значимость спортивно-физкультурной активности сотрудников ОВД весьма велика, т.к. их профессиональная деятельность сопряжена с применением приемов, методов при защите и самообороне.

Цель исследования: охарактеризовать особенности физподготовки сотрудников ОВД и выявить направления совершенствования данной подготовки.

Задачи исследования предусматривают необходимость:

1. Выявления функций, реализуемых сотрудниками полиции в условиях, являющихся экстремальными;
2. Определения факторов, влияющих на состояние физподготовки сотрудников ОВД; факторов, сказывающихся на физической форме данных сотрудников;
3. Определения мероприятий, за счет реализации которых работоспособность сотрудников ОВД может стать более высокой.

Предмет исследования представлен в виде присущих физподготовке сотрудников ОВД особенностей.

Гипотеза исследования состоит в следующем: действия, осуществляемые сотрудниками ОВД при наличии ситуаций, предполагающих необходимость принимать неотложные решения, являющихся экстремальными, в условиях боевых действий, зависят от качества физподготовки, ее уровня.

В современных условиях обязательными составляющими, значимыми не только с точки зрения повседневной, бытовой деятельности, но и с точки зрения самосовершенствования, развития личности человека являются спортивная активность и здоровый образ жизни. Наличие здоровых привычек, осуществление физических упражнений на регулярной основе составляют основу для того, чтобы человек имел возможность развиваться в профессиональном отношении. С точки зрения обеспечения карьерного развития, формирования личности здоровье и спорт выступают в качестве факторов, имеющих определяющее значение.

В деятельности сотрудников органов, относящихся к правоохранительной системе, значение физкультурно-спортивной подготовки является еще более существенным. Физическая подготовка представляет собой обязательную составляющую общей подготовленности сотрудников ОВД к осуществлению профессиональной деятельности.

Для осуществления сотрудниками ОВД служебной деятельности указанная подготовка является обязательной. Качество, уровень данной подготовки оказывают прямое влияние на возможности сотрудника в условиях, когда необходимо принимать неотложные решения, при наличии боевых действий, ситуаций, являющихся экстремальными.

С учетом указанных обстоятельств требования, предъявляемые в отношении физподготовки сотрудников ОВД неуклонно возрастают.

Уровень развития физических качеств у сотрудников органов правоохранительной системы должен являться весьма высоким. Данное требование обусловлено необходимостью для сотрудников ОВД решать

предусмотренные задачи, в т.ч. осуществлять патрулирование, задерживать лиц, нарушающих общественный порядок, и др. Сотрудники ОВД должны обладать соответствующими качествами для того, чтобы осуществлять задержания, преследовать правонарушителей, активно действовать в оперативных мероприятиях.

Таким образом, профессиональная служебная деятельность сотрудников ОВД сопряжена с различными ситуациями, в которых требуется наличие развитых физических способностей, высокого уровня физподготовки. Сотрудник ОВД обязан обладать возможностью успешно применять физические способности для того, чтобы защищать здоровье, жизнь граждан, осуществлять самооборону.

Согласно результатам опубликованных исследований, в сопоставлении с сотрудниками ОВД, у которых уровень подготовки является более низким, сотрудники, более подготовленные в физическом отношении, демонстрируют более высокую результативность исполнения профессиональных обязанностей, более успешно выполняют служебные задачи в различных ситуациях, а также в ситуациях, являющихся критическими, экстремальными.

Наряду с подготовленностью в физическом отношении сотрудники ОВД должны обладать навыками применения боевых приемов борьбы. Эффективность применения данных приемов определяется тем, насколько у сотрудника развиты моторные, сенсорные навыки. Кроме того, существенное значение имеют навыки сохранения психологической устойчивости в ситуациях критического характера, устойчивость сотрудника к стрессовым воздействиям [1, с.21].

Подготовленность сотрудников ОВД, как свидетельствуют исследования, является недостаточно высокой. Для того, чтобы решать соответствующую проблему, требуется совершенствовать физическую подготовку, увеличивать активность сотрудников ОВД. В этой связи существует потребность в том, чтобы сотрудники ОВД:

1. На систематической, регулярной основе посещали площадки для спортивных игр, бассейн, тренажерный зал;
2. На регулярной основе выполняли физические упражнения (вне зависимости от званий и занимаемых должностей);
3. Изучали с использованием практического опыта борцов боевые приемы борьбы;
4. На регулярной основе (минимум ежегодно) сдавали контрольные нормативы.

Бесспорно, важное значение, кроме ловкости, смекалки и иных качеств сотрудника ОВД, играют его силовые качества, а именно сила, поскольку, как показывает опыт службы в правоохранительных органах, а также изучение практических ситуаций из деятельности сотрудников, можно констатировать, что успешность пресечения противоправных деяний со стороны инкриминируемого лица зависит именно от силовых качеств сотрудника.

Под силой следует понимать, что подразумевается способность человека использовать свои мышцы, преодолевать сопротивление или противодействие путем мышечного напряжения.

Согласно приказу МВД, принятому 2 февраля 2024 года, № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», обучение сотрудника силовым качества производится на основании выполнения следующих упражнений:

1. Подтягивание на перекладине для мужчин;
2. Жим гири весом 24 килограмма для мужчин;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мужчин и женщин;
4. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты для женщин.

Следует проводить тренировки по плаванию на дистанции 50, 100 метров в летний период. Соответствующие тренировки способствуют закаливанию, повышению работоспособности, позволяют задействовать ключевые мышечные группы и на этой основе укреплять организм.

Следует обратить внимание, что местами для проведения мероприятий, связанных с занятием по физической подготовке сотрудника, обеспечены не все территориальные органы МВД. Подразделениям, в которых уровень оснащенности является недостаточным, следует организовывать физподготовку с использованием общедоступных спортивных площадок, тренажерных залов, открытой местности, а также на находящихся в государственном и муниципальном ведении объектах физкультурно-оздоровительного профиля.

В связи с этим делаем вывод о том, что необходимо обеспечить высокий уровень физической подготовки сотрудников полиции, чтобы они могли использовать ее в случае возникновения угрозы жизни или здоровью граждан, а также угрозы самому сотруднику полиции. На данном основании считаем, что развитие физических навыков является важной частью работы сотрудника полиции.

### **Список источников**

1. Амирханян, В. Г. Роль физической подготовки в деятельности сотрудников органов внутренних дел / сборник статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 27 июня 2019 года. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2019. – С. 19-22.
2. Андреев, Е. Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. Э. Андреев. – Санкт-Петербург, 2020.
3. Андреев, Е. Э. Специальные средства индивидуальной защиты и активной обороны, используемые в органах внутренних дел: учебно-наглядное пособие / Е. Э. Андреев, А. В. Смирнов; Дальневост. Юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2020.
4. Шилакин, В. Б. Методика применения комплекса специальных физических упражнений для сотрудников ОВД в профессиональной служебной деятельности / В. Б. Шилакин // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы, Хабаровск, 27–28 марта 2020 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. – С. 352-355. – EDN OYTPZL.

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Чернобродов Евгений Романович*

*Зяблова Елена Юрьевна*

*Тесельская Ирина Павловна*

*Гончарова Екатерина Валерьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье на основе проведенного исследования «Преподаватель глазами студента» представлен анализ полученных результатов. Установлено, что преподаватели академии оцениваются как компетентные в своих областях знаний специалисты. Приоритетными качествами преподавателя студенты считают компетентность, коммуникабельность и умение найти индивидуальный подход к обучающимся.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, дивергентное мышление, конфликтогенность, образовательные услуги, педагогическое мастерство, студенты

Эффективность и результативность учебно-воспитательного процесса в высшей школе в решающей степени зависит от двух ключевых лиц — преподавателя и студента. Оценка качества деятельности профессорско-преподавательского состава — важная часть системы оценки качества образовательного процесса в вузе. Она позволяет получить объективную информацию о состоянии деятельности преподавателей; установить степень соответствия ее содержания и качества требованиям.

Мнение студентов имеет существенное значение при оценке качества педагогической деятельности, так как именно студенты испытывают на себе ее воздействие и являются партнерами педагога в образовательном процессе.

На современном этапе развития образования высшему учебному заведению нужен преподаватель:

- 1) способный к саморазвитию и самоопределению в ситуации, которая постоянно меняется;
- 2) открытый к социальному заказу образования;
- 3) готовый к самосовершенствованию, качественной, искусной реализации знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности. От того, насколько высок уровень профессионального мастерства педагога, зависит конечный результат учебного процесса. В свою очередь, развитие педагогического мастерства преподавателя тесно коррелирует с его отношением к себе, с требованиями к своей деятельности и с личностными качествами.

Анкетирование обучающихся является одной из форм контроля выполнения требований действующего законодательства Российской Федерации по реализации государственной политики в области качества образования. Оно обеспечивает мониторинг качества предоставляемых образовательных услуг.

При оценке образовательного процесса в вузе требуется постоянный анализ компетентности преподавателя с позиции потребителя образовательных услуг, т. е. студента [1].

«Студенты — непосредственные участники учебной деятельности, и их уровень удовлетворенности оказываемых вузом образовательных услуг дает возможность анализировать качество образования». В настоящее время в научном сообществе существует мнение о том, что «...в большинстве случаев, на формирование у студентов положительного или отрицательного образа педагога влияют, в первую очередь, его личностные качества, такие как уважение к обучающимся, доброжелательность, способность понять студента. Профессиональным качествам преподавателя (знаниям, понятному, ясному объяснению материала на занятиях, умению заинтересовать аудиторию) студенты придают меньшее значение» [2, с. 63].

«Поскольку студент располагается в центре образовательного процесса, являясь активным участником учебной деятельности, то становится понятно, что студент имеет право выразить свое собственное мнение и иметь свое уникальное представление об учебном процессе, об идеальном преподавателе» [4, с.107].

При разработке анкеты «Преподаватель глазами студента» авторский коллектив определил цель проводимого исследования: получение предварительной информации о качестве образования с помощью обратной связи с получателями образовательных услуг, выявление слабых и сильных сторон преподавания на курсе.

Задачами анкетирования стали: расширение участия обучающихся в управлении высшим учебным заведением, в активизации их гражданской позиции (осуществление «обратной связи» в педагогическом процессе); в обеспечении преподавателей необходимой информацией, позволяющей целенаправленно совершенствовать отдельные стороны своей педагогической деятельности и улучшать ее качество; в обеспечении руководства академии информацией о различных аспектах педагогической деятельности преподавателей; в разработке мероприятий, направленных на повышение качества учебной работы академии; в



повышении эффективности педагогического труда; в формировании мотивации профессорско-преподавательского состава.

Предметом исследования выступает качество преподавания, уровень профессионализма преподавателей, умение взаимодействовать и общаться со студентами, оказывать им помощь и поддержку в процессе обучения и общения.

В анкетировании были указаны наиболее актуальные на сегодняшнее время вопросы в области образования, связанные с трансформацией академии, вошедшей в программу стратегического развития «Приоритет 2030».

В анкетировании приняли участие 43 студента (52,4%) академии 4-го курса очной формы обучения. Средний возраст респондентов — 21 год.

В ходе проведенного исследования получены следующие результаты. Факторами, наиболее важными для качественного освоения избранной студентами образовательной программы являются «взаимоотношения преподавателей и студентов» (74,4%); «содержание учебных дисциплин» (60,5%); «количество практических занятий» (56%).

Самым непопулярным фактором для качественного освоения, с точки зрения студентов, считается «участие в научных семинарах, лабораториях, кружках» (7%). Данный показатель свидетельствует о необходимости профессорско-преподавательскому составу академии обратить внимание на методологию проведения научных семинаров, о наполнении новым содержанием научной деятельности студентов. Работа в этом направлении способна привести к росту мотивации к исследовательской деятельности студентов, к результату их успеваемости и к формированию необходимых компетенций.

Обучаясь в академии четыре года, студентам удалось поработать с большей частью преподавателей академии. Это позволило им определить преобладающий стиль преподавания. 56% респондентов считают, что преобладает «смешанный тип» преподавания. Вместе с тем, наличие авторитарного стиля в работе преподавателей отметили 26 % респондентов. Считают, что преподаватели — сторонники демократического стиля лишь 18% опрошенных студентов.

Позитивным параметром можно считать отсутствие либерального (попустительского) стиля в работе преподавателей.

Учитывая практическую значимость профессии, которой обучаются студенты в академии, интересно было узнать мнение обучающихся о необходимости наличия практического опыта у преподавателей. Большинство респондентов (74%) считают наличие такого опыта обязательным. Но высказано и другое мнение: хороший специалист и талантливый преподаватель — это разные вещи, которые могут не сочетаться в одном человеке (12%).

Для решения поставленных в исследовании задач особое внимание уделено мнению студентов о проблемных аспектах в образовательном процессе. Респонденты акцентировали свое внимание на скучном изложении материалов в ходе учебных занятий (46,5%) и предъявлении неоправданно завышенных требований по своему предмету (37%).

Полученные результаты могут косвенно указывать на тенденции к зарождению попустительского стиля в преподавательской деятельности. Можно предположить, что отсутствие интереса у студентов к преподаваемым дисциплинам является следствием недостаточности дивергентного мышления у преподавательского состава. Следствием чего являются завышенные требования у преподавателей к студентам, как попытка компенсировать дефицит творчества в своей деятельности. В совокупности полученные результаты обозначают симптомы профессиональной деформации в преподавательской деятельности.

Преподаваемые дисциплины излишне теоретически ориентированы, оторваны от реалий жизни (33%). Интересно, что полярные варианты ответов «Непонятно излагают материал, недостаточно объясняют трудные моменты» и «Меня всё устраивает в работе моих преподавателей» набрали одинаковое количество голосов (30%).

Всего 6% респондентов считают, что подавляющая часть преподавателей недостаточно хорошо владеет материалом, некомпетентна, не следит за временем, задерживает на занятиях, вовремя не отпускает на перерыв. Если студенты видят, что преподаватель недостаточно компетентен и не обращает внимание на

хронометраж проводимого учебного занятия, то это сигнал к тому, что преподавателям академии необходимо уделять внимание методологии и организации преподаваемых учебных дисциплин. В целом можно констатировать достаточно высокую оценку студентами преподавательского состава академии. Преподаватели оцениваются как компетентные в своих областях знаний.

У половины респондентов (51%) был редкий опыт конфликтной ситуации с преподавателями. При этом 12 % респондентов констатируют, что находятся в состоянии конфликта с отдельными преподавателями.

Данный показатель требует дополнительной проработки в направлении уточнения дефиниции конфликта у студентов. В связи с этим конфликтогенность в вузовской среде может стать отдельным исследованием.

Опрошенные студенты достаточно самокритично оценили степень собственного прилежания к учебе. Около 21% считают, что недостаточно времени уделяют должной подготовке к учебным занятиям.

Следует отметить, что каждый пятый респондент считает, что престиж выбранной ими профессии упал. Данный факт можно соотнести с уровнем мотивации к учебной деятельности и установить наличие или отсутствие корреляций. В перспективе в данном направлении требуется провести отдельное научное исследование.

Было время, когда престиж профессии преподавателя вуза считался незыблемым. Декларируется, что профессия преподавателя вуза — это даже не профессия, а миссия. «Преподавателя всегда считали не просто источником и транслятором знаний, но и властителем дум молодежи – он должен знать ее устремления, уметь вести за собой, уметь зажечь, вдохновить, увлечь». Вместе с тем, «...преподавателю сейчас вменяются новые роли: навигатор, модератор, менеджер, методист, игротехник, переосмысливается его функционал» [3, с. 117].

Создавая модель личности преподавателя будущего, необходимо признать, что фундаментальной основой его профессиональной компетентности должно стать направление: педагог-ученый.

Большинство респондентов приоритетными качествами преподавателя считают компетентность, коммуникабельность, умение найти индивидуальный подход к студенту (26%). Не менее важными качествами были названы справедливость, лояльность, непредвзятость, терпение и стрессоустойчивость. Мы солидарны с существующим мнением о том, что значимым фактором в оценке преподавателя студентами необходимо считать его мировоззрение, его поведение, его отношение к своей работе [3].

Полученные результаты анкетирования дали возможность определить направления для научных исследований, направленных на оптимизацию образовательного процесса. Они стали первым этапом в формировании представлений студентов о своих преподавателях. По итогам в дальнейшем анкетировании первого, второго и третьего курсов планируется представить подробный анализ результатов и рекомендаций руководству академии для принятия управленческих решений.

#### ***Список источников***

1. Ерофеева, Н. Е. Мониторинг "Преподаватель глазами студентов" как инструмент регулирования профессиональной деятельности педагога и повышения качества обучения в вузе / Н. Е. Ерофеева, И. В. Чикова // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7, № 5(30). – С. 188. – DOI 10.15862/229PVN515. – EDN VJKRRP.
2. Лейбовский, А. Ю. Личностные профессиональные качества преподавателями глазами студента / А. Ю. Лейбовский, А. Н. Дианов // Гуманизация образования. – 2019. – № 3. – С. 63-76.
3. Лунева, Л. П. Современный преподаватель вуза: речевой и педагогический портреты "глазами" студентов / Л. П. Лунева // Наука и культура России. – 2021. – Т. 1. – С. 117-120. – EDN QCEFJF.
4. Ошкина, А. В. Образцовый преподаватель высшего учебного заведения глазами студентов / А. В. Ошкина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 10-1(49). – С. 107-113. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-11086. – EDN NPNSBC.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАБИЛАНА ПРИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РАВНОВЕСИЯ У ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

*Шмони́на Ольга Николаевна*

*Черня́та Наталья Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема нарушения равновесия у людей с сахарным диабетом, акцентируется внимание на осложнениях данного заболевания, которые являются причинами нарушений равновесия. Определены основные причины нарушения равновесия. Авторами проанализированы результаты различных исследований, посвящённых данной проблеме с точки зрения восстановления нарушенных функций. В статье подчеркивается важность проведения исследований в этой области для совершенствования методов реабилитации. Особое внимание уделяется методу стабилотрии, являющемуся прогрессивным инструментом для формирования параметров равновесия.

**Ключевые слова:** сахарный диабет, нарушение равновесия, координация, стабилотрия

Сахарный диабет характеризуется повышенным уровнем глюкозы в крови (гипергликемией) в результате неспособности организма вырабатывать инсулин, сопротивляться действию инсулина или и того, и другого.

Число больных сахарным диабетом стремительно растет во всем мире. По данным «Федерального регистра больных сахарным диабетом» на октябрь 2024 года в России зарегистрировано около 5,3 миллиона человек с сахарным диабетом, что составляет 3,6% от общего населения, из которых примерно 96% имеют диабет второго типа. С начала года количество пациентов с сахарным диабетом в стране увеличилось на 6% [2].

Хроническое течение сахарного диабета может привести к таким осложнениям, как диабетическая ретинопатия, диабетическая нефропатия, диабетическая стопа, ухудшение иммунной функции, сердечно-сосудистые заболевания (инсульты и инфаркты) и др. Одно из часто встречающихся осложнений — диабетическая периферическая невропатия, которая является результатом дисфункции периферических нервов у пациентов с сахарным диабетом. Около 20% пациентов с сахарным диабетом страдают от нарушений равновесия. С увеличением тяжести заболевания и ростом числа больных этот показатель может изменяться. Кроме того, около 30% людей с диабетической

периферической невропатией испытывают мышечную слабость, снижение чувствительности, потерю рефлексов лодыжки и ухудшение равновесия, координации и контроля походки. Нарушение равновесия при диабете также может быть обусловлено поражением центральной нервной системы, вестибулярным синдромом, недостатком сенсорной информации, снижением силы мышц ног.

Физическая активность и применение физических упражнений являются ключевыми элементами при лечении диабета и особенно в профилактике осложнений. В силу этого для пациентов с сахарным диабетом активно разрабатываются руководства и рекомендации по использованию тренировочных программ. Однако вестибулярная дисфункция пока не считается общепризнанным осложнением сахарного диабета, и в эти руководства часто не включается коррекция нарушений вестибулярной системы [6].

В ходе изучения данной тематики был проведен анализ отечественных и зарубежных исследований и определены основные подходы к коррекции вестибулярных нарушений при данном заболевании. Азимова с соавторами подчеркивает, что процесс реабилитации больных диабетом с вестибулярными дисфункциями должен сочетать в себе в первую очередь лечение, направленное на нормализацию показателей и функций, нарушенных в ходе хронического течения болезни, а также тренировки на равновесие и координацию, включающие упражнения, направленные на поддержание вертикальной позы, улучшение вестибулярно-окулярного рефлекса, компенсацию сенсорного дефицита и габитурацию [1].

Американские ученые провели исследование вестибулярных нарушений у лиц с инсулинорезистентностью и дисфункцией периферических нервов, в результате которого ими была сформирована серия упражнений для снижения риска потери равновесия, включающая в себя тренировку на сопротивление, стретчинг, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины, силовую тренировку ног [5].

Столарчик и др. [4] в своем исследовании проводили оценку параметров равновесия и координации движений у пациентов с сахарным диабетом, прошедших обучение на основе обратной связи с использованием Biodex Balance System. На начальном этапе исследования было выявлено снижение равновесия и координации движений у пациентов с диабетом, но после прохождения программы тренировок с биологической обратной связью данные параметры достоверно улучшились.

В анализируемых нами литературных источниках тщательно изучена роль аэробных и силовых тренировок, а также их сочетание для лиц с сахарным диабетом, однако результаты исследований весьма неоднозначны. Одни исследователи определили, что эти тренировки улучшают гликемический контроль, общую физическую функцию, равновесие и скорость походки у людей с сахарным диабетом. Другие исследователи установили, что не произошло никаких улучшений в балансе после прохождения годовой программы тренировок на равновесие [3].

На сегодняшний день одним из основных объективных и перспективных методов изучения вестибулярных дисфункций, параметров равновесия и координации является стабилметрия. Данный метод может использоваться при диагностике состояния вестибулярной системы, а также в качестве метода лечения нарушений равновесия. Однако в изученной нами научно-методической литературе мы не обнаружили исследований, в которых стабилметрия была бы использована как способ диагностики и реабилитации при нарушениях равновесия у людей с сахарным диабетом. Поэтому считаем целесообразным проведение исследования с использованием компьютерного комплекса для коррекции нарушений равновесия у людей с сахарным диабетом.

#### ***Список источников***

1. Вестибулярные нарушения при сахарном диабете / А. А. Азимова, Е.В. Доскина, Д.В. Жизневский [и др.] // Эффективная фармакотерапия. – 2022. - №43. – С. 72-77.
2. Федеральный регистр больных сахарным диабетом: [Электронный ресурс]. URL: <https://sd.diaregistry.ru>. (Дата обращения: 10.10.2024).
3. Content and effects of balance training in people with diabetic peripheral neuropathy - a systematic review and meta-analysis / E. Køhler, U. Dalgas, J. Brincks [et al.] // Physiotherapy theory and practice. – 2024. – Text : electronic. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39162012/> (date of request: 17.10.2024).
4. Balance and motion coordination parameters can be improved in patients with type 2 diabetes with physical balance training: non-randomized controlled trial / A. Stolarczyk, I. Jarzemski, M. Świercz [et al.] // BMC Endocr Disord. – 2021. – Text : electronic. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34217288/> (date of request: 20.10.2024).
5. Balance training reduces falls risk in older individuals with type 2 diabetes / S. Morrison, M. Mariano, S.R. Colberg [et al.] // Diabetes Care. – 2010. – Text : electronic. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20097781/> (date of request: 16.10.2024).
6. Impact of Diabetic Complications on Balance and Falls: Contribution of the Vestibular System / J. Lin, H. Staecker, S.L. Whitney [et al.] // Physical therapy. – 2016. – Text : electronic. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26251477/> (date of request: 16.10.2024).

## **АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ УСТАНОВОК НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

*Шнейдер Ольга Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Журавская Наталья Сергеевна*

*Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России,  
Владивостокский государственный университет*

*г. Владивосток*

*Белан Роман Александрович*

*Чистякова Ирина Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлено исследование субъективных показателей психофизического состояния, качества жизни и ценностно-смысловых установок на физкультурно-спортивную деятельность 147 офисных работников Владивостока и Хабаровска в возрасте от 35 до 50 лет. Выделены сотрудники с очень низким и низким коэффициентом физической активности (КФА). Определены основные дискомфортные состояния работников в процессе профессиональной деятельности, удовлетворенность текущим состоянием здоровья, заболеваемость, вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность, мотивация для занятий физкультурно-спортивной деятельностью и причины, препятствующие таким занятиям. Из полученных данных следует, что повышение уровня двигательной активности и осуществление оздоровительных программ для работников с низким КФА позволит снять целый ряд отрицательных воздействий на офисных работников, что положительно отразится на их психофизическом состоянии, качестве жизни и производительности труда.

**Ключевые слова:** низкий коэффициент физической активности, психофизические показатели, качество жизни, здоровье, физическая культура, корпоративный спорт

Недостаточная физическая активность (ФА) – один из значимых факторов риска кардиоваскулярной смертности, что доказано всеми крупными исследованиями [1]. По данным National Health Interview Survey, в 2012 г. в США



среди лиц старше 18 лет физически неактивными были 29,9 % (имели уровень ФА не более 10 мин в сутки), а более 70 % взрослых американцев не выполняли рекомендации по ФА (30 мин легкой или среднеинтенсивной ФА минимум 5 раз в неделю или 20 мин высокой ФА 3 раза и более в неделю) [6]. Исследование CINDI, проведенное в 2000–2002 гг. в ряде стран, выявило большую частоту лиц с низкой ФА – от 73,1 до 81,4 % [3]. В РФ, по данным названного исследования, частота этого фактора составила 74,8–86,2 % [3, 4, 7, 8]. Этот фактор риска возможно минимизировать благодаря персонификации двигательной активности сотрудников на рабочем месте. Персонификацией двигательной активности является комплексный подход к организации, интенсивности и содержанию движений каждого работника, включающий в себя учет множества факторов.

Разработка стратегий, учитывающих индивидуальные особенности, организационные условия, личностные предпочтения и эмоциональное состояние работников, становится все более важной в современных производственных условиях и может существенно повысить уровень их физической активности и, как следствие, улучшить общее здоровье и производительность труда, что подтверждается работами различных авторов. Исследования в этой области продолжают развиваться, отражая актуальность представленного исследования.

Целью данного исследования было определение, на основе опроса, показателей психофизического состояния, качества жизни и ценностно-смысловых установок на физкультурно-спортивную деятельность, как основу формирования одной из основных жизненных стратегий — заботы о своём здоровье работников с низким коэффициентом физической активности (КФА).

Проведен опрос 147 сотрудников офисных учреждений Владивостока и Хабаровска в возрасте от 35 до 50 лет, принявших участие в исследовании анонимно и добровольно, средний возраст опрошенных составил  $43,6 \pm 5,33$  лет. В основном это были работники, выполняющие работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественного напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, активации процессов мышления (работники Сбера, Дальневосточного отделения Центрального банка России,

работники диспетчерской службы РЖД и аэронавигации). Одним из критериев включения в исследование было условие наличия стажа в данной профессиональной деятельности не менее 3 лет (средний стаж составил  $8,6 \pm 6,28$  лет). В составе респондентов было 53,6% ( $n = 78$ ) женщин и 46,4% ( $n = 69$ ) мужчин, среди которых 82% состоят в браке. Уровни профессионального образования представлены на 90,48% ( $n = 133$ ) — высшим и 9,52% ( $n = 14$ ) средним профессиональным образованием. Среди опрошенных было 83,67% ( $n = 123$ ) специалистов и 16,33% ( $n = 24$ ) руководителей среднего и низшего звена. Все опрошенные оценили свой доход от профессиональной деятельности как средний и выше.

Далее была исследована вовлеченность офисных работников в физкультурно-спортивную деятельность. Так оказалось, что регулярно или сезонно-регулярно занимаются всего 34,3% опрошенных. Хотели бы заниматься или занимаются редко при наличии хороших условий 26,3% респондентов, а 39,4% вообще не хотят заниматься данным видом деятельности. Наибольшее их количество занимается в тренажерных залах, зимними видами спорта, командными спортивными играми и плаванием. Причем основным стимулом этой активности у опрошенных является корпоративный спорт. Не вовлеченные в физкультурно-спортивную деятельность работники объясняют свою пассивность отсутствием времени для такого рода занятий (70,75%,  $n = 104$ ), отсутствием компании единомышленников (60,54%,  $n = 89$ ), кто-то считает, что у него для этого не хватает финансов (23,13%,  $n = 34$ ); наименее распространенными причинами являются отсутствие спортивных сооружений и площадок поблизости (15,6%,  $n = 104$ ), недостаток силы воли (15,65%,  $n = 23$ ), отсутствие потребности (14,29%,  $n = 21$ ), и ограничения в состоянии здоровья отметили всего 5,44% ( $n = 8$ ) опрошенных.

Выявлены следующие изменения психофизического состояния, отражающиеся на качестве жизни работников. Определено, что лишь 15% работников с очень низким и низким коэффициентом физической активности (КФА); составивших 41% ( $n = 30$ ) и 79,59% ( $n = 117$ ) соответственно, все

устраивает и они не испытывают во время работы дискомфорта и боли на рабочем месте, т.е. полностью удовлетворены своим состоянием и условиями труда. Между тем, более 84% респондентов отмечают физический дискомфорт за последние 4 недели перед опросом (утомление мышечных групп спины и шеи, зрения, неприятные ощущения и боли в ногах, пояснице и шее).

Оценка психоэмоционального состояния показала наличие выраженного психологического напряжения более чем у трети сотрудников, которое возникает от высокого темпа профессиональной деятельности, значительной интеллектуальной и зрительной нагрузки, а также конфликтных ситуаций в коллективе и во взаимоотношениях с руководством. Работников беспокоит постоянное нахождение в сидячей позе (88,44%, n = 162), непрерывное психологическое напряжение (78,23%, n = 115), большая нагрузка на зрение (74,83%, n = 110), недостаточная физическая нагрузка (70,75%, n = 104), отсутствие возможностей для физической активности в обеденный перерыв (68,03%, n = 100) и удаленность от места жительства (68,03 %, n = 100).

Значительная часть респондентов не удовлетворена текущим состоянием здоровья: треть из них имеет хронические заболевания, обострения которых и сезонную заболеваемость отмечают чаще 1 раза в месяц — 2,72% (n = 4), раз в 3-4 месяца — 51,02% (n = 75), раз в полгода — 31,29% (n = 46) респондентов.

Анализ общих субъективных показателей за последние 4 недели выявил, что работники испытывали небольшие трудности с ограничением трудовой и бытовой деятельности из-за физического (1,65 балла) и эмоционального состояния (1,56 баллов). Для успешного общения с окружающими психофизических ограничений практически не было (4,7 балла, где 5 — это полное отсутствие ограничений). Частота отрицательного влияния психофизического состояния на общение с окружающими составила 3,6 балла с тенденцией к минимальному ее проявлению. Показатели наличия и влияния на профессиональную и бытовую деятельность проходящей физической боли в течение 4 последних недель оказались на среднем уровне и составили 3,8 и 3,9 баллов из 6 возможных. При детальном изучении доменов качества жизни [5] с

учетом производственной двигательной активности [ДА] и энерготрат у офисных сотрудников выявлен ряд особенностей: в группе с очень низкой ДА отмечены худшие параметры «телесной боли» и ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, тогда как в группах с низкой ДА наблюдались значимо более низкие показатели ролевого функционирования, обусловленного эмоциональным состоянием. Группа офисных работников с низкой ДА в целом отличалась лучшим качеством жизни, по сравнению с аналогичными данными в группе с очень низкой ДА, в частности, по шкалам: физическое функционирование, ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, телесная боль, жизненная активность.

На фоне выявленных субъективными способами проблем необходимо дальнейшее обследование объективных показателей психофизического состояния данного контингента с помощью программно-аппаратных комплексов. В продолжении исследования будут определены изменения психофизического состояния в течение малых и крупных циклов трудового времени, предложены персонафицированные траектории физкультурно-спортивной деятельности и комплексные оздоровительные программы для реализации их предприятиях.

#### ***Список источников***

1. Акнаева, Н. С. О значении физической культуры в обеспечении умственной и двигательной работоспособности студентов вузов / Н. С. Акнаева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 168-170.
2. Антипенкова, И. В. Корпоративный спорт в системе физического воспитания трудоспособного населения / И. В. Антипенкова, А. В. Киреева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 45.
3. Влияние неблагоприятных климатических условий и формы организации труда на качество жизни населения / И. А. Погоньшева, Е. Ю. Шаламова, О. Н. Рагозин [и др.] // Гигиена и санитария. – 2023. – Т. 102, № 7. – С. 682-688. – DOI 10.47470/0016-9900-2023-102-7-682-688. – EDN EDJROT.
4. Кривошапова, К. Е. Низкая физическая активность как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности / К. Е. Кривошапова, Д. П. Цыганкова, О. Л. Барбараш // Системные гипертензии. – 2018. – №15(3). – С.14 - 20.

5. Новик, А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т. И. Ионова. 2-е изд. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: Издательство «ОЛМА-ПРЕСС», 2002. – 320 с.
6. Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «МИРАЖ») / В. Н. Амирджанова, Д. В. Горячев, А. П. Ребров, В. Н. Сороцкая, Н. И. Коршунов // Научно-Практическая Ревматология. – 2008. – № 3. – С. 36-48.
7. Petrukhin I.S., Lunina E.Yu. Cardiovascular disease risk factor and mortality in Russia: challenges and barriers. Public Health Reviews. 2012; 33(2). P. 436-439.
8. Go A.S., Mozaffarian D., Roger V.L. et al. Heart disease and stroke statistics – 2014 update: a report from the American Heart Association. Circulation. 2014; 129(3). P. 28-29.

## **ДИНАМИКА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*Щетина Болислав Максимович*  
*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,*  
*г. Хабаровск*

**Аннотация.** Управление спортивной формой спортсмена зависит от многих факторов, в том числе и от доступности и эффективности планирования тренировочной нагрузки, особенно для студенческого контингента, занимающегося одной из дисциплин пауэрлифтинга, а именно троеборьем классическим. Спортивный результат как критерий эффективности подготовленности спортсмена безусловно зависит от многих параметров тренировочной нагрузки, таких как объем, интенсивность и ее методической направленности на выбор средств совершенствования техники соревновательных упражнений и развития физической подготовленности. В свою очередь они подразделяются на основную и дополнительную нагрузку, количество подъемов субмаксимальных и максимальных весов, в том числе в каждом соревновательном упражнении и так далее. Учет, планирование и оптимизация этих показателей важна не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для предотвращения нежелательных последствий, таких как травматизм и перетренированность спортсменов, что ведет к временной и постоянной потере здоровья.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг: троеборье классическое, соревновательная деятельность, тренировочная нагрузка

Исследование посвящено анализу доступности и эффективности планирования параметров тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге: троеборье классическом в годичном цикле тренировки в высшем учебном заведении. Ранее разработанный план, в основу которого вошли параметры объемов и интенсивности тренировочной нагрузки, а также средств и методов совершенствования техники и развития физических качеств на этапах годичного цикла, был опробован на контингенте спортсменов университета. Апробация проходила с сентября по июнь 2023–2024 учебного года на кафедре “Физическое воспитание и спорт” Дальневосточного государственного университета путей сообщения.

Из контингента, задействованного в исследовании, были сформированы две группы. Первая группа — начинающие спортсмены, которые были зачислены в университет на первый курс. Она состояла из 10 человек. Вторая группа сформирована из студентов 2-го и 3-го курсов в количестве 5 человек. Квалификация контингента второй группы — спортсмены первого разряда (1 чел.) и кандидаты в мастера спорта (4 чел.).

Спортсмены выполняли основную нагрузку, занимаясь по единому групповому тренировочному плану, изложенному в доступном источнике [3]. Отличие заключалось в том, что на начальном этапе первая группа, ориентируясь на перечень средств в плане, занималась изучением техники выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Алгоритмы обучения технике приседания, жима лежа и тяги также изложены в доступных материалах [2; 3; 4].

Вторая группа занималась восстановлением физических кондиций после перерыва, связанного с решением задач производственной практики и летних каникул.

Для развития физических качеств использовались дополнительные упражнения для приседания, жима лежа и тяги. Большинство студентов с ними

знакомы, так как имеют опыт занятий в фитнес-залах. Это во многом облегчает работу тренера.

При этом разрешалось выполнение дополнительной нагрузки сверх запланированной для коррекции техники и развития физической подготовленности. В качестве дополнительных средств использовались упражнения на тренажерах, с гантелями, со штангой и другими отягощениями.

Во время исследования было проведено тестирование в следующих упражнениях соревновательной программы: в приседании, жиме лежа и тяге. Результат измерялся и оценивался в килограммах.

Тестирование проводилось в форме соревнований. Первое из них состоялось в феврале, второе — в июне 2024 года.

В результате исследования установлено, что фактов серьезного травматизма и перетренированности не выявлено в обеих группах. В медицинские учреждения за помощью никто не обращался. Это свидетельствует о доступности объемов, интенсивности и других показателей тренировочной нагрузки физиологическим возможностям занимающихся [1].

Эффективность планирования оценивалась по динамике результатов в соревновательных упражнениях и сумме троеборья. Сравнивая результаты в соревновательных упражнениях и сумме троеборья до и после окончания практического исследования, выявлено, что положительная динамика отмечается в обеих группах. Так в первой группе результаты в приседании в среднем по группе увеличились на 14,5 кг, в жиме лежа — на 10,5 кг и в тяге — на 26 кг. Результаты в сумме троеборья за прошедший учебный год увеличились в среднем на 51 кг. Это позволило спортсменам выполнить норматив 1 разряда (5 чел.) и кандидата в мастера спорта (3 чел.) в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Следовательно студенты за один учебный год в среднем проходят путь от новичка до норматива первого спортивного разряда в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, о чем свидетельствует динамика результатов в сумме троеборья в первой группе. Из этой группы спортсмены,

обладающие хорошей физической подготовленностью и техникой выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений, покоряют первую значимую вершину — норматив кандидата в мастера спорта.

Спортсмены второй группы увеличили сумму троеборья в среднем на 42 кг. По движениям увеличение выглядит следующим образом: приседание — на 10 кг, жим лежа — на 13 кг и тяга — на 19 кг. Показанные результаты позволили спортсменам выполнить норматив кандидата в мастера спорта, то есть повысить спортивную квалификацию на одну ступень спортивной классификации. Один спортсмен достиг результата в сумме троеборья, превышающего норматив мастера спорта на 15 кг.

Анализируя цифровые показатели динамики результатов в соревновательных упражнениях следует отметить, что в первой группе наибольший прирост отмечен в тяге. Такая же тенденция просматривается и во второй группе. При этом прирост результатов в тяге более значителен у начинающих спортсменов. По другим показателям наблюдаются различные тенденции. Так, увеличение результатов в жиме лежа более высокое во второй группе, а в приседании — в первой. По всей видимости у начинающих спортсменов темпы роста результатов в соревновательных упражнениях выше, чем у квалифицированных атлетов.

Ориентируясь на полученные результаты исследования, необходимо отметить, что с ростом мастерства и квалификации спортсменов величина положительной динамики снижается. Для тренеров это является одним из стимулов поиска более эффективных средств и методов воздействия на техническую, физическую и морально-волевую подготовленность спортсменов.

Таким образом, учитывая динамику результатов в сумме троеборья и в соревновательных упражнениях, а также отсутствие серьезного травматизма и случаев перетренированности спортсменов, можно сделать вывод о доступности и эффективности параметров тренировочной нагрузки, заложенных в годовой учебно-тренировочный план спортсменов, занимающихся одной из дисциплин пауэрлифтинга, а именно троеборьем классическим.



### **Список источников**

1. Небураковский, А. А. Организационно-методические аспекты пауэрлифтинга в учебном заведении / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (145). – С. 263-266.
2. Щетина, Б. М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Щетина Б. М. // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 2021. – С. 276-280.
3. Щетина, Б. М. Пауэрлифтинг: троеборье классическое в высшем учебном заведении: учебное пособие / Б. М. Щетина. Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2022. – 95с.
4. 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.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Щетина Болислав Максимович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Для эффективного управления процессом физического воспитания в высшем учебном заведении, в том числе технического профиля, необходима хорошая организация и проведение учебных занятий по дисциплинам “Физическая культура” и “Элективные курсы по физической культуре и спорту”. Важную роль в этом процессе играет подготовленность, педагогическое мастерство и практический опыт наставников, осуществляющих эту работу. Педагоги должны быть вооружены современными методиками организации и проведения занятий с использованием современных средств и методов различных видов спорта и оздоровительных технологий. Данное исследование проведено с целью обмена опытом проведения теоретических и практических занятий по вышеназванным учебным дисциплинам с использованием оборудования тренажерного зала.

**Ключевые слова:** физическая культура, организация, методика, педагогический контроль

Студенческий период в формировании и развитии молодого поколения должен быть направлен не только на изучение и приобретение профессиональных знаний, умений и навыков в соответствии с целевыми компетенциями, но и на формирование психологической, функциональной и физической подготовленности, двигательных действий и конечно же главного критерия — здоровья.

В настоящее время важность физического воспитания не потеряла своего значения и продолжает оставаться актуальной. Однако не у всех студентов хватает времени в бюджете дня на выполнение физкультурно-спортивной деятельности. Многие из них после учебных занятий работают, решая финансовые проблемы не только по оплате обучения, но и по личному бюджету, связанному с расходами на многие статьи социальной жизни в целом. В связи с этим одним из важных направлений физического воспитания студентов являются учебные занятия по дисциплинам “Физическая культура” и “Элективные курсы по физической культуре и спорту” [5].

Из названия дисциплин следует, что студенты сами выбирают направление физкультурной деятельности, исходя из личной мотивации, приоритета и перечня направлений, функционирующих в настоящее время на кафедре “Физическое воспитание и спорт” Дальневосточного государственного университета путей сообщения.

Одно из популярных направлений не только у юношей, но и у девушек — упражнения с отягощениями в тренажерном зале. Для организации и проведения учебных занятий используется групповой и индивидуальный методы. Их применение зависит от способности студентов к обучаемости, а также от сложности двигательных действий и состояния здоровья студентов, в том числе и в день проведения занятий [2; 3].

Как правило, занятие начинается с построения и изложения задач урока. Несколько минут уделяется учебно-воспитательной информации. Затем наступает время непосредственной двигательной активности. Сначала группа передвигается в манеж для выполнения беговых упражнений, так как в

тренажерном зале недостаточно места для этого. Затем возвращается в тренажерный зал и выполняет общеразвивающие упражнения. При этом на одном занятии общеразвивающие упражнения выполняются всей группой, а на следующем — в парах.

На первом занятии в перечень упражнений входят круговые движения руками, предплечьями, кистями, тазом, туловищем, коленями, стопами, головой, а также упражнения на гибкость и координацию. Дыхательные и прыжковые упражнения завершают подготовительную часть практического занятия.

На следующем занятии в подготовительную часть урока включены общеразвивающие упражнения в парах. Если у студента нет партнера, тогда он самостоятельно выполняет общеразвивающие упражнения из ранее изученного арсенала, которые направлены на воздействие на основные группы мышц и суставы верхних и нижних конечностей. В качестве методической особенности для создания благоприятного эмоционального фона и интереса к занятию общеразвивающие упражнения выполняют в зале под музыкальное сопровождение. Для этого используется функциональная музыка.

В основной части урока упражнения со штангой, на тренажерах, тренировочных устройствах и с гантелями выполняются в группах с примерно равной физической подготовленностью по 4–5 человек в каждой. Нагрузка в упражнениях зависит от физической и технической подготовленности занимающихся и от степени усвоения нового материала. При этом необходимо выполнять главное правило безопасности практических академических занятий — во время выполнения студентом упражнения страховка партнерами обязательна. Страховку выполняют один, два или три человека в зависимости от веса поднимаемого спортивного снаряда, а также от сложности двигательного действия [4].

При обучении упражнениям с отягощениями используется не только наглядность и групповой метод, но и индивидуальный метод, позволяющий сформировать технику для безопасного подъема спортивного снаряда. Вместе с тем при непосредственном обучении двигательным действиям (упражнениям)

соревновательной программы используются целостный, расчлененный и целостно-расчлененный (комбинированный) методы. Алгоритмы их использования зависят от индивидуальных способностей освоения двигательных навыков. Студентам, которым трудно дается обучение технике выполнения упражнений, особенно со штангой, необходимо использовать расчлененный метод, а также постоянный контроль и внимание со стороны педагога [1].

Более того, необходим систематический и непрерывный контроль за нагрузками, которые должны быть доступными и адекватными подготовленности занимающихся. Для этого используются контрольные испытания из элементов комплекса ГТО, которые позволяют оценить различные стороны подготовленности студентов, эффективность учебного процесса, адекватность нагрузок возможностям занимающихся и адаптационных перестроек функций организма. Студенты, имеющие хорошую функциональную, физическую и техническую подготовленность, допускаются к сдаче норм комплекса ГТО.

В заключительной части занятия выполняются упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на гибкость, релаксацию и висы на перекладине для снятия нагрузки с позвоночного столба.

На заключительном построении подводятся итоги урока. Даются рекомендации для самостоятельных занятий, а также перечень литературных источников, которыми можно воспользоваться, чтобы получить необходимые знания по изученным темам. Не обделен вниманием и такой важный вопрос как ликвидация задолженностей из-за пропусков академических занятий без уважительной причины.

Студентам, которые преуспевают в овладении техникой выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, обладают хорошей физической подготовленностью и у которых есть желание совершенствовать свое спортивное мастерство, рекомендуют обратиться к тренерам сборной команды университета.

Таким образом, вышеизложенные рекомендации, основанные на анализе литературных источников, многолетних педагогических наблюдениях и практическом опыте педагогической деятельности, позволяют педагогу

проводить качественный учебный процесс, направленный на формирование необходимых компетенций и основ здорового образа жизни студентов.

#### ***Список источников***

1. Небураковский, А. А. Эффективность применения тренажеров и тренировочных устройств на этапе спортивного совершенствования в классическом силовом троеборье / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 147–150.

2. Щетина, Б. М. Физическая подготовка: учебное пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2024. – 64 с.

3. Щетина, Б. М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б. М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2021. – С. 276-280.

4. Щетина, Б. М. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приседания в силовом троеборье с помощью тренажеров // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2016 – С. 232–234.

5. Щетина, Б. М. Экспериментальное обоснование методики обучения и совершенствования техники тяги в классическом силовом троеборье / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2016 – С. 230–231.

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРУППОВОГО И ИНДИВИДУАЛЬНОГО МЕТОДА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

*Щетина Болислав Максимович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Эффективность процесса обучения упражнениям с отягощениями в дисциплинах “Физическая культура” и “Элективные курсы по физической культуре и спорту” в высшем учебном заведении имеет первостепенное и важное значение для формирования устойчивого двигательного умения, переходящего на следующем этапе в двигательный навык. Используя педагогические методы исследования, такие как теоретический анализ и обобщение доступных литературных источников, логический метод исследования, практический опыт педагогической и тренерской деятельности, показана взаимосвязь группового и индивидуального метода организации практических занятий с целью обучения упражнениям с отягощением для

развития физических качеств, безопасной техники подъемов спортивных снарядов и упражнений с использованием тренажеров.

**Ключевые слова:** физическая культура, обучение, групповой метод, индивидуальный метод

### **Введение**

Эффективность процесса обучения упражнениям с отягощениями зависит не только от их структурной сложности, но и от способностей студентов к обучению двигательным действиям, от их предварительной координационной и физической подготовленности, а также от знаний педагогом дидактических принципов, методов обучения и рационального использования их в практической деятельности. Для студентов, имеющих предварительные теоретические знания, процесс обучения проходит быстрее и эффективнее [2; 3].

### **Методы исследования**

В процессе аналитической работы по проблеме использования педагогических методов организации студентов на занятиях по физической культуре использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ и обобщение педагогического и тренерского практического опыта.

### **Результаты исследования**

Известно, что в высшем учебном заведении урок является основной формой организации занятий. Существуют и другие формы организации занятий, однако они тоже могут проводиться в форме урока. Как правило, занятия ведутся с постоянным контингентом, объединенным в группы и регламентированы расписанием.

Внеурочные занятия проводятся в индивидуальном порядке без строгого регламента времени и других ограничений, в том числе организации занятий.

Во время обучения технике упражнений с отягощениями используют два метода организации и проведения занятий: групповой и индивидуальный. В различных частях практических занятий предпочтение этим методам

неоднозначное, так как это зависит от многих вышеперечисленных факторов, в том числе от восприятия и обучаемости контингента. В связи с этим педагогами используется сочетание этих методов.

В подготовительной части урока, как правило, доминирует групповой метод. Построение, ходьба, бег и общеразвивающие упражнения выполняются всеми студентами под руководством преподавателя. При этом студенты, опоздавшие на занятия, индивидуально выполняют беговую программу по заданию преподавателя и возвращаются в группу для выполнения групповым методом общеразвивающих упражнений.

Индивидуальный метод используется во время выполнения группой общеразвивающих упражнений в парах, когда у студента нет партнера. Студент, выполняющий разминку, ориентируется на группу или применяет ранее изученные упражнения из арсенала общеразвивающих упражнений по заданию педагога.

В основной части урока в начале учебного года изучение техники выполнения упражнений с отягощениями (штанга, гантели, гири, тренажеры, тренировочные устройства и так далее) происходит групповым методом. Однако в зависимости от координационной сложности двигательных действий и от степени усвоения нового задания приходится много внимания уделять индивидуальному методу. Это связано с большой вариативностью всех показателей, характеризующих состояние здоровья и подготовленности контингента учебных групп.

В заключительной части урока индивидуальные задания тоже имеют свое место. Упражнения на исправление осанки, улучшение телосложения и физической подготовленности рекомендует педагог нуждающимся в этом студентам.

К окончанию первого этапа обучения, который совпадает с окончанием первого семестра, техническая подготовленность контингента учебных групп значительно повышается. Упражнения выполняют в соответствии с рекомендуемой техникой (Технические правила пауэрлифтинга) и

положительной динамикой веса отягощений. Функции эксперта выполняет преподаватель. При необходимости он корректирует технику выполнения упражнений и дает рекомендации по устранению ошибок. Особенно уделяет внимание выполнению упражнений с позиции охраны здоровья и соблюдения страховки и само страховки в процессе выполнения двигательных действий.

В дальнейшем в организации процесса обучения двигательным действиям и развития физических качеств бюджет времени использования группового метода значительно превосходит время индивидуального метода.

Однако важная роль индивидуального метода актуальна всегда, так как он используется в дальнейшем для коррекции технической подготовленности и достижения высоких спортивных результатов студентами не только на занятиях по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», но и в учебно-тренировочном процессе по спортивному совершенствованию [1; 4].

### **Заключение**

В результате исследования установлено, что групповой и индивидуальный методы организации занимающихся в высшем учебном заведении на занятиях по дисциплине «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также в учебно-тренировочном процессе по спортивному совершенствованию имеют важное и актуальное значение. Руководствуясь данными методами, педагог сочетает управление студенческой группой в целом, а также уделяет внимание и оказывает помощь тем студентам, которые испытывают определенные проблемы при обучении двигательным действиям. Это позволяет им овладеть техникой выполнения подъемов спортивных снарядов и выполнить нормативные требования на зачете.

### ***Список источников***

1. Небураковский, А. А. Эффективность применения тренажеров и тренировочных устройств на этапе спортивного совершенствования в классическом силовом троеборье / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 147–150.



2. Щетина, Б. М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б. М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2021. – С. 276–280.

3. Щетина, Б. М. Теоретический аспект как важный компонент технической подготовленности в пауэрлифтинге (троеборье классическом) / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2019. – С. 261–264.

4. Щетина, Б. М. Экспериментальное обоснование методики обучения и совершенствования техники тяги в классическом силовом троеборье / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2016. – С. 230–231.

## **ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ: ПРОБУЖДЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ДУХА**

*Эпов Евгений Константинович*

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Власенко Татьяна Васильевна*

*Королева Надежда Витальевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается патриотический туризм как уникальная форма путешествий, которая объединяет изучение исторического и культурного наследия страны с воспитанием патриотизма и национального самосознания. Эта концепция играет ключевую роль в укреплении национальной идентичности, формировании гордости за свою страну и воспитании будущих поколений в духе патриотизма.

**Ключевые слова:** патриотический туризм, воспитание, национальная идентичность, традиции, Дальний Восток

Патриотический туризм представляет собой уникальную форму путешествий, которая объединяет изучение исторического и культурного наследия страны с воспитанием патриотизма и национального самосознания. Эта концепция играет ключевую роль в укреплении национальной идентичности, формировании гордости за свою страну и воспитании будущих поколений в духе патриотизма.

Традиции патриотического туризма в России имеют глубокие корни. Еще в царской России организовывались поездки к местам значимых исторических событий и памятникам национальной славы. В советский период патриотический туризм активно использовался как инструмент для укрепления идеологии и формирования советского сознания.

Дальний Восток России славится своим уникальным историческим, культурным и природным наследием, что делает его привлекательным для патриотического туризма. Здесь располагаются места, связанные с освоением Сибири и Дальнего Востока, борьбой с иностранными захватчиками, а также сохранились самобытные традиции коренных народов.

*Ключевые достопримечательности Дальнего Востока для патриотического туризма:*

Приморский край:

– Владивосток — город-герой, основанный в 1860 году как военный пост. Здесь можно посетить музей «Владивостокская крепость», яхту «Красный Вымпел», небольшое судно на причале № 35 Корабельной набережной, которое называют тихоокеанской «Авророй», легендарную Гвардейскую Краснознаменную подводную лодку «С-56», Мемориальный комплекс «Ворошиловская батарея», Военно-исторический музей Тихоокеанского флота;

– Остров Русский — стратегически важный пункт во время Крымской и Русско-японской войн, где находится комплекс береговых батарей.

Хабаровский край:

– Хабаровск — город воинской славы, названный в честь известного первопроходца Ерофея Хабарова. Значимые места: краеведческий музей имени Гродекова, Набережная Адмирала Невельского, Военно-исторический музей Восточного военного округа, площадь Воинской славы, Мемориал Великой Отечественной войны, музей истории Амурского моста; памятник первому генерал-губернатору Восточной Сибири графу Н. Н. Муравьеву-Амурскому;

– Музейный комплекс «Русская деревня» в селе Бычиха, недалеко от Большехехцирского заповедника, где воссоздан уклад русской деревни конца 19-го — начала 20-го века

– «Стойбище Сородичей» — нанайское национальное подворье в селе Сикачи-Алян; Амурские петроглифы — наскальные изображения на поверхности базальтовых валунов, находящиеся возле нанайского села Сикачи-Алян и села Малышево (Хабаровский район);

– Николаевск-на-Амуре — Чныррахская крепость, исторический памятник, форпост для защиты Приамурья (1855 г.), укрепрайон Николаевска-на-Амуре;

Сахалинская область:

– Военно-патриотический парк «Патриот» на аэродроме Пушистый, где посетители могут посидеть за рулем боевой машины или в кабине самолета, прогуляться по партизанской деревне времён Великой Отечественной войны и устроить настоящее сражение в пейнтбольном городке, г. Корсаков;

– Мемориальный комплекс в честь 30-летия Победы над милитаристской Японией, г. Южно-Сахалинск;

– Курильские острова: архипелаг, оспариваемый Россией и Японией, где можно посетить военные музеи и мемориалы, посвященные событиям Второй мировой войны;

Камчатский край:

– Патриотический проект для молодых жителей Камчатки «КамПатриот», целью которого является формирование у молодого поколения Камчатского края чувства патриотизма, любви к Отечеству и здоровому образу жизни, г. Петропавловск-Камчатский;

– Этнокультурный комплекс «Кайныран»: туристам предлагают научиться основным движениям народных танцев, сделать памятное фото в национальных костюмах, летом прокатиться по живописным окрестностям на лошади, а в зимнюю пору — на упряжке, запряжённой собаками; туристов угощают настоящим на травах корякским чаем и очень вкусной камчатской ухой;

– Этнодеревня «Пимчах», где можно побывать в летних и зимних ительменских жилищах, увидеть, как выглядит тотемный холм идолов, и посмотреть на древние шаманские обряды.

Культура коренных народов Дальнего Востока, таких как удэгейцы, нанайцы, ульчи, айны, эвенки, эвены, нивхи, орочи, чукчи, коряки, ительмены, алеуты, играет важную роль в патриотическом туризме. Их уникальные традиции и фольклор отражают глубокую связь с родной землей и любовь к своему народу.

Богатые природные ресурсы Дальнего Востока, включая бескрайние просторы тайги, могучие реки и живописные бухты, вдохновляют как жителей региона, так и туристов, способствуя патриотическому чувству и гордости.

Развитие патриотического туризма на Дальнем Востоке поддерживается как государственными, так и частными инициативами. Правительство реализует программы, направленные на развитие исторического и патриотического туризма, а частные компании создают маршруты и музеи, посвященные истории и культуре региона.

Ниже приведем примеры успешных патриотических туристических проектов, реализуемых в Приморском, Хабаровском и Камчатском краях:

– музей военной техники под открытым небом «Боевая слава Тихоокеанского флота» (Владивосток): более 300 образцов техники и вооружения, включая подводные лодки, самолеты и танки;

– национальный парк «Земля леопарда» (Приморский край): первый в России национальный парк, созданный для сохранения амурского леопарда;

– экскурсия «Хабаровск — город воинской славы» (ООО «Дальгео Турс»);

– экскурсия на погранзаставу с. Казакевичево «У высоких берегов Амура часовые Родины стоят», реализуемая ООО «Хабаровск Турс», ООО «Дальгео Турс»;

– экскурсия «Этих дней не смолкнет слава. Волочаевские дни» — посещение легендарного памятника-музея федерального значения на сопке Июнь-Корань, мемориально-музейный комплекс посвящён решающему сражению в

ходе Гражданской войны 1918–1922 гг. на Дальнем Востоке (ООО «Туризм27», ООО «Дальгео Турс»);

- интерактивная патриотическая экскурсия по Хабаровску (ООО «Манго-ДВ»);

- экскурсия, посвященная истории освоения Дальнего Востока «Здесь будет город заложен!» (ООО «Хабаровск-Тур»);

- экскурсия «Культура народов Приамурья», ООО «Дальгео Турс»;

- экскурсия «Шаманим на закате» в села Сикачи-Алян и Сарапульское (ООО «Вояж»);

- патриотический маршрут «В поисках сокровищ с Витусом Берингом» — знакомит школьников с историей освоения Камчатки и судьбой ее знаменитого исследователя. В 2023 году маршрут стал одним из лауреатов «Классной страны» в номинации «Связь времен».

Патриотический туризм положительно сказывается на экономике Дальнего Востока, привлекая туристов, которые тратят деньги на проживание, питание и экскурсии. Это способствует развитию инфраструктуры, созданию рабочих мест и росту доходов местного населения.

Несмотря на потенциал, патриотический туризм на Дальнем Востоке сталкивается с рядом проблем:

- недостаточное финансирование: многие проекты недофинансированы, что ограничивает их развитие;

- слабая инфраструктура: в удаленных районах отсутствует или находится в плохом состоянии инфраструктура, что затрудняет доступ к достопримечательностям;

- отсутствие квалифицированных кадров: нехватка опытных гидов-экскурсоводов ограничивает качество услуг для туристов.

Дальний Восток обладает огромным потенциалом для развития патриотического туризма благодаря своему богатому наследию и уникальной природе. Государственные и частные инициативы работают над преодолением

существующих проблем, что создаёт благоприятные условия для дальнейшего роста.

На основании изученного материала мы разработали рекомендации для туристов: как организовать патриотическую поездку:

1. Изучите историю и культуру Дальнего Востока, чтобы понять значение достопримечательностей.

2. Выберите маршрут, соответствующий вашим интересам, будь то военные события, история освоения региона или культура коренных народов.

3. Посетите музеи и мемориальные комплексы, чтобы узнать о важнейших исторических событиях.

4. Участвуйте в патриотических мероприятиях и фестивалях для погружения в местную культуру.

5. Отправьтесь в поход или на экскурсию на природу, чтобы насладиться красотой региона.

Патриотический туризм положительно влияет на молодежь и общество в целом:

– воспитание патриотизма: посещение исторических мест формирует гордость за страну;

– знания о культуре: помогает молодым людям узнать о прошлом и настоящем России;

– укрепление социальных связей: участие в мероприятиях способствует сплочению общества.

Таким образом, патриотический туризм играет важную роль в укреплении национального духа, воспитании молодежи и развитии экономики Дальнего Востока. Он сохраняет историческую память, прививает чувство патриотизма и гордости за Россию. Развитие патриотического туризма на Дальнем Востоке обеспечит процветание региона и будет способствовать росту национального самосознания в России.

### **Список источников**

1. Козловская, Д. И. Патриотический туризм как средство воспитания и образования молодежи / Д. И. Козловская, С. Н. Козловская // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 4(30). – С. 309-324. – DOI 10.15350/2409-7616.2021.4.30. – EDN EKSUNH.
2. Поппевин, И. В. Патриотический туризм как средство воспитания молодежи / И. В. Поппевин, А. Ю. Мохов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития : сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 09 ноября 2023 года. – Курск: Курский государственный аграрный университет имени И. И. Иванова, 2023. – С. 184-186. – EDN NBXJJA.
3. Ульянов, Д. А. Туризм как средство нравственно-патриотического воспитания студенческой молодежи / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, В. Я. Кутенков // Актуальные проблемы развития туризма : материалы международной научно-практической конференции, Москва, 12–13 марта 2018 года / под ред. С. В. Дусенко, Н. Л. Авиловой. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2018. – С. 334-338. – EDN XYGGRV.

### **ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СИДЯ**

*Ярошенко Валерия Олеговна*

*Галицын Сергей Викторович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Научно-методическое обеспечение подготовки волейболистов сидя в отечественной литературе представлено лишь фрагментарно. Имеющиеся исследования преимущественно посвящены техническим аспектам и их адаптации к особенностям игры в положении сидя. Единичные работы затрагивают функциональные особенности организма спортсменов, однако имеющиеся данные остаются ограниченными и не дают возможности сформировать целостное представление о процессе подготовки спортсменов в волейболе сидя.

**Ключевые слова:** волейбол сидя, спортивная подготовка волейболистов сидя

Подготовка в волейболе сидя является сложным и многогранным процессом, направленным на достижение высокого спортивного мастерства во

всех его компонентах. Изначально этот вид спорта имел преимущественно оздоровительную и реабилитационную направленность, но в последние годы наблюдается развитие подготовки команд мастеров в различных организационных формах [1].

Несмотря на растущий интерес к волейболу сидя, наблюдается недостаток научно-методических источников, посвященных различным аспектам подготовки в этом виде спорта. В частности, недостаточно освещены процессы подготовки, включая подробное описание структуры тренировочного занятия и спортивной тренировки, а также особенности их планирования и организации.

Недостаточно исследованы функциональные особенности лиц, занимающихся волейболом сидя, из-за специфики их двигательной деятельности и адаптации организма к нагрузкам. Ограничены также данные о проявлении физических качеств: силы, выносливости, скорости, координации и гибкости в условиях специфического формата игры. Несмотря на ценность имеющихся исследований, они не в полной мере рассматривают взаимосвязь различных видов подготовки с другими компонентами тренировочного процесса [2].

Исследования, посвященные функциональным особенностям организма волейболистов сидя, встречаются еще реже и представлены единичными работами, которые освещают только отдельные стороны адаптационных процессов. Однако эти данные фрагментарны и не позволяют создать целостное представление о физиологических изменениях, происходящих в организме спортсменов при интенсивных физических нагрузках, характерных для игры в волейбол сидя [3].

На основе проведенного анализа литературных источников мы попытались построить и описать основы спортивной подготовки волейболистов сидя, учитывая ее многоаспектный характер. В статье были выделены ключевые компоненты подготовки: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая. Также описаны специфика структуры тренировочного процесса и особенности функционального состояния организма спортсменов.

Материал, представленный в работе, направлен на формирование комплексного представления о тренировочном процессе в волейболе сидя и может стать основой для дальнейших научных исследований и разработки методических рекомендаций, способствующих повышению эффективности подготовки спортсменов.

Структура тренировочного занятия по волейболу сидя характеризуется сочетанием общих принципов спортивной подготовки и специфических



требований, связанных с особенностями данного вида спорта. Тренировочное занятие состоит из трех функционально связанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

1. Подготовительная часть. В этой части основное внимание уделяется разминке, которая включает общефизические упражнения и специальные технические элементы, направленные на подготовку организма к нагрузкам. Особое значение придается включению в работу мышц верхней части тела, плечевого пояса и кора, поскольку эти группы мышц являются основными при выполнении технических элементов.

2. Основная часть занятия включает:

– Техническую подготовку, направленную на освоение и совершенствование игровых элементов.

– Тактическую подготовку, которая подразумевает отработку взаимодействия между игроками, индивидуальные и тактические действия.

– Физическую подготовку с упором на развитие силы, выносливости, скорости и координации. Упражнения подбираются с учетом ограничений в движении и необходимости компенсации нагрузок.

3. Заключительная часть занятия. Она направлена на восстановление организма. Включает упражнения на растяжку, дыхательные упражнения и рефлексю, что помогает снизить мышечное напряжение и оценить эффективность занятия.

Управление спортивной тренировкой предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов. Основными источниками информации служат материалы педагогических, врачебных и научных наблюдений, а также учета самоконтроля волейболиста сидя. Контроль за процессом подготовки должен быть комплексным, в нем можно выделить: контроль тренировочной деятельности, контроль состояния спортсмена, соревновательный контроль.

Особенности функционального состояния организма волейболистов сидя определяются адаптацией их физиологических систем к специфическим нагрузкам данного вида спорта:

1. Опорно-двигательный аппарат. Основная нагрузка приходится на мышцы верхних конечностей, плечевого пояса и кора, что требует высокого уровня развития всех физических качеств. При этом ограничение движений нижних конечностей обуславливает необходимость целенаправленного развития компенсаторных механизмов.

2. Сердечно-сосудистая система. Уровень кардиореспираторной выносливости у волейболистов сидя играет ключевую роль в обеспечении эффективности игровой деятельности. Адаптация сердечно-сосудистой системы к интенсивным физическим нагрузкам требует применения специальных упражнений и контроля за состоянием спортсменов.

3. Дыхательная система. Учитывая высокую интенсивность игры, важно уделять внимание развитию функции внешнего дыхания, что способствует улучшению снабжения тканей кислородом и повышению уровня работоспособности.

4. Психофизиологические особенности. Функциональное состояние спортсменов включает высокий уровень концентрации внимания, быстроту реакции и стрессоустойчивость, что обусловлено напряженным характером игровых ситуаций. Структура тренировочного процесса в волейболе сидя и функциональные особенности спортсменов взаимосвязаны. Грамотная организация тренировок с учетом этих факторов позволяет оптимизировать подготовку, снизить риск получения травм и добиться высоких спортивных результатов.

В подготовку принято включать комплексный подход, охватывающий физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Каждый вид подготовки имеет свои специфические цели, а также включают более широкие задачи, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Физическая подготовка направлена на развитие силы, выносливости, скорости реакции и координации, что особенно важно для специфики вида спорта. Акцент делается на укрепление верхних конечностей, мышц кора и спины.

Техническая подготовка включает освоение технических элементов игры. При этом необходимо учитывать ограничения в передвижении занимающегося, а также адаптацию техники, когда движение осуществляется преимущественно с помощью рук.

Психологическая подготовка также играет важную роль, помогая спортсменам преодолевать барьеры, связанные с особенностями их физического состояния, повышать мотивацию и стрессоустойчивость.

Тактическая подготовка включает изучение тактических действий, применяемых игровых систем и других аспектов, что позволяет эффективно использовать сильные стороны игроков и компенсировать возможные ограничения.

Теоретическая подготовка является важным элементом комплексной подготовки спортсменов, обеспечивая эффективное применение теоретических знаний в практическом контексте. В основные компоненты можно включить: изучение правил и тактики игры, психологическую подготовку, анатомические и физиологические основы, методику тренировочного процесса.

Отдельное внимание уделяется реабилитационному аспекту подготовки, поскольку для многих спортсменов волейбол сидя становится не просто спортивной дисциплиной, но и эффективным средством социальной интеграции и восстановления.

**Заключение.** Подготовка волейболистов сидя представляет собой многоаспектный процесс, основанный на интеграции физической, технической, тактической и психологической подготовки. Специфика данного вида спорта и функциональные особенности спортсменов требуют особого подхода к организации тренировочного процесса, включая адаптацию тренировочных программ к специфическим нагрузкам. Проведенный анализ литературных источников выявил дефицит научно-методического обеспечения в этой области, что подчеркивает важность проведенного исследования.

#### ***Список источников***

1. Ананьева, Е. Э. Волейбол сидя как средство социальной адаптации участников СВО с поражением опорно-двигательного аппарата / Е. Э. Ананьева, П. А. Непомнящих, О. Е. Клименко // Вестник науки. – 2024. – Т. 3, № 6(75). – С. 1929-1934. – EDN JBNBCT.

2. Бандуков, В. В. Использование междисциплинарных связей в подготовке волейболистов-паралимпийцев к спортивной деятельности / В. В. Бандуков, А. А. Гурьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3(157). – С. 33-39. – EDN YUZWMA.

3. Бандуков, В. В. Использование междисциплинарных связей в подготовке волейболистов-паралимпийцев к спортивной деятельности / В. В. Бандуков, А. А. Гурьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3(157). – С. 33-39. – EDN YUZWMA.

*Алавердова О. Н., Гумовская В. М.*

АНАЛИЗ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ  
АРБИТРОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ..... 3

*Александрова О. В, Соломахин О. Б., Ислямов Д. Р.*

ЗНАЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ДВИЖЕНИЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ ..... 7

*Андреев Е. Э, Федоричев Е. А., Фролов А. Н., Добровольский С. С.*

МОНИТОРИНГ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИДЕОКОНТЕНТА ПО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ..... 12

*Бузакова В. А., Орлова М. М.*

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА  
УСЛОВИЯХ САМОЗАНЯТОСТИ ..... 18

*Бянкина Л. В., Лукьянов Г. В., Бянкин В. В.*

ЗАНЯТИЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО ..... 22

*Бянкина Л. В., Ромашков С. И.*

ПРОБЛЕМА СЕНЗИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ  
ЕДИНОБОРСТВАХ..... 26

*Вдовина В. В., Киселев А. П., Лифарь Е. В., Попова А. В.*

АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ К ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА В  
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ..... 30

*Вдовина В. В., Лифарь Е. В., Попова А. В.*

ВЛИЯНИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ РАБОТНИКОВ ..... 36

*Вельдяев С. В.*

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ ... 40

*Веселов А. А.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО  
ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ КАК СПОСОБА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВИДА СПОРТА

СРЕДИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 8 ДО 11 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В Г. АЛЬМЕТЬЕВСКЕ ..... 45

*Власенко Т. В., Лифарь Е. В., Попова А. В.*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНКУРЕНТНОЙ СРЕДЫ ФУТБОЛЬНОЙ АКАДЕМИИ «ИСКРА» В ГОРОДЕ ХАБАРОВСКЕ ..... 50

*Галицын С. В., Рябинина У. С.*

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, ИМЕЮЩИХ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ..... 57

*Горобец Д. Б., Сулейманова Л. И., Гусарова В. Ю.*

КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ..... 62

*Грицкевич Р. А., Антонов А. А.*

МНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ОТНОСИТЕЛЬНО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ ..... 69

*Демидова А. Д., Файзрахманов Р. Ш, Гарифуллин А. И.*

ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПАРАТРИАТЛОНА В СПОРТЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ..... 74

*Дирютин К. И., Шишенков В. М., Аджазвейгбо Кристиан-Чибук*

СОСТОЯНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ФУТБОЛА В ХАБАРОВСКЕ ..... 77

*Добровольский С. С., Зиганшин О. З., Попов П. Д.*

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ ..... 82

*Долматова Е. И., Попов П. Д., Кургуз О. А., Попова О. Ю.*

ИТОГИ УЧАСТИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ДВГАФК ПО ВОЛЕЙБОЛУ В РЕГИОНАЛЬНЫХ И МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ..... 86

|                                                                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Ермаков О. И.</i><br>О ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО<br>СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ.....                                                                   | 91  |
| <i>Зиганшин О. З., Попов П. Д., Костин К. Н., Прокопьев М. М.</i><br>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ<br>ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ С МЯЧОМ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ.....     | 94  |
| <i>Ибрагимов Р. И., Абдрахманова Д. Р.</i><br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ ФИЗКУЛЬТУРНО-<br>СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....                                             | 100 |
| <i>Ибрагимов Р. И., Абдрахманова Д. Р.</i><br>ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-<br>СПОРТИВНЫХ УСЛУГ .....                                                | 104 |
| <i>Игнатъев Д. А., Абдрахманова Д. Р.</i><br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ НА<br>ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....                                            | 108 |
| <i>Игнатъев Д. А., Абдрахманова Д. Р.</i><br>МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ:<br>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ.....                                          | 115 |
| <i>Илемков Г. Г., Лисов В. Г., Корчевой Л. Н., Семенчуков Ю. Н.</i><br>ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ В<br>СПОРТИВНЫЕ КОМАНДЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ВУЗА..... | 123 |
| <i>Ильчибеков Л. И., Абдрахманова Д. Р.</i><br>ОСОБЕННОСТИ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РАСШИРЕНИИ<br>АССОРТИМЕНТА УСЛУГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И<br>СПОРТА.....          | 128 |
| <i>Князев Г. О., Небураковский А. А.</i><br>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЁСИНКАН<br>АЙКИДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....                           | 131 |
| <i>Корчевой Л. Н., Илемков Г. Г., Семенчуков Ю. Н., Лисов В. Г.,</i><br>МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ<br>ВУЗА .....                                 | 137 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Корчевой Л. Н., Солдатова Д. А., Бойчевский Р. А., Гущина И. В.</i><br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ 17–20 ЛЕТ С<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА<br>СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ ..... | 143 |
| <i>Красильникова В. Э., Вишнякова О. Н.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ИНТЕРНЕТ-<br>МАРКЕТИНГА В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ .....                                                                                                                           | 151 |
| <i>Кузнецова И. В., Бянкина Л. В.</i><br>ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ<br>ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ .....                                                                                                                                                | 159 |
| <i>Лазуткина А. Ю.,</i><br>ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗРАСТНЫХ НАРУШЕНИЙ У<br>РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ.....                                                                                                                                             | 162 |
| <i>Левченкова Н. В., Корчевой Л. Н., Пономаренко С. В.</i><br>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К АНАЛИЗУ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ<br>СЕРДЕЧНОГО РИТМА, КАК СПОСОБ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ<br>ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.....                                            | 170 |
| <i>Лемешев В. А., Отмахов Д. В., Солдатова Д. А.</i><br>ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ<br>ГРУПП СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....                                                                                                  | 177 |
| <i>Лепешев В. П., Галицын С. В.</i><br>КАДРОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВУЗОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ В СФЕРЕ<br>ФКИС (2021–2023 гг.) .....                                                                                                                                       | 183 |
| <i>Лобанов М. Д.</i><br>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК<br>«КРОССФИТ» С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ<br>СОТРУДНИКОВ ОВД РФ .....                                                                                                    | 185 |
| <i>Мавлиев Ф. А., Зверев А. А., Назаренко А. С., Ярошенко В. О., Крамаренко А. Л.,<br/>Шах В. В., Долматова Е. И.</i><br>СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК..                                                                                    | 192 |

|                                                                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Мезенцев В. В., Зиганшин О. З., Попов П. Д.</i><br>ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТОРИКИ КОМАНДЫ «ЕРОФЕЙ<br>2007» ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ<br>ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ..... | 197 |
| <i>Мерзлякова Т. К.</i><br>ВНЕДРЕНИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИЮ КАК<br>СРЕДСТВО СПЛОЧЕНИЯ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА .....                                                            | 202 |
| <i>Нигматуллин Р. Р.</i><br>МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 11–13 ЛЕТ НА<br>ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                    | 204 |
| <i>Павлюк Н. В., Павлюк Г. Б.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА В БЕГЕ НА<br>СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....                                                            | 209 |
| <i>Панкрашин Д. А.</i><br>ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО<br>СПОРТА В ПРИМОРСКОМ КРАЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ .....                                              | 214 |
| <i>Пашин А. С., Зайцев А. Г.</i><br>ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ<br>УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО<br>ВЫСТУПЛЕНИЯ .....                         | 219 |
| <i>Пашин А. С., Зайцев А. Г., Муртазин А. И.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ МЕДЛЕННОЙ СТРЕЛЬБЕ С ОДНОЙ РУКИ ИЗ<br>ПИСТОЛЕТА .....                                                           | 226 |
| <i>Пивовар А. Е., Павлюк Г. Б.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ<br>ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....                                                                | 232 |
| <i>Саргсян А. Г.</i><br>РАЗРАБОТКА МОТИВАЦИОННОЙ СТРАТЕГИИ ТАНЦЕВАЛЬНО-<br>СПОРТИВНОГО КЛУБА .....                                                                                       | 237 |



|                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Семенчуков Ю. Н., Павлюк Г. Б., Семенчукова Г. А.</i><br>АНАЛИЗ РАБОТЫ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ<br>ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В 2022–2024 гг.....                                                          | 240 |
| <i>Сотникова М. А., Шнейдер О. С., Подхалюзина Е. Д.</i><br>СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ<br>ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br>РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ.....                          | 244 |
| <i>Сухомлин И. С., Саввина А. А.</i><br>ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО<br>ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....                                                                                                            | 251 |
| <i>Тагирова Е. Л., Тагирова В. В.</i><br>ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ОБРАЗОВАНИЕ: ВОЗМОЖНОСТИ<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ .....                                                                                        | 254 |
| <i>Федоричев Е. А.</i><br>ВЛИЯНИЕ ДЫХАНИЯ НА КАЧЕСТВО СТРЕЛЬБЫ ПРИ ВЕДЕНИИ ОГНЯ ИЗ<br>ПИСТОЛЕТА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО СЛУЖЕБНОМУ<br>ДВОЕБОРЬЮ .....                                                                          | 260 |
| <i>Харитонов П. А.</i><br>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ<br>ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....                                                                                                                    | 266 |
| <i>Чернобродов Е. Р., Зяблова Е. Ю., Тесельская И. П., Гончарова Е. В.</i><br>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КАЧЕСТВА<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....                                                                | 270 |
| <i>Шмонина О. Н., Чернята Н. С.</i><br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАБИЛАНА ПРИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ<br>РАВНОВЕСИЯ У ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ .....                                                                                            | 277 |
| <i>Шнейдер О. С., Журавская Н. С., Белан Р. А., Чистякова И. С.</i><br>АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И<br>ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ УСТАНОВОК НА ФИЗКУЛЬТУРНО-<br>СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ ..... | 280 |

*Щетина Б. М.*  
ДИНАМИКА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА КАК КРИТЕРИЙ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В  
ПАУЭРЛИФТИНГЕ ..... 285

*Щетина Б. М.*  
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ..... 289

*Щетина Б. М.*  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРУППОВОГО И  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО МЕТОДА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ..... 293

*Эпов Е. К., Вдовина В. В., Власенко Т. В. Королева Н. В.*  
ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ: ПРОБУЖДЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНОГО ДУХА ..... 297

*Ярошенко В. О., Галицын С. В.*  
ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СИДЯ..... 303

План 2024

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции  
29-30 ноября 2024 года

Под редакцией С. С. Добровольского

Технический редактор Г. Ю. Карабутина

Корректор Е. Э. Филенко

Компьютерная верстка Г. Ю. Карабутина

Статьи публикуются в авторской редакции

Подписано в печать 20.12.2024 Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 17,88.

Тираж 300 экз. Заказ № 9

Типография РИО ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры»

680038, г. Хабаровск, ул. Амурский бульвар, 1