

Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

*Посвящается
100-летию Министерства
спорта Российской
Федерации*

*Посвящается
Дню российской науки*

**НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

научно-практическая конференция научно-
педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург (Санкт-Петербург, 22-31 мая 2023 г.)



Санкт-Петербург
2023

Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

**НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

научно-практическая конференция научно-
педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург (Санкт-Петербург, 22-31 мая 2023 г.)

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Н34 Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : научно-практическая конференция научно-педагогических работников НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (Санкт-Петербург, 22-31 мая 2023 г.). – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2023. – 399 с.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В сборнике представлены материалы конференции профессорско-преподавательского состава и научных сотрудников университета, аспирантов и соискателей. В представленных материалах отражены результаты научных исследований и практических разработок по актуальным проблемам физической культуры и спорта.

Сборник адресован широкому кругу специалистов, интересующихся проблемами физической культуры и спорта.

Состав редакционной коллегии

Председатель редакционной коллегии – ректор, канд. психол. наук, доцент С.И. Петров.

Заместители председателя редакционной коллегии: проректор по науке, инновациям и цифровой трансформации, д-р пед. наук, проф. Ю.М. Макаров; главный научный руководитель, д-р пед. наук, профессор Р.Н. Терехина.

Члены редакционной коллегии: д-р пед. наук, проф., С.М. Ашкинази; д-р экон. наук, проф., А.И. Волков; д-р экон. наук, проф., Д.Н. Верзилин; канд. пед. наук, доц., И.П. Гомзякова; канд. пед. наук, доц., О.И. Дранюк; д-р пед. наук, проф., С.П. Евсеев; д-р пед. наук, проф., О.Э. Евсеева; канд. пед. наук, доц., В.В. Ермилова; д-р пед. наук, проф., Н.Г. Закревская; д-р мед. наук, проф., Н.А. Задорожная; канд. пед. наук, доц., Н.Н. Крафт; д-р пед. наук, проф., Ю.Ф. Курамшин; канд. пед. наук, доц., Е.Б. Ладыгина; канд. пед. наук, доц., А.Ю. Липовка; д-р пед. наук, проф., Б.Е. Лосин; д-р пед. наук, доц., Н.В. Луткова; д-р пед. наук, проф., Е.Н. Медведева; канд. биол. наук, доц., Д.С. Мельников; канд. мед. наук, доц., Л.Л. Миллер; канд. пед. наук, доц., Г.Х. Муртазина; канд. пед. наук, доц., А.А. Никитин; канд. пед. наук, доц., А.Б. Петров; канд. пед. наук, доц., М.В. Поляничко; д-р полит. наук, проф., В.В. Пыж; канд. социол. наук, доц., Н.С. Скок; канд. психол. наук, доц., И.Г. Станиславская; д-р пед. наук, проф., Б.И. Тараканов; д-р биол. наук, проф., М.Г. Ткачук; канд. физ.-мат. наук, Т.И. Улицкая; канд. психол. наук, доц., Е.Е. Хвацкая; д-р филол. наук, проф., А.Н. Яковлюк; д-р биол. наук, проф., А.В. Шевцов.

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2023

СЕКЦИЯ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 10

Кауров В.О., Скачков Ю.А., Губова О.В. Проблемы определения результата спортсмена в скалолазании (дисциплина «лазание на трудность»), эволюция и современное состояние 10

Курамшин Ю.Ф. История развития и современное состояние теории и методики физической культуры как учебной дисциплины 13

Липовка А.Ю. Сравнительный анализ приоритетов студентов 3 курса в планируемой занимаемой должности после получения диплома об образовании 17

Михайлова Д.А. О методе «кукол» (на примере дзюдо) 21

Павленко А.В., Момот Д.А. Итоги 30 лет развития специализации тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта 25

Руденко С.А. Стратегия подготовки и тактики соревновательной борьбы в спортивно-гимнастических видах акробатики 29

Уколова И.П. Международное сурдлимпийское движение: исторические этапы и перспективы развития 37

СЕКЦИЯ 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 41

Авакян А.Г., Левицкий А.Г. Оценка соревновательной деятельности участников весовых категорий (58, 64 кг) чемпионата России по самбо в Перми 2023 41

Алехин Л.Д. Понимание тренерами направленности процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах 45

Яковлев А.А., Мурашко Е.В., Анисимова Е.А. Беговой вариант попеременного двухшажного классического хода и его применение высококвалифицированными лыжниками-гонщиками 48

Белодед В.А. Повышение точности ударов боксеров-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства 51

Войнова М.М., Войнова С.Е. Значение и роль специальной физической подготовки в фигурном катании на начальном этапе 55

Григорьева Д.В. Особенности выполнения прыжков в соревновательной деятельности у высококвалифицированных баскетболистов 57

Дакшевич Н.В. Анализ выполнения подачи волейболистами студенческой команды НГУ им. П.Ф. Лесгафта 59

Козин В.В., Ротенберг П.А., Романов В.Л. Методология ситуационного подхода к тактико-технической подготовке спортсменов командно-игровых видов спорта 62

Козырев А.С., Шулико Ю.В., Бадилин А.О. Особенности структуры спортивной подготовки в керлинге 65

Колесников М.Б. Развитие специальной выносливости у квалифицированных регбистов.....	69
Кузнецов А.А., Михайлова И.Н., Иванов В.К. Текущее состояние и тенденции развития велосипедного спорта в России (на примере ВМХ)	72
Ладыгичев А.Е. Использование методических приемов, направленных на развитие двигательной памяти у спортсменов в категории «дети-1», занимающихся танцевальным спортом	75
Лелявская А.В. Место и содержание воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе фигуристов на начальном этапе подготовки	78
Луткова Н.В., Макаров Ю.М. Характеристика игровой агрессии у квалифицированных волейболистов.....	83
Мокина Е.И., Луткова Н.В. Характеристики когнитивных способностей гандболисток 9-10 лет	86
Нифонтов М.Ю., Войцехович А.Е. Взаимосвязь когнитивной основы технического действия с приоритетными физическими способностями в футболе.....	89
Нифонтов М.Ю., Мухамедзянов Р.Р. Оптимизация предыгровой разминки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе.....	93
Привалов А.В., Петрикевич А.С., Пономарев А.А. Эффективность повторного метода в процессе развития скоростно-силовых качеств у футболистов 15-16 лет	96
Привалов А.В., Войцехович А.Е. Организационные особенности построения преактивационной тренировки квалифицированных футболистов	99
Савельева Л.А. Анализ результатов выступления гимнасток на разновысоких брусьях на I всероссийской спартакиаде по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов 2022 года	102
Сергеев Г.А., Скосырев Д.И. Содержание спортивной подготовки по биатлону в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	107
Скрипкина Т.М. Современные технологии восстановления скоростно-силовой работоспособности спортсменов (лыжников-гонщиков).....	109
Фёдоров В.В., Жуков М.В. Интегральная подготовка боксеров-любителей высшей квалификации при переходе в профессиональный бокс	113
Филатов В.В. Основные показатели подготовленности юных хоккеистов на начальном этапе обучения вне льда	116
Филатов Ю.В. Организация тренировочного процесса студенческой хоккейной команды в условиях физического вуза	119
Чурин В.М. Особенности взаимосвязи профессионально-значимых качеств рапиристов на тренировочном этапе спортивной специализации	121

СЕКЦИЯ 3. СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	126
Вольская В.В. Практико-ориентированный подход в профессиональной подготовке студентов вузов физической культуры на примере реализации проекта «Битва болельщиков»	126
Бердышева Н.Ю. Спорт в общественно-политическом пространстве русскоязычных авторских блогов	128
Буренко В.О. Реализация спортсменами двойной карьеры.....	132
Догонова Н.А. Интернационализация спорта в условиях санкций	135
Ермилова В.В., Волков П.А., Колева Е.Ю., Харичева Д.А. Внутренний туризм в России: оценка заинтересованности в физкультурно-оздоровительном пешем туризме.....	139
Закревская Н.Г., Колева Е.Ю. Формирование деловых коммуникаций у студентов вузов физической культуры.....	142
Казак А.В., Скок Н.С. Телевизионное вещание в социальных сетях и интернете в контексте влияния на формирование ценностных ориентаций молодежи	145
Коткин А.С., Бойкова Н.Г. Взаимодействие спорта и сми: современное состояние и перспективы развития.....	148
Михайлова Д.А. Фрагменты сравнительного анализа развития физической культуры в России и Японии	153
Мохова К.Р. Развитие государственной политики по вовлечению населения в занятия физической культурой и спортом в Санкт-Петербурге.....	158
Путятова Э.Г., Алексеев Н.Д. Международное спортивное сотрудничество как инструмент «Дипломатии наследия»	161
Росенко С.И. Развитие российско-китайского образовательного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта	165
Соколов И.К., Муртазина Г.Х. Методы рейтинговой системы в управленческой деятельности академии СКА	166
Скок Н.С., Куликов В.С., Улицкая Т.И., Черная А.И. Возможности влияния на формирование ценностных ориентаций спортсменов из числа спортивного резерва.....	171
Турянская В.А. Факторы мотивации женщин к занятиям физической активностью средствами массовой коммуникации.....	175
СЕКЦИЯ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	179
Романов М.И., Белокозович Е.Ю. Изучение особенностей концентрации внимания мальчиков и девочек 15 лет, занимающихся хоккеем.....	179
Фацевич-Слинченко А.В. Организация психологической службы университета физической культуры и спорта	182

СЕКЦИЯ 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 186

Артемьева С.А., Лутковский В.Е. Изменение уровня многолетней физической подготовленности квалифицированных многоборцев, обладающих разными генетическими особенностями 186

Горская Н.С. Морфофункциональные показатели и физическое развитие тхэквондистов 15-16 лет 190

Гришин В.В. Анализ проблемы аллергических состояний у спортсменов и возможный вектор коррекции с учетом антидопинговых правил 193

Дубкова Н.В., Доможилова А.А. Влияние физических факторов воздушной среды на работоспособность спортсменов 197

Задорожная Н.А., Болотова. И.А. Особенности проведения теоретических и практических занятий по оказанию первой помощи при неотложных состояниях среди профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта..... 201

Красноруцкая И.С. Особенности морфологического и психофизиологического статуса юных танцоров..... 205

Левенков А.Е. Особенности регуляции центрального кровообращения спортсменов, занимающихся футболом 208

Лутков В.Ф., Смирнов Г.И., Шадрин Д.И. Клиническая оценка функционального состояния спортсменов с миграцией ритма сердца 210

Мельников Д.С., Чернозипунникова Е.В. Особенности психофизиологических реакций и функционального состояния регуляторных систем детей, обучающихся в коррекционной школе-интернате 217

Миллер Л.Л., Дудко В.А. Реабилитация при сколиозе I степени у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой 222

Олейник Е.А. Соматотипические особенности юных футболистов 225

Позняков В.С. Особенности комплексной реабилитации спортсменов-ветеранов при занятиях атлетизмом..... 228

Ткачук М.Г., Кокорина Е.А., Беспалова К.С. Сравнительный анализ морфологических показателей девушек 17-18 лет, выступающих в различных дисциплинах фигурного катания 232

Ушканова С.Г., Павленко А.В., Щеглов И.М., Алехин Л.Д. Отбор и ориентация юных спортсменов в спортивно-боевых единоборствах..... 236

Ушканова С.Г., Калинин А.В., Медведева Е.Н. Генетические критерии спортивного отбора..... 237

СЕКЦИЯ 6. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 240

Белодедова А.А. Участие лиц с нарушением зрения во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО) по состоянию на 2022 год..... 240

Брянцева Е.В. Скалолазание в процессе профилактики девиаций у лиц с ампутацией нижней конечности 243

Евсеев С.П., Аксенова С.С. Индивидуализация оценивания занимающихся в адаптивной физической культуре..... 246

Евсеева О.Э., Терентьев Ф.В., Шелехов А.А., Тереньев И.Г. Об особенностях применения спортивных игр в адаптивной двигательной рекреации и адаптивном спорте 248

Заходякина К.Ю., Царькова А.В. Развитие пространственной ориентировки у младших школьников с оптической дисграфией средствами адаптивного физического воспитания..... 252

Жирнова А.Д., Грачиков А.А. Особенности обучения детей 6-8 лет с нарушением зрения кролю на спине на этапе начальной спортивной подготовки 254

Жуматов М.М., Аксенов А.В., Шелехов А.А. Применение кейс-технологий в условиях цифровизации высшего образования..... 258

Идрисова Г.З. Основы спортивной ориентации в адаптивном спорте 262

Киргетова Н.А. Мотивационный фактор вфск «гто», в процессе реабилитации лиц с девиантным поведением..... 265

Ковалева Ю.А., Сарычева Е.Г., Влияние настольного тенниса на координационные способности подростков с последствием детским церебральным параличом..... 268

Колчев А.И. Применение методов психокоррекции и фармакокоррекции в целях повышения нервно-психической устойчивости лиц с ограниченными возможностями..... 273

Крюков И.Г., Пантелеев П.О. Инновационные формы и методы работы сродителями, воспитывающими ребенка-инвалида 277

Ладыгина Е.Б., Терентьева Е.И. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях оздоровительного бассейна 281

Мухина А.В., Стрелкова А.С. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта посредством прыжков на батуте 285

Ненахов И.Г., Шелехов А.А. О проблеме выбора педагогических подходов к воспитательному процессу современных студентов 289

Старченко А.С., Саруханян С.М. Коррекция статического и динамического равновесия у лиц 7-9 лет со спастической диплегией средствами физической реабилитации 293

Уракова Е.А., Шелехов А.А. Развитие мотивационной сферы детей с расстройствами аутистического спектра средствами адаптивной двигательной рекреации 297

Шевцов А.В., Ивлев В.И. Индивидуализация восстановительного обеспечения тренировочного процесса легкоатлетов с нарушением зрения с учетом электоронейромиографических параметров биомеханически значимых мышечных тканей 301

Яковлева О.А. Анализ интегрированных показателей качества жизни лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, в процессе физической реабилитации..... 306

СЕКЦИЯ 7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 310

Баева Т.Е., Крафт Н.Н. Формирование культуры делового общения студентов вузов физической культуры..... 310

Белгородцева Э.И. Изучение выразительных средств общения у спортивных комментаторов..... 313

Белгородцева Э.И., Груздова А.Н. Формирование коммуникативных качеств у студентов физкультурного вуза..... 317

Гомзякова И.П. Педагогические рекомендации по формированию культуры речи будущего специалиста в области фрис в рамках прохождения дисциплины «профессиональная этика»..... 321

Дранюк О.И. Разработка и внедрение компетентно-ориентированных заданий по дисциплине «педагогика высшей школы»..... 325

Кожевникова Н.В. Развитие педагогической наблюдательности у студентов физкультурного вуза..... 329

Крафт Н.Н., Баева Т.Е., Джабатырова Б.К. Интеграция образовательной, научной и физкультурно-спортивной деятельности в рамках выполнения выпускных квалификационных работ студентами..... 331

Петренко Е.В. Предварительные итоги модернизации рабочей программы дисциплины «анатомия человека»..... 335

Соколов С.А., Гомзякова И.П. Формирование компетенций на занятиях по физической культуре и спорту в современном вузе..... 339

СЕКЦИЯ 8. ПРОБЛЕМЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ..... 343

Аксенова Н.Н. Использование тренажёра «правило» в физкультурно-оздоровительной деятельности как способ повышения уровня здоровья женщин 35-55 лет..... 343

Горбунова Т.В., Асташенкова С.А., Титов Р.Н. Контроль физической подготовленности младших школьников, занимающихся по программе дополнительного образования «каратэ хоку сей кай»..... 348

Горбунова Т.В. Особенности проведения рекреационных занятий диск-гольфом в разновозрастной группе..... 352

Ефимова А.В. Занятия с лошадью на свободе как вид массовой оздоровительной педагогической работы..... 356

Космина Е.А., Макаров Ю.М. Моторика рук киберспортсменов массовых разрядов..... 359

Лаврухина Г.М., Симонова Л.И. Развитие координационных и кондиционных способностей детей 8-9 лет с использованием игрового метода на уроках физической культуры..... 363

Лаврухина Г.М. Развитие физических качеств у женщин зрелого возраста первого периода на занятиях по фитнесу..... 368

Ушаков В.И. Организация групповых спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом опыта прошедших лет..... 373

СЕКЦИЯ 9. НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ 376

Koppalova M.A., Kataeva S.V. The game method in teaching swimming for children of preschool age: sample lesson plan..... 376

Krotova E.E. Football tactical formation in the aesthetic dimension..... 380

Polyanichko M. V. The importance of sport in modern youth life..... 383

СЕКЦИЯ 10. ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА 388

Вальковский В.А. Повышение уровня технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 11-13 лет на маркированной трассе..... 388

Рыбьякова Т.В. История становления и развития зимнего плавания в России..... 391

Щеглов И.М. Особенности соревновательной деятельности в современном неолимпийском тхэквондо..... 395

СЕКЦИЯ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.526

ПРОБЛЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА СПОРТСМЕНА В
СКАЛОЛАЗАНИИ (ДИСЦИПЛИНА «ЛАЗАНИЕ НА ТРУДНОСТЬ»),
ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

*Кауров В.О., старший преподаватель кафедры теории и методики керлинга¹,
Скачков Ю.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики керлинга¹,
Губова О.В., преподаватель кафедры теории и методики керлинга¹
¹НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается эволюция определения результатов в лазании на трудность. Целью данной работы было показать проблематику определения результатов спортсменов существовавшие на разных этапах становления и развития дисциплины «лазание на трудность», а также принятые на сегодняшний день приемы судейства

Ключевые слова: скалолазание, дисциплина «лазание на трудность», результат, правила

Скалолазание относительно молодой вид спорта, первые соревнования по скалолазанию состоялись в Советском Союзе в 1947 году, это были соревнования на скорость на относительно простых скалах. В этих соревнованиях определялось, кто из спортсменов самый быстрый. Но среди скалолазов всегда ценилось умение пройти, пусть и не быстро, наиболее трудную трассу. Для определения таких скалолазов и появилась дисциплина «лазание на трудность». Соревнования в лазании на трудность стали проводиться в Западной Европе значительно позже в 80-х годах XX века. В отличие от лазания на скорость, где объективным показателем является время прохождения спортсменом трассы, в лазании на трудность необходимо было определить, по каким показателям ранжировать спортсменов, чтобы это было наиболее объективно.

В дисциплине «лазание на трудность» спортсменам предлагается пройти длинную трассу за определенное время, как правило с нижней страховкой. На прохождении каждой трассы спортсмену предоставляется только одна попытка. Было определено, что в лазании на трудность побеждает спортсмен, который смог подняться по трассе выше всех. И тут возникает задача, как определить высоту подъема спортсмена по трассе, чтобы это было максимально объективно? Первые соревнования в лазании на трудность проводились на естественных скалах. Высота подъема определялась в метрах и сантиметрах от начала трассы до высшей точки, которой касался спортсмен до срыва. Для большей точности измерения достигнутой спортсменом высоты вдоль трассы по закрепленным веревкам параллельно спортсмену двигались один или два судьи-измерителя, которые фиксировали высоту наиболее удаленной от старта точки скалы, достигнутой спортсменом. При кажущейся объективности такого способа определения результата при проведении реальных соревнований возникали серьезные проблемы. Перед сложными участками трассы спортсмены, особенно находясь в состоянии сильного утомления, оказывались перед выбором – попытаться пройти сложный участок и, возможно сорваться при этом, или просто совершить прыжок как можно выше по

трассе с касанием скалы рукой для фиксации результата судьями-измерителями. В результате этого очень часто спортсмен ранжировался не по протяженности части трассы, которую смог реально пройти, а по тому, кто выше смог прыгнуть. И спортсмен, пытавшийся пройти сложный участок трассы и для прохождения трассы сделавший гораздо больше, формально проигрывал тем, кто просто прыгнул вверх. Чтобы такого не происходило, на следующий сезон было принято решение не засчитывать высоту по касанию скалы после прыжка, а засчитывать только высоту, которую спортсмен смог зафиксировать в течение одной-двух секунд, то есть находясь в статическом положении. Такой порядок определения высоты подъема несколько улучшил ситуацию с ранжированием спортсменов на трассе, но улучшил незначительно, так как спортсмены, понимая, что скорее всего на следующем перехвате сорвутся, вытягивали вверх руку и фиксировали высоту. И если при попытке пройти один и тот же сложный участок трассы несколько спортсменов срывались, зафиксировав перед этим высоту подъемом руки, то ранжировались они фактически не по тому, кто выше пролез по трассе, а по тому, кто смог выше поднять руку. Очевидно, что такие правила также были не совсем объективны, поэтому следующим этапом эволюции правил определения результата в лазании на трудность было решение определять достигнутую спортсменом высоту только по использованной им зацепке. Фиксация рукой участка скалы без реальной зацепки больше не учитывалась при определении результата спортсмена. В этом случае можно было отказаться и от судей-измерителей, чья работа требовала больших усилий, а кроме того, они сильно портили внешний вид соревнований. Высоту подъема спортсмена по зацепам могли определять судьи, находящиеся под трассой. Ситуация с ранжированием заметно улучшилась, но на естественных скалах, особенно когда крутизна скалы не велика, достаточно трудно определить является ли неровность скалы реальной зацепкой или спортсмен просто имитирует ее использование. Положение сильно изменилось в лучшую сторону после принятия решения в начале 90-х годов о проведении официальных международных соревнований только на искусственном рельефе (скалодромах). Такое решение было принято по ряду причин:

- так как скалодромы как правило находятся в закрытых помещениях, а если стоят на открытом воздухе, то имеют защиту от дождя, то исключается влияние на соревнования погодных условий, что серьезно мешало проведению соревнований на естественных скалах.

- скалы, подходящие для проведения соревнований, часто находятся не в самых легкодоступных местах, что серьезно затрудняет доступ на соревнования зрителей и представителей средств массовой информации, что необходимо для популяризации нового вида спорта.

- и самая главная причина - это создание равных условий для соревнующихся между собой спортсменов. Если трасса знакома спортсмену, то на ее прохождение он затратит меньше усилий и соответственно сможет подняться выше, чем при лазании впервые по незнакомой трассе. Поэтому для соревнований в лазании на трудность всегда должна быть оборудована новая, не знакомая никому из спортсменов трасса. Подготовка новой трассы на естественной скале требует очень больших трудозатрат. Это поиск подходящего скального участка, очистка его от живых камней, грязи, песка, оборудование надежных точек нижней страховки, для чего необходимо было сверлить отверстия в скале и закреплять в них страховочные крючья примерно через каждые полтора-два метра трассы. На скалодроме же на подготовку новой трассы требуется значительно меньше усилий.

Зацепы на скалодроме четко определены, поэтому было принято решение отказаться от определения высоты, достигнутой спортсменом, в метрах и сантиметрах, а использовать порядковые номера зацепов. Постановщики трассы составляют схему трассы, где указывают порядковые номера зацепов. Результатом спортсмена является

наибольший порядковый номер зацепа, достигнутый спортсменом до срыва или иного нарушения, приводящего к прекращению попытки на трассе (выход за ограничительную линию, использование крюка и др.). Первое время оценивались и зацепы, достигнутые ногой спортсмена, но от этого быстро отказались и стали учитывать использование зацепов только руками. Достаточно часто на соревнованиях случаются ситуации, когда несколько спортсменов срываются в одном месте, поэтому возникает проблема разделить их между собой. Для этого были введены дополнительные оценки к номеру зацепа. Если спортсмен, достигнув зацепа пытался достичь следующего, но не смог, то он в качестве результата получал номер достигнутого зацепа со знаком «+». В начале проведения соревнований на трудность по таким правилам допускалось даже ставить спортсмену 2 или 3 плюса к номеру зацепа, но от этого быстро отказались из-за большой субъективности таких оценок. Если спортсмен достиг зацепа, но не смог его удержать, то он получал в качестве результата порядковый номер этого зацепа со знаком «-». Соответственно один и тот же номер зацепа со знаком «+» оценивался выше, чем этот же номер без какого-либо знака, а номер без какого-либо знака оценивался выше, чем этот же номер со знаком минус. Такая оценка со знаками «плюс» и «минус» позволяла сократить количество одинаковых мест, занимаемых спортсменами, но привела к большей субъективности оценки результата, так как оценки «плюс» или «минус» ставили судьи по своим субъективным наблюдениям. На соревнованиях возникало достаточно много споров какой был результат – зацеп с плюсом или следующий с минусом. Для уменьшения таких споров оценка «минус» была отменена и на сегодняшний день существует лишь две возможных оценки достигнутого зацепа – порядковый номер зацепа и порядковый номер зацепа со знаком «плюс», что ранжируется выше. Это решение уменьшило субъективность оценки результата, но полностью от нее не избавило. Было ли явное использование зацепа спортсменом, чтобы получить его номер, или спортсмен только попытался взять зацеп и не удержался на нем, определяет судья. Также субъективно судья определяет была ли реальная попытка спортсмена достичь следующий зацеп (за что дается знак плюс) или спортсмен уже в падении просто сделал взмах рукой в направлении следующего зацепа. Иногда на соревнованиях встречаются ситуации, когда спортсмены используют зацепы при прохождении трассы не в той последовательности, в какой это задумывали постановщики трассы, т.е. спортсмен использует сначала зацеп с большим порядковым номером в схеме, а затем с меньшим. Причем нередко бывает так, что одни спортсмены используют зацепы в порядке, запланированном постановщиками, а другие наоборот. Это зависит от индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, например, его роста или особенностей техники лазания. В таких случаях можно рекомендовать изменение нумерации зацепов в схеме трассы и такие зацепы обозначить одним номером. Кроме того, можно применить схему так называемых «парных зацепов», когда за использование любого из двух зацепов, обозначенных как парные, спортсмену дается один номер, а за использование двух – следующий номер. Также иногда встречаются ситуации, когда спортсмен использует на трассе зацеп, не обозначенный в схеме, например, предназначавшийся постановщиками исключительно для использования ногами. В этом случае заместитель главного судьи по виду программы совместно с постановщиком трассы должны принять решение и внести такой зацеп в схему либо с уже имеющимся в схеме номером, либо с промежуточным номером между двумя имеющимися в схеме зацепами. Для обеспечения равенства условий для соревнующихся спортсменов относительно информации по трассе спортсмен не должен видеть прохождение трассы соперниками. Для этого все спортсмены до старта находятся в так называемой «зоне изоляции», откуда не видно трассу и где они не могут общаться ни с кем из находящихся вне этой зоны. Соревнования на трудность обычно проводятся в 2 или 3 раунда – квалификация, полуфинал, финал или квалификация, финал. И если для

финала и полуфинала организовать зону изоляции не составляет больших проблем, то для квалификации, где бывает большое количество участников, оборудование такой зоны и нахождение в ней спортсменов в течение длительного времени является проблемой. Так, например, на чемпионате мира 2005 года в Мюнхене спортсмены вошли в зону изоляции в 8.00, а заключительный спортсмен вышел на старт в 23.00. Для исключения подобных ситуаций было принято решение проводить квалификацию в лазании на трудность на открытых трассах, где спортсмены видят лазание друг друга. На открытых трассах спортсмен, стартующий позже, имеет заметное преимущество. Чтобы минимизировать влияние стартового номера на результат квалификация на открытых трассах в лазании на трудность проводится на 2-х трассах, причем если спортсмен на одной из трасс стартует вначале, то на 2-й трассе он будет стартовать в конце. Результат спортсмена в квалификации при проведении на 2-х открытых трассах определяется как корень квадратный из произведения мест, занятых спортсменом на 1-й и 2-й трассах. При этом если одно место на трассе заняло несколько спортсменов, то в расчете учитывается среднее арифметическое поделенных мест. При таком подсчете спортсмен, имеющий высокий результат на одной из трасс, пройдет в следующий раунд соревнований даже при неудаче на другой трассе.

Таким образом, можно сделать вывод, что за время проведения соревнований в лазании на трудность система определения результатов спортсменов претерпела ряд значительных изменений, но при этом до настоящего времени не стала полностью объективной. Значительное влияние на оценку результата спортсмена имеет субъективное мнение судьи. Изучив значительное количество результатов спортсменов, по которым были споры и протесты, можно рекомендовать отменить оценку номера зацепа со знаком «+». Это существенно снизит влияние субъективного мнения судьи на результат спортсмена.

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Курамшин Ю.Ф., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются этапы формирования теории и методики физической культуры как основного общепрофилирующего предмета высшего профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Отмечается, что предпосылки возникновения теории физической культуры в нашей стране были сформулированы в 20-е годы XX века. Однако только на рубеже 80-х годов появилась потребность в разработке такой общепрофилирующей дисциплины высшего профессионального физкультурного образования. Приводятся различные взгляды на структуру, объект и предмет данной дисциплины.

Ключевые слова: теория физической культуры как учебная дисциплина, структура физической культуры, физкультурное образование

Процесс создания и формирования теории и методики физической культуры как учебного предмета высшего физкультурного образования в нашей стране прошел ряд этапов, отражающих изменения, с одной стороны, в объеме накопленных научно-

прикладных знаний в этой области, а с другой, с появлением новых взглядов о системе подготовки физкультурных кадров.

По мере того, как физическая культура стала все глубже проникать в различные сферы общества: учебно-воспитательный процесс дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений; производство, подготовку молодежи к обороне страны; использоваться как средство укрепления и сохранения здоровья, отдыха, лечения и реабилитации организма человека – возникла необходимость в разработке ее общей теории, которая призвана раскрыть, объяснить и обосновать сущность физической культуры как социально-педагогического явления, ее структуру, функции, основные закономерности ее функционирования в обществе, направленного использования для совершенствования физических и психических возможностей человека.

Первые попытки разработки теоретического курса по физической культуре были предприняты не в 1979 году, когда в учебные планы физкультурных вузов в качестве общепрофилирующего предмета профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту была введена дисциплина «Теория и методика физической культуры», а намного раньше. После 1917 года в нашей стране широкое распространение получает термин «физическая культура». Его развернутая характеристика была дана на Первом Всероссийском съезде по физической культуре, спорту и допризывной подготовке, состоявшемся 3-8 апреля 1919 г. В программе съезда была выделена секция физической культуры, председателем которой был избран Г.А. Дюперрон [1].

Вопросы советской системы физической культуры, направленность ее организационной структуры, научно-исследовательской деятельности, издания научно-популярной литературы и научных трудов по физической культуре детально обсуждались на 1-й Всесоюзной конференции научных работников по физической культуре в г. Москве в 1925 году [2].

С созданием институтов физической культуры, естественно, встал вопрос о создании учебных курсов для студентов по изучению этого социального явления.

Цель исследования – выявить основные этапы возникновения и развития теории и методики физической культуры как учебной дисциплины, ее структуры и содержания.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались анализ и обобщение литературных источников, историко-сравнительный анализ.

Результаты исследования.

Как свидетельствуют многочисленные данные, в России в конце XIX-начале XX вв. в работах, посвященных целенаправленному организационному процессу укрепления и сохранения здоровья, физического развития, выработки необходимых знаний и умений, развития и поддержания психофизических качеств у людей, в основном, использовали выражения: «телесное воспитание», «физическое воспитание», «физическое образование», «спорт». В программе курсов П.Ф. Лесгафта, единственном гражданском заведении в России, готовившем руководителей физических упражнений и игр, а позже воспитательниц и руководительниц физического образования, слушательницам читали такие учебные дисциплины, как «Теория телесных движений», «Методика проведения физических упражнений» и другие [3].

С открытием в 1919 году Государственного института физического образования Анна Адамовна Красуская, ученица П.Ф. Лесгафта, выполняющая одновременно функции заведующей двух кафедр – кафедры анатомии и кафедры физического образования, начинает читать студентам учебный курс «Теория физического образования» [4].

Заметим, что в нашем вузе при разработке единого учебного курса вначале используется термин «физическое образование» а не «физическая культура».

В 1922 г. в Московских военно-окружных курсах инструкторов спорта и допризывной молодежи слушателям начинают читать учебный курс «Теоретические основы и организация физической культуры».

В 1925 г. выходит работа Г.А. Дюперрона под названием «Теория физической культуры», в которой раскрываются анатомические, физиологические, педагогические и другие аспекты физической культуры. Работа выдержала три издания: 1915, 1927 и 1930 гг. По мнению Л.П. Матвеева, она представляла собой популяризаторское, просветительно-справочное пособие, содержащее обобщенные представления о физической культуре [5]. Спустя всего два года – в 1927 г. – в учебный план Московского центрального института физической культуры была включена дисциплина «Теория и общая методика физической культуры» [6]. По данной дисциплине издаются программы и ученые материалы. Однако уже к концу 30-40-х годов вместо этих профильных дисциплин в систему высшего физкультурного образования вводится новая учебная дисциплина «Теория и методика физического воспитания». Поэтому главное внимание сотрудников профильных кафедр двух ведущих физкультурных вузов было сконцентрировано на разработке и внедрении теории и методики физического воспитания как обобщающей научно-практической дисциплины.

Естественно, возникает вопрос: какие же причины помешали в тот период создать комплексную учебную дисциплину «Теория физической культуры» и внедрить ее в сферу образования. На наш взгляд, это не удалось сделать не только из-за отсутствия исходных теоретико-методических разработок по физической культуре на тот период, но, прежде всего, из-за парадигмы, т.е. системы взглядов на развитие советского физкультурного движения. Идейной его основой становится учение основоположников коммунизма о воспитании. Физическое воспитание стало рассматриваться как составная часть коммунистического воспитания, направленного на всестороннее и гармоническое развитие человека, подготовку его к труду и защите Родины. Физическую же культуру предлагалось рассматривать не только с точки зрения физического воспитания, оздоровления и как одну из сторон культурной, хозяйственной и военной подготовки, но и как один из методов воспитания масс, и, вместе с тем, как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг партийных, советских организаций, через которые они вовлекаются в общественно-политическую жизнь страны [3].

Новый этап развития теории и методики физической культуры и ее научно-методических основ начался на рубеже 80-х годов XX века и продолжается до настоящего времени. В последние годы были изданы очерки, пособия, учебники по теории физической культуры. Они отличаются, как по содержанию, так и по исходным методологическим позициям. Так, Ю.Ф. Курамшин в учебнике для высших физкультурных учебных заведений «Теория и методика физической культуры», выдержавшем 4 издания (2003-2010), в содержании данной учебной дисциплины предлагает выделять три раздела. В первом разделе представлены 16 глав, в которых рассмотрены исходные понятия, структура физической культуры, ее система и принципы, средства и методы, вопросы обучения двигательным действиям, развития физических способностей и свойств личности, формы построения занятий физическим упражнениями, планирование, контроль и учет в процессе физкультурных занятий. Второй раздел включает 4 главы, он посвящен использованию физической культуры в различные периоды жизни человека. Третий раздел включает материал по теории спорта [7].

В.С. Кузнецов в своем учебнике для бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура», изданном в 2012 г., также выделяет три раздела. В первом раскрыты сущность основных понятий, средства, методы, а также основы теории и методики обучения двигательным действиям. Второй раздел посвящен теоретико-методическим основам развития физических способностей. В третьем разделе изложены

особенности направленного использования физической культуры в различные периоды жизни человека [8].

Л.П. Матвеев в учебнике «Теория и методика физической культуры» для высших учебных заведений физкультурного профиля, изданном в 2021 году, выделяет две части [9]. Первая часть состоит из 5 глав, в которых представлены отправные понятия теории физической культуры, предмет и место этой дисциплины в системе смежных знаний, методология и методы построения исследования в теории физической культуры, формы и функции физической культуры, основы отечественной системы физической культуры. Во второй части представлены три раздела и 12 глав. Они посвящены теории физического воспитания, характеристике его целей, задач, средств, методов и принципов, основам обучения двигательным действиям и развития физических способностей, направленному развитию личности, формам построения занятий, планированию и контролю в физическом воспитании. В представленном учебнике фактически речь идет не о теории физической культуры, а о теории физического воспитания. Хотя, к примеру, в его учебнике 1991 года содержится материал по спорту, спортивной подготовке, профессионально-прикладной физической культуре [10].

В других учебных пособиях, учебниках для студентов средних и высших учебных заведений по теории и методике физической культуры, изданных в последние 20 лет, приведены весьма неоднозначные взгляды на структуру и содержание данного учебного предмета. В одних представлены только материалы о назначении предмета теории и методики физической культуры, о системе физической культуры, средствах, методах, принципах физической культуры, обучении двигательным действиям, развитии физических способностей, формах организации занятий, а в других наряду с этим излагается материал по профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке, физической культуре в различном возрасте и физической культуре как компоненте здорового образа жизни [11, 12].

Существующие противоречивые взгляды на предмет, структуру и содержание учебного предмета «Теория и методика физической культуры» как основной профилирующей учебной дисциплины высшего физкультурного образования, на наш взгляд, вносят путаницу в формирование ее общих и частных теоретико-методических основ.

Заключение. Истоки, предпосылки возникновения теории физической культуры в нашей стране были сформулированы уже в 20-е годы XX века. Однако в силу различных причин она не получила дальнейшего развития. И только на рубеже 80-х годов появилась потребность в разработке такой общепрофилирующей дисциплины высшего профессионального физкультурного образования. За прошедшие годы издано много учебников, содержание которых не в полной мере отражает структуру и содержание такого феномена, как физическая культура. К сожалению, во многих из них не нашли отражения такие разделы, как теория и методика оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры.

Список использованных источников

1. Отчет о 1-м Всероссийском съезде по физической культуре, спорту и допризывной подготовке. 3-8 апреля 1919 г. в Москве. – Москва : Главное управление Всеобщ. Воен. обуч. Всерос. глав. штаба, 1919. – 216 с.
2. Первая Всесоюзная конференция научных работников по физической культуре 10-15 ноября 1925 г. в Москве (отчет). – Москва : Высший совет по физической культуре, 1926. – 188 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Возникновение и развитие теории физической культуры // Научно-педагогические школы университета. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 77–91.

4. Таймазов, В. А. Петр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности / В. А. Таймазов, Ю. Ф. Курамшин, А. Т. Марьянович. – Санкт-Петербург : Печатный двор, 2006. – 480 с. – ISBN 5-7062-0230-3.
5. Дюперрон, Г. А. Теория физической культуры. Основные понятия / Г. А. Дюперрон. – Ленинград : Изд-во «Время», 1925. – 146 с.
6. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
7. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0431-4.
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры / В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. – 410 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-8434-3.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 517 с. – ISBN 978-5-907225-59-6.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил. – ISBN 5-278-00326-X.
11. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщинина. – Москва : Кнорус, 2016. – 132 с. : ил. – (Бакалавриат).
12. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-507-45936-0.

УДК 796.077

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИОРИТЕТОВ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА В ПЛАНИРУЕМОЙ ЗАНИМАЕМОЙ ДОЛЖНОСТИ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДИПЛОМА ОБ ОБРАЗОВАНИИ

*Липовка А.Ю., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В профессиональных стандартах описаны современные профессии и трудовые функции, которые будут выполнять специалисты в области физической культуры и спорта. Статья содержит результаты анализа приоритетов студентов 3 курса 2021-22 и 2022-23 учебного года в будущей профессиональной деятельности, выбора и предпочтения дальнейшей специализации

Ключевые слова: профессиональная деятельность, диагностический опросник самоидентификации

Современная система профессиональных стандартов предлагает уже достаточное количество в области физической культуры и спорта. В профессиональных стандартах описаны современные профессии и трудовые функции, которые будут выполнять специалисты в области физической культуры и спорта. Важность самоопределения современного студента в процессе обучения не вызывает сомнений [1, 3].

В период с 2021 по 2023 год на кафедре теории и методики физической культуры проведено исследование, в котором приняло участие 54 студента третьего курса направления

подготовки 49.03.04 Спорт, специализации: плавание, настольный теннис, парусный спорт, гандбол, волейбол, легкая атлетика (2021/2022 учебный год) [2], и 49 студентов третьего курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт», специализации: художественная гимнастика, танцевальный спорт, спортивная акробатика, эстетическая гимнастика, акробатический рок-н-ролл, спортивная гимнастика (2022/2023 учебный год).

Цель исследования: провести сравнительный анализ приоритетов студентов в планируемой должности после окончания университета.

Задачи: 1. Определить приоритеты студентов в планируемой будущей должности по диагностическому опроснику самоидентификации (ДОС).

2. Определить степень соответствия полученного результата ДОС (Свищев И.Д., Ерегина С.В.) субъективным приоритетам студентов

Методика исследования: диагностический опросник самоидентификации (Свищев И.Д., Ерегина С.В. 2002)

Результаты. Диагностический опросник самоидентификации состоит из 6 вопросов, на каждый вопрос предлагался только один вариант ответа из 10 вариантов.

Разделы, по которым задавались вопросы связаны с различными областями деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта. Было предложено выбрать виды работ, которые были бы интересны для опрашиваемых, дополнительная информация, которая будет необходима специалисту, какими организаторскими навыками владеют студенты, способность и желание разрабатывать методическую документацию, типы ответственности и контроля, которые готовы нести и осуществлять опрашиваемый.

На рисунке 1 представлены результаты опроса студентов 3 курса 2021-2022 учебного года.

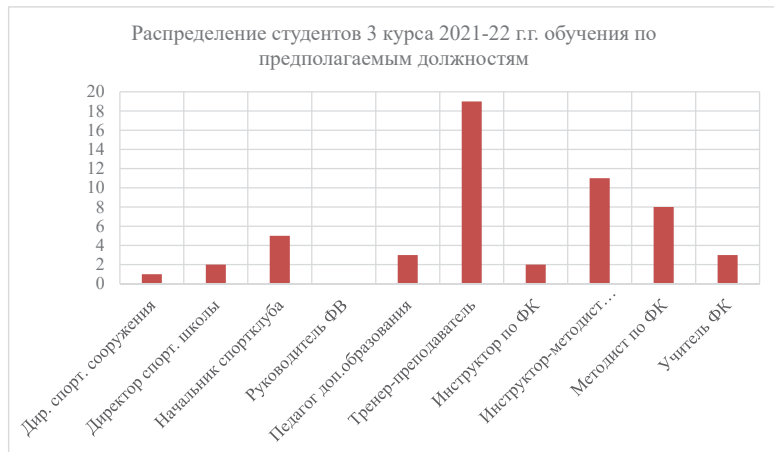


Рисунок 1 – Результаты диагностического опросника самоидентификации студентов 3 курса 2021-2022 учебного года

Полученные результаты говорят о том, что большинство студентов выбрало функции будущей профессиональной деятельности, связанные с тренерской деятельностью (40,2%), а также деятельностью инструктора-методиста спортивной школы (20,4%). В руководящем звене в общем количестве студентов могут себя реализовать 13,8% студентов: директор спортивного сооружения – 1,8%, директор

спортивной школы – 3,7%, начальник спортивного клуба – 8,3%. Педагог дополнительного образования и учитель физической культуры по 4,5% всех респондентов [2].

На рисунке 2 представлены результаты ДОС студентов 3 курса 2022-2023 года обучения.

Полученные результаты говорят о том, что большинство студентов также в основном выбрало функции будущей профессиональной деятельности, связанные с тренерской деятельностью (46,93%), но 16,32% видят себя в роли учителя по физической культуре. В руководящем звене в общем количестве студентов могут себя реализовать 10,12% студентов, директор спортивной школы – 4%, начальник спортивного клуба – 6,12%. Педагог дополнительного образования – 6,12%, инструктор по физической культуре – 10,20%, методист спортивной школы – 8,31%, методист по физической культуре и спорту – 2%.



Рисунок 2 – Результаты диагностического опросника самоидентификации студентов 3 курса 2022-2023 учебного года

На рисунке 3 представлены результаты субъективной оценки студентов полученных результатов при работе с диагностическим опросником самоидентификации. После получения ключа к опросу студенты сравнивали полученный результат с индивидуальными субъективными приоритетами своей будущей профессиональной деятельности.

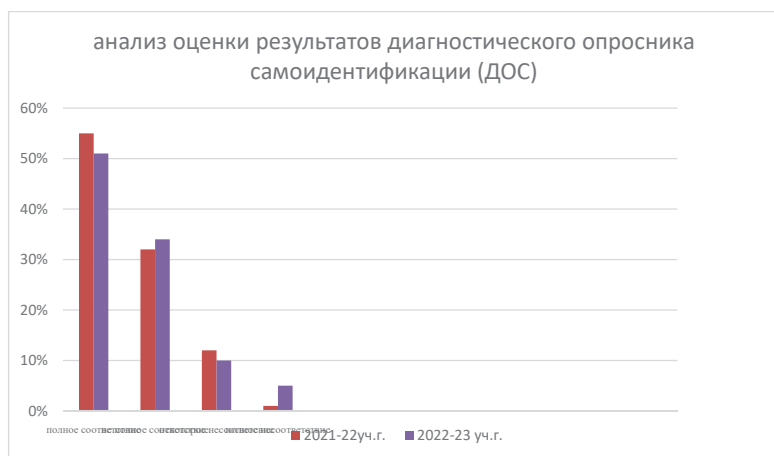


Рисунок 3 – анализ результатов ДОС студентами 3 курса 2021-22 и 2022-23 уч. г.г.

Большее половины студентов обоих опрошенных курсов отметили полное совпадение полученных результатов со своим видением будущей профессиональной деятельности, 55% и 51% соответственно, не полное совпадение результатов оказалось у 32% и 34% студентов, некоторое несоответствие было у 12% и 10%, и всего 1% студентов 2021-22 уч.г. и 5% 2022-23 уч.г. отметила полное несоответствие полученных результатов с представлениями о своей будущей деятельности.

Выводы: 1. Студенты 3 курса и 2021-22 года обучения, и 2022-23 года обучения в большинстве своем ориентированы на свою будущую профессиональную деятельность в роли тренера-преподавателя.

2. По результатам ДОС студенты 3 курса в равной степени пока не заинтересованы в руководящих должностях.

3. По мнению студентов данный опросник достаточно точно отражает приоритеты в будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Ерегина, С. В. Совершенствование системы профессиональной ориентации студентов среднего профессионального образования, обучающихся по специальности "Физическая культура" / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 121–127.

2. Липовка, А. Ю. Самоидентификация студентов 3 курса в будущей профессиональной деятельности / А. Ю. Липовка, В. П. Липовка // Физическая культура студентов : сборник материалов 71-й Всероссийской научно-практической конференции / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 400–404.

3. Свищев, И. Д. Ориентация специалистов на профессиональную самореализацию в сфере физической культуры и спорта // Спортивная жизнь России. – 2010. – № 6. – С. 12.

УДК 796.853.23

О МЕТОДЕ «КУКОЛЬ» (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)

Михайлова Д.А., канд. пед. наук, доцент кафедры права и гражданской безопасности, доцент кафедры теории и методики физической культуры
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Научная статья посвящена анализу сущности авторского метода «кукол» на примере его использования в дзюдо. Научная проблема исследования состоит в противоречии между *необходимостью* формирования у спортсменов, занимающихся противоборствами, умений выполнять сложнокоординационные двигательные действия в полном соответствии с моделями их техник, с одной стороны, и *недостаточной сформированностью* у данных спортсменов ряда способностей, обеспечивающих возможность формировать вышеуказанные умения на партнёрах идентичных антропометрических особенностей, с другой стороны. С применением метода анализа и обобщения информации из библиографических источников, а также структурно-функционального метода раскрыты составляющие метода «кукол», доказывающие его самостоятельный статус. За счёт использования метода кей-стади и метода теоретического моделирования предложены основные варианты применения метода «кукол» в практической деятельности тренера по дзюдо. Посредством сравнительного метода, лонгитюдного метода, формирующего естественного закрытого последовательного педагогического эксперимента, включённого педагогического наблюдения, метода контрольных испытаний, протоколирования, метода расчёта пропорций, факторного анализа (по методу анализа главных компонентов, вращения – методом варимакса с нормализацией по Кайзеру) систематизированы примерные нормограммы использования основных вариантов метода «кукол» по критерию «вес партнёра» для технического приёма Де-аси-барай в учебно-тренировочном процессе по дзюдо в смешанных группах детей от трёх до пятнадцати лет.

Ключевые слова: антропометрические особенности, вес, дзюдо, метод «кукол», методы обучения, модели технических приёмов, рост, соматотип.

Освоение сложнокоординационных двигательных действий в противоборствах представляет собой особую проблему в связи с необходимостью сопряжённого идеального решения образовательных задач с целенаправленным развитием физических и психомоторных способностей. В свою очередь, развитие физических и психомоторных способностей имеет определённые ограничения, связанные с генетическими особенностями спортсменов (начальные задатки, индивидуальные особенности формирования новых функциональных систем), которые не в полной мере позволяют продуктивно и своевременно решать образовательные задачи. Эта тенденция является поводом к разработке специальных методов, методик и технологий обучения для противоборств.

Известно, что решение любой образовательной задачи предполагает применение, как минимум, следующей обязательной совокупности методов: 1) методов устной передачи и восприятия информации (вербальных методов), 2) методов визуализации информации (методов обеспечения прямой / непосредственной наглядности), 3) методов организации занимающихся, как для восприятия информации (задания), так и для выполнения задания, 4) методов обучения, 5) методов определения режима выполнения задания (методов дозирования физической нагрузки, определяющих её объём и интенсивность), 6) методов контроля успешности выполнения задания.

Метод «кукол» – метод обучения двигательным действиям для противоборств (состязаний в преодолении партнёра в постоянном захвате), который предполагает выполнение задания на партнёрах с разными антропометрическими особенностями для решения любой образовательной задачи и, в целом – для формирования умения выполнять двигательное действие.

«Кукла» – «живой манекен», любой из занимающихся в учебно-тренировочной группе, играющий роль укэ (участвующий во взаимодействии без сопротивления).

Рассмотрим метод «кукол» как систему педагогических действий в адаптированном составе компонентов [1, С. 58–59] на примере дзюдо.

Первым компонентом метода «кукол» является его теоретическая основа в составе традиционных объективных педагогических закономерностей и принципов, а также классических теоретических положений дзюдо.

Применение метода «кукол» имеет образовательную цель – второй компонент – формирование способностей эффективно выполнять искомые технические приёмы на дзюдоистах с идентичными антропометрическими особенностями – этот компонент является ориентиром в образовательной деятельности (иными словами, планируемым результатом обучения).

Третьим компонентом метода «кукол» являются технические приёмы дзюдо и их элементы как специфические средства достижения цели образовательной деятельности.

Четвёртым компонентом метода «кукол» являются его модели – идеальные образцы для практического педагогического применения (подробнее см. в таблице 1). Классификация основных вариантов (разновидностей) метода «кукол» позволяет выделить его восемнадцать основных вариантов по шести критериям. Кроме указанных вариантов, возможны и комбинированные – предполагающие учёт нескольких критериев одновременно – при решении однотипных образовательных задач либо в ходе применения того же типа обучения при обеспечении идентичного характера изменения контролируемых при дозировании воздействия объектов. Безусловно, все комбинированные варианты являются, с одной стороны, более сложными и в дозировании воздействия, и в освоении дзюдоистами, с другой стороны, именно они в большей степени приближены к практике применения технических действий в дзюдо.

Таблица 1 – Основные варианты (разновидности) метода «кукол»

№ основного варианта (разновидности)	Объект изменения	Характер изменения	Задача / тип обучения
1	вес партнёра	последовательное увеличение	традиционное
2		последовательное уменьшение	проблемное
3		чередование	совершенствование
4	рост партнёра	последовательное увеличение	традиционное
5		последовательное уменьшение	проблемное
6		чередование	совершенствование
7	соматотип партнёра	в последовательности «астеник – нормостеник – гиперстеник»	традиционное
8		в последовательности «гиперстеник – нормостеник – астеник»	проблемное

Продолжение таблицы 1

9		чередование	совершенствование
10	длина рук партнёра	последовательное увеличение	традиционное
11		последовательное уменьшение	проблемное
12		чередование	совершенствование
13	длина ног партнёра	последовательное увеличение	традиционное
14		последовательное уменьшение	проблемное
15		чередование	совершенствование
16	длина туловища партнёра	последовательное увеличение	традиционное
17		последовательное уменьшение	проблемное
18		чередование	совершенствование

Далее – для каждого технического приёма каждая модель раскладывается на педагогические шаги – программированные последовательности применения педагогом рассматриваемого варианта метода «кукол». Программированные последовательности – пятый компонент метода «кукол».

Образовательная деятельность как педагогическое условие рассматривается в качестве шестого компонента метода «кукол», включает совокупность отдельных педагогических действий и операций, педагогическую технологию (в том числе, совокупность программированных последовательностей, соотносящихся с освоением соответствующих технических приёмов дзюдо).

Седьмым компонентом метода «кукол» является традиционный образовательный тандем «педагог (тренер) – ученик (дзюдоист)», применяемый в формате субъект-субъектной образовательной связи.

Восьмым компонентом метода «кукол» являются достигнутые педагогические результаты, то есть степени освоения технических приёмов дзюдо спортсменами разного возраста, степени тренированности и стажа занятий дзюдо.

Применение в ходе исследования сравнительного метода, лонгитюдного метода, формирующего естественного закрытого последовательного педагогического эксперимента, включённого педагогического наблюдения, метода контрольных испытаний, протоколирования и метода расчёта пропорций (основанного на выявлении соотношений между весом тори и возможными весами укэ разных весовых категорий) позволило на практике выявить данные и систематизировать их в структуры нормограмм дозирования метода «кукол» по критерию «вес партнёра» для технического приёма Де-аси-барай для применения на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо в смешанных группах детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста (таблица 2).

Таблица 2 – Нормограммы дозирования метода «кукол» по критерию «вес партнёра» для технического приёма Де-аси-барай в смешанных группах дзюдоистов дошкольного, младшего и среднего школьного возраста (%)

Вес тори	Вес укэ														
	мальчики, юноши	18	22	26	30	34	38	42	46	50	55	60	66	73	73+
18		+22	+44	+67	+89	+111									
22	-18		+18	+36	+55	+73	+91	+109							
26	-31	-15		+15	+31	+46	+62	+77	+92	+112					
30	-40	-27	-13		+13	+27	+40	+53	+67	+83	+100				
34	-47	-35	-24	-12		+12	+24	+35	+47	+62	+76	+94	+115		
38	-53	-42	-32	-21	-11		+11	+21	+32	+45	+58	+74	+92	+113	
42	-57	-48	-38	-29	-19	-10		+10	+19	+31	+43	+57	+74	>+93	
46	-61	-52	-43	-35	-26	-17	-9		+9	+20	+30	+43	+59	>+76	
50	-64	-56	-48	-40	-32	-24	-16	-8		+10	+20	+32	+46	>+67	
55	-67	-60	-53	-45	-38	-31	-24	-16	-9		+9	+20	+33	>+47	
60	-70	-63	-57	-50	-43	-37	-30	-23	-17	-8		+10	+22	>+35	
66	-73	-67	-61	-55	-48	-42	-36	-30	-24	-17	-9		+11	>+23	
73	-75	-70	-64	-59	-53	-48	-42	-37	-32	-25	-18	-10		>+11	
73+	<-78	<-73	<-68	<-63	<-58	<-53	<-48	<-43	<-38	<-32	<-26	<-19	<-10		
девочки, девушки	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	57	63	63+		
16		+25	+50	+75	+100										
20	-20		+20	+40	+60	+80	+100								
24	-33	-17		+17	+33	+50	+67	+83	+100						
28	-43	-29	-14		+14	+29	+43	+57	+71	+86	+104				
32	-50	-38	-25	-13		+13	+25	+38	+50	+63	+78	+97	+100		
36	-56	-44	-33	-22	-11		+11	+22	+33	+44	+58	+75	>+94		
40	-60	-50	-40	-30	-20	-10		+10	+20	+30	+43	+58	>+75		
44	-64	-55	-45	-36	-27	-18	-9		+9	+18	+30	+43	>+59		
48	-67	-58	-50	-42	-33	-25	-17	-8		+8	+19	+31	>+46		
52	-69	-62	-54	-46	-38	-31	-23	-15	-8		+10	+21	>+35		
57	-72	-65	-58	-51	-44	-37	-30	-23	-16	-9		+11	>+23		
63	-75	-68	-62	-56	-49	-43	-37	-30	-24	-17	-10		>+11		
63+	<-77	<-71	<-66	<-60	<-54	<-49	<-43	<-37	<-31	<-26	<-19	<-10			

Верификация вышеуказанных нормограмм получена с применением факторного анализа (по методу анализа главных компонентов, вращение – методом варимакса с нормализацией по Кайзеру, вращение было получено за три итерации).

Посредством применения факторного анализа было выявлено, что выделенные девятнадцать переменных сгруппировались в два главных фактора, объясняющих условия применения метода «кукол» по критерию «вес партнёра» на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо в смешанных группах детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Данные факторы имеют значения, превосходящие единицу, и позволили объяснить около 87% суммарной дисперсии анализируемых показателей. Первый фактор назван «Условие работы с весами партнёров, не превышающими вес тори», он объединил тринадцать характеристик, тесно и положительно взаимосвязанных с фактором. Фактор «Условие работы с весами

партнёров, не превышающими вес тори» показывает, что больший вес, более длительный стаж учебно-тренировочных занятий и применение метода «кукол» по критерию «вес партнёра» в формате последовательного увеличения веса партнёра с весами, не превышающими вес тори, позволяет освоить технические приёмы на высококачественном уровне (на примере технического приёма Де-аси-барай). Второй фактор «Условие работы с весами партнёров, превышающими вес тори» демонстрирует, что показатели обученности техническому приёму Де-аси-барай возрастают с увеличением веса тори, при этом выявлена тенденция успешной обученности тори для мальчиков и юношей в условиях применения метода «кукол» по критерию «вес партнёра» в формате последовательного увеличения веса партнёра с весами, превышающими вес тори, в весовых категориях от весовой категории «46 кг» и выше.

По сравнению с использованием манекенов метод «кукол» значительно выигрывает, так как выполнять технический приём на «кукле» как «самодвижущемся и самоуправляемом манекене» намного удобнее, чем на традиционном манекене. Метод «кукол» позволяет прочувствовать приближенное к модели исполнение технического приёма в разных ситуациях, переходя от простого к сложному – от одной градации сложности к другой, постепенно наращивая «антропометрическое противодействие» партнёра-противника. Метод «кукол» даёт возможность параллельно акцентировать постепенное развитие тех способностей, которые необходимы для эффективного проведения технического приёма в условиях его практического применения в поединках.

Список использованных источников

1. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 463 с. — ISBN 978-5-9718-0192-4.

УДК 796.856.2

ИТОГИ 30 ЛЕТ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТХЭКВОНДО В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Павленко А.В., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств¹,

Момот Д.А., канд. психол. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье обсуждаются итоги развития специализации тхэквондо в стенах НГУ им. П.Ф. Лесгафта в период с 1992 по 2022 год. Отмечены основные этапы развития тхэквондо в старейшем физкультурном учебном заведении России. Анализируются спортивные достижения студентов данной специализации. Также дана характеристика результатов учебно-методической, научной и общественной работы преподавателей, аспирантов и студентов специализации тхэквондо в указанный период.

Ключевые слова: тхэквондо, специализация, университет, учебные, научные, спортивные достижения, этапы развития.

История специализации тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта началась более 30 лет назад. Отделение тхэквондо было открыто в 1992 году на кафедре бокса ГДОИФК

им. П.Ф. Лесгафта по инициативе его ректора профессора В.У. Агеевца, заведующего кафедрой бокса, профессора В.А. Таймазова и проректора Университета тхэквондо г. Юнгуня, доктора Джин Чун И [4]. Это было первое среди ВУЗов России отделение, где готовились будущие специалисты по тхэквондо. Интересным является тот факт, что одновременно с открытием указанного отделения, был основан Союз тхэквондо России и Федерация тхэквондо г. Санкт-Петербурга, которые также начали свою деятельность в 1992 году. Отмеченное сочетание событий дало толчок развитию тхэквондо в академической среде России и прежде всего – в стенах старейшего физкультурного учебного заведения нашей страны. Говоря о тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта необходимо упомянуть о значительном вкладе в его развитие, сделанном заведующим кафедрой, а затем ректором университета, профессором Владимиром Александровичем Таймазовым. Благодаря энергии и высокому профессионализму В.А.Таймазова, специализация тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта сформировалась как академическая дисциплина, пройдя несколько этапов в своём развитии. Первый этап, с 1992 по 2000 год, характеризовался высокой динамикой спортивных достижений студентов специализации тхэквондо, формирование и совершенствование учебных программ по ней. Вторым, с 2000 по 2022 год, позволил оптимизировать научную и методическую работу в рамках данной специализации, обеспечить подготовку специалистов в условиях реформирования отечественной системы образования, включить несколько новых дисциплин тхэквондо.

Для развития данной специализации, в августе 1992 года был приглашён специалист из Республики Корея, мастер Ким Чжон Киль, обладатель 5 дана. В первый набор специализации тхэквондо вошли спортсмены сборной Санкт-Петербурга. В тот момент это было тхэквондо (ВТФ), версия, ставшая впоследствии олимпийской. Тренировки, проводимые под руководством Ким Чжон Кили, отличались большими нагрузками, а требования тренера к подготовленности тхэквондистов университета были очень высокими. Это не могло не сказаться на результатах. Уже на ближайшем Чемпионате России по тхэквондо (ВТФ), студенты университета показали блестящие результаты. Впоследствии студенты университета не один раз завоевывали призовые места на российских и международных соревнованиях, став основой сборной Санкт-Петербурга. В то время сборная г. Санкт-Петербурга практически полностью состояла из студентов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Сборную России по тхэквондо (ВТФ) 90-ых годов прошлого столетия также представляли иногда по несколько студентов-лесгафтовцев [1,6]. На первых и единственных Играх Доброй Воли 1994 года по тхэквондо, именно студент ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, Эдуард Ерёмин, завоевал бронзовую медаль. За прошедшие тридцать лет в рамках специализации тхэквондо (ВТФ) было подготовлено несколько десятков чемпионов и призёров России, призёров Европы и Мира, Олимпийских Игр. Наиболее титулованными лесгафтовцами в данной, олимпийской версии тхэквондо являются: Артамонов М.В. (ЗМС) – бронзовый призёр Летних Олимпийских Игр в Токио 2020 года, Нежичкин Вячеслав (МСМК), Ерёмин Э. Э. (МСМК), Карелина (Зубкова) В.В. (МСМК), Никитин В.В. (МСМК), Минина (Журавлёва) Д.С. (МСМК), Смирнова М. (МСМК), Тимофеева (Чешуина) М.Ю. (МСМК), Гриценко В.А. (МСМК) [1,3].

В 2001 году в нашем университете, также на кафедре бокса, открылась ещё одна специализация – тхэквондо (ИТФ). Работу по данной специализации возглавил Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер, к.п.н., доцент Александр Михайлович Симаков, выпускник кафедры гимнастики, с 2013 по 2020 гг., являвшийся заведующим кафедры теории и методики бокса [5]. Александр Симаков является первым спортсменом международного уровня в Санкт-Петербурге по тхэквондо (ИТФ), среди его достижений неоднократные победы на чемпионатах России, Европы и Мира. Под его тренерским руководством были подготовлены чемпионы и призёры Мира, Европы и

России в различных соревновательных дисциплинах тхэквондо (ИТФ). Всего среди лесгафтовцев, целая плеяда спортсменов международного уровня по тхэквондо ИТФ и ГТФ: Сидоренко М.С. (ЗМС), Клочкова М.Е. (ЗМС), Симаков Д.А. (ЗМС), Михайлов Н.А. (ЗМС), Тищенко А.Д. (ЗМС), Иванова А.С. (МСМК), Толчинникова Е. (МСМК), Балесная С.А. (МСМК), Попов И.Д. (МСМК). Заслуженными тренерами России по специализации тхэквондо, являются выпускники-лесгафтовцы: Симаков А.М. (2004), Югай Д.М. (2019), Пак И.Ф. (2021).

Всего за три десятилетия развития тхэквондо различных версий в Университете было подготовлено значительное количество спортсменов высокого класса, что отражено в Таблицах 1,2.

Таблица 1 – выдающиеся спортсмены специализации тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта за период 1992-2022 гг.

Версия тхэквондо	Заслуженные мастера спорта	Мастера спорта международного класса	Мастера спорта
тхэквондо ВТФ	1	9	51
тхэквондо ИТФ	6	3	35
тхэквондо ГТФ		2	
тхэквондо МФТ			1
Итого	7	14	87

Таблица 2 – результаты спортсменов специализации тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта за период 1992-2022 гг. (чемпионы и призёры)

Версия тхэквондо	Олимпийские Игры	Игры доброй Воли	Чемпионаты Мира, Кубки мира	Чемпионаты Европы	Юношеские Олимпийские Игры
тхэквондо ВТФ	1	1	4	7	2
тхэквондо ИТФ			8	9	
тхэквондо ГТФ			2	2	
тхэквондо МФТ			1		
Итого	1	1	15	18	2

История специализации тхэквондо в НГУ им. П.Ф. Лесгафта в своём развитии отмечена не только спортивными результатами, а также учебными и научными достижениями преподавателей, студентов и аспирантов [2]. По учебной работе преподавателями специализации выпущен ряд учебных пособий по методике тренировочного процесса в тхэквондо, постоянно проводится работа по совершенствованию учебного процесса. В частности, в настоящий момент одним из важных направлений учебно-методической работы по специализации, является внедрение в образовательный процесс разработок на основе современных технологий. Научная работа реализуется как в рамках инициативной темы кафедры, так и в рамках государственного задания. По специализациям тхэквондо за прошедшие годы был защищен ряд кандидатских диссертаций Мавлеткулова А.С. (2007), Павленко А.В.

(2007), Симаков А.М. (2010), Рогожников М.А. (2016), опубликовано более сотни научных статей в российских и зарубежных изданиях по перечню ВАК, в наукометрической базе Scopus. Преподаватели и студенты указанных специализаций регулярно участвуют в конференциях, посвящённых проблематике подготовки в спортивно-боевых единоборствах. За период 1992-2022 г. профессорско-преподавательским составом специализации тхэквондо НГУ им. П.Ф. Лесгафта было выпущено учебных изданий, научных трудов, патентов на изобретения:

- тхэквондо ВТФ: учебных изданий – 5; научных трудов – 88;
- тхэквондо ИТФ: учебных изданий – 4; научных трудов – 92.

Всего по всем версиям тхэквондо было выпущено 9 учебных изданий и 180 научных трудов. Также имеется один патент на изобретение (2020 год), подготовленный группой авторов, в числе которых преподаватели специализации тхэквондо. Как было сказано выше, студенты-тхэквондисты регулярно принимают участие в научно-практических конференциях, становясь призёрами и победителями в разных номинациях.

Отдельно необходимо отметить общественную работу студентов и выпускников специализации тхэквондо за прошедший период. Студенты университета регулярно участвуют в качестве волонтеров в организации соревнований всех уровней: регионального, российского, международного. Первый подобный опыт был получен студентами-тхэквондистами ещё в 90-ые годы прошлого столетия при организации III Игр Доброй Воли 1994 года, Кубка Европы 1993 года и V Чемпионата Мира среди студентов 1996 года, в г. Санкт-Петербурге по тхэквондо (ВТФ) [7].

В 2022 году руководством НГУ им. П.Ф. Лесгафта было принято решение о создании профильной кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, которая начала свою работу в сентябре этого же года. В данный момент на кафедре работает коллектив, в составе которого 5 преподавателей, среди которых 3 доцента и 1 Заслуженный работник физической культуры РФ. На кафедре обучаются более 150 студентов очной и заочной форм обучения, специализирующихся в тхэквондо и других спортивно-боевых единоборствах.

Список использованных источников

1. Алешин, В. Чемпионат удался // Лесгафтовец. – 1996. – 12 ноября. – С. 2–3.
2. Викторов, Л. В. плодотворной конкуренции // Лесгафтовец. – 1995. – 28 февраля. – С. 8.
3. Голокова, М. Олимпийцы из Лесгафта // Лесгафтовец. – 2021. – № 7 (1743). – С. 3.
4. Симаков, А. М. 30 лет кафедре теории и методики бокса // Лесгафтовец. – 2013. – № 12 (1653). – С. 5–6.
5. Смагина, А. Уважение, усердие, ответственность // Лесгафтовец. – 2017. – № 6 (1697). – С. 2–4.
6. Шиленков, С. Н. Старты – с участием всех // Лесгафтовец. – 1995. – 25 октября. – С. 8.
7. Шиленков, С. Н. Игры. Снова игры. Но не только... // Лесгафтовец. – 1994. – 7 октября. – С. 4.

УДК 796. 413/418

СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ И ТАКТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СПОРТИВНО-ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ АКРОБАТИКИ

Руденко С.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики,
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу понятий «стратегия» и «тактика» в спортивно-гимнастических видах акробатики (речь идёт о спортивной акробатике и прыжках на батуте, которые в настоящее время развиваются под эгидой Международной федерации гимнастики). В отличие от единоборств, (спортивных) игр и других дисциплин, где во время состязательной борьбы есть возможность непосредственно реагировать на «вызовы» конкурентов, в спортивной акробатике и прыжках на батуте (как собственно и во всех технико-эстетических видах спорта) нет «прямого» контакта с соперниками, поскольку по регламенту участники соревнуются «поочерёдно», согласно жеребьевке или рейтингу. Это обстоятельство накладывает особый «отпечаток» на разнообразные проявления тактики в ходе соревновательных выступлений акробатов или батутистов: так, вся основная работа по выработке необходимого алгоритма двигательных действий и улучшению качества исполняемых комбинаций или комбинаций должна быть проведена заранее, на тренировочных занятиях, в рамках так называемой «техничко-тактической подготовки».

Суть «стратегии» в спортивных видах акробатики всегда сводится к одному – достижению максимально возможных результатов при условии использования широкого спектра подходов, направленных, во-первых, на методически выверенную подготовку спортсменов к соревнованиям, во-вторых, на поиск среди них наиболее одарённых.

Ключевые слова: «стратегия спортивной подготовки», «тактическая подготовка», «соревновательные тактики», «спортивная акробатика», «прыжки на батуте».

При всей определённости, структурированности, научной обоснованности понятий, составляющих терминологическую основу теории спорта, периодически всё же возникает потребность в переосмыслении некоторых из них. В результате придаётся новый импульс в исследовательской активности, а это одновременно означает, что существующие дефиниции давно устоявшимся сегодня терминам, обобщённые формулировки, выраженные в виде ёмких тезисов и дающие правильные представления о разных аспектах спортивной подготовки, и другие составные «единицы» теории не должны затрывать остроты восприятия как неизменной сути рассматриваемого явления, так и новых, неожиданно возникающих в ходе практики вопросов. Например, постепенно (и даже в каких-то аспектах стремительно) меняется облик спорта – он становится более технологичным, информативным, «бьются» очередные рекорды, которые ещё вчера считались недостижимыми. Другими словами, «новое» время всегда рождает «новые» подходы и открытия, которым нужно дать оценку с позиции современности.

Это относится и к тем чертам спорта, которые характеризуют так называемую «состязательность» – они биологически предопределены и в сущности остаются неизменными, поскольку такая форма активности, в какой-то мере, сублимирует (т.е. перенаправляет и трансформирует) агрессивную природу человека, его отрицательные экзистенциальные проявления в позитивные состояния и созидательную деятельность. Для лучшего понимания смысла «соревновательной борьбы» необходимо, прежде всего, иметь правильное представление о «стратегии» и «тактике».

Понятия «стратегия» и «тактика» первоначально возникли в недрах теории и практики военного искусства. Так, система управления военными действиями в самом обобщённом виде предполагает три уровня, названные, соответственно, «стратегией», «оперативным искусством» и «тактикой». «Высшим» теоретическим и концептуальным уровнем является «стратегия», которая охватывает вопросы планирования и ведения войны, координации взаимодействия между крупными военными соединениями и объединениями (по сути – это недетализированный долгосрочный план). «Второй» уровень – это «оперативное искусство»: его иногда называют «малая стратегия» или «большая тактика». В данном случае речь идёт об организации и проведении общевоинских совместных и самостоятельных специальных операций крупными военными объединениями или формированиями. На «нижнем» уровне военного искусства находится «тактика»: она, в силу своей высокой динамичности, связана с непосредственным планированием и ведением боевых действий («боев») различными (военными) подразделениями, частями и соединениями [10, 11, 12]. В развёрнутом виде эта иерархическая система может включать в себя пять уровней: «стратегический», «оперативно-стратегический», «оперативный», «оперативно-тактический», «тактический» [11].

История военного искусства хранит немало примеров проявления лучших образцов стратегии и тактики. Из глубины веков до наших дней дошли свидетельства о блистательных победах войск, возглавляемых великими правителями и полководцами разных времён и народов. Известно немало литературных шедевров военно-исторической направленности, которые несут и передают «полководческую мудрость», пусть даже «архаичную» по форме и содержанию, но в каких-то аспектах не теряющую свою актуальность и по настоящее время. Такие имена военных стратегов и теоретиков, например, живших в разные периоды с XVI по XIX в., как Никколо Макиавелли, Мориц Саксонский, Генрих Жомини, Карл фон Клаузевиц, Александр Васильевич Суворов, Фёдор Фёдорович Ушаков, Павел Степанович Нахимов и многих других, наверняка широко известны всем любителям истории [7].

Как бы то ни было, особняком стоит и будет стоять древнекитайский трактат Сунь-Цзы «Искусство войны» (был ли он – Сунь-Цзы – единственным автором этого произведения, либо это всё-таки «сборник» китайской мысли об искусстве войны – доподлинно неизвестно, но то, что это величайшее литературное творение, в этом нет никаких сомнений). Известно, что одним из первых переводов этого произведения был сделан во Франции в конце XVIII в. и, разумеется, был проштудирован самим Наполеоном Бонапартом – полководцем и политическим деятелем своего времени (XVIII-XIX вв.) [5, 7]. В первой главе «Предварительное планирование» Сунь-Цзы пишет, что война – это «путь обмана», «путь (бесконечной) хитрости» и чтобы одержать победу над врагом нужно быть искусным и в планировании, и в подготовке, и на полях сражений, и вокруг всего того, что в широком смысле называется «войной». Любая цитата из этого трактата вскрывает глубокий смысл соперничества, а значит может быть легко адаптирована к содержанию общих основ построения стратегии и тактики практически любой деятельности, в том числе и спортивной. К примеру, Сунь-Цзы утверждал, что «непобедимость» нужно искать в себе, а «возможность победить» – в сопернике (во враге). Следовательно, «если знаешь себя и врага – сто раз сражаясь, не будешь в опасности» (т.е. победишь); «если знаешь себя, а врага – нет, то один раз победишь, другой раз проиграешь»; «если не знаешь ни себя, ни противника – всегда будешь терпеть поражение» ... [6, 8]. Чем не рекомендация для спортсменов, готовящихся выступать на соревнованиях?!

Каждая фраза или цитата Сунь-Цзы насыщена ёмким, образным, но вместе с тем конкретным содержанием. Для иллюстрации этого тезиса можно привести его известное изречение, которое указывает на явные параллели с соревновательной деятельностью в

спорте: «Стратегия без тактики – это самый медленный путь к победе. Тактика без стратегии – это просто суеда перед поражением».

Есть ещё одно понятие в военном искусстве – стратагема (или стратегема). Так, в летописи под название «История династии Южная Ци» впервые упоминается о «36 стратагемах почтенного господина Тана» (под которым, видимо, подразумевался полководец Тан Даоцзи, служивший династии Южная Сун в V в. до н. э.) [9]. «Стратагема» дословно переводится как «военная хитрость», «уловка» и представляет собой мысль, выраженную в образной и лаконичной форме. На практике она указывает на некий принцип, как нужно действовать в сложившейся обстановке, и, следовательно, может быть реализована не только в рамках содержания конкретного «тактического приёма», но и «стратегии»: в первом случае она даёт возможность получить преимущество «здесь и сейчас», во втором – носит долгосрочный (оставленный во времени) характер, а значит позволяет предвидеть последствия предпринятого шага. Вот некоторые примеры древнекитайской военной «хитрости»: «Для вида чинить деревянные мостки», «Если хочешь поймать, сначала отпусти», «Извлечь нечто из ничего» и другие.

Свои «стратагемы» можно создавать и в спорте: правильно отражающие сущность текущего момента или долгосрочной перспективы тренировочной или соревновательной деятельности, они служат в некотором роде практическими рекомендациями или правилами. К примеру, для того, чтобы подчеркнуть важность постепенности в создании прочного фундамента для роста исполнительского мастерства спортсменов в различных видах акробатики, в качестве такого образного ориентира и руководства к действию вполне подойдёт пословица «Тише едешь – дальше будешь». (Хотя нужно признать, что в теории и методике физической культуры и спорта «стратагема», в отличие от «стратегии» и «тактики», не является общепризнанным термином, но это совсем не означает, что использование его в речи специалистов будет неуместным: напротив, он добавит ей «ментальной» и «эмоциональной» выразительности).

Стратегия и тактика требуется в любой деятельности, где необходимо достигнуть планируемого или как можно более высокого результата на фоне либо влияния сбивающих факторов, либо условий конкурентной борьбы. Пожалуй, спорт максимально приближается и соответствует сущностным характеристикам этих понятий. К примеру, если речь идёт о решении долгосрочных задач на большие циклы, периоды, этапы подготовки, то для полноценной реализации возможностей спортсмена (или группы спортсменов) нужно обязательно разработать «стратегию», которая, как система целеполагания, минимум, включала бы в себя формулирование и расшифровку таких положений как:

- «миссия» (иначе говоря, мотивация, т.е. ради чего совершаются усилия, и что взамен нужно отдать),
- «цель» (т.е. конкретный образ, идеал, результат, норматив, к которому нужно стремиться),
- «план» (как «общий», так и несколько «текущих», либо действующих на определённом этапе, либо направленных на решение одной из стратегических задач),
- «сроки реализации плана» (в противном случае, цель может превратиться только в миссию),
- «основные стратагемы» (т.е. средства, методы, подходы, которые нужно применять в конкурентной борьбе),
- «ресурсы» (т.е. уровень индивидуальных возможностей и наличие оптимальных внешних условий для их реализации),

- «проекты» (т.е. это не только пошаговое решения отдельной стратегической задачи, но и движение, охватывающее все логистические связи, от разработки теоретических положений до практической реализации намеченного),

- «возможность контроля и коррекции процесса и результата деятельности».

Стратегия подготовки излагается, прежде всего, в «Федеральных стандартах по видам спорта» и включает в себя программные цели для этапов «начальной подготовки», «спортивной специализации», «совершенствования спортивного мастерства», «высшего спортивного мастерства»: говоря метафорически, все они являются «ступенями» большой «лестницы», которая, в свою очередь, символизирует постепенное, последовательное восхождение, отражающее движение от одной «цели» к другой. На каждом этапе предусмотрены свои требования и нормативы по разным разделам подготовки – физической, технической, тактической и психологической. Однако у любого спортсмена есть свой индивидуальный «предел» возможностей подняться как можно выше по этой «лестнице». Поэтому выдающихся результатов обычно добиваются лишь те немногие, которые по своим «природным» задаткам максимально приближаются к модельным характеристикам, определяющих успешность в избранной спортивной специализации, но в большей мере всё же являются продуктом «тренировочных усилий» и в высшей степени – «тренировочного гения».

Непосредственные практические «шаги», направленные на достижение поставленных целей, будут уже принадлежать к категории «тактических». Нужно признать, что понятия «стратегия» и «тактика» весьма относительны. Так, если спортивная тренировка определяется как многолетний процесс и в структурном отношении включает в себя различные по содержанию и направленности циклы (малые, средние, большие), периоды, этапы, то совершенно очевидно, что тактический уровень на «верхних» её «этажах» можно считать стратегическим для «нижних». Таким образом, добиваясь высокой эффективности в работе со спортсменами, необходимо поэтапно, планомерно, методически выверено использовать широкий спектр разнообразных подходов, позволяющих, во-первых, осуществлять качественную подготовку к соревнованиям, во-вторых, вести поиск среди них наиболее одарённых. Поэтому в такой деятельности нужно всегда опираться на концептуальные документы (например, на «Федеральные стандарты», «Программы спортивной подготовки» по виду спорта, долгосрочные и текущие планы) и, по возможности, добиваться требуемой результативности, в том числе и за счет применения современных научно-исследовательских разработок.

В учебной и методической литературе довольно подробно раскрываются общие проблемы спортивной «стратегии» и соревновательной «тактики». Однако в частных случаях эти понятия расшифровываются с помощью таких терминов, как «стратегия спортивной подготовки», «стратегические и тактические планы», «стратегические и тактические цели и задачи», «тактическая деятельность», «тактические действия», «тактическая подготовка», «тактические знания, умения и навыки», «тактическое мышление» [2, 3, 4, 5]. Методически исчерпывающе анализируются вопросы классификации спортивной тактики. К примеру, она может быть:

- индивидуальной, групповой, командной (они всегда актуальны и во время соревнований по спортивной акробатике и прыжкам на батуте);

- алгоритмической (в её основе – заранее составленная последовательность двигательных действий), вероятностной (в ней планируется только «начало» действий, а продолжение их зависит от противника или ситуации), эвристической (она полностью носит экспромтный характер);

- наступательной и оборонительной (они широко представлены в единоборствах и спортивных играх);

- пассивной и активной (речь идёт о моментах, когда нужно выждать или, наоборот, проявлять инициативность);

- с задачей либо «поставить рекорд» (в спортивных видах акробатики – набрать рекордную «трудность»), либо «выиграть соревнования», либо «выйти в следующую стадию или этап соревнований» (например, в финал или пройти отбор на более высокие по статусу соревнования, такие, как Чемпионат России или различного уровня международные турниры), либо «занять определенное место в итоговом рейтинге», либо «выполнить необходимый норматив» («разрядный» или «мастерский»).

Кроме этого, у каждого спортсмена (в том числе и занимающегося одним из видов спортивной акробатики или дисциплиной прыжков на батуте), как правило, выработаны свои излюбленные тактики к «разминке» и «непосредственному выходу на соревновательную попытку». Тактические действия в подобных случаях, сливаясь с элементами психологического настроя превращаются уже в «спортивные ритуалы», а не только служат своему прямому назначению.

Как известно, спортивная акробатика и прыжки на батуте относятся к технико-эстетическим дисциплинам: в них нет «прямого» контакта с соперниками (в отличие, например, от единоборств, спортивных игр), а участники соревнуются «поочередно», согласно результатам жеребьёвки или рейтинга. Во время исполнения соревновательных акробатических композиций или комбинаций спортсмены используют преимущественно «алгоритмическую» тактику. Это, в первую очередь, обусловлено правилами соревнований. Так, к примеру, в спортивной акробатике до начала выступлений все участники в назначенный срок должны сдать в судейскую коллегию так называемые «тарифные листы», в которых описана последовательность и дана расценка технических элементов, входящих в исполняемую в этот день композицию. В случае, если указанный «алгоритм» был изменён или произведена замена одного элемента другим, то судьи на это непременно отреагируют, сделав перерасчёт по критерию «трудность» и соответствующие сбавки за несоблюдение «специальных» требований (если конечно они были нарушены). В прыжках на батуте тоже заполняются «соревновательные карты» с описанием комбинаций, но «сбавки» из-за «вынужденного» нарушения в заявленной последовательности элементов не предусматриваются: судьи пересчитывают лишь показанную спортсменом «трудность».

Когда при исполнении – будь то композиций в спортивной акробатике или комбинаций в прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе – происходит существенный «сбой» из-за причин технического или психологического характера, и привычными корректирующими действиями уже невозможно выполнить заявленный двигательный алгоритм, то могут спасти ситуацию выработанные годами тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях умения спортсменов импровизировать, в том числе и мгновенно принимать решения по замене (разумеется, подготовленной заранее) одного элемента другим. Демонстрация такой «находчивости» – это результат высокого уровня развития тактического мышления: тем не менее, подобные «экспромты» всё равно будут замечены и определены опытными судьями как техническая ошибка.

Тактика, проявляемая в рамках отдельного соревнования, – а оно может длиться от 2-3 дней до недели, – охватывает довольно много аспектов, но все они всегда преломляются через прописанные в правилах судейства как по спортивной акробатике, так и прыжкам на батуте нормы «спортивной этики»: соблюдение их носит обязательный характер и призвано устранять демонстрацию «некорректных» способов ведения состязательной борьбы. Поэтому большинство тактических решений тщательно продумывается в ходе тренировочных занятий: это касается и определения структуры и содержания соревновательных упражнений, и наработки многообразных вариантов контроля за исполнением двигательных действий, и выбора «схемы» ведения командой

борьбы (особенно в прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе). Проблема лишь в том, что при реализации любой тактики (в частности, алгоритмической) невозможно до конца спрогнозировать степень влияния «случайных» факторов, имеющих либо объективный, либо субъективный характер.

В спортивно-гимнастических видах акробатики «тактика» рассматривается в едином блоке с «техникой» – он привычно называется «техничко-тактическая подготовка». Между тем, следует различать действия «технического» и «тактического» характера: «первые» направлены на достижение рациональности и эффективности в движениях, а «вторые» – преимущественно на двигательную коррекцию, поскольку «реальное исполнение» – это всегда отклонение от «идеальных» характеристик. Поэтому спортивная тактика представляет собой совокупность способов использования технических приёмов, решающих задачу состязательной борьбы посредством, к примеру, глубокого знания правил соревнований, возможности показать в выполняемом упражнении «сильные» качества и, наоборот, «завуалировать» «слабые». В парной и групповой акробатике это может достигаться, как минимум, за счёт набора оптимальной «трудности», создания необходимых иллюзий восприятия с помощью соревновательного костюма, сшитого с определённой «геометрией» и цветовой гаммой, а ещё – технической отточенности и эстетической выверенности поз, позиций, ракурсов демонстрируемых элементов, выгодно подчёркивающих антропометрические особенности телосложения и функциональные возможности.

Существует довольно тесная связь между разными сторонами спортивной тренировки, следовательно, их автономность в действительности является условной и используется исключительно в целях либо анализа и оценки двигательных действий, либо расставления нужных акцентов при их освоении и совершенствовании. Поэтому, помимо «техничко-тактического» тренировочного блока, можно выделить и другие, избирательно направленные на повышение уровня, с одной стороны, только «физической» и «тактической» подготовленности, с другой – «тактической» и «психологической» [3, 4]. В этом смысле «тактика» служит интегрирующим, а значит и управляющим «началом».

В разных видах акробатики «тактика», как понятие, весьма широко интерпретируется: её можно анализировать, например, с позиции системы взаимоотношений между «Спортсменом и снарядом», «Спортсменом и его партнёром (или партнёршами)», «Спортсменом и его тренером», «Спортсменом и судьями», «Спортсменом и его соперником (соперницами)» и даже – «Спортсменом и зрителями». Кроме того, с точки зрения количества задействованных в акробатическом упражнении исполнителей тактика делится на индивидуальную, парную и групповую. В спортивной акробатике для достижения необходимой устойчивости при демонстрации элементов статического и статодинамического характера, основанных на парном или групповом взаимодействии, как правило, используются тактики частотного, диссонансного и демпферного балансирования [1]. Есть свои технико-тактические особенности при выполнении динамических упражнений, привычно называемых «вольтижными» (т.е. имея в виду броски и ловли, полёты и перелёты, соскоки и др.).

Соревновательные композиции в парной и групповых видах акробатики насыщены элементами «индивидуальной работы» и «хореографии». Подобные двигательные действия очень хорошо смотрятся при синхронном исполнении. Однако добиться такого эффекта непросто, так как акробаты имеют, минимум, разные антропометрические данные, некоторые различия в уровне физической и технической подготовленности. Поэтому «синхронное» исполнение, для отработки которого требуется довольно продолжительное время, нередко заменяется «последовательным» или «поочерёдным». А это тоже тактика!

В прыжках на батуте проявление тактического мышления у спортсменов во многом зависит от скорости реакции и выработанных устойчивых автоматизмов в движениях. Нередко серьёзные «сбои» в ритмике исполняемых акробатических упражнений приводят к их остановке. Следовательно, во избежание этого необходимо, во-первых, при конструировании соревновательных комбинаций определить последовательность элементов на основе не только требований правил судейства, но и индивидуальных предпочтений спортсменов, во-вторых, постоянно совершенствовать технико-тактические умения и навыки, доводя их до высокой степени стабильности и надёжности. Для батутистов очень важным является научиться владеть техникой (а, следовательно, и тактикой), позволяющей, в случае «сбоя», «переместиться» ближе к центру сетки (т.е. компенсировать избыточное перемещение или предотвратить выход за ограничительные линии). В синхронных прыжках на батуте партнеры, как правило, нарабатывают свои тактические подходы, связанные, например, с одновременным началом, дальнейшим исполнением и окончанием упражнения, постоянно подстраиваясь к двигательной ритмике и темпу друг к другу, корректируя высоту и скорость вращения собственного тела.

В прыжках на акробатической дорожке и двойном минитрампе все действия технико-тактического характера сводятся к умению управлять как горизонтальным, так и вертикальным перемещением. Пожалуй, общим требованием в аспекте «техничко-тактической подготовки» для спортсменов, выступающих в различных прыжковых видах акробатики является комплекс умений и навыков создания, сохранения и остановки вращения тела. Качество исполнения переместительно-вращательных действий во многом зависит ещё и от устойчивого функционирования выработанных двигательных «автоматизмов», совершаемых на фоне скоростно-силового режима работы и необходимости проявления способности к «тактическому мышлению» (в виде быстрого принятия решения в случае изменения ритмики упражнения или «сбоя»).

Таким образом, понятия «стратегия» и «тактика», используемые для характеристики тренировочного и соревновательного процесса в различных видах акробатики (как в любом виде спорта), являются фундаментальными, поскольку связывают все аспекты теории и практики спортивной подготовки и, главное, показывают, как можно добиться успеха, постепенно двигаясь от одной «цели» к другой, в срок достигая планируемых результатов. Конечно же, их можно заменить и другими терминами, например, «целеполаганием». Однако, когда используются слова «стратегия» и «тактика», то становится ясно, что идти к намеченной или «своей» цели – значит преодолевать конкуренцию соперников, внешние препятствия, инерцию собственных недостатков и всегда проявлять «сверхусилия».

1. Понятия «стратегия» и «тактика», в своё время возникшие в недрах теории и практики военного искусства, применимы практически к любой деятельности, где в явной или скрытой форме присутствуют элементы конкурентной борьбы (соперничества), происходит столкновение интересов, взглядов, концепций, теорий как между отдельными людьми, так и между коллективами, социальными группами. Спорт как никакая другая деятельность аутентично укладывается в эту состязательную парадигму. Причем, если «стратегия» спортивной подготовки всегда сводится к одному – достижению максимально возможных результатов и предполагает наличие долгосрочного плана, то «тактика» определяется как совокупность действий (т.е. практических шагов), направленных на постепенное, поэтапное решение текущих задач.

2. В спортивной акробатике и прыжках на батуте, развивающихся под эгидой Международной федерации гимнастики, выбор стратегии определяется, прежде всего, программными требованиями и содержанием конкретного этапа подготовки. Рост исполнительского мастерства спортсменов закономерно приводит к изменению стратегической цели на более высокую. Тактика в этих видах спорта носит

алгоритмический характер. Это означает, что структура и содержание соревновательных композиций или комбинаций тщательно выверяются с учетом индивидуальных возможностей исполнителей заранее, на тренировочных занятиях. Основываясь на практическом опыте, можно сказать, что иногда спортсменам приходится импровизировать, но для этого у них должна быть развита на высоком уровне способность к тактическому мышлению. Однако такая «находчивость» не останется без внимания судей: большинство из них всё равно сделает соответствующие «сбавки» за «технику» или «трудность», а в спортивной акробатике – ещё и за «артистизм».

Список использованных источников

1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Болобан. – Киев : Выща шк. Головное изд-во, 1988. – 168 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Тактическая подготовка / Ю. Ф. Курамшин, О. А. Двейрина, В. П. Аксёнов // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва, 2003. – С. 367–375.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Сунь-Цзы. Искусство войны : с комментариями и пояснениями / Сунь-Цзы ; пер. с китайского В. В. Башкеева. – Москва : Изд-во АСТ, 2022. – 192 с.
7. Саксонский, М. Теория военного искусства. Военные принципы Наполеона / Мориц Саксонский, Уильям Кейрнс ; пер. с английского Л.А. Игоревского. – Москва : Центрполиграф, 2009. – 255 с.
8. Шишов, А. В. Сто великих военных хитростей / А. В. Шишов. – Москва : Вече, 2022. – 432 с.
9. Тридцать шесть стратагем почтенного господина Тана. – URL: <https://history.wikireading.ru/45076> / (дата обращения: 28.04.2023).
10. Стратегия в ряду военных дисциплин. – URL: <http://militera.lib.ru/science/svechin1/pre2.html> / (дата обращения: 28.04.2023).
11. Азы: тактика, оперативное искусство и стратегия как области военного искусства и формы боевых действий. – URL: <https://voenper2020.site/materials/azy-taktika-operativnoe-iskusstvo-i-strategiya-kak-oblasti-voennogo-iskusstva-i-formy-boevyh-dejstvij> (дата обращения: 28.04.2023).
12. Общая тактика: электронный учебник. – URL: <https://vuts-miit.ru/library/> (дата обращения: 28.04.2023).

УДК 796.03

МЕЖДУНАРОДНОЕ СУРДЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Уколова И.П., канд. истор. наук, доцент, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В представленной статье рассматриваются основные исторические этапы развития международного Сурдлимпийского движения. Определены ключевые факторы, влияющие на формирование его структуры и масштабы, - развитие Олимпийского движения, международно-политические условия. В качестве основных проблем сурдлимпийского спорта проанализированы внутренние противоречия в мировом спорте, сложности финансирования и усиление политизации в спорте.

Ключевые слова: сурдлимпийское движение, Всемирные игры глухих, Сурдлимпийские игры, Международный комитет спорта глухих (ICSD), паралимпийское движение.

В течение последних десятилетий сказано немало слов об уникальном потенциале спорта в системе международного гуманитарного сотрудничества, о спорте как инструменте «мягкой силы» государств. В палитре международного спортивного движения, однако, есть «части спектра», в наибольшей степени выражающие его гуманистическую сущность, - Паралимпийское, Сурдлимпийское и Специальное олимпийское движения. Исследование этапов развития и современных проблем Сурдлимпийского движения представляется актуальным в силу его относительно меньшей изученности по сравнению с паралимпийской тематикой.

Спорт для инвалидов начинает развиваться в тот же период, когда происходит возрождение Олимпийских игр. Ускоренное индустриальное развитие, прогресс науки, техники, медицины и образования формируют возможности вовлечения глухих и слабослышащих людей в новые культурные сферы, в том числе в спортивную. Исследователи отмечают, что в конце XIX в., например, в Берлине уже существовали спортивные клубы для глухих, а в 1891 г. состоялся первый футбольных матч глухих спортсменов между командами Англии и Шотландии. [1, с. 40] Дальнейшие события развивались параллельно процессам становления Олимпийского движения на фоне политических катаклизмов начала XX столетия – войн и революций.

В 1924 г. состоялись Международные Тихие игры в Париже. Вдохновленные их успехом, организаторы сразу по завершении соревнований создали Le Comité International des Sports Silencieux (Международный комитет молчаливого спорта, CISS). [5] С этого момента закрепился ряд дошедших до наших дней традиций, связанных с сурдлимпийским спортивным движением. Например, Тихие игры проводятся раз в 4 года, с 1926 г. раз в два года проводится Конгресс CISS. Формируется практика введения новых видов спорта как демонстрационных, а затем - в статусе сурдлимпийских. Организаторы и участники соревнований неуклонно отстаивали свою точку зрения на спорт для глухих как форму проявления особой лингвистической культуры, средство социализации и развития международных связей. Нарушения слуха тогда и сегодня трактуются в рамках сурдлимпийского движения не как инвалидность, а как особенность, никак не препятствующая достижению высоких результатов на уровне олимпийских.

В межвоенный период CISS транслирует стремление развиваться параллельно, не смешиваясь с Олимпийским движением. Именно следствием такой позиции стал

перенос Тихих игр с 1932 на 1931 г., чтобы не остаться в тени летней и зимней Олимпиады в США. Тихие игры 1931 г. в Нюрнберге были омрачены проявлениями в Германии политики нацистов, равнявшихся к власти. Польские спортсмены вернулись от границы в знак протеста против националистических деклараций, все громче раздававшихся в Германии. Стокгольмские Тихие игры 1939 г. были ознаменованы появлением нового сине-зеленого флага CISS, решением ввести технические комиссии по видам спорта, и завершились за несколько дней до начала Второй мировой войны. [5]

Международные Тихие игры вернулись в мировой спортивный календарь 1949 г. в обновленном формате: Копенгаген принимал летние игры, а австрийский Зеефельд – первые зимние. Последний раз летние и зимние Тихие игры проводились в течение одного 1953 года. По решению CISS немецкий Обераммергау организовал зимние игры в 1955 г. Летние игры принимал Милан в 1957 г. Впоследствии опыт двухлетнего перерыва между зимними и летними играми от сурдлимпийского спорта был внедрен в практику Олимпийского движения. В 1955 г. близость спортивных и гуманистических задач в рамках Олимпийского и Сурдлимпийского движений подтвердилась решением МОК признать CISS международной федерацией с олимпийским статусом. [5]

Период с 1955 по 1981 гг., помимо укрепления олимпийских позиций CISS, был временем расширения и усложнения структуры мирового спорта. Результатом активного развития спорта для инвалидов, регулярного проведения с 1952 г. Международных Сток-Мандевильских игр стало формирование масштабного Паралимпийского движения. Первые Паралимпийские игры состоялись в 1960 г. (Рим), и с тех пор продолжается традиция их проведения в год Олимпиады. [3, с. 48] Появление нового олимпийского формата для инвалидов привело к некоторому спаду интереса к Тихим играм. Так в 1963 г. ни одна страна не выразила желания провести зимние игры для глухих. В последний момент согласилась Швеция, блестяще организовав соревнования в Аре. Чтобы подчеркнуть глобальный характер сурдлимпийского движения в 1967 г. Международные Тихие игры были переименованы во Всемирные игры глухих, а в 1979 г. Международный комитет молчаливого спорта (CISS) стал называться Международным комитетом спорта глухих (ICSD) [5].

В 1981 г. открылся новый значимый и противоречивый этап в развитии сурдлимпийского движения. Впервые в истории Всемирные игры глухих в Кельне посетил президент МОК Хуан Антонио Самаранч. Заняв этот пост в 1980 г., он сделал как никто из его предшественников много, чтобы превратить Олимпийские игры в безусловно выгодный коммерческий проект. Последствия экономических кризисов (первого и второго «нефтяных шоков») в 1973-1974 гг., а затем в 1979 г., поставили правительства государств, принимавших Олимпиады, в чрезвычайно сложное положение. Обладая незаурядным бизнес-талантом и многолетним опытом успешного предпринимательства, Самаранч привлек в Олимпийское движение серьезные финансовые потоки, обеспечив не только самоокупаемость, но и высокую прибыльность Олимпийских игр [4, с. 51].

Всемирные игры глухих никогда не отличались экономической выгодностью, скорее были затратными. Ведь с точки зрения внешней эффективности, эмоциональности они явно проигрывали как Олимпийским, так и Паралимпийским играм. Очевидно, рассчитывая на позитивные изменения в этом ключе, в результате личного обращения Х.А. Самаранча, ICSD и Международный Паралимпийский комитет (МПК) в 1986 г. решили объединиться. В соответствии с заключенным соглашением, предполагалось сохранить автономное проведение Всемирных игр глухих при передаче ICSD части финансовых средств, которые поступали от МОК Паралимпийскому комитету. [6, с. 208] Как показали дальнейшие события, возникли проблемы с перечислением денег Международному комитету спорта глухих (ICSD). Кроме того, Национальные олимпийские комитеты ряда государств стали неохотно помогать своим спортсменам

участвовать во Всемирных играх для глухих, объясняя свою позицию тем, что есть Паралимпийские игры как единый формат для инвалидов [7].

В ходе очередного Конгресса ICSD в 1995 г. опыт объединения ICSD и МПК был признан неудачным, бесперспективным для развития спорта глухих, наконец, было единогласно принято решение о восстановлении полной самостоятельности ICSD [5]. Следует отметить, что идея объединения спорта для глухих, для инвалидов и для людей с нарушениями умственного развития в единое паралимпийское движение сохраняет свою актуальность в современных условиях и иногда озвучивается спортивными руководителями. Спортивное сообщество глухих, как правило, выступает с резким неприятием этой идеи, выдвигая следующие аргументы:

- спортсмены с нарушениями слуха могут тренироваться как здоровые спортсмены, для глухих не требуется существенно менять правила видов спорта;

- участие глухих спортсменов в общих паралимпийских соревнованиях требует значительных дополнительных затрат и усилий на организацию сурдоперевода, иных форм коммуникации, визуальных сигналов вместо звуковых и т. д.;

- объединение в рамках единого паралимпийского движения неизбежно привело бы к сокращению видов спорта, в которых могли соревноваться глухие спортсмены;

- количество глухих спортсменов столь велико, что по численности участников Всемирные игры глухих сопоставимы с Паралимпиадами, поэтому объединение исключило бы часть глухих спортсменов из соревновательного процесса [7]. В качестве примера руководители ICSD иногда приводят Норвегию, которая объединила свои паралимпийский и сурдлимпийский спорт, в результате чего норвежский спорт для глухих в значительной мере деградировал [2].

В 2001 г. Всемирные игры глухих были переименованы в Сурдлимпийские игры, очевидно претендуя на равнозначность с Олимпийскими и Паралимпийскими. В двадцать первое тысячелетие Сурдлимпийское движение вошло многочисленным, с разветвленной структурой национальных и региональных организаций. Региональные конфедерации ICSD по своей локации отражают общую логику международной и региональной интеграции в экономике и политике. Первой в 1971 г. была сформирована Панамериканская спортивная организация глухих – PANAMDES, в 1983 г. - Европейская спортивная организация глухих – EDSO, в 1988 г. - Азиатско-Тихоокеанская спортивная конфедерация глухих – APDSC. Наконец, в 1997 г. государства Африки создали Конфедерацию африканских видов спорта глухих – CADS. [5, 9, с. 172]. Кроме Сурдлимпийских игр, ICSD раз в 4 года организует Чемпионаты мира по видам спорта для глухих.

Как уже отмечалось, сурдлимпийский спорт никогда не был избалован коммерческой успешностью. Но в период, последовавший за мировым экономическим кризисом 2008 г., организация Сурдлимпийских игр попала в особенно сложные условия. Проблемы с финансированием несколько раз поставили под угрозу само проведение Сурдлимпиад. Наиболее катастрофичная ситуация сложилась в 2011 г., когда были сорваны зимние игры в связи с провалом их подготовки Словакией из-за нехватки денежных средств, ресурсов и организационных просчетов. В 2009 г. в силу таких же причин отказалась принимать летние Сурдлимпийские игры 2013 г. Греция, но по инициативе Болгарии игры все-таки были подготовлены и успешно прошли в Софии. Ванкувер, где планировались зимняя Сурдлимпиада 2015 г., отозвал свою заявку, в результате чего организацию игр взял на себя российский Магнитогорск и блестяще ее реализовал. Продолжением этого событийного ряда стала история летних Сурдлимпийских игр 2017 г. После отказа мэра Барселоны финансировать соревнования, рассматривалась кандидатура Буэнос-Айреса. В итоге игры были проведены в Самсуне (Турция). Спортивное сообщество глухих и слабослышащих крайне болезненно

реагировало на перечисленные события, справедливо сетуя на извечную бедность сурдлимпийского движения и коммерческую «неповоротливость» его руководства. [5, 7]

Сурдлимпийское движение сложилось не только как наименее подтвержденное коммерциализации, но и менее политизированное по сравнению с Олимпийским. В истории спорта глухих не было громких политических скандалов, бойкотов и санкций. Кроме уже упомянутого инцидента с польскими спортсменами на тихих играх в Нюрнберге (1931 г.), можно вспомнить, пожалуй, отказ спортсменов из СССР и нескольких стран социалистического блока участвовать во Всемирных играх глухих 1985 г. в Лос-Анджелесе. Но официальный сайт ICSD и сегодня подчеркивает, что отказ объясняется исключительно экономическими, а не политическими причинами. Хотя политизированность здесь очевидна и связана с бойкотами Олимпиад в Москве (1980 г.) и том же Лос-Анджелесе (1984 г.). В современных условиях неполитизированных форматов международного спортивного движения уже не осталось. 05 марта 2022 г. Исполнительный комитет ICSD в ходе заседания, посвященного обсуждению конфликта на Украине, принял решение о том, что глухие спортсмены из России и Беларуси не могут быть допущены к участию в международных соревнованиях под эгидой ICSD. Перспективы дальнейшего развития международного Сурдлимпийского движения сегодня в значительной степени зависят от динамики и характера международно-политических процессов.

Список использованных источников

1. Боголюбов, М. А. Гуманитарная деятельность в спорте: от истоков к современности // Издательство «Грамота». – 2015. – № 10 (60). – С. 39–43.
2. Бабошин, А. Валерий Рухледев: Сурдлимпиада поднимет спортивный престиж России. – URL: https://news.sportbox.ru/surdlimpiada2015/spbnews_NI518569_Valerij_Ruhledev_Surdlimpiada_podnimet_sportivnyj_prestizh_Rossii (дата обращения: 11.03.2023).
3. Иордан, Дж. Всемирные игры глухих и Паралимпийские игры. – URL: [Актуальные проблемы "Всемирные Игры Глухих и Паралимпийские Игры" - 19 Марта 2015 - заметки на рукаве - "Seni Cup" Беларусь](#) (дата обращения: 10.03.2023).
4. Кузнецов, С. А. История развития паралимпийского спорта в мире / С. А. Кузнецов, З. М. Кузнецова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 2 (31). – С. 46–53.
5. Левин, Е. А. Спорт как субъект политики на примере олимпийского движения, футбола и шахмат : диссертация на соискание ученой степени кандидата политических наук : 23.00.02 / Левин Е. А. – Санкт-Петербург, 2016. – 215 с.
6. Международный комитет спорта для глухих (CISS, ICSD). – URL: [История | МКУР \(deaflympics.com\)](#) (дата обращения: 06.03.2023).
7. Спорт глухих. – URL: [Сайт глухих | Информационный сайт глухих, слабослышащих DeafNet](#) (дата обращения: 11.03.2023).
8. Происхождение и становление Сурдлимпийских игр / О. А. Тишин, Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, Л. С. Леонтьева // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса : [в 2 ч.]. Ч. 1. – Санкт-Петербург : Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 207–210.
9. Уколова, И. П. Региональные форматы международного сотрудничества в спорте // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2019 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 171–174.

СЕКЦИЯ 2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.814

ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО САМБО В ПЕРМИ 2023 (ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ 58, 64 кг)

Авакян А.Г., преподаватель кафедры теории и методики борьбы¹,
Левецкий А.Г., д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики
борьбы¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье выявлены результативные технические действия в стойке и в партере борцов весовых категорий 58, 64 кг. Произведен подсчет вынесенных предупреждений. Правила гласят, что выталкивать соперника за ковер запрещено, однако большинство спортсменов целенаправленно выталкивают с рабочей зоны и побеждают за счет подобных действий. А те предупреждения, которые выносятся за выталкивание, во-первых, их единицы, во-вторых, их невозможно отличить от предупреждений, которые выносятся за свободный выход. Данная работа сможет помочь объективно взглянуть на технику современного самбо, а также на правила соревнований.

Ключевые слова: борцы, технические действия в стойке, технические действия в партере, техника современного самбо.

Введение. Самбо – один из немногих видов спорта, спортсмены которого продолжают представлять Россию на международном уровне. Сборная выступает под флагом международной федерации самбо, без флага, гимна. Наша страна уверенно продолжает лидировать на мировой арене. 58 золотых медалей завоевано на прошедшем первенстве и чемпионате Европы в Израиле, который был проведен по всем возрастным категориям.

В преддверии чемпионата Мира, который состоится с 09 по 11 ноября в Армении, следует осветить один из самых конкурентных чемпионатов в мире самбо – чемпионат России.

Результаты и обсуждение. В категории 58 кг было вынесено 67 предупреждений за те или иные нарушения правил (таблица 1). Несомненно, предупреждения в самбо являются основным двигателем для стимулирования борцов к решительным действиям, однако зачастую спортсмены полагаются только на выталкивания. Обратите внимание на таблицу 2.

Таблица 1 – Количество и виды предупреждений в весовой категории 58 кг

За выход с рабочей зоны	За свободный выход с рабочей зоны (с баллом)	За пассивную борьбу	За пассивную борьбу (обоядно)	За пассивную борьбу (с баллом)	За уклонение от борьбы	За уклонение от борьбы (с баллом)	За запрещенный захват	За выталкивание с рабочей зоны (с баллом)
9	7	31	4	3	8	3	1	1

Таблица 2 – Количество побед с различным преимуществом в весовой категории 58 кг

Кол-во побед от 0 до 4 баллов	Кол-во побед от 5 до 8 баллов	Кол-во побед с явным преимуществом	Кол-во побед предупреждениями	Кол-во побед болевыми приемами	Чистый бросок
26	5	7	15	4	1

26 побед, большинство, одержано от 0 до 4 баллов. Сюда входят и победы по качеству и по последнему движению. 15 побед одержано за счет предупреждений. 12 встреч оказались зрелищными с точки зрения результативности, в них преимущество достигало 5 баллов и больше, а также с явным преимуществом. В партере было проведено 4 болевых приёма.

33 технических действия рефери оценили в один балл, 19 бросков оценили в четыре балла и 16 в два. Таблица – 3.

Таблица 3 – Количество результативных ТТД 58 кг

1 балл	2 балл	4 балл	Чистый бросок
33	16	19	1

20 технических действий было проведено спортсменами в категории 58 кг. Лидером стал бросок через спину с колен. Его выполнили 19 раз. На втором месте броски с захватом ноги под колено – 8 раз. И замыкает тройку результативных технических действий подхват под одну ногу, этот прием был проведен 5 раз. К контрприёмам спортсмены данной категории прибегали меньше всего. Скручивание от подхвата применялось 1 раз. Остальные результативные технические действия отражены на рисунке 1.

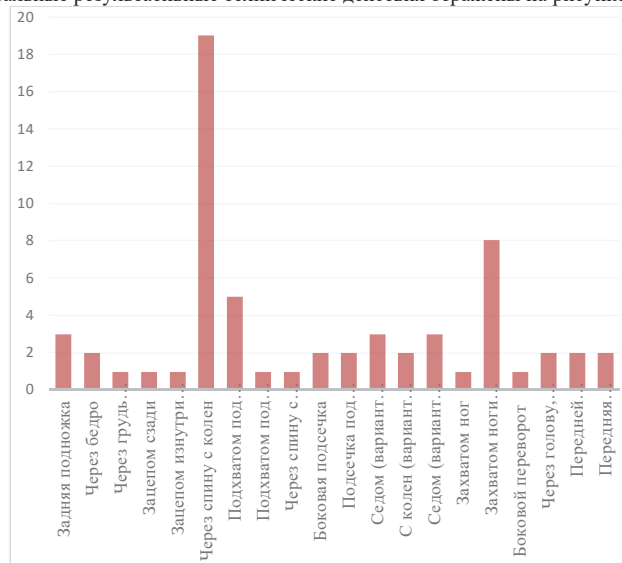


Рисунок 1 – результативные технические действия в стойке в весовой категории 58 кг

Не так давно с изменениями в правилах стали оцениваться броски в партере, не всегда их можно отличить от переворотов, но тем не менее спортсменами было проведено 4 технических действия: седом через ногу (2 раза), толчком назад (5 раз), подхватом (2 раза), боковым переворотом (1 раз).

В партере чаще всего успешно проводили болевой прием рычаг локтя (5 раз). Удержание верхом (2 раза). Узел плеча ногами (1 раз). Удержание верхом (2 раза), поперёк (1 раз).

В весовой категории 64 кг вынесено 48 предупреждений. С остальными видами наказаний спортсменов можно ознакомиться в таблице – 4.

Таблица 4 – Количество и виды предупреждений в весовой категории 64 кг

За пассивную борьбу	За пассивную борьбу (с баллом)	За свободный выход с рабочей зоны	За свободный выход с рабочей зоны (с баллом)	За уклонение от борьбы	За уклонение от борьбы (с баллом)	За выталкивание с рабочей зоны (с баллом)	За опоздание на ковер	За разговоры на ковре (с баллом)
48	10	8	4	2	3	1	1	1

По качеству оцененных бросков в категории 64 кг также лидируют броски в один балл, их было проведено 44. А вот бросков оцененных в два балла на десять больше, чем в категории 58 кг – 26, но меньше бросков четырехбалльных – 16. Таблица 3.

Таблица 3 – Количество результативных ТТД 64 кг

1 балл	2 балл	4 балл	Чистый бросок
44	26	16	0

Количественные показатели побед с различным преимуществом отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Количество побед с различным преимуществом в весовой категории 64 кг

Кол-во побед от 0 до 4 баллов	Кол-во побед от 5 до 8 баллов	Кол-во побед с явным преимуществом	Кол-во побед предупреждениями	Кол-во побед болевыми приемами	Не вышли на встречу
26	9	9	8	4	4

Среди бросков в партере лидирует техническое действие толчок назад, он был проведен 3 раза. Подсадом голенью – 2 раза. Отрыв соперника от ковра и сброс – 1 раз.

В категории 64 кг результативные контрприёмы можно было увидеть чаще, чем в категории 58 кг. Скручивание от подхвата выполнялось 2 раза. Скручивание от зацепа, «посадки», отхват от задней подножки, выполнялись по одному разу.

Лидером среди технических действий в партере является удержание сбоку, оно было проведено 3 раза. Удержание поперек, верхом, рычаг локтя, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, все эти приемы были выполнены по одному разу в категории.

Технические действия в стойке возглавляют броски захватом ног, проведены 14 раз. На втором месте подхват под одну ногу - 8 раз. Замыкает тройку лидеров бросок

через голову подсадом голенью. Остальные технические действия приведены на рисунке 2.

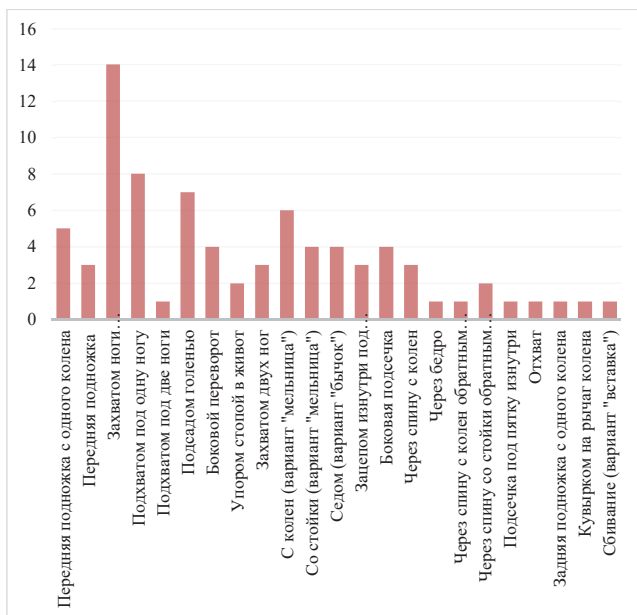


Рисунок 2 - Статистика технических действий в стойке в весовой категории 64 кг

На наш взгляд правила самбо нуждаются в модернизации. Схватка не должна заканчиваться предупреждением, но броском, в противном случае теряется зрелищность поединков. Правила гласят, что выталкивать соперника за ковер запрещено, однако большинство спортсменов целенаправленно выталкивают с рабочей зоны и побеждают за счет подобных действий. А те предупреждения, которые выносятся за выталкивание, во-первых, их единицы, во-вторых, их невозможно отличить от предупреждений, которые выносятся за свободный выход. Если человек сам шагает за ковер, то это свободный выход, а если его выталкивают с рабочей зоны, то это должно расцениваться как выталкивание. Спортсмен всегда может оставаться и выполнять технические действия на ковре.

На сегодняшний день, по сути, узаконены выталкивания как в видах спортивной борьбы. Вытолкнул, ведешь схватку, и многие спортсмены этим пользуются в ущерб зрелищности самбо как вида спорта. Обзор остальных весовых категорий будет освещен в следующих публикациях.

Список использованных источников

1. Спортивная борьба : учеб. пособие для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
2. Всероссийская федерация самбо: сайт. URL: <https://www.youtube.com/@sambopress/> (дата обращения: 14.03.2023).

УДК 796.856.2

ПОНИМАНИЕ ТРЕНЕРАМИ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ

Алехин Л.Д., преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассмотрено современное понимание тренерами направленности процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах. Представлены результаты анкетирования тренеров по тхэквондо ВТФ различной квалификации. Полученные данные были обобщены и интерпретированы. Направленность процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах в соответствии с подходами молодых и опытных тренеров отличается, что делает этот вопрос актуальным для дальнейших исследований.

Ключевые слова: тхэквондо, физическая подготовка, физические качества, опрос, направленность подготовки, этапы подготовки.

Физическая подготовка в спортивных единоборствах – это целенаправленный педагогический процесс, призванный обеспечить формирование у спортсмена комплекса физических качеств, необходимых для эффективного ведения соревновательной борьбы [3].

Соревновательная деятельность в тхэквондо представлена несколькими разделами: массаги (спарринг), формальные комплексы, а также специальная и силовая техника. Спарринг традиционно является самым массовым и самым зрелищным разделом состязаний. Совершенствование двигательных действий в тхэквондо, к которым относятся технико-тактические действия спортсменов, связано с формированием устойчивого двигательного навыка в условиях конфликтных ситуаций боя [1, 2, 4].

Предмет исследования – процесс физической подготовки тхэквондистов.

Цель исследования – определить направленность процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах в соответствии с подходами тренеров.

Задачи исследования:

- 1) провести опрос тренеров по тхэквондо ВТФ;
- 2) определить направленность процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах в соответствии с подходами тренеров;
- 3) обработать и интерпретировать полученные данные.

Методы исследования:

- опрос тренеров по тхэквондо ВТФ,
- методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с декабря 2022 г. по февраль 2023 г. Нами было проведено WEB-анкетирование тренеров по тхэквондо ВТФ. Они были разделены на две группы. В первую входили специалисты с тренерским стажем от 10 лет и более, 70% из которых имели квалификацию высшей категории. Во вторую входили тренеры со стажем 5 лет и менее, ни у кого не было заявлено квалификационной категории, но были указаны только спортивные разряды КМС и МС. Всего в опросе участвовали 20 человек, по 10 в каждой группе. В декабре 2022 г. мы собирали контакты тренеров, после чего им на электронную почту была выслана анонимная анкета в онлайн формате, созданная на платформе simpoll.ru. В течение декабря 2022 г. и января 2023 г. велся сбор

и обработка полученных данных. В феврале 2023 г. проводился анализ и интерпретация результатов исследования (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты опроса тренеров по тхэквондо группы 1 (n=20; %)

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Укажите вашу квалификацию и тренерский стаж?	Свободный ответ: 70% ВК
2	Какие физические качества являются приоритетными для развития на этапе начальной подготовки?	гибкость 47% ловкость 33% быстрота 13% сила 7% выносливость 0%
3	Какие физические качества являются приоритетными для развития в тренировочном этапе?	гибкость 16% ловкость 26% быстрота 26% сила 21% выносливость 11%
4	Какие специальные физические качества должны быть сформированы к этапу совершенствования спортивного мастерства?	скоростно-силовая выносливость 23% скоростная выносливость 17% силовая выносливость 13% специальная координация 17% специальная гибкость 17% сила 13%
5	На каком этапе многолетнего тренировочного процесса целесообразнее всего будет переходить в определённую дисциплину тхэквондо (кёруги, пхумсэ, фристайл и т.д.)?	этап начальной подготовки 29% тренировочный этап 71% этап совершенствования спортивного мастерства 0% этап высшего спортивного мастерства 0%
6	На каком этапе многолетнего тренировочного процесса целесообразнее всего будет начинать соревновательную подготовку различных дисциплин тхэквондо (кёруги, пхумсэ, фристайл и т.д.)?	этап начальной подготовки 38% тренировочный этап 63% этап совершенствования спортивного мастерства 0% этап высшего спортивного мастерства 0%

Согласно полученным данным, приведенным в таблице 1, можно сказать, что по вопросам, касающимся физической подготовки спортсменов, опытные тренеры в подавляющей степени ведут работу в соответствии с теорией и методикой спортивной подготовки, а также ФССП по виду спорта тхэквондо ВТФ. Но, по результатам анкетирования в вопросах 5 и 6 1/3 специалистов считает, что целесообразнее всего будет переходить в определённую дисциплину тхэквондо и начинать соревновательную подготовку в ней на этапе начальной подготовки. В этих же вопросах другие 2/3 тренеров выбрали тренировочный этап как время начала специализации и соревновательной подготовки (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты опроса тренеров по тхэквондо группы 2 (n=20; %)

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Укажите вашу квалификацию и тренерский стаж?	Свободный ответ 50% КМС; 50% МС
2	Какие физические качества являются приоритетными для развития на этапе начальной подготовки?	гибкость 57% ловкость 29% быстрота 14% сила 0% выносливость 0%
3	Какие физические качества являются приоритетными для развития в тренировочном этапе?	гибкость 14% ловкость 7% быстрота 21% сила 29% выносливость 29%
4	Какие специальные физические качества должны быть сформированы к этапу совершенствования спортивного мастерства?	скоростно-силовая выносливость 27% скоростная выносливость 13% силовая выносливость 13% специальная координация 20% специальная гибкость 20% сила 7%
5	На каком этапе многолетнего тренировочного процесса целесообразнее всего будет переходить в определённую дисциплину тхэквондо (кёруги, пхумсэ, фристайл и т.д.)?	этап начальной подготовки 0% тренировочный этап 75% этап совершенствования спортивного мастерства 25% этап высшего спортивного мастерства 0%
6	На каком этапе многолетнего тренировочного процесса целесообразнее всего будет начинать соревновательную подготовку различных дисциплин тхэквондо (кёруги, пхумсэ, фристайл и т.д.)?	этап начальной подготовки 0% тренировочный этап 75% этап совершенствования спортивного мастерства 25% этап высшего спортивного мастерства 0%

По результатам опроса группы 2, приведённым в таблице 2, можно сказать, что на первый взгляд понимание молодыми тренерами направленности процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах совпадает со старшими коллегами. Но ответы в 5 и 6 вопросах показали, что у молодых и опытных специалистов есть различия в подходах к направленности процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах. 3/4 опрошиваемых выбрали тренировочный этап, а 1/4 этап совершенствования спортивного мастерства.

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы:

1) на основании проведённого опроса с использованием современных технологий и онлайн методов удалось оперативно собрать, систематизировать и интерпретировать результаты исследования;

2) направленность процесса физической подготовки тхэквондистов на различных этапах в соответствии с подходами молодых и опытных тренеров отличается, что делает этот вопрос актуальным для дальнейших исследований. 70% из обеих групп опрошиваемых выбрали тренировочный этап более подходящим для начала специализации в определённой дисциплине тхэквондо ВТФ и соревновательной подготовки, 30 % опрошиваемых 1 группы выбрали этап начальной подготовки и 30% опрошиваемых 2 группы выбрали этап совершенствования спортивного мастерства.

Список использованных источников

1. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоров'я, 1977. – 184 с.
2. Миниханов, В. А. Проявление координационных способностей в единоборстве тхэквондо и методика их тренировки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – № 3 (6). – С. 14–17.
3. Павленко, А. В. Содержание и организационно-методические обеспечение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в тхэквондо : учебное пособие по направлению подготовки бакалавриата 49.03.04 Спорт / А. В. Павленко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. — 259 с. : табл. — ISBN 978-5-7422-7488-9.
4. Эпов, О. Г. Действия нападения и обороны в олимпийском тхэквондо / О. Г. Эпов, О. Б. Малков // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – С. 116–131.

УДК 796.922

**БЕГОВОЙ ВАРИАНТ ПОПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО
КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ**

*Яковлев А.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики лыжных видов спорта¹,
Мурашко Е.В., доцент кафедры теории и методики лыжных видов спорта¹,
Анисимова Е. А., магистрант 2 курса¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены материалы характеризующие беговой вариант попеременного двухшажного классического лыжного хода и его применение в спринтерских гонках высококвалифицированными лыжниками-гонщиками на международных соревнованиях. Выявлена тенденция увеличения числа спортсменов, использующих данный лыжный ход при преодолении подъёмов. Определена необходимость включения в тренировочный процесс лыжников-гонщиков средств, направленных на совершенствование бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода.

Ключевые слова: беговой вариант попеременного двухшажного классического лыжного хода, лыжные гонки, лыжники-гонщики, классический ход, спринтерские гонки.

Достижение высокого уровня спортивных результатов в лыжных гонках требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники способов передвижения на лыжах даже на этапе высшего спортивного мастерства.

В настоящее время в международном календаре соревнований по лыжным гонкам появляется всё больше соревнований с общего старта, индивидуальных и командных спринтов. Новые форматы требуют поиска новых, наиболее эффективных способов передвижения. Спортсмену необходимо успеть занять оптимальную позицию относительно других участников, дабы избежать контакта с другими спортсменами, лишиться их тактического преимущества. Для этого лыжнику-гонщику необходимо уметь

развить максимальную скорость. Что решается не только за счет физической подготовки, но и за счет совершенствования техники. Повышение соревновательных скоростей привело к изменению биомеханических параметров лыжных ходов, что вызвало интерес к анализу техники и поиску оптимальных вариантов прохождения различных соревновательных дистанций [4].

В дополнение к традиционным способам преодоления подъёмов в настоящее время появился новый – беговой вариант попеременного двухшажного классического лыжного хода. Исследования подтверждают, что такой способ передвижения позволяет достигать более высокой пиковой скорости [7]. Техника забегания попеременным двухшажным классическим ходом в подъём эффективнее традиционной на 0,8 м/с. Что также увеличивает и показатели среднестанционной скорости [6]. «Бег на лыжах» отличается от попеременного двухшажного хода тем, что время выполнения фаз значительно сокращается. Это происходит за счет увеличения частоты движений, уменьшения длины шага и уменьшения угла в коленном суставе маховой ноги [1]. Также при выполнении данного хода фаза свободного одноопорного скольжения заменена фазой полета. Важным отличием является даже ни сколько захлестывание голени, а постановка ноги сверху ударом.

Модельные характеристики бегового хода у лидера современных лыжных гонок – Йоханнеса Клэбо определены в III фазе попеременного двухшажного классического хода на заключительном подъёме: угол сгибания опорной ноги в коленном суставе – 118°, угол сгибания толчковой ноги в коленном суставе – 69°, угол наклона туловища – 146°, угол отрыва лыжи толчковой ноги от опоры – 30°. Частота движений Й. Клэбо достигла наибольшего значения в финальном забеге и составила на первом подъёме 82,4, на втором подъёме 76,4, на третьем – 97,2 цикла в минуту [3].

При сравнении технико-тактических действий двух титулованных лыжников-гонщиков на Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане, выявлено, что «бег на лыжах» в подъём обеспечил большое преимущество Йоханнесу Клэбо. Такая техника позволила добиться значительного отрыва от соперников [1].

Техника бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода с точки зрения традиционных представлений некорректна, однако она повышает эффективность преодоления крутых подъёмов, что является чрезвычайно важным в спринтерских дисциплинах лыжных гонок [2]. Использование забегания в подъёмы позволяет развить максимальную скорость, занять оптимальную позицию относительно других участников.

Поскольку в международном календаре соревнований появляется всё больше спринтерских гонок, данный ход набирает всё большую популярность среди высококвалифицированных лыжников.

Цель исследования – определить частоту использования бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода высококвалифицированными лыжниками-гонщиками.

Организация и методы исследования. Материал исследования получен на основе анализа видеофайлов спринтерских забегов на этапе Кубка мира сезона 18/19 и 21/22 в Руке, Финляндия. В ходе работы произведена оценка частоты использования бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода во временном промежутке и в процессе перехода гонок к финалу.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование позволило установить тенденцию увеличения использования бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода (табл. 1).

Таблица 1 – Использование бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода

Сезон	2018/2019						2021/2022					
	Женщины			Мужчины			Женщины			Мужчины		
Пол	1/4 финала	1/2 финала	финал	1/4 финала	1/2 финала	финал	1/4 финала	1/2 финала	финал	1/4 финала	1/2 финала	финал
Кол-во участников, использующих ход	0	1	0	5	3	1	8	1	0	15	9	5
Процент использующих от общего числа участников	0	8	0	17	25	17	27	8	0	50	75	83

Различие в 33% показывает, что в четвертьфиналах 2021 года лыжников-гонщиков, использующих беговой шаг, стало больше, чем в 2018 г. Также у мужчин выявлено увеличение использования бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода на 25% и 8% от четвертьфинала к полуфиналу и от полуфинала к финалу соответственно.

В забегах у лыжниц-гонщиц наблюдалась тенденция к уменьшению использования бегового хода от четвертьфиналов к финалу и в целом меньше его использование относительно мужчин. Это объясняется тем, что специфика техники лыжниц-гонщиц обусловлена их морфологическими особенностями и, главным образом, более низкими скоростно-силовыми возможностями [5]. Однако в сезоне 21/22 большее количество женщин стало использовать беговой вариант попеременного двухшажного классического хода.

Анализ видеофайлов показал, что беговой вариант попеременного двухшажного классического хода набирает популярность среди высококвалифицированных лыжников. Как женщины, так и мужчины прибегают к использованию забега при прохождении заключительного подъёма в спринтерских дистанциях. Следовательно, в дальнейшем в подготовке лыжников-гонщиков на короткие дистанции требуется уделять большее внимание беговым подготовительным упражнениям, направленным на совершенствование бегового варианта попеременного двухшажного классического лыжного хода, и использовать его в соревнованиях для достижения высокого результата.

Список использованных источников

1. Техника и тактика соревновательной деятельности в классическом лыжном спринте на XXIII Олимпийских играх 2018 г. (ОИ-2018) / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, А. В. Лунина, А. В. Щукина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 4. – С. 31–37.
2. Баталов, А. Г. Особенности современной техники попеременного двухшажного классического хода высококвалифицированных лыжников гонщиков / А. Г. Баталов, С. С. Дубровинский, А. К. Джумагалиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 4. – С. 13–15.
3. Братчиков, С. А. Анализ кинематических показателей техники элитных гонщиков в индивидуальном спринте классическим стилем / С. А. Братчиков, В. Г.

Сенатская, С. С. Дубровин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 2. – С. 9–15.

4. Корягина, Ю. В. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: научно-методическое пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Аикин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 68 с.

5. Новикова, Н. Б. Особенности современной техники лыжных ходов и методические приемы индивидуальной коррекции движений : методическое пособие / Н. Б. Новикова, Г. Г. Захаров. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2017. – 72 с.

6. Потапов, Ф. С. Сравнительный анализ техник попеременного двухшажного классического хода квалифицированных лыжников-гонщиков на спринтерских дистанциях / Ф. С. Потапов, И. В. Стрельникова // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : дополнительные материалы X Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Омск, 20–22 мая 2021 года. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – С. 120–133.

7. Biomechanical analysis of the “running” vs. “conventional” diagonal stride uphill techniques as performed by elite cross-country skiers / B. Pellegrini, C. Zoppirolli, F. Stella, L. Bortolan, H. Holmberg, F. Schena // Journal of Sport and Health Science. – 2022. – № 11. – С. 30–39.

УДК 796.83

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Белодед В.А. преподаватель кафедры теории и методики бокса
им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается развитие психомоторных способностей боксеров-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства, как фактора повышения точности наносимых ударов на различных дистанциях.

Ключевые слова: психомоторные способности, боксёры мастера спорта, боксеры кандидаты в мастера спорта.

Молодые боксеры часто досрочно завершают карьеру, перестают тренироваться и повышать свое мастерство из-за отсутствия спортивных результатов. Поражения на соревнованиях снижают уверенность юниоров в собственных силах. Рассматривая технико-тактическую подготовку боксеров-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства мы исследуем методику повышения точности ударов на основе психомоторных профилей. Предполагается, что применение данной методики повысит результативность соревновательной деятельности боксеров.

Соревновательная деятельность боксеров высокой квалификации насыщена исполнительными, ориентировочными, корректирующими компонентами индивидуальных технико-тактических действий, некоторые из которых могут быть ошибочными. Причин этому много, начиная от непредсказуемости действий соперника, до накопления утомления, снижения концентрации внимания по ходу поединка и т.д. Следовательно, психомоторные профили боксеров позволяют представить более

объективную картину причинно-следственных взаимосвязей результативных и не результативных действий, определить корреляционную и факторную взаимозависимость действий и результата с позиции совершенствования индивидуальной манеры ведения боя боксеров.

Психомоторные профили в спорте высших достижений давно находятся в «поле зрения» ведущих ученых в области спорта высших достижений. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сочетание специфических показателей психомоторики в спортивных единоборствах являются значительным резервом роста спортивного мастерства, позволяющим шире и глубже реализовать индивидуальный потенциал спортсмена в условиях контактной конкурентной соревновательной борьбы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства недостаточное внимание уделяется исследованию психомоторных способностей боксеров, о чем говорит малое количество публикаций в данной области.

В преддверии молодежного первенства Санкт-Петербурга и всероссийского турнира класса А, нами проведен анализ боев боксеров мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Мы фиксировали точность ударов сильнейших боксеров-юниоров и ее зависимость от развития психомоторных способностей спортсменов. В качестве модельных характеристик были использованы показатели психомоторных способностей боксеров высокой квалификации, входящих в состав сборной команды Санкт-Петербурга.

Как показал проведенный видео анализ боев, точность ударов в соревновательных поединках во многом зависит от специализированных качеств: чувства дистанции, чувства времени, чувства удара, так как не все спортсмены могут подобрать подходящую дистанцию и своевременно нанести эффективный удар. Наблюдение соревновательных поединков боксеров мастеров спорта показал, что они показывают более высокие показатели точности.

Наше исследование началось за восемь недель до начала Первенства, что является ключевым периодом перед ответственным стартом. На протяжении всего исследования мы анализировали точность ударов, эффективность (всего нанесенных к достигшим цели). После анализа боев были протестированы психомоторные способности двух групп: мастеров спорта – восемь человек и кандидатов в мастера спорта – восемь человек.

Примененный нами психодиагностический комплекс «НС-Психотест» позволил исследовать такие показатели, как реакция выбора (РВ), Реакция на движущийся объект (РДО), Теппинг-тест (ТТ), кроме того, к нашему исследованию, добавлена новая методика, Шульте-Платонова (ШП). Первая методика (РВ) позволяет анализировать динамику подвижности нервных процессов в условиях соревновательных нагрузок. Вторая методика (РДО) позволяет показать уровень подготовленности боксера, помогает в определении подходящей дистанции в соответствии с манерой ведения боя. Третья методика (ТТ) позволяет продолжить наблюдение за функциональным состоянием спортсмена, посмотреть на лабильность нервных импульсов. Четвертая методика (ШП) используется для измерения скорости ориентировочно-поисковых движений взора, объема внимания, что, по нашему мнению, очень важно в соревновательном поединке.

Результат исследования средних показателей психомоторных способностей боксеров мастеров спорта: Реакция выбора (РВ) 2,2±1,4 мс, Реакция на движущийся объект (РДО): число точных реакция 19,1±0,7, число опережений 4,2±0,3, число запозданий 3,3±0,7. Теппинг-тест (ТТ), общее число ударов правой рукой 225,1±2,1, левой рукой 193,9±4,9. Объем внимания, метод Шульте-Платонова (ШП) от 1 до 25. 35,7±0,3, от 25 до 1, 50,3±0,7.

Результат исследования средних показателей психомоторных способностей боксеров кандидатов в мастера спорта: Реакция выбора (РВ) 3,7±2,1 мс, Реакция на движущийся объект (РДО): число точных реакция 15,2±0,9, число опережений 7,3±1,2, число запозданий 5,1±0,9. Теппинг-тест (ТТ), общее число ударов правой рукой 201,3±1,1, левой рукой 175,7±3,1. Объем внимания, метод Шульте-Платонова (ШП) от 1 до 25. 37,3±0,3, от 25 до 1, 58,1±1,7 (таблица 1).

Таблица 1 – Средние показатели психомоторных способностей боксеров группы мастеров спорта и группы кандидатов в мастера спорта

Тесты	M ± m		t	P
	КГ МС (n=8)	ЭГ КМС (n=8)		
Реакция выбора (РВ), мс	2,2±1,4	3,7±2,1	3,3	<0,05
Реакция на движущийся объект (РДО):				
- число точных реакций	19,1±0,7	15,2±0,9	2,4	<0,05
- число опережений	4,2±0,3	7,3±1,2	3,1	<0,05
- число запозданий	3,3±0,7	5,1±0,9	2,7	<0,05
Теппинг - тест правая рука (ТТпр) - общее число ударов	225,1±2,1	201,3±1,1	2,8	<0,05
Теппинг - тест левая рука (ТТлр) - общее число ударов	193,9±4,9	175,7±3,1	2,6	<0,05
Объем внимания (ОВ) (метод Шульте-Платонова), усл. ед. - От 1 до 25 - От 25 до 1	35,7±0,3 50,3±0,7	37,3±0,3 58,1±1,7	2,4 2,6	<0,05 <0,05

Средний показатель результативных ударов на дальней дистанции у боксеров, мастеров спорта 34, на средней дистанции 22, на ближней дистанции 14. Кандидаты в мастера спорта на дальней дистанции нанесли 23 эффективных удара, на средней дистанции 14, на ближней дистанции 8 (рисунок 1).

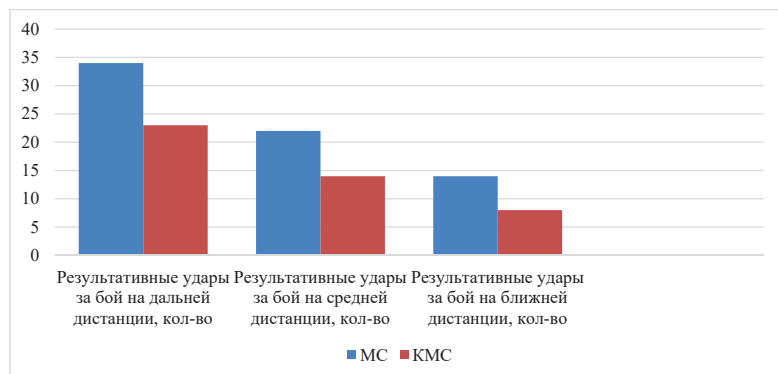


Рисунок 1 – Средние показатели атакующих действий боксеров на различных дистанциях

Таким образом, проблема повышения точности ударов боксеров-юниоров является актуальной, требующей всестороннего исследования. Повышение технико-тактических действий боксёров, на наш взгляд, во многом зависит от показателей психомоторных способностей боксеров. Разработке данной методики под руководством профессора В.В. Федорова будут посвящены наши дальнейшие исследования.

Список использованных источников

1. Таймазов, В. А. Становление индивидуального стиля в соревновательной деятельности боксеров на этапе высшего спортивного мастерства / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, В. В. Фёдоров // Научно-педагогические школы Университета им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 43–55.
2. Таймазов, В. А. Интеграция компонентов стиля соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, В. В. Фёдоров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 11–14.
3. Фёдоров, В. В. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксеров на основе их психомоторных профилей / В. В. Фёдоров, В. А. Белодед // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 год, посвященной 125-летию Университета (Санкт-Петербург, 30 марта–29 апреля 2021 г.). — Санкт-Петербург, 2021. — Ч. 1. — С. 140–143.
4. Белодед, В. А. Анализ показателей психомоторных способностей боксёров на этапе предсоревновательной подготовки // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 год, посвященная Дню российской науки. Часть 1. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 77–79.

УДК 796.912

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Войнова М.М., старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания¹,
Войнова С.Е., канд. пед. наук, доцент¹, ФУПП¹
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Общая и специальная физическая подготовка является основой для достижения высоких показателей мастерства в любом виде фигурного катания. Система подготовки фигуристов с использованием различных адаптированных средств легкой атлетики, спортивной и художественной гимнастики, акробатики, позволило выстроить методику тренировки фигуристов вне льда, эффективность которой подтверждена успешными выступлениями фигуристов во всем мире, педагогическими исследованиями, результаты которых отражены в научных статьях.

Ключевые слова: Подготовка фигуристов, фигурное катание на коньках, офп и сфп в фигурном катании, адаптированные упражнения в фигурном катании, поддержание физической формы фигуристов, годичный цикл подготовки

Общая и специальная физическая подготовка является основой для достижения высоких показателей мастерства в любом виде фигурного катания. Фигурист должен обладать хорошо развитой мышечной системой. Развитие и совершенствование физических качеств должно происходить на протяжении всей карьеры фигуриста. Такой подход позволяет создавать, так называемый запас прочности, опережающую избыточность двигательных качеств, который проявляется в соревновательной деятельности.

Система подготовки фигуристов с использованием различных адаптированных средств легкой атлетики, спортивной и художественной гимнастики, акробатики, позволило выстроить методику тренировки фигуристов вне льда, эффективность которой подтверждена успешными выступлениями фигуристов во всем мире, педагогическими исследованиями, результаты которых отражены в научных статьях.

Внедрение адаптированных средств и методик развития двигательных качеств из других сложнокоординационных видов спорта в тренировочный процесс фигуристов мы начали в 2012 году. В рамках тренировочных спортивных сборов в Финляндии на базе спортивного комплекса «Pajulahti». В тренировки по общей и специальной физической подготовки фигуристов-одиночников группы олимпийского чемпиона А.Е Урманова, а также фигуристов финского спортивного клуба «Lappenganta» был внедрен разработанный нами комплекс средств для развития и совершенствования общих и специальных физических качеств при помощи адаптированных средств их различных видов спорта. Так же было проведено тестирование на определение высоты прыжка, до и после трех недельных сборов. Результаты представлены в статье Войновой М.М. [1].

Результаты, полученные в ходе исследования, были проанализированы, внесены изменения в планирование тренировочного процесса фигуристов в годичном цикле. В сезоне 2013-2014 фигуристы обеих групп выполнили поставленные задачи и улучшили результаты на соревнованиях.

Эффективность применяемых адаптированных средств общей и специальной физической подготовки, так же была подтверждена в другом виде фигурного катания на коньках- танцах на льду. В тренировочный процесс фигуристов танцоров были внедрены комплексы адаптированных упражнений, кроме того были использованы методические

приемы выполнения специальных беговых упражнений в парах с различными username рук. В исследовании участвовали члены сборной РФ, группа тренеров И.В.Жук, А.В.Свинин. Результаты, полученные в ходе исследования, представлены в статье [2].

Разработанная нами методика применялась на тренировочных сборах, как в подготовительном периоде, так и в течение всего цикла подготовки. Кроме того, элементы этой методики использовались на соревновательном и предсоревновательном этапах. В планирование тренировочных занятий учитывались индивидуальные особенности фигуристов, места проведения тренировок и возможности использования специальных тренажеров и специального оборудования.

Фигуристы, участвовавшие в тренировочных сборах, на которых была внедрена разработанная нами методика, смогли заложить «прочную базовую основу» общих физических качеств, так называемый запас прочности, высокую работоспособность, высокий уровень специальных ведущих двигательных качеств и успешно продолжают свою спортивную карьеру. Следует отметить, что проведение большого объема тренировочных занятий вне льда позволило обеспечить более быстрое и качественное освоение техники элементов фигурного катания. Разработанная нами методика позволяет сократить травматизм и сохранить физическую форму в пубертатный период, если тренировочный процесс начинался с использованием этой методики с начального этапа подготовки. Многие фигуристы стали тренироваться по нашей методике на начальном этапе и смогли достичь до уровня высшего спортивного мастерства.

Стоит отметить, что 2021 год в условиях не благоприятной эпидемиологической обстановки методика проведения тренировок по ОФП и СФП с использованием адаптированных средств, не была остановлена и проводилась он – лайн, что позволило вывести разработанных комплексы на новый уровень и адаптировать их для использования в ограниченном пространстве. Физическая форма фигуристов была сохранена, результаты проведенных исследований представлены в статье [3].

На сегодняшний момент более 30-ти фигуристов занимающихся и занимавшихся по разработанной нами методике, представляют различные страны на мировых первенствах, являются призерами и победителями этапов гран-при, Чемпионатов Европы, Мира, и Олимпийских игр.

Среди них: Серебряный призер чемпионата Европы Матео Риццо, Победительница чемпионата Европы в парном катании Сара Конти, Бронзовый призер чемпионата Европы в парном катании, участница Олимпийских Игр Ребека Гиларди, Член сборной Германии в парном фигурном катании, призер различных этапов гран-при, участница чемпионата Европы Алиса Ефимова, Член сборной Испании, в танцах на льду победитель и призер различных этапов мировых первенств по фигурному катанию Асаф Казимов, Члены сборной Финляндии в парном катании Милания Ваананен, и в одиночном катании Оона Аннина, Трехкратная чемпионка Армении Анастасия Галустян, Члены сборной РФ неоднократные призеры чемпионата Европы Александра Степанова, Иван Букин, Члены сборной РФ в танцах на льду, победители и призеры различных соревнований София Шевченко и Игорь Еременко, Анастасия Шпилевая, Григорий Смирнов, Члены сборной РФ участница Олимпийских Игр в танцах на льду Глеб Смолкин, Бронзовый призер Юниорского гран-при Мария Ставицкая, и многие другие.

Большое количество фигуристов уже стали тренерами, и успешно продолжают внедрять полученный опыт уже в тренировочный процесс своих учеников. Методика общей и специальной физической подготовки постоянно модернизируется, используются новые возможности, средства и методы совершенствования физических качеств фигуристов на всех этапах их спортивной карьеры.

Список использованных источников

1. Развитие прыгучести у фигуристок различной квалификации легкоатлетическими прыжковыми упражнениями / М. М. Войнова, Г. В. Грецов, А. Е. Урманов, М. Е. Войнов // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сборник научных трудов / Балтийская пед. акад., Секция управленческой деятельности. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 34–38.

2. Особенности развития специальной выносливости в спортивных танцах на льду / С. Е. Войнова, А. В. Свинин, И. В. Жук, М. Е. Войнов, М. М. Войнова // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сборник научных трудов / Балтийская пед. акад., Секция управленческой деятельности. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 38–42.

3. Войнова, М. М. Особенности тренировочного процесса фигуристов танцоров в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки / М. М. Войнова, С. Е. Войнова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 год, посвященной 125-летию Университета (Санкт-Петербург, 30 марта–29 апреля 2021 г.). – Санкт-Петербург, 2021. – Ч. 1. – С. 73–77.

4. Отчет о работе Комплексной Научной Группы «Комплексное функциональное тестирование фигуристов танцоров – членов сборной команды России во время втягивающего, развивающего и соревновательного микроциклов 2020» Государственное бюджетное учреждение города Москвы "Спортивная школа № 2.

5. Pavlík, J. Bodybuilding as a factor of performance of an athlete / J. Pavlík. – Brno : Masaryk University, 2013.

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Григорьева Д.В., старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов позволяет получить информацию о важности использования технических действий в безопорном положении.

Ключевые слова: Баскетбол, соревновательная деятельность высококвалифицированных баскетболистов, передача в прыжке.

Современную игру баскетбол сложно представить без прыжков. Различные технические приемы во всех фазах игры, как в нападении, так и в защите, осуществляются в прыжке. Броски, передачи, подборы, «смахивания» в нападении, перехваты, накрывания, передвижение в защите, подборы в защите.

На эффективность и результативность выполнения технических действий в прыжке по мимо техники, так же влияет развитие физических качеств, ведущим из которых рассматривают скоростно-силовые. Важны также динамическое равновесие, серийная прыгучесть, быстрота выпрыгивания, которые иногда играют решающую роль в определенной игровой ситуации.

Для выявления особенностей выполнения прыжков в соревновательной деятельности было проведено специальное наблюдение за соревновательной деятельностью семи лучших команд Евролиги, таких как, (Монако, Црвена Звезда, Реал, Байер, Олимпиакос, Маккаби, Барселона). Фиксировались технические действия, выполняемые только в безопорном положении, и были получены следующие данные:

Было выполнено 461 бросок в прыжке, где учитывались любые разновидности бросков в безопорном положении, что составило в среднем 58 бросков за игру.

Доля бросков в прыжке составила 96,53% от общего количества бросков с игры. Если брать во внимание штрафные броски, то процент незначительно снижается до 90,82%. Таким образом, основным способом набора очков в игре происходит в безопорном положении, а эффективность не всегда достигает только технической подготовкой.

Другой технический элемент – передачи, выполненные в прыжке, составляют 18 передач в среднем за игру, однако стоит отметить, что есть ряд ведущих игроков Европы, которые в большей степени используют передачи в прыжке, например, Майк Джеймс (11), Костас Слукас (15), Это обусловлено тем, что против этих игроков соперник использует групповой отбор и результативностью их дальних бросков после PnR (35% и 42% соответственно).

Таблица 1 – Показатели выполнения передач в безопорном положении ведущими игроками Евролиги

ФИО	Количество передач за игру	Процент от общего числа командных передач	Процент потерь при передачах	Процент ассистирующих передач
Костас Слукас	15	56%	13%	20%
Майк Джеймс	11	61%	18%	0%

83% передач, выполняемых в прыжке, доходят до адресата, 16% процентов из всех передач атакующие. Только 17% приводят к потерям. Данные показатели, говорят о том, что передачи прыжке можно и нужно использовать в игре, что противоречит мнению о том, что это техническое действие неэффективно и приводит к большому проценту потерь.

Еще одно техническое действие, выполняемое в прыжке – «смахивания», которое появилось благодаря изменениям в правилах, пока не используется в полной мере, отсюда в среднем 1-2 попытки его выполнения.

Анализ показателя фолов в безопорном положении в нападении показал, что 25,5% из всего числа фолов за игру совершаются в безопорном положении (41, из всего 161). Только 20% фолов происходят не при выполнении броска. Не бросковые фолы в 50% происходят при выполнении подбора на своем или чужом щите. Каждый третий бросковый фол дает право на дополнительный штрафной, остальные фолы как правило осуществляются намерено, не давая даже вынести мяч на бросок.

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о том, что в современном баскетболе действия игрока в безопорном положении имеет чрезвычайно важное значение для успешной игровой деятельности. Этот факт заставляет специалистов задуматься о поиске путей повышения эффективности деятельности баскетболистов в безопорном положении и оптимизации их прыжковой подготовки.

Список использованных источников

1. Специфика структуры прыжков в спортивных играх / Б. Е. Лосин, Г. П. Иванова, А. Г. Биленко, Д. В. Григорьева // Физическая культура, спорт и здоровье в

современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 07–08 октября 2021 года. – Воронеж : Научная книга, 2021. – С. 413–417.

УДК 796.325

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Дакевич Н.В., старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы изменений в организации технико-тактических действий в атаке, и оценки показателей эффективности выполнения подачи мяча. Представлена фазовая структура двигательных действий при выполнении подачи. Выполнен статистический анализ эффективности и способов выполнения подачи мяча в ходе соревновательной деятельности волейболистов студенческой команды.

Ключевые слова. Волейбол, соревновательная деятельность, подача мяча, эффективность, ошибки, волейболисты студенческой команды.

Система подготовки волейболистов студенческих команд связана с современными изменениями в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. Экспериментальные данные научных исследований и анализ статистических данных международных и российских соревнований показывают, что имеют место новые тренды интенсификации игровой деятельности [4]. Произошли существенные изменения в усилении атакующей мощи команд, увеличилась скорость игры при выполнении атакующих действий, значительно возросла роль подачи мяча. Тактически грамотно выполненная подача может сразу принести команде очко, или серьезно затруднить приём мяча и осуществление тактических замыслов соперникам при первой атаке. У волейболистов высших разрядов выигрыш очков с подачи составляет до 7% от общего числа подач, затруднение приёма сопернику – до 45% и ошибки при подаче (потеря подачи) – до 5% [2].

Техника выполнения различных способов подач включает в себя фазовую структуру: исходное положение, подготовительную фазу, основную, где выполняется встречное ударное движение, и заключительную фазу. Двигательный состав подачи включает в себя стойку, подброс, ударное и сопровождающее движение. У волейболистов высшей квалификации в арсенале всегда есть несколько способов подачи, и в зависимости от тактической задачи они могут их варьировать [3]. У волейболистов студенческих команд возникают сложности в игровой деятельности, которые вызваны недостатками в технике и необходимостью мгновенного реагирования на возникающую ситуацию, и принятия адекватных решений по выбору способа подачи в той или иной ситуации. Наиболее существенные ошибки у волейболистов студенческих команд возникают в момент подброса мяча, и при согласовании подброса и скорости выполнения ударного движения.

Поэтому проблема совершенствования техники подачи при ее тактической реализации в студенческих командах актуальна и достаточно острая. Возникает необходимость обучения волейболистов различным способам подачи мяча и использования их в различных ситуациях стабильно в зависимости от игровой ситуации, реализуя тактический замысел и установку тренера.

Нами была предпринята попытка проанализировать эффективность выполнения подачи волейболистами мужской сборной команд НГУ им. Лесгафта в ходе игр Чемпионата Вузов по волейболу г. Санкт – Петербурга сезон 2022-2023 года.

Объект исследования: соревновательная деятельность волейболистов мужской сборной команды НГУ им. Лесгафта.

Предмет исследования: показатели выполнения подачи волейболистов студенческой команды.

Цель исследования – проанализировать эффективность выполнения подачи и определить основные способы выполнения подачи волейболистами мужской сборной команды НГУ им. Лесгафта в ходе соревновательной деятельности.

Регистрация показателей осуществлялась с помощью компьютерной программы DATA VOLLEY. Выполнение технического приёма подачи мяча отдельным игроком и команды в целом оценивается по эффективности выполнения приёма на основании компьютерной кодовой записи игры [1].

Таблица 1 – Руководство по содержанию кодовой записи и оценки действий при подаче мяча

Коды записи	Оценка действий
SQ – силовая подача в прыжке	= подача в аут, сетку (ошибки)
SM – планирующая подача в прыжке	/ переходящий мяч или приём без атаки
ST – планирующая подача с места от линии	- подача без затруднения
SH – планирующая подача с места из далека	! подача между игроками + - и, когда приём на 3 метра
SC – силовая подача с места	+ усложненная подача, когда приём от 4 метров и далее
	# выигранная подача, Эйс (очко)

Результаты исследования: нами было проведено педагогическое наблюдение в ходе соревновательной деятельности Чемпионата Вузов г. Санкт-Петербурга по волейболу по определению показателей выполнения подачи (эффективность, ошибки) и способов выполнения подачи, при ее тактической реализации волейболистами мужской сборной команды НГУ им. Лесгафта. В таблице 2 представлены результаты обследования соревновательной деятельности юношей (11 игр, первый круг соревнований).

Таблица 2 - Показатели выполнения подачи волейболистами мужской сборной команды НГУ им. Лесгафта в ходе соревновательной деятельности

№ игрока	Кол-во подач	Эффективность %	Эйс раз / %	Ошибки (аут, сетка) раз / %	Способы подачи				
					Планир. подача в прыжке	Планир. подача в прыжке	Планир. подача с места от линии	Планир. подача с места из далека	силовая подача с места
Ком	806	47	57/7	135/17					
1.	19	47	3/16	4/21			*	*	

Продолжение таблицы 2

2.	106	51	15/14	25/24	*				*
3.	4	51	1/25	1/25	*	*			
4.	49	47	5/10	11/25	*	*		*	
5.	6	50	-	2/33		*		*	
6.	53	51	1/2	4/8		*	*	*	
7.	86	51	2/2	10/12	*			*	
8.	60	48	4/7	4/7		*	*		
9.	57	37	4/7	13/23	*		*		*
10.	130	50	12/9	27/21		*	*	*	
11.	109	39	5/5	11/10	*	*		*	
12.	27	30	2/7	8/30		*	*		
13.	100	51	3/3	15/15	*			*	*

Выводы: В ходе проведенного педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью выявлено, что основными способами подачи у юношей являются – силовая подача в прыжке, планирующая подача в прыжке, планирующая подача с места из далека от линии. В арсенале игроков несколько способов выполнения подачи, они варьируются по ходу игры с учетом тактической задачи. Эффективность выполнения подачи у юношей изменяется в зависимости от сложности игры, количество ошибок, выше модельных показателей. Общекомандный результат потери подач в игре 17% и не соответствует модельному показателю 14% для волейболистов этапа спортивного совершенствования.

Лучшими подающими игроками НГУ им. П.Ф. Лесгафта в ходе матчей Чемпионата Вузов г. Санкт – Петербурга у юношей являются: Ляшевский Дмитрий (планирующая подача в прыжке, планирующая подача от линии и с места из далека), Нилов Александр (силовая подача в прыжке), Бурминский Максим (силовая подача в прыжке), Бойцов Максим (планирующая подача с места от линии).

Следует отметить, что не все игроки вариативны при выполнении подачи, результативность подачи снижается к концу сета. Применение избранного способа подачи обеспечивает ведущим игрокам набор очков с подачи в среднем 7 – 14 %, что является высоким показателем для соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов студенческих команд. Применение агрессивных силовых подач в прыжке, планирующих подач в прыжке из далека между игроками у юношей приводит к ошибкам в приеме команд соперника в начале партий, позволяет подающим игрокам в среднем набирать больше очков, выигранных напрямую (эйс) без дальнейшего розыгрыша мяча. Однако в концовках партий и в матчах с высоким коэффициентом сложности игры необходимая серийность на подаче снижалась, количество ошибок резко возрастало.

Применение различных способов подач и эффективность их выполнения в ходе игры требует дополнительных исследований. Так как необходимо выявить причины изменения эффективности выполнения подачи волейболистами студенческой команды в соревновательной деятельности по ходу сета и в играх с высоким коэффициентом сложности игры.

Список использованных источников

1. Луткова, Н. В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе : учебно-методическое пособие / Н. В. Луткова, Н. В.

Дакшевич. – Санкт-Петербург : Национальный гос. ун-т физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 48 с.

2. Луткова, Н. В. Современные тенденции выполнения подачи высококвалифицированными волейболистами / Н. В. Луткова, И. М. Казиев // Наука сегодня: проблемы и пути решения : сб. материалов Междунар. научно-практ. конф. – Вологда : ООО «Маркер», 2021. – С. 86–87. – ISBN 978-5-907341-32-6.

3. Платонов, В. А. Моя профессия – игра. Книга тренера / В. А. Платонов. – Санкт-Петербург : Издательство Русско-Балтийский информационный центр «Блиц», 2007. – 280 с. : ил. – ISBN – 978-5-86789-175-3.

4. Тактические тренды ЧМ-2018: скорость, гибридная подача и много пайпа. – URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/228208> (дата обращения: 29.03.2023).

УДК 796.015

МЕТОДОЛОГИЯ СИТУАЦИОННОГО ПОДХОДА К ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Козин В. В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики хоккея¹

Ротенберг П. А., аспирант кафедры теории и методики хоккея¹

Романов В.Л., методист по сопровождению программ Академии хоккея им. Б.П. Михайлова²

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²АНО «Академия хоккея им. Б.П. Михайлова, Тульская область»

Аннотация. В статье на методологическом уровне рассмотрена эффективность ситуационного подхода к тактико-технической подготовке спортсменов командно-игровых видов спорта с выявлением процессуальных характеристик двигательных задач спортсменов в игровых ситуациях. Показано, что сбалансированное соотношение автоматизированных и осознанно контролируемых компонентов управления двигательными действиями обеспечивает результативное исполнение движения при сохранении возможностей его гибкой вариативности и надежности в случае необходимых структурных перестроек.

Ключевые слова: тактика, техника, ситуация, игра, противодействия соперников.

Введение. Повышение интенсивности соревновательной деятельности в условиях информатизации всех сторон процесса подготовки спортсменов актуализирует вопрос ситуационности индивидуальных и командных действий в спортивных играх. Возрастающие требования к оперативным, точным взаимодействиям спортсменов, а также эффективным противодействиям соперников в условиях соревновательной игровой деятельности делают спортсмена субъектом игровых ситуаций, которые динамично и непрерывно изменяются в процессе игры [1, 3]. При этом успешное решение спортсменами тактико-технических задач в соревновательной деятельности требует формирования и совершенствования специальных знаний, умений и навыков, позволяющих не только эффективно действовать в игре, но и обеспечивать согласованную, совместную деятельность в экстремальных игровых ситуациях.

Воздействие ситуационных идей на теорию и методику подготовки спортсменов командно-игровых видов привело к формированию новых подходов к обучению и

совершенствованию тактико-технических действий, при которых сложно использовать классические средства и методы.

В то же время, несмотря на данную тенденцию, существующие ситуационные теории в спортивных играх не обладают целостностью. Трансформация ситуационных идей в тактико-техническую подготовку спортсменов требует проведения исследований, анализа теории ситуаций и ситуационного подхода в целях концептуализации и устранения выявленных противоречий.

Результаты исследований и их анализ. Внедрение ситуационного подхода в процесс тактико-технической подготовки спортсменов командно-игровых видов спорта и опыт его применения в условиях практики подготовки спортсменов выявили ряд вопросов методологического, методического и организационного характера.

Ситуационный подход к тактико-технической подготовке спортсменов акцентирован на согласованности действий между партнерами по команде и их взаимодействии. Вместе с тем, в командно-игровых видах спорта часто велика значимость индивидуальных действий и во многих командах есть игроки, вокруг которых строится вся тактико-техническая деятельность команды [2, 4]. По нашему мнению, на протяжении не только этапа начальной подготовки, но и тренировочного этапа, необходимо уделять особое внимание согласованности движений спортсмена с учетом складывающихся игровых условий.

Такое утверждение проверено результатами исследований, в которых рассмотрено обучение тактико-техническим действиям, направленное, преимущественно, на согласованность движений, в сравнении с обучением согласованности действий спортсменов. В первом случае мы получаем более высокую эффективность индивидуальных и командных действий, так как индивидуальная согласованность и стабильность движений позволяет спортсмену детально прогнозировать последовательность движений его партнеров.

Вопрос недостаточной согласованности действий спортсменов, находящихся на тренировочном этапе, заслуживает особого обсуждения, так как с увеличением объема соревновательной деятельности возникает много факторов, связанных с положительной и отрицательной игровой практикой. Возникают случаи, когда спортсмены в условиях соревнований упускают из вида отдельные звенья в цепочке последовательных тактико-технических задач, при этом достигая достаточного результата [2, 5]. Автоматическое игнорирование упущенных составляющих в дальнейшем влечет за собой увеличение количества ошибок в принятии решения, неправильной интерпретации возникающих игровых ситуаций. Поэтому целесообразно совершенствовать объективные средства регистрации и контроля соревновательной и тренировочной деятельности игроков, позволяющие оперативно выявлять данные факторы и, в процессе анализа, определять проблемные игровые ситуации.

Одним из затруднений, с которым мы столкнулись в исследованиях, является индивидуальность в восприятии информации спортсменом, ее переработке и формировании последующих представлений. Не всегда, особенно на ранних этапах обучения, тренеру удается сформировать единое информационное пространство в процессе тренировочных занятий. Безусловно, это усиливает влияние квази-ситуационного фактора на отношения между тренером и спортсменом, а также на отношения между игроками. Помимо этого, присутствует неоднозначность использования визуальных, мультимедийных средств на этапе начального обучения. Поэтому актуальным является соотношение на разных этапах подготовки средств, методов и способов подачи информации занимающимся, раскрывающей не только особенности выполнения игровых приемов, но и возникновения, развития игровых ситуаций.

Отдельное место занимает поиск баланса между индивидуальными и командными тактико-техническими действиями в условиях соревнований. Типичным примером является увеличение количества взаимодействий спортсменов, но при этом происходит снижение результативности команды. И, напротив, преимущественно индивидуальные действия положительно сказываются на результате. В данном случае проведены исследования по выявлению игровых ситуаций, отрезков игры, в которых целесообразно использовать индивидуальную игру, и периодов, отрезков, для командных взаимодействий.

Еще одним из вопросов является использование в тренировочном процессе противодействий соперников. Отдельные тренеры используют упражнения с противодействиями на начальном этапе обучения. Другие же напротив начинают использовать данные упражнения только на тренировочном этапе и позднее. Безусловно, действия соперника являются одним из ведущих компонентов формирования игровой ситуации, определяющим ее конфликтность и экстремальность. В данном направлении, учитывая закономерности соревновательной деятельности на разных этапах подготовки, требования и интенсивность игры, определены оптимальный объем времени, отводимый на упражнения с противодействиями соперников, их содержание на соответствующих этапах спортивной подготовки.

Интегральная оценка тактико-технической деятельности спортсменов командно-игровых видов спорта требует включения новых динамических характеристик, позволяющих более объективно оценить командные взаимодействия (площадь игры) за счет частных показателей: площадь перекрытия; скорость изменения командной площади игры нападения и защиты; линия атаки. Выявление новых характеристик дополняет теорию и методику спортивных игр знаниями о содержании игровых ситуаций, специфике их типизации и вариативности.

Отдельным вопросом является подготовка тренерских кадров. С информатизацией тренировочного процесса становится возможным формирование эффективного взаимодействия тренера и спортсмена, что позволяет наиболее эффективно координировать деятельность тренера в управлении командой, а спортсменам достигать высоких результатов. Однако, ввиду отсутствия специфических знаний, как у специалиста, тренера, так и у спортсмена, возникают трудности с внедрением программного обеспечения в тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, вызванные недостаточностью знаний о современных информационных технологиях.

Вариантами решения затруднений являются издание методических рекомендаций, разъясняющих возможности современных технологий регистрации и анализа соревновательной деятельности в спорте. Обучение в рамках высшей школы тренеров, профессиональной переподготовки оптимальному использованию информационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания спортсменов; последовательности обработки видеоизображения (характер информации о соревновательной деятельности, алгоритмы идентификации, отождествления и классификации тренировочной и соревновательной деятельности); умению качественно интерпретировать объемный статистический материал.

Заключение. Процесс тактико-технической подготовки спортсменов командно-игровых видов спорта, основанный на формировании ситуативных восприятий и ситуационных представлений, типизации и формализации ситуационных, двигательных представлений, исправлении нечетких ситуационных и двигательных представлений, композиции ситуационных и двигательных характеристик имеет большой научный и практический потенциал.

Доказательства того, что ситуационный подход к тактико-технической подготовке спортсменов повышает эффективность обучения, совершенствования действий и взаимодействий спортсменов, качественной улучшает информационную составляющую как тренировки, так и игры, могут быть основой для аналогичных исследований в ситуационных видах спорта.

Список использованных источников

1. Ишматов, Р. Г. Координационная структура основных технических приемов (ударов и бросков шайбы) в хоккее // Биомеханические аспекты двигательных действий в коньковых видах спорта. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 8–16.
2. Кугаевский, С. А. Деятельностно-ситуативный способ обучения баскетболистов 8-11 лет технико-тактическим действиям / С. А. Кугаевский, В. В. Козин // Омский научный вестник. – 2014. – № 4 (131). – С. 137–140.
3. Романов, М. И. Условия, необходимые для овладения рациональной техникой катания и владения клюшкой юными хоккеистами // Основные направления развития физической культуры и спорт : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 320–322.
4. Федосеев, Д. В. Анализ соревновательной деятельности баскетбольных команд различной квалификации с использованием интегральных показателей / Д. В. Федосеев, В. В. Козин // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – № 2 (15). – URL: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2021-2/fedoseev2021r> (дата обращения: 12.02.2023).
5. Филатов, В. В. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 год. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 166–170.

УДК 796.96

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КЕРЛИНГЕ

*Козырев А.С., соискатель кафедры теории и методики керлинга¹,
Шулико Ю.В., канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики керлинга¹,
Бадилин А.О., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики керлинга¹,
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Керлинг не раз был продемонстрирован на Олимпийских играх, но начиная с 1998 года, закрепился в олимпийской программе. Тем самым, вид спорта привлек внимание экспертов и специалистов на решение проблем подготовки спортсменов высшего мастерства.

Структура подготовки в керлинге схожа с другими видами спорта и так же включает в себя подход периодизации и цикличности. Отслеживая выступления спортсменов на спортивной арене, был проведен анализ структуры их подготовки на примере спортсменов элитного класса. Несложно понять, что команда готовится к Олимпийским играм не один год и в подготовке команды лежат такие старты как чемпионат Мира и чемпионат Европы, к которым так же идет специальная подготовка.

Ключевые слова: керлинг, спортивная подготовка, структура, этапы подготовки.

Рассматривая более детально планирование годового цикла подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства, можно увидеть следующую периодизацию: команда готовится сначала к первому официальному старту, чемпионат Европы, в ноябре. Затем к чемпионату Мира, который проходит в апреле. То есть можно сделать вывод о том, что в структуре спортивного сезона команда проходит два пика спортивной формы. И планирование подготовки будет заключаться именно в подведении команды к этим пикам. Исходя из этого, можно разбить годичный цикл на два периода, где структура второго периода будет повторять структуру первого. В свою очередь структуру первого периода можно разделить на более короткие промежутки времени со своими целями и задачами – этапы. Тогда этапы подготовки для спортсменов будут следующими:

- втягивающий этап;
- подготовительный этап;
- предсоревновательный этап;
- этап непосредственной подготовки;
- соревновательный этап;
- восстановительный этап (по завершению годового цикла).

Исходя из вышеперечисленных этапов, стоит рассмотреть задачи для каждого из них.

Втягивающий этап. Основными задачами на втягивающем этапе является:

- Достигнуть запланированный уровень показателей ОФП;
- Совершенствовать тактическую подготовленность средствами теоретической подготовки (вне льда).

Подготовительный этап. Для подготовительного этапа характерны следующие задачи:

- Совершенствовать СФП неспецифическими средствами (вне льда).
- Совершенствовать тактическую подготовленность средствами теоретической подготовки (вне льда).
- Совершенствовать психологическую подготовленность (вне льда);
- Совершенствовать индивидуальную технику (деливери, свипинг);
- Совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- Совершенствовать СФП специфическими средствами (на льду).
- Совершенствовать тактическую подготовленность специфическими средствами ледовой подготовки;
- Совершенствовать психологическую подготовленность (вне льда и на льду);

Предсоревновательный этап. В Предсоревновательном этапе нужно уделять внимание следующим задачам:

- Стабилизировать необходимый уровень индивидуальной техники (броски, свипинг);
- Совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- Совершенствовать тактическую подготовленность специфическими средствами ледовой подготовки;
- Совершенствовать СФП специфическими средствами (на льду).
- Совершенствовать психологическую подготовленность специфическими средствами (на льду).

Этап непосредственной подготовки. Этап непосредственной подготовки включает в себя следующие задачи:

- Совершенствовать тактическую подготовленность (на льду);
- Совершенствовать технико-тактическую подготовленность;

• Стабилизировать и при необходимости корректировать индивидуальную техническую подготовленность;

• Совершенствовать психологическую подготовленность;

• Поддерживать запланированный уровень физической подготовленности; Соревновательный этап. В соревновательный этап обусловлен следующими задачами

• Реализовать накопленный потенциал подготовленности в запланированный спортивный результат.

- Совершенствовать тактическую подготовленность (на льду);
- Совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- Стабилизировать и при необходимости корректировать индивидуальную техническую подготовленность;
- Совершенствовать психологическую подготовленность;

Восстановительный этап. На данном этапе стоит подчеркнуть следующую задачу восстановления потенциал организма и обеспечения эффективного начала нового сезона.

Пример структуры годового тренировочного цикла высококвалифицированных кёрлингистов представлен в таблице 1.

Прошедший олимпийский цикл не внёс каких-либо революционных изменений в расстановку сил на международной кёрлинговой арене. Это подчёркивает традиционно консервативный характер этого вида спорта и необходимость серьёзных, планомерных и относительно долговременных усилий для его развития. Подготовка сборных команд России, хоть и носила интенсивный характер, особенно последние полтора года перед Олимпиадой, но всё же была недостаточно продолжительной.

Основываясь на вышесказанном можно сделать предположение о небольшой коррекции в этапе непосредственной подготовки. Есть возможность предположить, что коррекция задач данного этапа позволит улучшить эффективность технико-тактических действий игроков на данном этапе. Имеются наблюдения, что на протяжении последних шести сезонов эффективность технико-тактических действий снижается на этапе непосредственной подготовки. Это может быть обусловлено тем, что в задачах на данном этапе стоит стабилизация и коррекция индивидуальной технической и поддержание физической подготовленности. То есть в рамках данного этапа нагрузка специальной физической подготовки уменьшается, а время на тактическую подготовку увеличивается.

Таблица 1 – Структура годового тренировочного цикла высококвалифицированных кёрлингистов

Период подготовки	Подготовительный				
	Общеподготовительный		Специально-подготовительный		
Месяц	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Основные задачи	Повышение уровня ОФП; Повышение уровня СФП неспецифически	Развитие аэробной выносливости, скоростно-силовых	Совершенствование индивидуальной техники соревнующихся	Совершенствование отдельных элементов техники броска камня и	Совершенствование тактической подготовленности; Совершенствование технико-

мышечных усилиях в длительный период времени, и предусматривает цель - достичь в процессе проведения упражнений большой степени мышечных усилий в максимальное количество времени [1].

Круговая тренировка является такой формой организации тренировочного занятия, при которой возможно развитие силы всех мышечных групп и персонализация нагрузки на спортсменов [2, 3].

В нашем исследовании, проводимом с квалифицированными регбистами, была определена следующая цель: Определить содержание круговой тренировки для развития специальной выносливости.

Для достижения цели исследования были конкретизированы следующие задачи:

1. Составить упражнения для развития специальной выносливости, предусматривающие проведения их в форме круговой тренировки, для квалифицированных регбистов в микроцикле тренировки.

2. Определить методическую последовательность средств развития специальной выносливости, применяемых в условиях круговой тренировки.

3. Проанализировать достигнутые квалифицированными регбистами показатели специальной выносливости в ходе педагогического эксперимента.

Решение первой задачи исследования осуществлялось путем разработки и составления комплекса упражнений, проводимого в условиях круговой тренировки для развития специальной выносливости в микроцикле тренировки.

Содержание составленного комплекса предусмотрено для трех тренировочных занятий в микроцикле (понедельник, среда и пятница), оно представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Средства круговой тренировки для развития специальной выносливости у квалифицированных регбистов

День микроцикла		
Понедельник	Среда	Пятница
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с сопротивлением. 2. Бег с высоким подниманием бедра в упоре с утяжелителями для ног. 3. Многоскоки на каждый шаг с утяжелителями для ног. 4. Прыжки боком через набивные мячи. 5. Передача утяжеленного мяча в парах.	1. Жим гантелей лежа. 2. Прыжки через скакалку. 3. Выпады с гантелями. 4. Приседания со жгутом. 5. Упражнение «велосипед».	1. Запрыгивание на платформу с утяжелителями для ног. 2. Челночный бег 4x20 метров. 3. Упражнение «велосипед». 4. Жим гантелей стоя. 5. Передача утяжеленных мячей в парах.

На каждом тренировочном занятии комплекс упражнений выполнялся в течение 40-60 минут в основной части тренировочного занятия.

Решение второй задачи исследования осуществлялось путем определения методической последовательности упражнений. Она включала следующие позиции:

1. Первые четыре недели педагогического эксперимента упражнения выполняются с минимальным отягощением (утяжелители - 1 кг., гантели – 15 кг, жгут - с нагрузкой 15 кг.).

2. Упражнения выполняются 60 секунд, пауза отдыха 60 секунд, 3 серии, между сериями отдых 4 минуты.

3. Через четыре недели, и через шесть недель увеличивается количество серий (4, 5 серий соответственно).

Оценка показателей скоростно-силовой выносливости осуществлялась в ходе предварительного и этапного спортивно-педагогического тестирования.

Сравнение трех показателей в контрольных упражнениях свидетельствует, что в группе выявлен прирост каждого показателя, и выявлены статистически достоверные различия между ними. В упражнении «лягушка» за 1 минуту (тест 1) показатель до эксперимента составляет $21 \pm 3,4$ раза, после эксперимента $35,1 \pm 3,12$ раза. В контрольном упражнении прыжок через скамейку за 1 минуту (тест 2) выявлено в ходе предварительного тестирования - $27,4 \pm 3,32$ раз, после педагогического эксперимента - $44,9 \pm 3,54$ раз. В контрольном упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту (тест 3) показатель до эксперимента составляет $34,8 \pm 3,04$ раза, после эксперимента – $21,6 \pm 2,12$ раза.

Сравнение показателей экспериментальной группы, участвующей в проводимом эксперименте, с показателями контрольной группы, которая тренировалась с применением повторного метода тренировки при развитии специальной выносливости, представлено на рисунке 1.

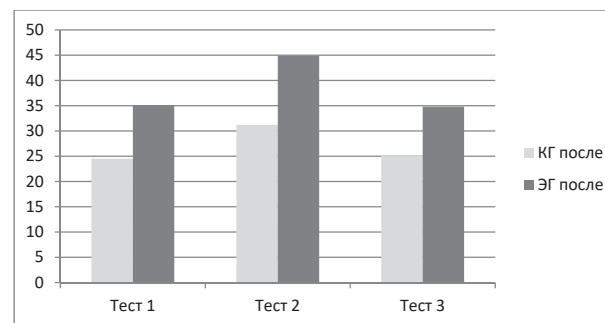


Рисунок 1 - Сравнение показателей трех тестов по специальной выносливости в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) после педагогического эксперимента

Результаты исследование позволили констатировать:

1. Вопрос разработки средств развития специальной выносливости у квалифицированных регбистов методом круговой тренировки представляется недостаточно полно изученным.

2. Составление заданий для развитие специальной выносливости у квалифицированных регбистов целесообразно осуществлять в виде комплексов упражнений, предусматривая их проведение в микроцикле в форме круговой тренировки.

3. Целесообразность применения составленных комплексов упражнений, проводимых в условиях круговой тренировки, подтверждается показателями итогового тестирования. Достигнутые квалифицированными регбистами показатели специальной выносливости в ходе педагогического эксперимента имеют существенные различия с исходными показателями каждого из трех тестов - контрольных упражнений (тест «лягушка» за 1 минуту, прыжки через скамейку за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту).

Список использованных источников

1. Князев, Н. В. Динамика изменения силовых показателей и соотношения мышечного и жирового компонентов в составе тела атлета в процессе занятий атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 34.
2. Колесников, М.Б. Содержание круговой тренировки для развития скоростно-силовой выносливости у регбистов 15-17 лет / М. Б. Колесников, М. О. Иванов // Физическая культура, спорт, олимпизм: проблемы и перспективы : сборник статей открытой научно-практической конференции, посвященной году науки и технологий. – Великие Луки, 2021. – С. 34–38.
3. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, Ю. Л. Алексеев, З. М. Хусяйнов // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 8. — С. 43–44.

УДК 796.61

ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ВМХ)

Кузнецов А.А., канд. пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики велосипедного спорта¹,

Михайлова И.Н., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики велосипедного спорта¹,

*Иванов В.К., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта¹,
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. На сегодняшний день возникла необходимость изучения текущего состояния велосипедного спорта и направления его развития, оценки квалификации спортсменов по результатам выступлений во всероссийских соревнованиях с целью комплектования спортивных сборных команд страны. Определение взаимосвязи между реализацией всероссийского календаря соревнований у возрастной группы «мужчины» за 2016-2022 годы и их выступлением на главных соревнованиях поможет дать оценку динамики роста спортивного мастерства велосипедистов, определить сильнейших гонщиков в молодом, быстро развивающемся виде велосипедного спорта – ВМХ.

Ключевые слова: велосипедный спорт, ВМХ, соревнование, соревновательная подготовка, календарь соревнований.

Анализ состояния велосипедного спорта в мире выявил тенденцию постоянного роста спортивных результатов и мастерства велосипедистов. На сегодняшний день возникла необходимость изучения состояния велосипедного спорта и направления его развития, оценки квалификации спортсменов страны по результатам выступлений во всероссийских соревнованиях с целью комплектования спортивных сборных команд страны. Календарь всероссийских соревнований является важнейшим инструментом в подготовке спортсменов высшей спортивной квалификации и предусматривает участие сильнейших велосипедистов практически круглогодично. В поисках путей повышения эффективности подготовки сильнейших велосипедистов страны ведущее место отдается соревновательной подготовке. Она требует определенной системы соревнований,

включающей в себя набор состязаний различного рода, направленных на подведение спортсмена к главным стартам сезона и четырехлетия. В циклических видах спорта уровень спортивных достижений, прежде всего, связан с достигнутым уровнем соревновательной нагрузки.

Целью настоящего исследования является определение взаимосвязи между реализацией всероссийского календаря соревнований в одном из самых молодых и быстро развивающимся видом велосипедного спорта - ВМХ у возрастной группы «мужчины» за 2016-2022 годы и их выступлением на главных соревнованиях. Подобное исследование поможет дать оценку динамики роста спортивного мастерства велосипедистов, определить сильнейших гонщиков по видам соревновательной программы.

Календарь всероссийских соревнований по велосипедному спорту ВМХ поступательно совершенствуется. Он размещен в годичном времени так, чтобы стимулировать систематический тренировочный процесс.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обстановка состязаний создает особый физиологический и эмоциональный фон, усиливающий воздействие физических упражнений и способствующий высшему проявлению функциональных возможностей организма за счет резервов, которые не выявляются в тренировочных занятиях. Венцом спортивной деятельности спортсмена, тренера является спортивный результат, зафиксированный в соревновании. При этом необходимо помнить, что соревнование – это не только демонстрация достигнутого уровня развития, но и задел на последующий рост результатов. Именно развивающийся уровень напряженности в соревновательной деятельности превращает ее в мощнейшее средство, влияющее на следующую ступень роста возможностей спортсмена. В многоплановой системе воспитания высококвалифицированных спортсменов – велосипедистов системе соревнования принадлежит особое место. Не будет преувеличением сказать, что стройность методики тренировки – это, прежде всего, методически правильное распределение соревнований в цикле времени, их расстановка по направленности, напряженности и значимости. Поэтому календарь всероссийских соревнований во многом обуславливает как организационную часть работы, так и методическую направленность тренировочного процесса. Всероссийские соревнования предназначены для контингента сильнейших спортсменов, целенаправленно и системно повышающих свое мастерство. Календарем всероссийских соревнований подтверждается концепция непрерывности и систематичности круглогодичной тренировочной работы (таблица 1). Эффективность велосипедного спорта высших достижений в прямой зависимости от стабильности состава участников соревнования. Необходимость рассмотрения соревновательной деятельности каждого спортсмена, и как средство проверки его готовности и всей системы подготовки, не вызывает сомнений. Поэтому соревнования рассматриваются как одна из важнейших форм подготовки спортсмена. Вместе с тем в ходе состязаний совершенствуются технико-тактические навыки и умения, накапливается опыт ведения спортивной борьбы. Таким образом, система спортивных состязаний выступает как фактор управления тренировочным процессом.

Таблица 1 - Динамика основных показателей спортивного календаря Всероссийских соревнований по велоспорту - BMX (мужчины) за период 2016-2022 г.

№	Обозначение	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
1	Кол-во мероприятий	4	7	9	11	7	13	13
2	Кол-во соревновательных дней	12	18	22	29	21	31	31
3	Общее кол-во участников	37	39	31	24	27	43	41
4	Кол-во участвующих организаций	7	8	7	6	7	11	11
5	Кол-во участников перешедших в из группы «Юниоры» в категорию "Мужчины"	9	10	5	8	8	13	10
7	Реализация всероссийского календаря по BMX (менее 33%)	16	5	5	5	11	14	12
8	Реализация всероссийского календаря по BMX (33-66%)	8	17	12	7	8	5	9
9	Реализация всероссийского календаря по BMX (более 66%)	13	17	14	12	8	24	21

Представленный в данной работе материал дает возможность достаточно полно осмыслить текущее состояние и тенденции развития велосипедного спорта на примере одного из видов велосипедного спорта - BMX. Количество мероприятий, количество стартов, процентное соотношение участия в соревнованиях, количественно-возрастные характеристики, все эти параметры и их анализ является результатами данного исследования. Классификация участников проводилась по итогам года и видам соревновательной программы, и осуществлялась на изучении и обработке протоколов всероссийских соревнований.

Анализ динамики спортивного роста велосипедистов, специализирующихся в гонках BMX, позволяет сделать вывод, что успеха достигают те спортсмены, результаты которых были достаточно высок уже в юношеском, и особенно юниорском возрасте. При современном уровне результатов нельзя полагаться на многоэтапный поиск талантов, т.к. успешно состязаться на высшем уровне, могут только спортсмены накопившие достаточный потенциал спортивной подготовки вообще, и соревновательной в частности. Также можно предположить, что повышение числа соревнований всероссийского календаря, а также его усовершенствование, может улучшить реализацию календаря спортсменами, тем самым оптимизировать соревновательную подготовку для достижения наивысших результатов.

Список использованных источников

1. Кузнецов, А. А. Совершенствование управления соревновательной подготовкой – резерв эффективности спорта высших достижений (на примере велосипедного спорта) / А. А. Кузнецов. – Ленинград : Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1983. – 34 с.
2. Платонов, В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
4. Сыч, В. А. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования // Современная система спортивной подготовки. – Москва : Издательство «СААМ», 1995. – С. 8–29.

5. Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг. : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Москва : Рос. гос. акад. физ. культуры, 1997. – 463 с.

6. Тимакова, Т. С. Критерии управления многолетней подготовкой высококвалифицированных спортсменов (циклические виды спорта) : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Тимакова Т. С. – Москва, 1998. – 76 с.

УДК 796.412

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ У СПОРТСМЕНОВ В КАТЕГОРИИ «ДЕТИ-1», ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

*Ладыгичев А.Е., ассистент кафедры теории и методики гимнастики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются психофизиологические процессы центральной нервной системы у спортсменов в категории “Дети-1”, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки. Представлены основные методы, состоящие из игровых заданий, направленные на развитие двигательной памяти спортсменов. Подвижные игры были включены в основную часть занятия и состояли из танцевальных фигур латиноамериканской и европейской программы танцевального спорта с учетом основных дидактических принципов и спортивной тренировки. Эффективность разработанных методических приемов подтверждена статистически значимым повышением экспертных оценок по критериям точности выполнения танцевальных композиций.

Ключевые слова: двигательная память, категория “Дети-1”, техника исполнения, работа рук, точность выполнения композиций, танцевальный спорт.

В головном мозге возникают нервные процессы, которые попадают непосредственно в центральную нервную систему через сенсорную систему, оставляя за собой некие следы, которые и называют себя двигательной памятью и другими видами памяти. Одной из основных проблем на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте является освоение танцевальных композиций. Это связано, в первую очередь, с объемом композиций (от 10 фигур и больше), его сложностью исполнения (задействуется несколько частей тела одновременно). Хороший уровень развития двигательной памяти позволит быстрее овладеть сложной техникой разнообразных танцевальных фигур, танцевать их правильно и в соединении с несколькими, формируя полноценную танцевальную композицию. В танцевальном спорте фигуры исполняются одновременно с работой ног, тазовой части и туловища – все эти действия носят характер сложнокоординационных действий и требуют хорошей памяти, чтобы освоить первоначальные навыки выполнения базовых фигур в танцевальном спорте.

Развитие человека на всех его жизненных этапах осуществляется с помощью различной деятельности. С помощью деятельности он получает необходимый опыт, умения, навыки и приобретает психические свойства, однако на каждой возрастной ступени появляется своя ведущая деятельность, которая и формирует человека, как личность.

Для детей ведущей деятельностью является игра, потому что данный вид деятельности соединяет предметную деятельность и общение, что позволяет

положительно воздействовать на прогресс ребёнка. С помощью игр занимающейся хочет стать взрослее, и в итоге у ребенка появляется стремление учиться и получать результат от своей деятельности [5]. Рациональное ведение тренировочного занятия – это включение так называемых игровых заданий. В игру «Повтори сам» нами было включено дополнительное задание, при котором тренер показывает базовые танцевальные фигуры и занимающийся должен их повторить, соблюдая технику, амплитуду и скорость выполнения данного двигательного действия. В данном случае игра является помощником в освоение нового двигательного действия и тем самым ребенку становится проще освоить базовые фигуры.

Во время изучения нового материала, у спортсменов активируются анализаторы, такие как: зрительная, слуховая и тактильная. Если вдруг начали работать кожно-мышечная, моторная и вестибулярная системы, то нашему мозгу потребовалась двигательная память. Основной особенностью двигательной памяти является не только запоминание механики двигательного действия, но и амплитуда, длительность и скорость его воспроизведения, вот почему данный психофизиологический процесс необходим в танцевальном спорте.

Цель исследования. Повысить функциональные возможности двигательной памяти у спортсменов в категории «Дети-1», занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки за счет применения игровых заданий.

Отличительной особенностью является сравнение двигательной памяти до применения игрового метода и после для успешного освоения сложных танцевальных фигур у спортсменов в категории «Дети-1», занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки. Был разработан блок, состоящий из 4 подвижных игр: «Повтори сам», «Вспомни и покажи», «Скульптор», «Слушай и исполняй». Главный смысл всех 4 игр – это демонстрация по памяти определенных двигательных действий в разных игровых режимах, к примеру подвижная игра «повтори сам», где требуется повторить серию из нескольких двигательных действий по кругу (круг рукой вверх, шаг влево и т.п.) включить базовые фигуры танцевального спорта (шассе в сторону, лок степ вперед и т.п.). Данный блок из 4 игр включен в основную часть тренировочного занятия. В каждой игре были включены специальные задания: вместо показа базовых движений, показ базовых танцевальных фигур, которые прописаны в правилах танцевального спорта России.

Таблица 1 – Экспертная оценка двигательной памяти до и после применения методических приемов средствами подвижных игр

№ компонента	M±m		W	p	Прирост (%)
	До эксперимента	После эксперимента			
1	3,4±0,16	4,1±0,23	2,26	≤0,05	20,5
2	2,6±0,16	3,9±0,23	2,84	≤0,05	50
3	1,4±0,16	2,5±0,16	2,47	≤0,05	70,5

Примечания: №1 Техника исполнения танцевальных фигур. №2 Точность выполнения композиции. №3 Работа рук.

После применения подвижных игр разучивалась короткая учебная комбинация танцев «ча-ча-ча».

От каждого спортсмена требовалось выучить за короткий промежуток времени (30 минут) комбинацию танца “ча-ча-ча” с преимуществом запоминания амплитуды, длительности и скорости воспроизведения танцевальных фигур в связке.

Главным отличием в тренировочном занятии спортсменов стало включение подвижных игр с специальным заданием, то есть включение в игровой процесс базовых танцевальных фигур. Были применены фигуры «Н» «Е» класса, которые включены в короткие учебные комбинации танцев «ча-ча-ча».

С целью апробации разработанных средств была проведена экспертная оценка с целью выявления степени двигательной памяти при исполнении танцевальных композиций по результатам применения игровых заданий. Оценивание производили двое судей квалификации «судья всероссийской категории». Подсчет оценок проводился по правилу - среднее арифметическое. Экспертная оценка качества исполнения танцевальных комбинаций проводилась в танцевальном зале до применения специальных игровых заданий 10 декабря 2022 года и после применения 10 марта 2023. Одна танцевальная композиция танца ча-ча-ча была составлены с упором на сложные элементы «Е» класса. Композиция танца ча-ча-ча для проверки эффективности методики включала в себя 1 часть (40 секунд) музыкальный размер 4/4, темп умеренно быстрый, 30-32 удара в минуту.

Два эксперта оценивали двигательную память по трем компонентам: техника исполнения танцевальных фигур, точность выполнения композиции и работа рук. Оценивание проводилось по 5-ти бальной системе. Оценка экспертов представлена в таблице 1.

Таблица 2 - Сравнение полученных результатов до и после эксперимента (n=10)

Критерии экспертного оценивания	Результаты экспертного оценивания			
	До эксперимента		После эксперимента	
	M±m	V%	M±m	V%
Техника исполнения танцевальных фигур	3,4±0,16	15	4,1±0,23	18
Точность выполнения композиции	2,6±0,16	19,8	3,9±0,23	19
Работа рук	1,4±0,16	36,8	2,5±0,16	21

Исходя из полученных данных, можно увидеть, что после применения методических приемов были получены достаточно высокие оценки.

По результатам таблицы 2 можно увидеть, что наблюдается значительный прирост после применения методических приемов. Показатели увеличиваются, результаты достоверны.

Лучшая оценка наблюдается в компоненте «работа рук» от 1,4±0,16 до 2,5±0,16 (прирост 70,5%), это связано в первую очередь с тем, что руки в данной возрастной категории базовые, то есть без особого труда каждый занимающийся способен их освоить. Также наблюдается высокий прирост в одном из главных компонентов «точность выполнения композиции» от 2,6±0,16 до 3,9±0,23 (прирост 50%), «Техника исполнения танцевальных фигур» от 3,4±0,16 до 4,1±0,23 (прирост 20,5%).

Выводы. Таким образом, опираясь на результаты полученных данных можно сделать вывод, что эксперимент был проведен успешно. У испытуемых наблюдается высокий прирост после применения методических приемов.

Эффективность разработанных методических приемов, направленных на развитие двигательной памяти у спортсменов экспериментальной группы подтверждена.

Список использованных источников

1. Бауэр, О. П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 331.
2. Блонский, П. П. Память и мышление / П. П. Блонский. – Санкт-Петербург : Питер бук, 2001. – 287 с.
3. Гончаров, В. И. Исследование двигательной памяти // Вопросы психологии. – 1991. – № 3. – С. 70–73.

4. Гончаров, В. И. Моторные механизмы ошибок воспроизведения амплитуд движений // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 27–31.

5. Подвижные игры с детьми раннего возраста. 2012 // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igrы-s-detmi-rannego-vozrasta/viewer> (дата обращения: 10.03.2023).

УДК 796.912

МЕСТО И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Леяевская А.В., преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрены задачи, методы и формы воспитательной работы с юными спортсменами в согласовании с процессом учебно-тренировочной работы; приведены данные педагогического эксперимента, описаны методы оценки воспитательной работы. По итогам экспериментальной работы соразмерно педагогическим воздействиям возросли показатели спортсменов-участников. Повысился уровень эмоциональной отзывчивости и нравственного сознания при разучивании и постановке произвольной программы.

Ключевые слова: фигурное катание, воспитание, спортивная подготовка, этап начальной подготовки, учебно-тренировочная работа, воспитательная работа, методы воспитательной работы, средства воспитательной работы.

Проблема совершенствования воспитательной работы в спортивной подготовке представляется актуальной и требующей поиска новых подходов и решений. Несмотря на то, что фундаментальные вопросы воспитания в спорте изучены [1,2]. На практике отмечаются сложности в реализации воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. При этом в настоящее время общественный запрос на осуществление воспитательной работы неуклонно повышается. Совершенствование форм и методов воспитания детей и молодежи в соответствии с целями государственной политики в социальной сфере. [3,4]. В этом свете поиск путей и методов воспитания, интегрированным в учебно-тренировочный процесс подготовки юных спортсменов представляется актуальным.

Целью исследования является разработка методики воспитательной работы в течение годичного цикла подготовки фигуристов на начальном этапе подготовки.

Исследователи вопроса среди проблем организации воспитательной работы в спортивной школе [5, 6, 7] отмечают отсутствие конкретных общих и частных задач воспитания; трудность реализации воспитания во внутренировочное время; неохваченность всех сторон воспитания в работе с занимающимися. Объяснением этих объективных трудностей может являться невозможность выделения дополнительного времени к существующему объему учебно-тренировочного времени [8, 9] во избежание экстенсивного роста нагрузки для занимающихся.

Безусловно, воспитательный процесс в спортивной деятельности должен являться неотъемлемой частью тренировочного процесса и согласовываться с его режимом и особенностями.

На этапе начальной подготовки фигуристы разучивают квалификационные упражнения по скольжению и произвольную программу под музыку [8,9].

Содержание средств и методов должно сочетаться с особенностями тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в течение годичного цикла и, соответственно, согласовываться с планом тренировочной работы. Тем более, что особенности средств спортивной подготовки, в том числе в фигурном катании, создает благоприятные условия для развития нравственных качеств. Соответствие между спортивными упражнениями фигурного катания и их влиянием на формирование тех или иных качеств личности спортсмена указывали тренеры еще в то время, когда исполнение фигур на льду было обязательным и для спортсменов высокой квалификации [10, 11]. Выполнение упражнений по скольжению требует проявления терпеливости, внимательности, аккуратности выдержки в процессе тренировки и соревнований, в то время как исполнение программы под музыку невозможно без проявлений спортсменом решительности, смелости, эмоциональности и артистичности.

Фигурное катание - индивидуальный вид спорта, но проявления индивидуализма не всегда положительно влияют на личность. Спортивные взаимоотношения со сверстниками становятся важной составляющей их межличностных отношений, привнося в них состязательность, соперничество, противоречие. При этом сама спортивная деятельность несет в себе большой резерв воспитательных возможностей. Перед тренером возникает задача комплексного сочетания этих сторон спортивной деятельности фигуристов.

Общий характер подготовки на начальном этапе спортивной специализации требует сочетания воспитательной работы с тренировочной и соревновательной деятельностью.

Формы и методы предлагаемой методики сочетаются с особенностями тренировочной и соревновательной работы с юными фигуристами на этапе начальной подготовки. Они согласуются с целями этапа (формирование широкого круга двигательных навыков, обучение основам техники вида спорта, повышение интереса к занятиям спортом) и задачами по периодам годичного цикла [8, 9].

Подготовительному периоду, когда происходит постановка и разучивание соревновательных программ фигуристов, органично соответствует задача воспитания по созданию условий по формированию эмоциональной отзывчивости на музыку и эстетического сознания на основе индивидуального подхода к постановке программы.

Для соревновательного периода, когда проводятся основные соревнования, воспитанию способствуют решение задач на формирование привычек нравственного поведения в условиях соревновательной деятельности и подготовки к ней. Именно в экстремальных условиях соревновательной деятельности создаются благоприятные условия для формирования таких нравственных качеств как патриотизм (осознание своей принадлежности спортивному обществу, городу, району, стране, идентификация себя с ними, и их представление в соревнованиях), смелость, решительность, способность соперничать своим соперникам и товарищам по команде, а также проверка этих качеств.

В переходном периоде, когда снижаются и тренировочные, и соревновательные нагрузки, стоят задачи эстетического воспитания для решения задачи по созданию условий развития творческих способностей, нравственного воспитания - компенсации нежелательных влияний индивидуального характера работы в фигурном катании как в индивидуальном виде спорта через воспитание умения работать в команде.

Формы и методы воспитательных воздействий, направленные на решение задач воспитания личностных качеств спортсменов, интегрируются в занятия по теоретической, физической, технической подготовке. Так, воспитанию ответственности и дисциплинированности способствует изучение правил вида спорта (акцентировано и адекватно возрасту и уровню подготовки) в теоретических беседах в подготовительном периоде, разъяснениях правил и разборах выступлений в соревновательном периоде, методы поручения, задач для самостоятельной работы в течение всего спортивного сезона. Воспитанию смелости и решительности будет способствовать создание условий для проявления этих личностных качеств в процессе технической подготовки при выполнении сложнокординационных упражнений вида спорта в облегченных и усложненных условиях. Воспитанию отзывчивости, умения работать в команде способствуют командные задания и игры, которые вводят в тренировочную работу благоприятно в переходном периоде.

Для проверки разработанной модели проводился педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали фигуристы младшего школьного возраста, занимающихся под руководством разных тренеров. Эксперимент продолжался в течение 1 года.

Общие задачи воспитания задавались с учетом специфики тренировочной и соревновательной деятельности:

1) Способствовать формированию привычек нравственного поведения в условиях соревновательной деятельности и подготовке к ней.

2) Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости и эстетического сознания при постановке произвольной программы и разучивании элементов скольжения с учетом индивидуальных особенностей.

3) Способствовать развитию творческих способностей для повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательных выступлений.

Как показатели для оценки эффективности данной методики проводятся диагностические методы оценивания формируемых качеств личности спортсмена (оценка воспитанности по методике Н.Л. Селивановой, адаптированная методика оценки познавательной активности младшего школьника А.А. Горчинской [6], оценка эмоциональной отзывчивости на музыку А.К. Марковой [12]), двигательных умений, навыков и соревновательные показатели (анализ детализаций судейских оценок соревновательных выступлений).

Таблица 1 - Результаты диагностики до и после педагогического эксперимента

Задачи воспитания	Методика оценки	Показатель	Показатель до эксперимента (X±S)	Показатель после эксперимента (X±S)	Достоверность
Подготовительный период					
Развитие творческих способностей Воспитание дисциплинированности, ответственности	Оценка эмоциональной отзывчивости на музыку по А.К. Марковой;	Репродуктивность 1 балл-оригинальность 5 баллов	3,73±0,8	4,87±0,7	p<0,05
	Экспертная оценка компонентов (оценка за артистизм, презентация, интерпретация музыки, выразительность) программы	Презентация программы (балл)	4,38±0,30	4,69±0,29	p<0,05
		Интерпретация программы (балл)	4,46±0,29	4,74±0,18	p<0,05
Соревновательный период					
Воспитание решительности (смелость)	Диагностика проявления решительности и по адаптированной методике А.Г. Калашникова	Разница в высоте прыжка (см)	4,2± 1,2	2,8±1,5	p<0,05
		Оценка прыжка "Аксель"(балл)	0± 0,9	1±0,3	p<0,05
Результативность соревновательной деятельности	Анализ протоколов выступлений на соревнованиях	Компоненты программы (балл)	8,9±2,5	11,0±2,7	P<0,05
		Технические элементы программы (балл)	6,8±1,4	9,0±0,5	P<0,05
Уровень воспитанности в ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности	Оценка воспитанности по методике Н.Л. Селивановой	Ситуация соревнования (балл)	14,0±6,11	25,47±6,88	p<0,05
		Ситуация успеха (балл)	16,6±4,25	24,2±3,2	p<0,05
		Ситуация неуспеха (балл)	14,8± 3,4	25,2±2,7	p<0,05
Переходный период					
Познавательная активность	«Познавательная активность младшего школьника	Высокий (кол-во чел.)			
		Средний (кол-во чел.)			
		Низкий(кол-во чел.)			

По итогам экспериментальной работы соразмерно педагогическим воздействиям возросли показатели спортсменов-участников. Повысился уровень эмоциональной

отзывчивости и нравственного сознания при разучивании и постановке произвольной программы. После целенаправленно проведенной серии занятий в режиме работы на спортивных сборах, включающих задания репродуктивного, активного и творческого типов, развивающих абстрактно-образное мышление, словесно-образное мышление, воображение, согласно возрастным особенностям детей младшего школьного возраста, замены и достоверно стали выше в оцениваемых показателях диагностического метода оценки уровня эмоциональной отзывчивости на музыку по А.К. Марковой [12]. По окончании педагогического эксперимента отмечено повышения уровня проявления нравственного качества решительности по результатам диагностики по адаптированной методике Г.А. Калашникова [5].

Повысился также уровень проявления нравственной воспитанности в ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности - ситуации соревнования, ситуации успеха, ситуации неуспеха.

В ситуации соревнований, ситуации успеха, ситуации неуспеха юные фигуристы после участия в теоретических и воспитательных беседах с тренером о спортивной этике, истории фигурного катания, просмотра фильмов и соревнований по фигурному катанию, методов внушения и стимулирования демонстрировали проявление нравственных качеств выдержки, вежливости, тактичности, способности к эмпатии, что не всегда наблюдалось у участников до начала проведения экспериментальных занятий.

Воспитательная работа – неотъемлемая часть спортивной подготовки. Эффективность воспитательной работы реализуется согласованием задач воспитания и учебно-тренировочной работы, а также применением форм и методов, основанных на текущей тренировочной и соревновательной деятельности фигуристов.

Список использованных источников

1. Педагогические технологии в системе профессионального образования в области физической культуры и спорта : монография / Т. Е. Баева, Э. И. Белгородцева, И. П. Гомзякова, О. И. Дранок, С. В. Катаева, Н. В. Кожевникова, В. Ф. Косточенко, Н. Н. Крафт, В. И. Криличевский, Д. А. Михайлова, Т. М. Овсяк, А. В. Романова, М. Ю. Щенникова, А. Н. Яковлюк. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры и спорта имени П. Ф. Лесгафта, 2017. – 327 с.
2. Белгородцева, Э. И. Основы педагогической и спортивной этики : учебник / Э. И. Белгородцева, Н. В. Кожевникова ; под общ. ред. В. И. Криличевского. – Москва : КНОРУС, 2018. – 286 с.
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/> (дата обращения: 16.02.2023).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации №996-р от 29.05.2015. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/a308e4ee261bdf8d83c3582a0944e291b33fce6 (дата обращения: 10.02.2023).
5. Кожевникова, Н. В. Значение смелости при разучивании сложных координационных элементов фигурного катания для спортсменов-фигуристов 7-9 лет // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 4 (25). – С. 136–139.
6. Горчинская, А. А. Развитие познавательного интереса младших школьников в учебной деятельности : дис. ... канд. пед. наук :13.00.01 / Горчинская Анастасия Анатольевна. – Челябинск, 1999. – 187 с.

7. Селиванова, Н. Л. Направленные перспективных разработок в сфере воспитания // Психолого-педагогические и социальные проблемы гуманизации пространства детства : сб. науч.-метод. материалов. Вып. II / сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, Е. А. Руднев, Н.Ю. Сиягина. – Москва : АНО «ЦНПРО», 2012. – С. 8–13.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках». – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz38-ot19012018.pdf> (дата обращения: 18.02.2023).

9. Фигурное катание на коньках : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. И. В. Абсаламовой, И. В. Жгун [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2006. – 154 с.

10. Мишин, А. Н. Школа в фигурном катании / А. Н. Мишин. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 173 с.

11. Пахомова, Л. А. Хореография и фигурное катание / Л. А. Пахомова. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 95 с. : ил.

12. Маркова, А. К. Диагностика и коррекция умственного развития в школьном и дошкольном возрасте / А. К. Маркова, А. Г. Лидерс, Е. Л. Яковлева. – Петрозаводск : Карельский науч.-метод. центр повыш. квалификации пед. кадров, 1992. – 180 с.

УКД 796.325

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ АГРЕССИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Луткова Н.В., д-р пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр¹

Макаров Ю.М., д-р пед. наук, профессор, проректор по науке, инновациям и цифровой трансформации¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: Статья посвящена результатам исследования по определению критериальных особенностей игровой агрессии у квалифицированных волейболистов. По каждому из шести критериев изучены показатели, позволяющие диагностировать возможность проявления игровой агрессии. Результаты исследования позволяют прогнозировать готовность волейболистов к проявлению игровой агрессии в ходе игровой деятельности.

Ключевые слова: критерии игровой агрессии, диагностика, квалифицированные волейболисты.

Программа ВиброСпорт, разработанная на основе технологии виброизображения, позволяет определить перманентное состояние игровой агрессии спортсмена по шести критериям [1].

Компьютерная программа включает сочетание вопросов, предусматривающих невербальные ответы в установленный временной отрезок, и стимульный материал, в это же время появляющийся на экране монитора компьютера, позволяющий выявить психофизиологические реакции обследуемого спортсмена [3].

Сочетание сознательных ответов и психофизиологических реакций испытуемого позволяет выявить ведущие у него критерии игровой агрессии, в которых игроки испытывают негативные психофизиологические реакции [2].

В нашем исследовании, проводимом с квалифицированными спортсменами, была определена следующая цель: определить типологию особенностей игровой агрессии у квалифицированных волейболистов.

Для достижения цели исследования была конкретизирована задача:

Провести сравнительный анализ типологических особенностей перманентного состояния игровой агрессии у квалифицированных волейболистов.

Исследование проводилось с участием спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, участвующих в чемпионате ВУЗов среди студентов Санкт-Петербурга по волейболу. В психофизиологическом тестировании приняло участие 16 спортсменов.

Показатели игровой агрессии по каждому из шести критериев отражают склонность волейболистов к комплементарным действиям для достижения цели. Среднестатистические значения компонентов игровой агрессии представлены на рисунке 1.

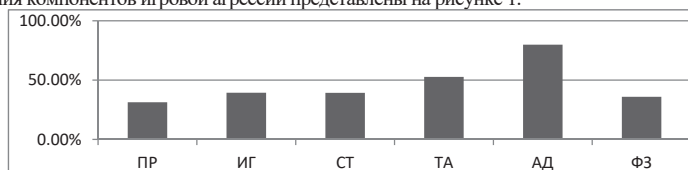


Рисунок 1 - Среднестатистические значения компонентов игровой агрессии у квалифицированных волейболистов

Определено, что у квалифицированных волейболистов проявляется наименьшая готовность к проявлению игровой агрессии за счет физической силы и нарушения правил игры. Эти компоненты имеют показатели 35,90% и 31,30% соответственно. Наибольшая готовность к проявлению игровой агрессии у квалифицированных волейболистов проявляется в ситуациях исполнения, не зависимо от меняющейся обстановки, тактических и стратегических планов. Адаптивный компонент составляет 79,8%, тактический компонент - 52,7%, игровой компонент - 39,3%, стратегический компонент - 39,2%.

Невербальные ответы, полученные в установленный временной отрезок, представлены на рисунке 2, показатели отражают сознательные реакции участников обследования.

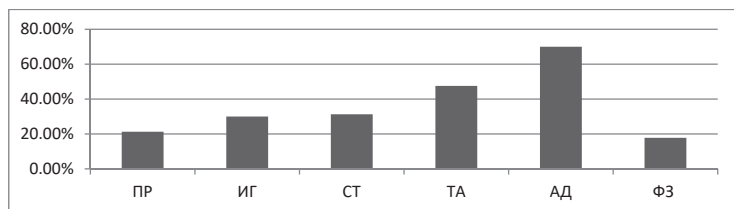


Рисунок 2 - Невербальные ответы квалифицированных волейболистов при определении игровой агрессии

Показатели на рисунке 2 характеризуют высокую адаптацию волейболистов к ситуациям в ходе игровой деятельности (70,0%), пониманию тактических взаимодействий (47,5%) и стратегических планов (31,3%), игровой деятельности (30,0%). В меньшей степени - сознательному положительному восприятию правовых действий (21,3%) и игровых ситуаций с физическими действиями (17,8%).

Психофизиологические реакции квалифицированных спортсменов отличаются от показателей сознательных реакций испытуемых. Анализ показателей позволяет выделить в порядке ранжирования следующие критерии: адаптивный критерий (61,2%), игровой (46,1%), физический (45,8%), тактический критерий (45,3%), стратегический критерий (43,3%), и правовой (43,0%) (рисунок 3).

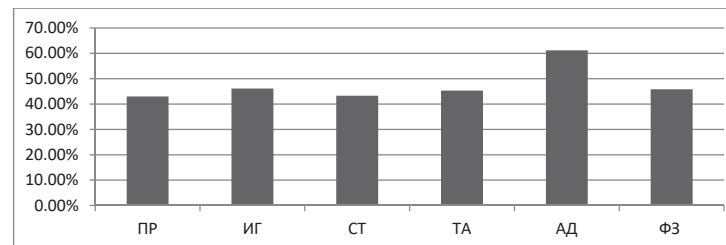


Рисунок 3 - Психофизиологические реакции квалифицированных волейболистов при определении игровой агрессии

Наибольший интерес представляет соотношение сознательных и психофизиологических реакций спортсменов, так как именно эти показатели являются основанием для утверждения о несогласованности у игроков проявляемой игровой агрессии по изучаемым критериям и позволяют прогнозировать возможность проявления игровой агрессии ими в различных условиях соревновательного противоборства (рисунок 4).

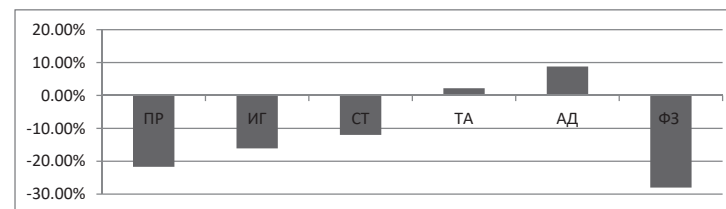


Рисунок 4 - Соотношение сознательных и психофизиологических реакций квалифицированных волейболистов при определении игровой агрессии

В команде установлены отрицательные значения по физическому критерию - 28,0%, правовому критерию - 21,7%, игровому критерию - 16,1%, стратегическому критерию - 12%. Отрицательные значения свидетельствует о том, что квалифицированные волейболисты в плане готовности к проявлению игровой агрессии за счет нарушения правил игры и физической силы при реализации стратегических планов сознательно переоценивают свои возможности. Эти показатели необходимо учитывать тренеру при выстраивании стратегии соревновательной деятельности команды.

Результаты исследование позволили констатировать:

1. Установлено, что квалифицированные волейболисты сознательно переоценивают свои возможности проявления игровой агрессии по четырем критериям (физическому, правовому, игровому и стратегическому).

3. Определено, что квалифицированные волейболисты готовы проявить игровую агрессию по двум компонентам игровой агрессии (адаптивному и тактическому).

Список использованных источников

1. Методика определения игровой агрессии технологией виброизображения / Н. В. Луткова, Ю. М. Макаров, В. А. Минкин, Я. Н. Николаенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 11–13.
2. Методика оценки перманентного состояния игровой агрессии квалифицированных спортсменов / Н. В. Луткова, Ю. М. Макаров, В. А. Минкин, Я. Н. Николаенко // X Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»: материалы Конгресса / под ред. В. А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 101–103.
3. Николаенко, Я. Н. Разработка и апробация метода предъявления стимульного материала при тестировании множественного интеллекта технологией виброизображения // Современная психофизиология. Технология виброизображения: тр. 1-й Международной научно-технической конференции. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 70–77.

УДК 796.322

**ХАРАКТЕРИСТИКИ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ГАНДБОЛИСТОК 9-10 ЛЕТ**

Мокина Е.И., старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр¹
Луткова Н.В., д-р пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр¹
¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена результатам исследования показателей когнитивных способностей юных гандболисток. Сформирована батарея тестов для оценки когнитивных способностей гандболисток 9-10 лет. Результаты исследования позволяют выявить характеристики спортсменок 9-10 лет при занятиях гандболом. Эта информация может использоваться в целях рациональной организации занятий и упражнений.

Ключевые слова: когнитивные способности, внимание, память, мышление, юные гандболистки.

В соответствии с новым Федеральным стандартом спортивной подготовки по гандболу изменился возраст набора занимающихся в группы начальной подготовки. Это требует корректировки выбора средств и методов для занятия с детьми данного возраста.

В нашем исследовании, проводимом с детьми 9-10 лет, была определена следующая цель: определить и проанализировать показатели когнитивных способностей юных гандболисток 9-10 лет.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

4. Сформировать батарею тестов для оценки когнитивных способностей юных гандболисток.

5. Определить и проанализировать показатели когнитивных способностей юных гандболисток.

Для решения первой задачи исследования, для определения когнитивных способностей юных спортсменок, нами была сформирована батарея тестов [1, 2]. Были определены 5 психологических тестов (методик):

- методика «Заучивание 10 слов» (для определения кратковременной и долговременной вербальной памяти);
- «Коррективная проба» - для определения устойчивости внимания (точности +продуктивности);
- тест возрастающей трудности - Методика Равена (для определения логического мышления);
- простые Ассоциации (для определения вербального (понятийного) мышления);
- исключение понятий - «Исключение слов» (для определения вербально-логического мышления).

Для решения второй задачи исследования было проведено психологическое тестирование гандболисток 9-10 лет. Полученные результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица - 1 Показатели когнитивных способностей гандболисток 9-10 лет

Виды когнитивных способностей	Количество занимающихся по уровням способностей, (%), n=26					$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	σ
	высокий, выдающийся интеллект	высокий, незаурядный интеллект	незаурядно хороший интеллект	нормальный выше среднего интеллект	средний интеллект		
Логическое мышление, (баллы)	12	23	42	19	4	117,3 ± 9,7	14,1
Вербального (понятийного) мышления, (баллы)	высокий		средний	низкий		15,5 ± 3,6	4,4
	0		92	8			
Вербально-логическое мышление (баллы)	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	21,7 ± 2,8	3,8
	8	19	50	19	4		
Продуктивность Внимания (баллы)	58	12	19	11	0	7,7 ± 1,9	2,4
Точность внимания (баллы)	19	15	15	16	35	8,9 ± 6,6	7,8
Устойчивость внимания (баллы)	38	20	23	19	0	16 ± 7,9	9,4
Краткосрочная память (баллы)	высокий		средний	ниже среднего	низкий	3,73 ± 0,4	0,5
	77		19	4	0		
Долгосрочная память (баллы)	80		20	0	0	3,81 ± 0,3	0,4

Результаты тестирования юных спортсменов по методике Равена, характеризующие *логическое (интеллектуальное) мышление*, свидетельствуют, что 12% юных спортсменов обладают - высоким выдающимся интеллектом, 23% - высоким, незаурядным интеллектом, 42% - проявляют незаурядный, хороший интеллект, 19% - нормальный, выше среднего интеллект, и 4% юных гандболисток - средний интеллект.

Средний показатель составляет 117,31±9,68 балла и соответствует критерию хороший незаурядный интеллект.

По результатам, характеризующим *вербальное (понятийное) мышление*, (по методике простые ассоциации), мы выявили, что у 92% спортсменов группы определен средний уровень, у 8% - низкий уровень. Средний показатель 15,5 баллов соответствует среднему уровню.

По результатам, характеризующим *вербально-логическое мышление*, по методике «Исключение слов», высокий уровень определен только у 8% юных спортсменов, уровень выше среднего – у 19%, средний уровень проявили 50% юных спортсменов, ниже среднего - 19% и низкий уровень определен у 4% занимающихся. Средний показатель в группе определен 21,7 баллов, что соответствует среднему уровню.

Показатели *продуктивности внимания* находятся на высоком уровне у 58% спортсменов, уровень выше среднего - у 12%, средний – у 19% и ниже среднего у 11% гандболисток. Средний показатель в группе составляет 7,7 баллов, что соответствует уровню выше среднего.

Показатели *точности внимания* находятся у 19% на высоком уровне, уровень выше среднего и средний определен у 15% спортсменов, у 16% - уровень ниже среднего и низкий уровень точности у 35% гандболисток. Средний показатель в группе составляет 8,9 баллов, он соответствует уровню ниже среднего.

Показатели *устойчивости внимания* определены у 38% спортсменов группы на высоком уровне, у 20% - выше среднего, 23% спортсменов проявили средний уровень и 19% - ниже среднего. Средний показатель в группе составляет 16 баллов, он соответствует высокому уровню.

По результатам тестирования определено, что *краткосрочная память* у 77% спортсменов находится на высоком уровне, у 19% гандболисток группы - на среднем и уровень ниже среднего выявлен у 4% юных гандболисток. Средний показатель в группе составляет 3,73 баллов, он соответствует высокому уровню.

Долгосрочная память у 80 % спортсменов находится на высоком уровне, у 20 % на среднем уровне. Средний показатель в группе составляет 3,81 баллов, он соответствует высокому уровню.

Анализируя полученные результаты психологического тестирования, направленного на определение когнитивных способностей гандболисток 9-10 лет, можно сделать заключение, что по шкале оценки показатели мышления у гандболисток соответствует среднему уровню, показатели памяти соответствует высокому уровню. Показатели внимания в группе юных гандболисток по характеристике продуктивность внимания соответствуют уровню выше среднего, точность внимания - уровню ниже среднего, показатели устойчивости внимания в группе соответствуют высокому уровню.

Полученные результаты позволяют получить характеристики когнитивных способностей юных спортсменов, соответствующие возрастному периоду 9-10 лет.

Исследование показателей когнитивных способностей гандболисток 9-10 лет проведено с целью разработки рекомендаций для выбора средств и методов учебно-тренировочного процесса со спортсменками этой возрастной категории, что является задачами нашего дальнейшего исследования.

Список использованных источников

1. Методики психодиагностики в спорте : учебное пособие / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – Москва : Просвещение, 1984. – 191 с.
2. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 694 с.

УДК 796.332

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНОЙ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ С ПРИОРИТЕТНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ СПОСОБНОСТЯМИ В ФУТБОЛЕ

Нифонтов М.Ю., канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола¹,

Войцехович Александр Е., преподаватель кафедры теории и методики футбола¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Когнитивная основа движения и физические способности взаимосвязаны и влияют друг на друга. Физические способности, такие как сила, скорость, гибкость, выносливость и координация, являются необходимыми для выполнения различных двигательных действий. Именно, когнитивные функции организма человека, такие как внимание, восприятие, память, принятие решений и планирование, играют важную роль в выполнении двигательных задач футболиста. В статье показан принцип определения когнитивной основы индивидуального технико-тактического действия юного футболиста с дальнейшим его определением средств развития определенных физических способностей при обучении базовым действиям в футболе в возрасте 9-10 лет. Таким образом, когнитивная основа движения и физические способности являются взаимосвязанными и важными для успешного выполнения двигательных задач в спорте и повседневной жизни.

Ключевые слова: футбол, когнитивная основа движения, технико-тактические действия, физические способности.

Когнитивная основа двигательного действия - это процесс формирования движения на основе информации, полученной из восприятия окружающей среды, включающей чувственные образы двигательного действия, полученной от всех анализаторов спортсмена и его внутренних ощущений. Данный процесс включает в себя множество когнитивных функций, таких как внимание, восприятие, память, принятие решений, планирование и контроль движений. Например, при выполнении футбольного удара игрок должен оценить расположение мяча, принять решение о том, какой частью стопы выполнить удар по мячу, спланировать движение и контролировать его выполнение. Все эти этапы проходят через когнитивный процесс, который начинается с восприятия информации и заканчивается выполнением движения. Когнитивная основа двигательного действия играет важную роль в спорте, так как позволяет спортсменам принимать быстрые и точные решения, адаптироваться к изменяющимся условиям и контролировать свои движения. Она также важна для развития и улучшения техники и мастерства в футболе.

В нашем исследовании мы изучали только некоторые базовые технико-тактические индивидуальные действия, обучение которым в данной возрастной группе

наиболее приоритетно: ведение мяча (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы и др.); передачи мяча (короткие, средние) [3].

Именно данные технические элементы являются основной ряда индивидуальных тактических действий игрока: нападения: без мяча («открывание», «отвлечение» противника); с мячом (остановка, удар, ведение, вбрасывание, обводка, финты).

Для определенных индивидуальных технико-тактических действий (ИТТД) (по М.А. Годуку) была проведена дифференцировка ИТТД по соответствующим когнитивным способностям (приоритетным для данного вида индивидуального технико-тактического действия) и областям воздействия в процессе спортивной подготовки на примере индивидуальных тактических действий в нападении с применением технических элементов ведения и передачи мяча [2].

Так, для ИТТД в нападении без мяча приоритетными когнитивными способностями нами определены мышление и внимание; для ИТТД в нападении с мячом – ощущение, восприятие, память (двигательная память) [1].

В основу разработки экспериментальной методики развития когнитивных способностей у футболистов 9-10 лет в процессе обучения базовым ТТД были положены следующие этапы:

1 этап - определение когнитивной основы индивидуального технико-тактического действия;

2 этап - определение когнитивной способности (когнитивного качества), соответствующей когнитивной основы индивидуального технико-тактического действия;

3 этап - определение приоритетной области воздействия для повышения эффективности процесса развития когнитивных способностей;

4 этап - подбор средств воздействия для изолированного развития когнитивной способности.

Представленные соотношения когнитивных основ индивидуальных технико-тактических действий игроков показали взаимосвязь между моторной и когнитивной сферами деятельности футболистов.

После проведения дифференцирования индивидуальных технико-тактических действий, на втором этапе разработки были определены соответствующие укрупненные когнитивные способности.

На третьем этапе были определены приоритетные области воздействия (ведущие анализаторы и эмоционально-волевая сфера).

В содержание разработанной методики вошли два модуля (модуль 1, включающий разработанные средства воздействия когнитивной направленности и модуль 2, включающий инновационные оценочные средства). Оценка уровня развития когнитивных способностей с применением компьютерного комплекса для психофизиологического тестирования «НС-Психотест»; оценка когнитивных способностей в игровой деятельности с помощью компьютеризированной программы «Soccer Intelligum», применяемая в нашей стране впервые для данной возрастной категории футболистов.

В модуль 1 «средства развития когнитивных способностей» вошли три блока: блок 1 – средства развития когнитивных способностей при обучении ведению мяча; блок 2 – средства развития когнитивных способностей при обучении передаче мяча; блок 3 – креативные задания для развития когнитивных способностей.

На рисунке 1 представлена общая структура и содержание экспериментальной методики.

В процессе проведения педагогического эксперимента нами изучалась эффективность применения и возможность выполнения разработанных средств

когнитивной направленности, вошедших в содержание представленной методики развития когнитивных способностей юных футболистов 9-10 лет при обучении базовым технико-тактическим элементам в футболе, на примере ведения мяча (внутренней и внешней стороной стопы) и передачи мяча (короткие и средние) на начальном этапе спортивной подготовки.

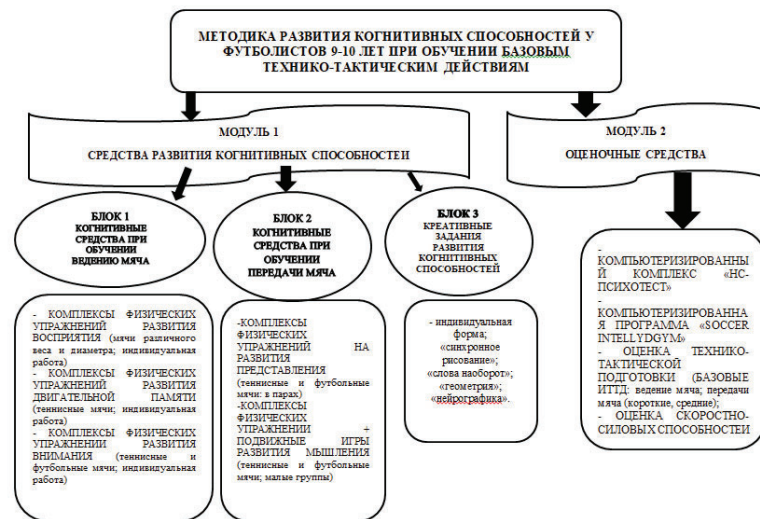


Рисунок 1 - Структура и содержание методики развития когнитивных способностей у футболистов 9-10 лет при обучении ведению мяча и передачи мяча

Педагогический эксперимент по апробации методики развития когнитивных способностей юных футболистов 9-10 лет проводился в несколько этапов. Футболисты, участвующие в педагогическом эксперименте, были разделены на две группы, контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), всего приняло участие в эксперименте 20 человек, по 10 человек в каждой группе, обе группы были сопоставимы по возрастным характеристикам и показателям скоростно-силовых способностей. КГ и ЭГ формировались из числа игроков одной футбольной команды филиала «Академии Зенит» - «Зенит – Адмиралтейский» 9-10 лет, третьего года обучения начальной подготовки.

В КГ внедрение предлагаемых средств развития когнитивных способностей включались в текущие тренировочные занятия по 15-20 минут.

ЭГ занималась по специально разработанной методике еженедельно, изолированной тренировкой, в содержание которой входили специально-разработанные средства развития когнитивных способностей (60 минут), дополнительно для экспериментальной группы была разработана рабочая тетрадь футболиста для самостоятельной работы в домашних условиях (сюда вошли креативные задания из блока 3 модуля 1 и критерии их оценки, точнее самооценки занимающихся).

Содержание тренировочного процесса относительно технико-тактической подготовки (программа спортивной подготовки по футболу Российского футбольного Союза (2018г)) в контрольной и экспериментальной группах не отличалось.

Данным дифференцированным подходом мы обосновывали наиболее эффективную форму когнитивных тренировок при обучении базовым технико-тактическим действиям – локальная, изолированная форма занятий.

Определение динамики скоростно-силовых показателей, уровня технико-тактической подготовки, показателей уровня развития когнитивных способностей проводилось в начале и в конце соревновательного (игрового) сезона. Дополнительно проводился видеоанализ всех матчей игрового сезона и 2021\2022 г.г. для определения показателя количества оптимальных индивидуальных тактических действий в реальной игровой деятельности.

Заключение. На примере данных относительно показателей технико-тактических действий юных футболистов в игровой деятельности, полученных во второй соревновательный период (август-октябрь 2022 г.) в контрольной и экспериментальной группах показана положительная динамика показателей (средние значения количества передач и количества ведения мяча) как в сравнении между собой (КГ и ЭГ), так в контрольной группе отмечается повышение среднего значения общего количества передач за матч и составляет 116,4; ведения мяча – 82,0; общее количество ТТД данного вида – 198,4; в экспериментальной группе - среднее значение общего количества передач за матч составило 121,6; ведения мяча – 87,5; общее количество ТТД данного вида – 209,1. Проведенный анализ показателей применения технико-тактических действий юных футболистов в возрасте 9-10 лет в игровой деятельности свидетельствует о эффективности разработанной методики, которая сопряженно влияет как на показатели собственно уровня развития когнитивных способностей (внимания, памяти, мышления, ощущения, восприятия), так и на повышение уровня скоростно-силовых способностей футболистов и отражается на эффективности реализации индивидуальных технико-тактических действий в игровой деятельности, что в свою очередь показывает эффективность процесса обучения базовым технико-тактическим действиям на начальном этапе спортивной подготовки.

Список использованных источников

1. Войцехович, А. Е. Влияние индивидуальных морфофункциональных особенностей юных футболистов 9-ти лет на показатели физической подготовленности / А. Е. Войцехович, М. Ю. Нифонтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 56–60.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Олимпия, 2006. – 221 с.
3. Нифонтов, М. Ю. Психологические спортивно важные качества, определяющие результативность футболистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 381–383.

УДК 796.332

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ

Нифонтов М.Ю., канд. психолог. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола¹,
Мухамедзянов Р.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики футбола¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрываются основные понятия оптимизации спортивной подготовки и ее моделирования в рамках предсоревновательной разминки. Отдельно представлены показатели эффективности разработанной модели предсоревновательной подготовки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе. Раскрыта специфика спортивной подготовки в годичном цикле тренировки вратарей, учитывающая индивидуальные особенности спортсменов.

Ключевые слова: пляжный футбол, оптимизация, модель предсоревновательной подготовки, спортивная подготовка.

Установлено, что оптимизация спортивной подготовленности высококлассных футбольных вратарей зависит от эффективной модели предметной подготовки, использование которой в течение годичного тренировочного цикла дает существенные преимущества перед конкурентами. Однако анализ специальной научно-методической литературы [1, 2] показывает, что в пляжном футболе вопросы, рассматриваемые экспертами, затрагиваются лишь поверхностно, и отсутствуют данные, обосновывающие необходимость разработки и внедрения моделей предметной подготовки для повышения спортивного мастерства у спортсменов.

Во многих видах спорта оптимизация подготовки спортсменов высокой квалификации зависит от личностных особенностей занимающихся, а анализ этих характеристик в свою очередь определяет направленность тренировочного процесса. Поэтому подготовка элитных спортсменов в выбранном виде определяется модельными характеристиками сильнейших спортсменов.

Оптимизация функциональной подготовленности высококвалифицированными спортсменами в пляжном футболе обуславливается стремительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок в течение всего процесса подготовки [3].

Оптимизация тренировочной нагрузки вратарской подготовки осуществляется с помощью нескольких методов, из которых наиболее важными являются следующие: рациональная схема тренировочной работы и отдыха, амплитуда и направленность физической нагрузки, продолжительность двигательных движений.

В результате проведенного корреляционного анализа установлено, что на эффективность игровых действий высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе оказывают существенное влияние показатели специальной подготовленности.

Общая модель подготовки качественных вратарей для пляжного футбола определяет основное направление организации предметной подготовки спортсменов. Этими аспектами являются оптимизация содержания тренировок и предметная разминка высококлассных спортсменов.

Эффективное управление тренировочной и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов в футболе обеспечивается качественным подбором тренировочных средств, которые должны способствовать более интенсивному росту спортивного мастерства [4, 5]. Выбор тренировочных средств в подготовке

высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе обуславливается задачами, которые стоят перед спортсменами на конкретном этапе подготовки. Несмотря на то, что система подготовки высококвалифицированных спортсменов за последние годы не претерпела существенных изменений, весьма острой проблемой продолжает оставаться разработка оптимального содержания тренировочных занятий и предыгровой разминки с применением эффективных средств подготовки [6, 7].

Следует отметить, что практически весь имеющийся научно-методический материал по подготовке вратарей сводится к оптимизации физических и технико-тактических упражнений без должного внимания к формированию подготовки спортсмена и направленности непосредственно перед матчем.

Моделирование – это процесс построения, изучения и использования моделей для уточнения характеристик и оптимизации спортивной подготовки. В процессе проводимых исследований моделирование применялось с целью определения конкретных характеристик модели (модельные характеристики) на основе выявления корреляционных взаимосвязей объективных показателей различных сторон подготовленности (техничко-тактической, двигательной, психофизиологической) у высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе.

В результате исследования воздействия разминки на организм высококвалифицированных вратарей нами в процессе ее проведения изучались показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), при этом на каждом этапе фиксировалось максимальное значение для дальнейшей оптимизации этого процесса. В статье представлена динамика показателей на примере координационных способностей и ЧСС.

Наиболее существенное улучшение показателей отмечается на соревновательном этапе – $0,4 \pm 0,02$ с ($p > 0,05$).

Исследования координационных способностей высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе, как контрольной (КГ), так и экспериментальной групп (ЭГ), показали, что перед началом формирующего педагогического эксперимента показатели в тестовом задании «Квадрат» достоверно не отличались, однако к концу формирующего эксперимента в обеих группах они улучшились, но не значительно.

Изучаемые показатели имеют тенденцию к увеличению от подготовительного к соревновательному периоду годичного цикла. В начале общеподготовительного этапа при выполнении разминки максимальные показатели ЧСС составляют $113,4 \pm 9,8$ уд/мин, на специально-подготовительном – $125,8 \pm 10,4$ уд/мин, на предсоревновательном – $132,2 \pm 11,3$ уд/мин и собственно, на соревновательном – $145,7 \pm 12,8$ уд/мин. По окончании каждого этапа эта динамика показателей имеет следующую тенденцию: на специально-подготовительном – $126,9 \pm 10,2$ уд/мин, на предсоревновательном – $131,4 \pm 11,7$ уд/мин и собственно, на соревновательном – $142,8 \pm 12,9$ уд/мин. В переходном периоде показатели ЧСС у высококвалифицированных вратарей в ходе разминки составляли $116,8 \pm 9,7$ уд/мин.

Полученные данные свидетельствуют о том, что к соревновательному периоду годичного тренировочного цикла у высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе показатели ЧСС в процессе разминки соответствуют интенсивности, которая характеризует игровую деятельность.

В результате оптимизации содержания подготовки у высококвалифицированных вратарей ЭГ существенно повысились показатели ЧСС к концу подготовительного и соревновательного периодов на $15,9 \pm 1,1$ и $12,6 \pm 0,9$ уд/мин ($p < 0,05$; таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей координационных способностей и ЧСС у высококвалифицированных вратарей КГ и ЭГ в годичном тренировочном цикле ($M \pm m$)

Период	Этап эксп-та	Квадрат (с)			ЧСС (уд/мин)		
		КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	P	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	P
Подготовительный	до	$6,5 \pm 0,6$	$6,6 \pm 0,6$	$>0,05$	$112,8 \pm 9,4$	$111,7 \pm 9,1$	$>0,05$
	после	$6,2 \pm 0,5$	$6,3 \pm 0,4$	$>0,05$	$118,2 \pm 9,8$	$127,6 \pm 10,6$	$<0,05$
	P	$>0,05$	$>0,05$		$>0,05$	$<0,05$	
Соревновательный	до	$6,2 \pm 0,5$	$6,0 \pm 0,5$	$>0,05$	$122,5 \pm 10,7$	$130,8 \pm 12,0$	$>0,05$
	после	$6,3 \pm 0,6$	$5,5 \pm 0,4$	$>0,05$	$129,4 \pm 11,4$	$143,4 \pm 13,5$	$<0,05$
	P	$>0,05$	$>0,05$		$>0,05$	$<0,05$	

Представленные данные свидетельствуют об эффективности разработанной и апробированной на практике модели предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе, реализация которой существенно повысила уровень подготовленности у спортсменов экспериментальной группы.

Применение специализированных средств тренировки и разминки, варьирование их интенсивности существенно повысило показатели ЧСС у высококвалифицированных вратарей ЭГ к концу подготовительного и соревновательного периодов до $127,6 \pm 10,6$ и $143,4 \pm 13,5$ уд/мин, соответственно, что создало благоприятные условия для вработывания организма к тренировочной и соревновательной деятельности ($p < 0,05$). В контрольной группе показатели остались на исходном уровне.

В результате оптимизации содержания подготовки у высококвалифицированных вратарей ЭГ существенно повысились показатели ЧСС к концу подготовительного и соревновательного периодов на $15,9 \pm 1,1$ и $12,6 \pm 0,9$ уд/мин ($p < 0,05$; таблица 1). Представленные данные свидетельствуют об эффективности разработанной и апробированной на практике модели предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе, реализация которой существенно повысила уровень подготовленности у спортсменов экспериментальной группы.

Обобщая полученные данные, необходимо заключить, что достижение высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе обуславливается различными показателями подготовки, которые образуют общую модель предсоревновательной подготовки, которая является основой для оптимизации предсоревновательной подготовки.

Список использованных источников

1. Мухамедзянов, Р. Р. Качественная и количественная характеристика игровой деятельности футболистов высокой квалификации в пляжном футболе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 81–84.
2. Григорьян, М. Р. Соотношение основных групп технико-тактических действий с мячом и их эффективность в структуре соревновательной деятельности вратарей разной квалификации в пляжном футболе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 71–76.
3. Гаврилов, С. М. Динамика уровня физического состояния студентов в процессе занятий пляжным футболом в высшем учебном заведении // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 80–84.
4. Максименко, И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе

специализированной базовой подготовки : диссертация ... канд. пед. наук / Максименко И. Г. – Луганск, 2001. – 159 с.

5. Тюленков, С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико-методические аспекты) / С. Ю. Тюленков. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 290 с.

6. Шамардин, А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов : монография / А. И. Шамардин. – Волгоград : [б. и.], 2000. – 276 с.

7. Чирва, Б. Г. Футбол. Предыгровая разминка вратарей : учебно-методическое пособие / Б. Г. Чирва. – Москва : ТВТ Дивизион, 2014. – 180 с.

УДК 796.332

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВТОРНОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Привалов А.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики футбола¹,

Петрикевич А.С., старший преподаватель кафедры теории и методики футбола¹,

Пономарев Александр Антонович, магистрант кафедры теории и методики футбола¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассмотрены варианты применения различных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей. В статье представлена содержательная часть экспериментальной методики применения повторного метода в процессе спортивной подготовки футболистов 15-16 лет. Показана динамика показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов, определяющая эффективность разработки. Раскрыты организационные особенности реализации данного подхода в практике футбольного клуба.

Ключевые слова: футбол, скоростно-силовые способности, физические упражнения, повторный метод.

Степень развития скоростно-силовых способностей у футболистов 15-16 лет могут значительно отличаться в зависимости от индивидуальных морфофункциональных особенностей каждого игрока команды. По мнению многих авторов именно повторный метод является наиболее эффективным в процессе спортивной подготовки футболистов различных возрастных категорий. Повторный метод тренировки заключается в выполнении нескольких повторений одного физического упражнения с короткими перерывами между повторениями. В футболе повторный метод активно применяется для развития скоростно-силовых качеств [1].

В целом, в данном возрастном периоде важно уделить внимание следующим аспектам при развитии приоритетных для вида спорта «футбол» физических качеств:

1. скорости: в этом возрасте футболисты достигают высоких скоростей на коротких дистанциях, однако, важно развивать не только максимальную скорость, но и скорость реакции и ускорение;

2. силы: в этом возрасте футболисты необходимо работать над развитием силы мышц ног, верхнего корпуса;

3. выносливости: для удержания высокого уровня игровой деятельности на протяжении всего матча необходимо включать в процесс спортивной подготовки физические упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости;

4. гибкости: для предотвращения спортивных травм и повышения уровня качественных характеристик двигательного действия [4].

Важно отметить, что развитие скоростно-силовых способностей у каждого футболиста индивидуально и зависит от многих факторов, включая генетику, уровень тренированности и регулярность тренировок. Поэтому, для достижения наилучших результатов, необходим индивидуальный подход к и составление индивидуальных программ тренировочных занятий [2, 3].

В процессе обучения в футболе помимо общеразвивающих упражнений с мячом и без него, которые развивают скорость выполнения движений футболистами, используются специальные подготовительные упражнения с мячом и без мяча. Они выполняются повторным, ударным и интервально-серийным методами.

Возрастные особенности развития скорости и силы имеют особое значение для выявления закономерностей развития скоростных качеств. Уже в раннем возрасте формируется двигательный анализатор, закладываются основы будущих спортивных результатов детей.

Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев, в период с января по апрель 2022 года на базе футбольного клуба «Динамо» г. Санкт-Петербург. Общее количество участников педагогического эксперимента – 15 футболистов различных игровых амплуа. Условно исследование было разделено на 3 этапа:

- первый этап – определение исходного уровня развития скоростно-силовых способностей в начале подготовительного периода;

- второй этап – определение уровня скоростно-силовой подготовленности по окончании общеподготовительного этапа;

- третий этап - определение уровня скоростно-силовой подготовленности после специально-подготовительного этапа.

Не без оснований можно предположить, что этапность исследования поможет объективно оценить эффективность предложенного нами метода.

В период общей подготовки соблюдался еженедельный график тренировочных занятий: 3 тренировочных занятия – для развития скоростных способностей; 2 дня для отработки игровых действий; 1 день для восстановительных процедур и 1 день игровой.

Основной организационной формой тренировочных занятий являлась групповая тренировка, при которой все игроки выполняли общие задания под руководством тренера.

Тренировочное занятие состояло из трёх традиционных частей:

- подготовительная часть, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам;

- основная часть, в которой применялись два вида упражнений: на развитие скоростно-силовых качеств и на совершенствование технико-тактических действий;

- заключительная часть, направленная на восстановление функций организма.

Основная часть занятий проводилась повторным методом (количество повторений в одной серии физических упражнений - 3 - 7, количество серий - 3 - 4, отдых между упражнениями в серии - 90 - 120 секунд, отдых между сериями - 5 минут). Организационно-методическая форма упражнений: поточная, направленная, в парах, в тройках соревновательная.

Повторный метод выполнения физических упражнений направленный на совершенствование скоростно-силовых качеств применялся три раза в неделю.

В содержание основной части тренировочных занятий обще-подготовительного этапа предложенной методики вошли: физические упражнения неспецифического

характера – бег, прыжки, многоскоки, прыжки через мячи, барьеры, напрыгивания и спрыгивания с тумб. В содержание основной части тренировочных занятий специально-подготовительного этапа предложенной методики вошли: Специфические упражнения, содержащие различные приемы и способы ударов по мячу, ведение мяча, финтов и отбора мяча, при условии их выполнения в движении, в прыжке, с сопротивлением.

В качестве критериев, определяющих уровень развития скоростно-силовых способностей футболистов, использовали следующие апробированные тесты: бег на 15 метров с места; бег на 30 метров с места; челночный бег 3x10 метров; прыжок в длину с места; пятерной прыжок.

Таким образом, анализ результатов, полученных после специально-подготовительного этапа по сравнению с начальным уровнем скоростно-силовых качеств, показывает значительный прирост во всех показателях. Средние значения в тестах «бег на 15 метров» улучшалось на 0,16 секунды; «бег на 30 метров» - на 0,23 секунды; в тесте «челночный бег 3 x 10 метров» - 0,24 секунды. Результат теста «прыжок в длину» в среднем для команды увеличился на 13,2см, а в тесте «пятерной прыжок» на 24см.

Определение статической значимости различий показателей скоростно-силовых качеств, проводилось на каждом этапе педагогического эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей скоростно-силовых способностей футболистов 15-16 лет в подготовительном периоде (n=15).

Показатели /этапы	Тест «Бег на 15 метров» (с)	Тест «Бег на 30 метров» (с)	Тест «челночный бег 3x10 метров» (с)	Тест «Прыжок в длину» (см)	Тест «Пятерной прыжок» (см)
Первый	2,78±0,19	4,74±0,15	7,19±0,22	221,7±1,0	1163±4
Второй	2,69±0,14	4,62±0,17	7,05±0,20	225,8±1,0	1172±3
Третий	2,62±0,16	4,51±0,13	6,95±0,21	234,9±1,3	1187±3

На рисунке 1 представлена динамика скоростно-силовых показателей (средние значения) за 3 этапа проведенного педагогического эксперимента (тесты, измеряемые в параметрических значениях – секунды).

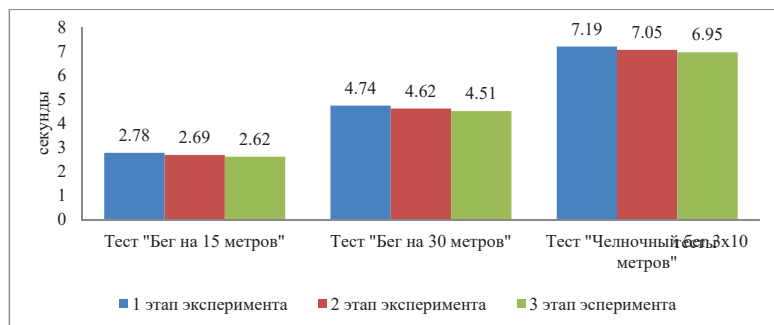


Рисунок 1. – Динамика скоростно-силовых показателей футболистов 15-16 лет до и после педагогического эксперимента

Поскольку во всех сравнениях $t > t_{\times 0,05}$ следовательно, все различия показателей скоростно-силовых способностей, наблюдаемые в ходе проведения исследования являются статистически значимыми на уровне значимости 0,05 (вероятность ошибки: $P < 0,05$).

Заключение. В результате проведенного педагогического эксперимента с целью выявления эффективности применения повторного метода для развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов 15-16 лет в подготовительном периоде отмечено, что в начале подготовительного периода средние значения показателей тестирования для группы футболистов из 15 человек заметно ниже нормативных; после специально-подготовительного этапа средние значения по всем показателям тестирования выше нормативных. Результаты исследования подтверждают свидетельствуют о том, что применение повторного метода для развития скоростно-силовых качеств у футболистов 15-16 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса является эффективным.

Список использованных источников

1. Полишкис, М. С. Планирование подготовки футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде / Полишкис М. С., Лексаков А. В., Земляной В. Н. // Теория и практика футбола. – 1999. – № 2. – С. 47–50.
2. Влияние индивидуальной специальной силовой подготовки квалифицированных футболистов на эффективность приема и передачи мяча в касание / А. В. Привалов, М. Ю. Нифонтов, Ю. Ю. Вишнякова, Р. Р. Мухамедзянов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 76–78.
3. Привалов, А. В. Контроль специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп при фронтальных перемещениях у квалифицированных футболистов / А. В. Привалов, А. Е. Войцехович // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2018 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 73–77.
4. Нифонтов, М. Ю. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных футболистов : учебное пособие / М. Ю. Нифонтов, А. В. Привалов. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2018. – 104 с.

УДК 796.332

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРЕАКТИВАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Привалов А.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики футбола¹,
Войцехович Алексей Е., преподаватель кафедры теории и методики футбола¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. При построении предварительной преактивации мышечной деятельности футболистов, обладающих большим объемом двигательного опыта необходимо учитывать ряд морфофункциональных индивидуальных особенностей. В

статье раскрыта организационная специфика построения специализированной преактивационной тренировки средствами тренажеров различной направленности.

Ключевые слова: преактивационная мышечная деятельность, футбол, принципы построения преактивационной тренировки.

Применение современных технических средств и тренажерного оборудования в процессе спортивной подготовки квалифицированных футболистов на сегодняшний день рассматривается как достаточно неразвитое направление повышения эффективности игровой деятельности. В своих исследованиях *Полишкис А.В. (2012), Привалов А.В. (2019)* и др. доказали состоятельность того, что физические упражнения, выполняемые на силовых тренажерах, позволяют дифференцировать различные режимы работы, дозировать физическую нагрузку, целенаправленно влиять на определенные группы мышц, которые в меньшей степени совершенствуются в условиях применения традиционных средств [2,3].

Разминка является очень важной частью спортивной подготовки футболистов к тренировочным занятиям или футбольному матчу. Она позволяет подготовить организм к физической нагрузке, повысить температуру тела, ускорить кровообращение и подготовить мышцы к предстоящей работе. Во время классической или традиционной разминки футболисты выполняют различные физические упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, скорости и координации движений. Она может включать в себя бег, растяжку, упражнения на баланс и т.д. Разминка также помогает предотвратить спортивные травмы, связанные с неподготовленностью организма к физической нагрузке. Таким образом, разминка является неотъемлемой частью подготовки футболистов к тренировке или матчу, которая помогает улучшить физическую форму, предотвратить травмы и повысить эффективность тренировки / матча.

Для построения преактивационной тренировки в футболе нами были определены базовые принципы ее реализации:

1. принцип учета соревновательной модели игры футбольной команды, который подразумевает выбор тренером определенной технико-тактической модели игры футбольных команд высокой квалификации в конкретный соревновательный период: модель «А» - активный метод ведения игры, наиболее характерным является преимущественное по сравнению с другими моделями выполнение перехватов мяча, ведений и ударов по воротам; модель «В» - комбинированный метод ведения игры, примерно такая же, как и модель «А»: передачи мяча, остановки, перехваты, отборы, ведение, удары по воротам; модель «С» - активный метод ведения игры, осуществляется через преимущественный контроль мяча, о чем свидетельствует соотношение передач и остановок мяча; модель «D» - контратакующий стиль игры, отборы и перехваты мяча. В тоже время при использовании этой модели меньше выполняется ведений и ударов по воротам [1];

- принцип учета индивидуальных функциональных особенностей спортсмена;
- принцип учета долговременного планирования календаря соревновательной деятельности команды;
- принцип учета оперативной корректировки физических нагрузок при проведении преактивационной тренировки.

На основе предложенных принципов построения преактивационной тренировки в футболе, был сформирован алгоритм построения индивидуальной предварительной преактивационной тренировки квалифицированных футболистов в соревновательном периоде:

1. диагностика состава тела спортсмена методом биоимпедансометрии (анализатор «InBody 770»);
2. функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS);

3. проведение тестов на определение уровня развития физических способностей;
4. построение индивидуальных предварительных преактивационных тренировок, учитывающих исходные морфофункциональные данные и специфику целевых двигательных действий в недельных микроциклах;
5. оперативная корректировка индивидуальных предварительных преактивационных нагрузок (еженедельно) с учетом динамики показателей и изменения целевой нагрузки.

На рисунке 1 представлена общая экспериментальная технологическая схема построения индивидуальной предварительной преактивационной мышечной деятельности (ИППМД) квалифицированных футболистов при выполнении алгоритма ее построения.

Максимальное время проведения преактивационной тренировки составляет 40 минут, минимальное – 20 минут.

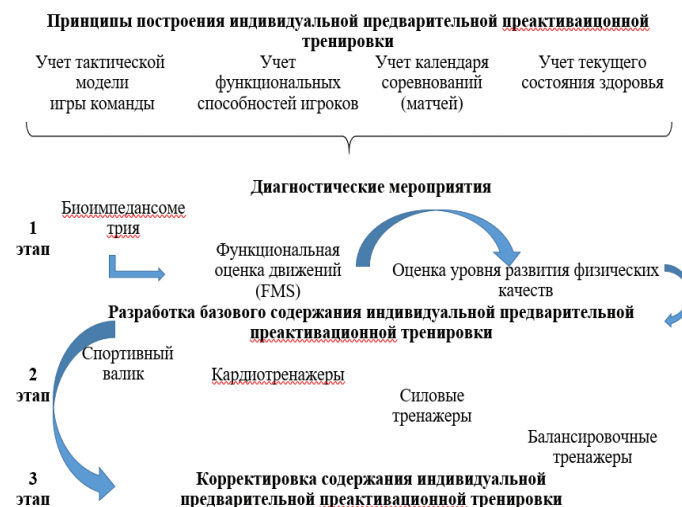


Рисунок 1- Технологическая схема построения индивидуальной предварительной преактивационной тренировки квалифицированных футболистов

Обязательным условием эффективной реализации предложенной организационной схемы является наличие современной материально-технической базы (тренажерный зал, оснащенный силовыми тренажерами, кардиотренажерами, балансировочными платформами, специальные спортивные валики и др.), причем прохождение расстояния от места проведения преактивационной тренировки не должно превышать 5-7-ми минутного отрезка времени до места проведения основной тренировки. В процессе определения содержания преактивационной нагрузки мы использовали три известных ранее методических подхода: выполнение физического упражнения с максимальными усилиями отличающееся по координационной составляющей с целевым упражнением; выполнение физического упражнения, частично схожим с целевым упражнением; выполнение целевого физического упражнения с максимальными усилиями, отягощениями, сопротивлениями.

Структура недельного микроцикла тренировочного процесса в соревновательном периоде квалифицированных футболистов в нашем исследовании базировалось на международном опыте специалистов футбольной среды, отечественных тренеров ведущих футбольных клубов и современных видений молодых ученых-практиков.

Так, в рамках педагогического эксперимента в базовом недельном микроцикле спортивной подготовки использовались игровой день и первые три дня микроцикла для физического и тактического восстановления, а последующие 3 дня для активной подготовки с учетом специфики следующего (в соответствии календарным планом соревнований) матча и степени подготовленности соперников.

Заключение. В результате проведенного педагогического эксперимента была доказана эффективность применения разработанной структуры и содержания преактивной тренировки квалифицированных футболистов с применением тренажеров различной направленности.

Список использованных источников

1. Костокевич, В. М. Модели тактики игры в футбол / В. М. Костокевич Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2020. – 168 с.
2. Макеев, П. В. Эффективность применения тренажерных средств в процессе скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе спортивной специализации / М. М. Полишкис, П. В. Макеев // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 265–268.
3. Влияние индивидуальной специальной силовой подготовки квалифицированных футболистов на эффективность приема и передачи мяча в касание / А. В. Привалов, М. Ю. Нифонтов, Ю. Ю. Вишнякова, Р. Р. Мухамедзянов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 76–78.

УДК 796.41

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ГИМНАСТОК НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ НА I ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЕ ПО ЛЕТНИМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ 2022 ГОДА

Савельева Л.А., доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В условиях отстранения на неопределённое время российских гимнастов от участия в международных стартах значительно повышается интерес к результатам национальных соревнований, причём как в России, так и в мире. В статье приведены и проанализированы результаты выступлений на разновысоких брусьях всех участниц спартакиады среди сильнейших спортсменов 2022 года. Целью исследования являлось определение компонентов окончательной оценки выступлений на разновысоких брусьях и резервов её повышения в квалификации, многоборье и в финале на виде. Методами исследования являлись анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение и экспертная оценка 132 соревновательных комбинаций гимнасток, анализ судейских записок. Результаты позволили заключить, что окончательные оценки и их компоненты финалистов на виде соответствуют

международному уровню. Средние значения окончательных оценок и их компонентов значительно выше в финале на виде, по сравнению с оценками в многоборье, а последние значительно выше, чем в квалификации. Резервами повышения оценок за исполнение является улучшение качества выполнения элементов с фазой полёта и элементов с поворотом вокруг продольной оси. Резервами повышения оценки за трудность является надёжное выполнение более сложных соскоков (группы D и выше) в связке с элементом, дающим надбавку за соединение. Анализ разнообразия выполняемых соскоков показал, что из 84 имеющихся в таблице трудности (из них 34 имеют группу трудности D и выше), гимнастками в квалификации (n=100) использовались 17, в многоборье (n=24) – 8, в финале (n=8) – 2. При этом соскоки группы трудности D исполнили лишь 19 спортсменов в квалификации, 15 – в многоборье и 7 – в финале на виде. Наиболее часто исполняемыми соскоками являлись: сальто назад прогнувшись и двойное сальто назад с поворотом на 360°.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, результаты соревнований по спортивной гимнастике, I Всероссийская спартакиада по летним видам спорта 2022, упражнения на разновысоких брусьях, соскоки с разновысоких брусьев

Анализ результатов соревнований по спортивной гимнастике постоянно находится в поле зрения специалистов. Но, как правило, исследования посвящены итогам международных стартов [1, 3, 4, 5]. Поскольку российские гимнасты всегда составляли конкуренцию сильнейшим гимнастам мира, во время отстранения их от участия в крупнейших международных соревнованиях внимание специалистов направлено на итоги выступления на национальных стартах. С 24 сентября по 02 октября 2022 г. в г.Казань состоялись соревнования по спортивной гимнастике в рамках I Всероссийской спартакиады по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов 2022 г. (далее – спартакиады). Эти соревнования служили своего рода отбором для участия гимнасток России в предстоящем чемпионате мира, к которому впоследствии они так и не были допущены. Ниже приведены результаты выступления на разновысоких брусьях всех гимнасток – участниц спартакиады по итогам квалификационных соревнований, многоборья и финальных соревнований на виде. Данный вид многоборья выбран не случайно, так как, согласно исследованиям [1, 2, 5] он является стратегически значимым. В таблице 1 представлены результаты выступлений гимнасток с учётом компонентов оценки за трудность и компонентов окончательной оценки.

Таблица 1 – Результаты выступлений гимнасток на разновысоких брусьях, балл

Компоненты окончательной оценки	Квалификация (n=100)	Многоборье (n=24)	Финал (n=8)
	M±m		
Трудность элементов (DV)	2,195±0,077	3,033±0,101	3,45±0,057
Композиционные требования (CR)	1,29±0,071	1,936±0,034	2,00±0,000
Надбавки за соединения и соскок (CV)	0,132±0,0219	0,3542±0,0479	0,675±0,0335
Оценка за трудность (D)	3,617±0,159	5,325±0,274	6,125±0,085
Оценка за исполнение (E)	7,019±0,091	7,644±0,172	8,341±0,089
Окончательная оценка (FS)	10,583±0,224	12,927±0,334	14,466±0,169

Как видно из таблицы 1, оценки за все компоненты в финальных соревнованиях на разновысоких брусьях ожидаемо значительно выше, чем в многоборье и квалификации. А оценки за трудность, исполнение и окончательные оценки участниц

финала на разновысоких брусьях соответствуют международному уровню и позволяют бороться за медали.

В квалификационных соревнованиях на разновысоких брусьях приняли участие 100 спортсменок. Анализ компонентов их оценок за трудность показал, что, в основном, низкие оценки гимнастки получали из-за отсутствия выполнения достаточного количества сложных элементов (группы трудности D и выше). Что касается композиционных требований, лишь 41% спортсменок выполнили максимально допустимое их количество (4 по 0,5 балла каждое). При этом у большинства из них отсутствовал «элемент с полётом на той же жерди». А надбавку за соединения и соскок имели лишь 38 % выступавших. Низкая средняя оценка за исполнение обусловлена наличием падений (23%), выполнением остановок и «междумахов» (6%), а также ошибок при выполнении полётных элементов и элементов с поворотом вокруг продольной оси.

По итогам квалификации 24 лучшие гимнастки продолжили соревнования в многоборье. Как видно из таблицы 1, средняя оценка за трудность выше по сравнению с квалификацией, благодаря наличию более сложных по трудности элементов, включая соскоки. Все композиционные требования выполнили 87,5% гимнасток. У двух спортсменок отсутствовал «перелёт с верхней жерди на нижнюю», а у одной – «элемент с полётом на той же жерди». Надбавку за соединения и соскок получили 87,5% выступавших. Средняя оценка за исполнение комбинации возросла по сравнению с квалификацией, но, тем не менее, осталась невысокой из-за сбавок за падения (25% гимнасток), а также ошибок при выполнении полётных элементов и элементов с поворотом вокруг продольной оси. Средняя окончательная оценка в многоборье по сравнению с квалификацией оказалась значительно выше преимущественно из-за увеличения оценки за трудность (D).

По итогам квалификации в финальных соревнованиях в упражнениях на разновысоких брусьях приняли участие 8 лучших гимнасток. Средняя оценка за трудность упражнения значительно возросла по сравнению с квалификацией и многоборьем, благодаря повышению оценок за все компоненты оценки D. По компоненту трудности элементов в зачет восьми самых сложных учитывались элементы групп D, E, F. И лишь у двух гимнасток (25%) в формуле трудности учитывался один элемент группы C. Всеми участницами финала были выполнены четыре необходимых композиционных требования. 100% гимнасток имели надбавки за соединения, в том числе 7 человек (87,5%) – за соединения и соскок. Половина участниц получила надбавку (0,1 балла) за соскок, выполненный в соединении с элементом «оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках с поворотом на 360°». Значительно выше, чем в многоборье и квалификации, оказалась и средняя оценка за исполнение, в силу отсутствия падений. Также финалистки получили меньше сбавок за качество выполнения элементов. В основном ошибки присутствовали в полётных элементах и элементах с поворотом вокруг продольной оси. Обладательницей золотой медали стала Виктория Листунова с окончательной оценкой 15,1 балла, при оценке за исполнение 8,7 балла, за трудность – 6,4 балла (трудность элементов: 4E, 4D = 3,6 балла; композиционные требования = 2,0 балла; надбавки за соединения и соскок = 0,8 балла). Полученная ею надбавка за соединения и соскок стала самой высокой среди всех участниц финала.

В дополнение к вышеизложенному, необходимо также отметить, что согласно изменениям, произошедшим в правилах соревнований после игр XXXII Олимпиады, в действующем олимпийском цикле соскок группы трудности D или выше стал еще более значимым, так как он всегда входит в оценку за трудность элементов (гимнастка может получить 0,4 балла и более). В случае выполнения такого соскока без падения, спортсменка дополнительно может получить надбавку в 0,2 балла, а при исполнении его в связке с элементом, дающим надбавку за соединения, она может повысить свою оценку

за трудность упражнения дополнительно еще на 0,1 балла. Принимая во внимание особое значение группы трудности исполняемого соскока для оценки за трудность всего упражнения, были определены группы трудности соскоков с разновысоких брусьев, выполненных гимнастками в квалификации, многоборье и финальных упражнениях на виде (рисунок 1).

Как видно из рисунка 1, в квалификационных соревнованиях преобладали соскоки низкой группы трудности A (0,1 балла), а в многоборье и финале – группы D (0,4 балла). На рисунке 2 показано разнообразие выполненных соскоков с указанием их групп трудности.

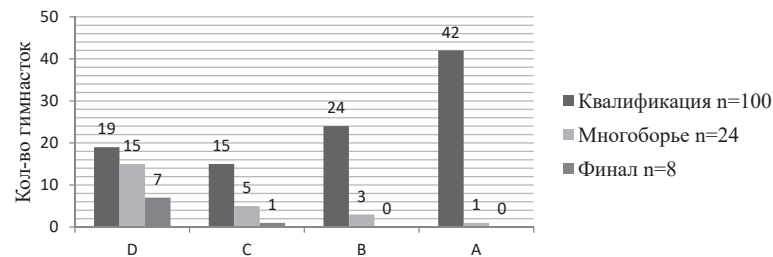


Рисунок 1 – Группы трудности соскоков, выполненных гимнастками с разновысоких брусьев

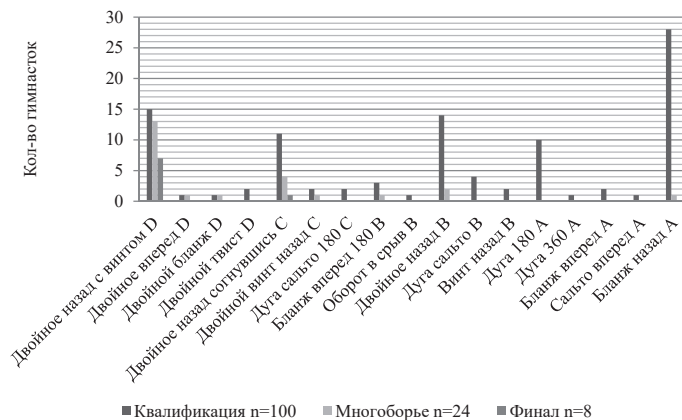


Рисунок 2 – Разнообразие и группы трудности соскоков, выполняемых гимнастками с разновысоких брусьев

Необходимо отметить, что согласно правилам соревнований, таблица трудности насчитывает 84 соскока, из которых 34 имеют группу трудности D и выше. Как видно из рисунка 2, наиболее часто исполняемым соскоком в квалификации является сальто назад прогнувшись (бланж назад – группа A). Обусловлено это тем, что за качество его исполнения сбавки, как правило, минимальны. В многоборье и финале чаще всего исполняют двойное сальто назад с поворотом на 360 (двойное назад с винтом – группа

D). Из имеющихся в таблице трудности 34 сложных соскоков, он является наиболее надёжным с точки зрения качества исполнения.

Заключение. Результаты выступления гимнасток на разновысоких брусьях на спартакиаде 2022 г. показывают, что средние показатели за все компоненты окончательной оценки в финале на виде значительно выше, по сравнению с оценками в многоборье и квалификации. А оценки финалисток на виде являются конкурентоспособными на международном уровне. Средняя окончательная оценка в многоборье (12,927 балла) выше, чем в квалификации (10,583 балла) преимущественно за счет более высокой оценки за трудность упражнения, а в финале на виде (14,466 балла) выше, чем в квалификации и многоборье, как за счёт трудности, так и за счёт качества исполнения. Из 84 представленных в правилах соревнований различных соскоков наиболее часто в квалификации исполнялись соскоки группы А (сальто назад прогнувшись), а в многоборье и финале на виде – группы D (двойное сальто назад с поворотом на 360°). К резервам повышения окончательной оценки можно отнести надёжное выполнение более сложных соскоков (группы D и выше) в соединении с элементом, дающим надбавку, а также повышение качества выполнения элементов с фазой полёта и элементов с поворотом вокруг продольной оси.

Список использованных источников

1. Ботова, Л. Н. Соотношение результатов финальных соревнований в многоборье у женщин в спортивной гимнастике и их оценок в отдельных видах / Л. Н. Ботова, Л. А. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 112.
2. Ботова, Л. Н. Стратегические направления подготовки гимнасток-многоборков в Олимпийском цикле 2022-2024 / Л. Н. Ботова, Л. А. Савельева // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г. Часть 1. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 79–83.
3. Савельева, Л. А. Анализ выступлений финалисток чемпионата мира по спортивной гимнастике 2019 года в упражнениях на разновысоких брусьях / Л. А. Савельева, Л. Н. Ботова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 52–56.
4. Сомкин, А. А. Анализ результатов женской сборной команды России (ОКР) по спортивной гимнастике на XXXII Олимпийских играх в Токио // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. статей Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф., Воронеж, 30 ноября 2021 года. – Воронеж, 2021. – С. 343–350.
5. Atiković, A. The prediction of all-around event final score based on D and E score factors in women's artistic gymnastics / Atiković A., Kamenjašević E. // Science of Gymnastics Journal. – 2021. – Vol. 13 (1). – P. 47–58.

УДК 796.922.093.642

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БИАТЛОНУ В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Сергеев Г.А., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики лыжных видов спорта¹

Скосяков Д.И., старший преподаватель кафедры теории и методики лыжных видов спорта, МСМК по биатлону, тренер высшей квалификации¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Определены перспективы в достижении спортивных результатов спортсменами центра спортивной подготовки НГУ им.П.Ф. Лесгафта, намечены основные организационные условия проведения научных исследований, направленных на обоснование современной методики тренировки квалифицированных биатлонистов, на научное обоснование использования в подготовке спортсменов оборудования (шлифмашины) и уникального спортооружения – всесезонного лыжного тоннеля.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивная подготовка, биатлон, центр спортивной подготовки НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Значительные изменения в программе и календаре соревнований по биатлону, произошедшие в последние годы, заставляют искать новые пути оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности российских биатлонистов. Подобные изменения требуют ясности и четкости понимания конкретных целей, путей и способов достижения высоких результатов в предстоящих спортивных сезонах.

В биатлоне последние годы характеризуются значительным увеличением количества стартов и большой продолжительностью соревновательного сезона. Четко прослеживается тенденция увеличения плотности результатов в индивидуальных и спринтерских гонках.

Успехи наших спортсменов являются в большей степени результатом обобщения опыта отдельных инициативных тренеров или региональных тренерских коллективов.

Анализ состояния дел в российском биатлоне, даже с учетом успехов отдельных наших спортсменов на международной арене, показывает наличие ряда существенных проблем.

Одной из самых серьезных проблем в нашем российском современном биатлоне является отсутствие собственной научно обоснованной методики подготовки квалифицированных биатлонистов.

Поиск талантливых спортсменов, способных стать лидерами мирового биатлона, и их методически грамотное сопровождение на всех ступенях спортивного мастерства должны стать одной из основ стратегии подготовки резервного состава сборных команд России.

Студенческий биатлон способен стать площадкой для реализации потенциала биатлонистов, которые не перешли в состав спортивных сборных команд различного уровня после окончания обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, но имеют желание и потенциал совершить этот переход в возрасте 18-22 лет. В связи с этим перспективными являются создание сборных команд в студенческом биатлоне. Это позволит продлить процесс выявления способных биатлонистов до возраста 22 лет, что отвечает общемировой практике и позволит интегрировать соревнования среди вузов в календарь всероссийских соревнований.

Принятое министерством спорта решение о создании центра спортивной подготовки в нашем университете должно иметь историческое значение. Для развития биатлона университет имеет самую современную в России учебно-материальную базу: учебно-спортивный центр «Кавголово» располагает гостиницей для проживания спортсменов; два самых современных стрельбища, одно из которых находится в помещении лыжного тоннеля, что позволяет вести специальную тренировочную работу в любое время года, современные лыжные трассы, летние тренировочные круги и спортивные сооружения для целенаправленной летней подготовки, мелкокалиберные винтовки, специализированные места для хранения оружия и боеприпасов.

У нас есть тренерский потенциал, способный разработать и реализовать современные методики тренировки, которые позволят готовить спортсменов уровня сборной команды России. Необходимо создать из преподавателей, аспирантов, магистрантов, заинтересованных в организации научных исследований по направлениям своих кафедр, комплексную научную группу, которая, решая локальные задачи в подготовке биатлонистов, будет иметь реальный материал для магистерских и кандидатских диссертаций. Учебно-тренировочный процесс должен быть организован в основном на УТЦ «Кавголово». Это позволит моделировать тренировки спортсменов в различных условиях, при этом использовать весь научный потенциал университета. Наличие современной базы, совместная работа с кафедрами университета - физиологии, биохимии, спортивной медицины, биомеханики, психологии, другими вузами и учреждениями Санкт-Петербурга предусматривает внедрение инновационных технологий в медико-биологическое обеспечение спортсменов, направленных на коррекцию факторов, лимитирующих их физическую работоспособность и позволяющих расширить возможности приспособления организма к большим нагрузкам в биатлоне, позволит научно обосновать наиболее эффективное применение средств и методов тренировки на различных этапах подготовки и в соревнованиях.

Заключение. Результаты научных исследований должны лечь в основу современной методики тренировки биатлонистов к Чемпионатам мира и Олимпийским играм.

Исследования, направленные на изучение тренировочного процесса с использованием всесезонного лыжного тоннеля, позволят разработать и научно обосновать методику его использования в тренировке биатлонистов. Наличие в УТЦ специальной машины для нанесения на скользящую поверхность лыж специальных структур улучшающих скольжение позволит осуществлять спортсменами центра спортивной подготовки постоянное их тестирование, что даст возможность тренерам, в том числе сборных команд России, получать постоянную объективную информацию по этому аспекту биатлона.

Таким образом, предоставленная нам Министерством спорта экспериментальная площадка должна показать способность нашего университета эффективно осуществлять спортивную подготовку по одному из самых популярных и сложных видов спорта биатлону. Для поставленных задач нужна консолидация всех заинтересованных в успехе сторон.

УДК 796.922

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ)

*Скрипкина Т.М., доцент кафедры лыжных видов спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается проблема зависимостей уровня скоростно-силовой работоспособности лыжников-гонщиков от используемых технологий восстановления в среднегорье. Полученные результаты педагогического эксперимента продемонстрировали повышение уровня скоростно-силовой работоспособности лыжников-гонщиков при включении в тренировочный план учебно-тренировочных сборов в среднегорье с использованием современных технологий восстановления.

Ключевые слова: среднегорье, технологии восстановления, скоростно-силовая работоспособность.

Система подготовки лыжников-гонщиков представляет собой особую в организационном плане модель, компоненты которой выполняют отдельно взятые задачи. Стремительный рост мастерства лыжников-гонщиков, высокий уровень результатов требует новых технологий в подборе средств, методов подготовки и восстановления. [1] Обоснованная дозировка тренировочных нагрузок, оптимальное восстановление, прогрессивный подход к повышению уровня функциональных возможностей организма спортсменов являются принципиально важными моментами при оптимизации тренировочного процесса. [2] Грамотное соотношение разнонаправленных нагрузок, способствующих полному раскрытию функциональных резервов спортсменов, формированию сбалансированного энергообеспечения во время выполнения тренировочных заданий обеспечит рост спортивной подготовленности и повысит результативность на соревнованиях. [3] В процессе соревнований очень сильному напряжению, граничащему со стрессом, подвергаются все части тела лыжника-гонщика. Как правило, в процессе гонки совершается от 300 до 500 различных движений в разных направлениях, которые сопровождаются всплеском энергии, при этом гонка может продолжаться более часа. Поэтому скоростно-силовая работоспособность требует не только исключительно высокой мышечной силы и скорости сокращения, но и восстановительных процедур.

Известно, что лыжные гонки по структуре двигательной деятельности относятся к видам спорта, в которых одной из составляющих двигательных действий являются скоростные способности. Возможность длительное время поддерживать необходимую скорость является важнейшей способностью лыжника-гонщика и определяет приоритетность задач системы подготовки.

На основании результатов исследования, проведенного как на среднегорье, так и на равнине, доказано, что восстановление скоростно-силовой работоспособности лыжников-гонщиков именно в условиях среднегорья эффективнее, чем на равнине, которое способствует успешному выполнению тренировочных нагрузок, что существенно влияет на результат в лыжных гонках. Полученные данные позволили подтвердить эффективность восстановления организма спортсменов.

Эксперимент проводился на стадионе Олимпийского комплекса г. Сочи, и «Лаура», в количестве 12 спортсменов, разделенных на две группы по 6 человек, в контрольную и экспериментальную группы. Сначала проводился контрольный тест, в котором каждая группа выполняла упражнения на определение скоростно-силовой

работоспособности, затем контрольная группа проводила восстановительный сбор 2 недели в условиях равнины, а экспериментальная группа была отправлена на восстановительный сбор в среднегорье Олимпийского центра «Лаура», и выполняла те же упражнения и средства восстановления, только в условиях среднегорья.

В период двух недель (июля 2019 года) 2 группы в составе 6 человек в каждой, тренировались по одному разу в день и выполняли одинаковые упражнения на развитие скоростно-силовой работоспособности.

Тренировки проходили в одинаковое время, с 8.00 до 10.00 каждый день, шесть дней в неделю (с понедельника по субботу), в условиях, применимых для жизни лыжника-гонщика: питание, сон, одинаковые восстановительные процедуры.

Многие специалисты в области спорта утверждают, что восстановление общей выносливости гораздо важнее, чем скоростно-силовой работоспособности. В основном все рекомендации специалистов сходятся на том, что восстановление скоростно-силовой работоспособности в лыжных гонках не так важно, как в других видах спорта. Необходимо новое доказательство того, что восстановление скоростно-силовой работоспособности в лыжных гонках в условиях среднегорья гораздо эффективнее, чем восстановление этой же двигательной способности в условиях обычной, равнинной подготовки.

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Тестирование;
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики
5. Собственный практический опыт

Для обследования выбраны тесты, характеризующие уровень скоростно-силовой работоспособности для лыжников-гонщиков:

1. Прыжки со скакалкой на время (30 сек) – количество раз
2. Приседания с утяжелителями (гриф 20кг) (30 сек) – количество раз
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра (30 сек) – количество раз
4. Выпрыгивания из приседа на месте (30 сек) – количество раз
5. Упор лежа-упор присев (30 сек) – количество раз
6. Бег 200 метров – на время

К средствам восстановления были отнесены:

1. Ручной Вибромассажер с инфракрасным прогревом «Long-Life Md-731T-Fitness» использовался ежедневно.

2. Пневмомассаж использовался 3 раза в неделю.
3. Миостимуляция применялась 2 раза в неделю.
4. Гидромассаж применялся 2 раза в неделю.
5. Ледажные ванны использовался 1 раз.
6. Криотерапия использовалась 2 раза.
7. Камера депривации использовалась ежедневно.

До выезда на учебно-тренировочный сбор было проведено предварительное тестирование, ставящее целью определить равноценность групп по уровню подготовленности (рисунок 1).

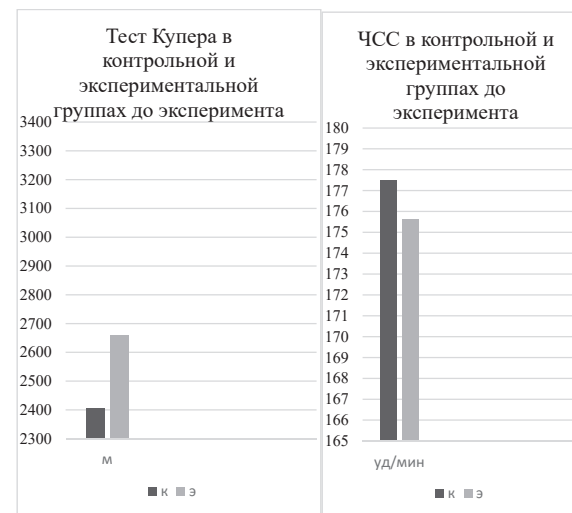


Рисунок 1 – Результаты теста Купера и ЧСС спортсменов контрольной и экспериментальной групп до учебно-тренировочного сбора

Таблица 1 - Результаты экспериментальной группы до эксперимента

Номер	1	2	3	4	5	6
1	65	20	56	18	42	25.2
2	60	18	62	18	40	25.5
3	58	21	57	20	40	25.6
4	64	17	65	17	38	26.1
5	57	18	48	21	43	25.9
6	60	19	58	20	41	25.4

Таблица 2 - Результаты контрольной группы до эксперимента

Номер	1	2	3	4	5	6
1	60	21	54	17	40	26.8
2	58	18	60	18	38	27.1
3	63	15	55	20	42	25.8
4	64	18	49	22	37	26.5
5	57	20	58	18	43	25.7
6	58	19	57	19	40	26.4

Во время учебно-тренировочного сбора в условиях среднегорья контрольная группа выполняла запланированную тренировочную программу и средства восстановления на равнине, а экспериментальная – на высоте 1600 метров. Тренировочная программа была идентичной в обеих группах, а средства восстановления с большим различием. По возвращении со сбора на УТЦ «Кавголово» тестирование было проведено повторно. Результаты представлены на рисунке 2.

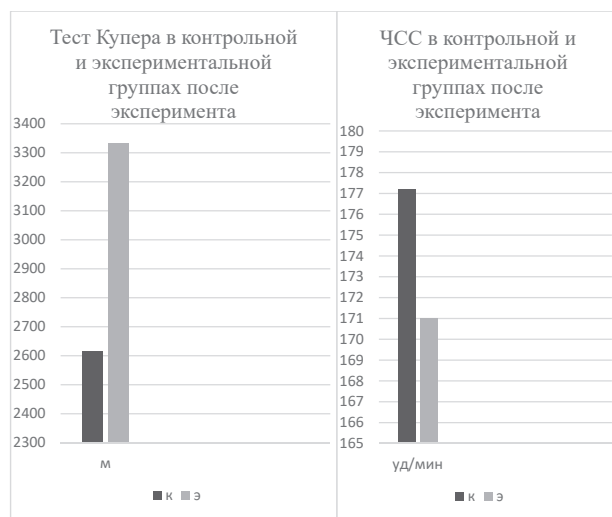


Рисунок 2 – Результаты теста Купера и ЧСС спортсменов контрольной и экспериментальной групп после учебно-тренировочного сбора

Графики (рисунок 2) демонстрируют выраженное различие между двумя группами. Преодолеваемое за 12 минут расстояние у спортсменов, тренировавшихся на более низкой высоте, оказалось достоверно выше, а ЧСС ниже, чем у спортсменов, которые провели учебно-тренировочный сбор на высоте со средствами восстановления, отличающейся в большую сторону. Достоверность различий на 5% уровне значимости при $t > 2,228$ (таблица 3 и 4).

Таблица 3 - Результаты экспериментальной группы после эксперимента

Номер	1	2	3	4	5	6
1	66	20	58	19	45	24.3
2	61	21	54	20	45	25.3
3	57	22	65	19	44	25.1
4	65	19	67	21	39	26.0
5	61	19	50	24	43	24.7
6	63	21	59	20	41	25.0

Таблица 4 Результаты контрольной группы после эксперимента

Номер	1	2	3	4	5	6
1	60	22	54	17	40	26.8
2	57	17	61	19	35	27.3
3	64	16	51	20	41	25.7
4	60	18	43	23	38	26.6
5	56	22	58	20	42	25.7
6	57	18	55	19	40	26.3

Следовательно, полученные в ходе эксперимента результаты дают основания говорить об отсутствии прямой зависимости между увеличением высоты в рамках понятия «среднегорье» и уровнем скоростно-силовой работоспособности лыжников-гонщиков, и о необходимости включения средств восстановления, а также более масштабных исследований, о возможном уточнении в теории лыжного спорта понятия «скоростно-силовой работоспособности». Необходимо дальнейшее изучение влияния каждого такого «фрагмента» на состояние скоростно-силовой работоспособности лыжника-гонщика, на уровень учебно-тренировочного процесса с включением в среднегорье средств восстановления и результативности современных технологий.

Список использованных источников

1. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. книга / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с. – ISBN 5-8134-0041.
2. Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрина. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 272 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физ. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стереотип. – Санкт-Петербург : Лань, 2004. – 159 с. : ил. – ISBN 5-8114-0483-2.
4. Вегетативная регуляция сердечного ритма высококвалифицированных лыжников-гонщиков в условиях тренировки в среднегорье / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, Г. Н. Тер-Акопов, С. М. Абуталимова. – DOI 10.17116/kurort20219803221 // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2021. – Т. 98, № 3-2. – С. 98.
5. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков, А. С. Крючков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 66–71.
6. Сулов, Ф. П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф. П. Сулов, Е. Б. Гиппенрейтер ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2000. – 175 с. : ил. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 5-93127-099-X.
7. Вечеренко, А. П. Рекомендации по использованию среднегорья в годичном цикле подготовки спортсменов (на примере лыжников-гонщиков ДВГАФК) / А. П. Вечеренко, Е. Н. Приходько // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2016. – С. 51–53.

УДК 796.83

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС

Фёдоров В.В., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики бокса им. А.Н. Кудрина¹,

Жуков М.В., старший преподаватель кафедры теории и методики бокса им. А.Н. Кудрина, руководитель спортивной федерации бокса Санкт-Петербурга¹
¹НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Олимпийский и профессиональный бокс имеет существенные различия в целеполагании, системе и структуре соревнований, системе комплексной подготовки, моделировании и планировании соревновательной и тренировочной деятельности боксеров высшей квалификации. Требуются новые подходы и условия психолого-педагогического сопровождения по проблемам долгосрочных адаптационных реакций организма, систем энергообеспечения и восстановления организма боксеров после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенно актуально психолого-педагогическое сопровождение боксеров высшей квалификации с учетом новых требований и правил профессионального бокса.

Ключевые слова: бокс высших достижений, интеграция Олимпийского и профессионального бокса, система интегральной подготовки, индивидуальный стиль, спортивная карьера, психолого-педагогическое сопровождение.

Традиционная система многолетней подготовки в Олимпийском боксе охватывает четырехлетний цикл, в котором спортсмены включены в научно-обоснованную целенаправленную систему подведения спортсменов к пику спортивной формы. В этот период происходит поэтапное повышение функциональных систем, реакций адаптации организма к соревновательным и тренировочным нагрузкам, системное восстановление и рост спортивной формы боксеров. Выход боксеров на Олимпийский ринг занимает в среднем 6-10 лет систематической многолетней подготовки и выступлений на крупных соревнованиях в составе сборных команд России. За этот период у спортсменов формируется индивидуальный стиль соревновательной деятельности, включающий особый арсенал технико-тактических действий, сложную систему взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов подготовленности, механизмов адаптации к функциональным, психологическим требованиям успешной самореализации на Олимпийском ринге.

Однако высокие спортивные достижения на любительском ринге не гарантируют успех в профессиональном боксе, где значительно увеличено количество раундов, фиксируются только силовые удары, меньше передвижений по рингу, большое количество силовых ударов на средней и ближней дистанциях. Следовательно, система подготовки к профессиональному бою в целом существенно отличается, характеризуется особыми приоритетами индивидуального стиля и тактических установок. Нередко, роуоутерами меняется боксер-соперник незадолго до поединка, что накладывает негативный отпечаток на здоровье, уровне подготовленности и состоянии готовности боксеров в данный период времени.

Боксеры высшей квалификации университета им. П.Ф.Лесгафта уже на практике ощутили существенные различия в подходах, технологиях, средствах интегральной подготовки. Современные возможности выступлений боксеров одновременно по правилам любительского и профессионального бокса в годичном цикле заметно повысили конкурентность, энергозатратность, психологическое давление соревновательных поединков. Отсутствие научно-обоснованной системы подготовки к ним, а также непредсказуемость очередных боев, часто приводит к значительному психическому переутомлению, снижению работоспособности, повышению травматизма и сопутствующих заболеваний боксеров высшей квалификации.

Следовательно, для продолжения успешной спортивной карьеры боксеров-любителей в профессиональном боксе необходимо вносить коррективы индивидуальные планы подготовки, корректировать стиль соревновательной деятельности, менять тактические установки, отрабатывать новые, не всегда успешные комбинации технико-тактических действий под конкретного боксера-профессионала.

Современная система интеграции многолетней подготовки боксеров при переходе на профессиональную основу должна формировать новую устойчивую систему

способов приспособления и противодействия боксера к конкретному сопернику. Преимущество в том, что боксер имеет значительный интервал времени для изучения будущего противника, его манеры ведения боя, арсенала технико-тактических действий, функциональной и психической готовности. Выявленные особенности, на наш взгляд, следует обозначить как ядро индивидуального стиля боксера, которое определяет, обуславливает значимость и взаимосвязь генетического и средового компонентов, задатков, способностей, возможностей спортсмена в будущей карьерной перспективе как профессионала. На этом уровне максимально раскрываются индивидуальные способности и задатки боксера, где способности хоть и развиваются на основе задатков, они все же не являются их функцией.

Переход боксера с Олимпийского в профессиональный бокс требует научно-педагогического обобщения характерных признаков и компенсационных механизмов становления индивидуального стиля боксера с учетом его психомоторных способностей, особенностей его психики и темперамента в новых соревновательных реалиях. Известно, что природные, врожденные особенности нервной системы влияют на формирование индивидуальных форм поведения, проявление способностей, характера в деятельности человека и могут считаться признаками, обусловленными генотипом. Каждое свойство нервной системы как генотипический признак имеет широкий диапазон проявлений в условиях непредсказуемости, изменчивости, напряженности соревновательной деятельности боксеров на этапе высшего спортивного мастерства. Следовательно, целенаправленное развитие и совершенствование психомоторных способностей оказывает непосредственное и опосредованное влияние на индивидуальный стиль боксеров, его формальную и содержательную сторону.

Выход на более высокий профессиональный уровень, связанный с совершенствованием *индивидуального стиля соревновательной деятельности* требует исследований динамики показателей сенсорной и функциональной асимметрии боксеров, показателей психомоторного профиля, их непосредственное влияние на успешность выступлений боксеров на профессиональном ринге. Научно-педагогическое обеспечение и сопровождение профессиональной карьеры боксеров должно включать компоненты, стабильно способствующих достижению высокого спортивного результата в профессиональном боксе и компоненты, сочетания и средства индивидуального стиля боксера, которые препятствуют успешной спортивной карьере, «тормозят» выход на самые высокие достижения в профессиональном боксе. Интегральная подготовка боксеров на этапе высшего спортивного мастерства должна быть нацелена на реализацию спортивно-важных качеств: «чувство дистанции», «чувство удара», «чувство времени», «чувстве соперника», повышение работоспособности, перестройку резервов энергообеспечения и качественного восстановления организма. На первый план в интегральной подготовке выходит индивидуальная психологическая подготовка боксера, высокий мотивационный настрой на высшие результаты в профессиональном боксе.

Список использованных источников

1. Таймазов, В. А. Интеграция компонентов стиля соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, В. В. Фёдоров // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 45–47.

УДК 796.966

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ВНЕ ЛЬДА**

Филатов В.В., доцент кафедры теории и методики хоккея
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье описаны основы специальной и тактической подготовки юных хоккеистов вне льда с учетом возраста. Приведены основные критерии, определяющие уровень подготовленности. В процессе подготовки юных хоккеистов целесообразно использовать двигательные тесты. В программу тестовых испытаний включено 2 комплекса: первый вне льда и второй на льду, которые отвечали критериям стандартизации (информативности и надежности). Их выбор осуществлялся на основе анализа специальной литературы и рекомендаций специалистов по хоккею.

Ключевые слова: юные хоккеисты, возрастные особенности, контрольные нормативы, тренировочная деятельность.

Одной из важных задач в системе подготовки юных хоккеистов, является определение нормативных уровней общей, специальной физической и технической подготовленности, с учетом возраста юных хоккеистов в соответствии с требованиями, предъявляемыми данным видом спорта к способностям детей. Контрольные нормативы предлагаемые, как тесты по видам подготовки, следует рассматривать, как степень соответствия уровня развития необходимых спортивно важных качеств и умений у юных спортсменов требованиям игровой деятельности хоккеистов определенного возраста. Они представляют собой результат тренировочной деятельности юных хоккеистов и характеризуется комплексом показателей.

В процессе подготовки юных хоккеистов целесообразно использовать двигательные тесты, позволяющие измерить и оценить уровень развития общей физической подготовленности вне льда и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов (на льду). В программу тестовых испытаний включено 2 комплекса: первый вне льда и второй на льду, которые отвечали критериям стандартизации (информативности и надежности). Их выбор осуществлялся на основе анализа специальной литературы и рекомендаций специалистов по хоккею. При этом учитывалась их доступность, простота, преемственность в оценке физических и технических способностей юных хоккеистов различных возрастных групп. Перечень тестов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень тестов для оценки общей физической подготовленности юных хоккеистов (вне льда)

№ п./п.	Измеряемые показатели	Тесты	Описание Теста	Автор источника теста, год публикации
1	2	3	4	5
1	Взрывная сила мышц ног (скоростно-силовые качества)	Прыжок в длину с места, см.	Прыжок с двух ног в длину с места, см.	Букатин А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 182 с. : ил.
2	Стартовая и дистанционные	Бег на 30 и 60 метров, с.	Бег с высокого старта с места, с.	Савин В.П. и др. Хоккей : программа спортивной

Продолжение таблицы 1

	скоростные способности			подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва : Сов. спорт, 2012. – 101 с.
3	Сила мышц рук и плечевого пояса	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, к – во раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 45 с., к-во раз.	Никонов Ю.В. Программа для ДЮСШ СДЮСШОР. Хоккей / Ю.В. Никонов. – Минск, 2000. – 94 с.
4	Сила мышц брюшного пресса и сгибателей тазобедренного сустава	Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине за 45 с, к – во раз.	Поднимание и опускание туловища, лёжа на спине, прямые ноги закреплены, руки за голову за 45 с., к – во раз.	
5	Сила мышц кисти	Динамометрия правой кисти, Дкн	Жим динамометра	
6	Сила мышц кисти	Динамометрия левой кисти, Дкн	Жим динамометра	
7	Гибкость	Наклон вперёд см	Наклон вперёд из положения, стоя на тумбе, стопы вместе, колени прямые, пальцы рук максимально опускаются ниже носков стопы, см.	Сергеенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергеенко. - М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
8	Равновесие	Проба Ромберга «Дапля» за 15 с (баллы)	И.п. стоя на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Сохранение положения в течении 15с., баллы.	Сергеенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергеенко. – Москва : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
9	Координационные способности	Комплексный тест на ловкость на 20 м, с	Тест проводится в зале на дистанции 20 и 30 м. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Затем выполняет два кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает через барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 м, высота может меняться в зависимости от возраста), обегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 м в длину и 1 м в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вправо	Никонов Ю.В. Программа для ДЮСШ СДЮСШОР. Хоккей / Ю.В. Никонов. – Минск, 2000. – 94 с.

Продолжение таблицы 1

10	Координационные способности	Комплексный тест на ловкость вне льда, с.	На дистанции 30м., в 7м., от старта ставится барьер 76 см., через 3м., ещё барьер, через 2м., ставится стойка, далее через 2м. впереди и 1м., в сторону, ещё 5 стоек. Старт лицом вперёд, с разворотом на 360 влево и вправо, подлезание под барьеры, слалом между стоек, далее разворот на 180 и финиш, с.	Никонов Ю.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. Хоккей / Ю.В. Никонов. – Минск, 2000. – 94 с.
11	Скоростные способности	Бег на 20 м лицом вперед, с.	Тест проводится в зале на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания	Никонов Ю.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. Хоккей / Ю.В. Никонов. – Минск, 2000. – 94 с.
12	Скоростные и координационные способности	Бег на 20 м вперед спиной, с.	Задание проводится в зале, дистанция 20 м. Старт по звуковому сигналу. Даются 2 попытки, регистрируется время в сек.	Никонов Ю.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. Хоккей / Ю.В. Никонов. – Минск, 2000. – 94 с.
13	Быстрота рывково-тормозных действий и переключений	Челночный бег 4х9 м	Тест проводится в зале. По сигналу испытуемый стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок. Он должен коснуться рукой линии. Выполняется 2 попытки. Оценивается по времени в с.	Никонов Ю.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. Хоккей / Ю.В. Никонов. – Минск, 2000. – 94 с.

Список используемой литературы

1. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки : учеб. пособие / В. В. Филатов, В. В. Филатов. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2013. – 145 с.
2. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов, В. С. Волков ; под ред. Л. В. Михно. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 615 с. : ил. – ISBN 978-5-904070-06-9.
3. Хоккей : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [авт.-сост. В. П. Савин и др.]. – Москва : Советский спорт, 2012. – 100 с. : ил. – ISBN 5-9718-0159-9.

УДК 796.966

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Филатов Ю.В., старший преподаватель кафедры теории и методики хоккея
НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье отображены особенности организации тренировочного процесса студенческой хоккейной команды в условиях физкультурного вуза. Изложены основные мероприятия для организации процесса с описанием критериев оценки и анализа проведенной работы. Отмечается, что ресурсы и потенциалы крупных мировых событий, в частности студенческих, весьма положительно сказываются на развитии университетского образования как в плане его материально-рекреационной базы, так и позиционировании университета как драйвера культуры в регионе и в образовательном пространстве вузов страны и мира.

Ключевые слова: Студенческий спорт. Студенческая хоккейная лига. Студенты-хоккеисты. Тренировочный процесс. Организация тренировочного процесса. Анализ проведенной работы. Физкультурные ВУЗ.

5 декабря 2011 года президент России подписал закон «О студенческом спорте». В перечне субъектов физической культуры и спорта появилось обозначение ключевого звена российского массового спорта – студенческого спорта. В качестве основной задачи был выдвинут тезис о необходимости его популяризации. Одним из приоритетных направлений развития современного студенческого спорта является создание студенческих лиг. При создании Ассоциации был изучен опыт организации студенческого спорта в Соединённых Штатах Америки на примере NCAA, Советского Союза, где успешно развивалось спортивное общество «Буревестник» [1].

Таким образом, было принято решение о создании СХЛ (студенческая хоккейная лига). «Студенческую хоккейную лигу (СХЛ) основали после соответствующего поручения президента России Владимира Путина, которое он дал на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта в Казани 22 апреля 2016 года. Учредителями организации выступили Федерация хоккея России (ФХР) и Российский студенческий спортивный союз (РССС)» [2].

Одним из решений развития и популяризации хоккея среди студентов, является получение возможности продолжать заниматься хоккеем после окончания обучения в СШ, а в некоторых случаях и окончания профессиональной спортивной карьеры. В практике, при разрыве контракта с профессиональным хоккеистом дает уникальную возможность такому спортсмену подготовить его к повторному возобновлению спортивной карьеры. И такие примеры не единичные случаи, когда агенты выбирали таких спортсменов и предлагали им выгодные контракты.

Значительно расширилась география проведения соревнований среди студенческих команд, была создана единая многоэтапная структура их проведения, а также увеличилось общее количество матчей, что поспособствовало планомерному росту количества команд, формируемых на базе университетов. Проводятся Чемпионат и Первенство СХЛ. Основная задача – создавать необходимые условия для того, чтобы как можно больше студентов занимались хоккеем на регулярной основе, повышая уровень своего спортивного мастерства, при этом совмещая занятия любимым видом спорта с получением высшего образования. Особое внимание при этом уделяется личностному развитию студентов-хоккеистов, как на льду, так и вне его.

Изучив опыт развития студенческого хоккея в США, было зафиксировано множество случаев, которые стали примером того, как студенты, выступающие за команды своих университетов, становились в дальнейшем профессиональными хоккеистами. Безусловно, это характеризует высокий уровень развития студенческой лиги и престиж соревнований, проводимых среди студентов.

Следуя из этого, появилась возможность и для российских студентов-хоккеистов, выступая в созданной для них лиге использовать свои навыки и умения, которые позволяют им обратить на себя внимание профессиональных спортивных функционеров.

Таким образом, студенты-хоккеисты, участники студенческой лиги, имея уже нарабатанный объем знаний и практический опыт получают возможность применить теорию и навыки в воспитании будущих хоккеистов.

Встает вопрос - как же организовать тренировочный процесс у такой студенческой команды в условиях функционирования физкультурного ВУЗа? И первым этапом в организации является разработка бизнес-плана, где необходимо описать конкретные мероприятия. По каждому из них выполнить расчет затрат в рамках использования материально-технической базы ВУЗа. Основные мероприятия:

1. Провести просмотр и отбор студентов 1-4 курсов в команду. Задача – организовать непрерывный процесс преемственности между студентами старших и младших курсов ВУЗа;
2. Составить план-график тренировок с учетом расписания занятий в ВУЗе. Важно разделить эти два процесса – основной обучающий и тренировки, чтобы не было наслонений и пересечений;
3. Составить спецификацию технического оснащения команды формой и необходимым оборудованием, инвентарем. Заложить процент износа и доукомплектацию;
4. Под составленный график тренировок подобрать спортивные сооружения, залы для проведения занятий по функциональной подготовке, хоккейные площадки. При необходимости заключить договора с учреждениями;
5. Провести переговоры с другими ВУЗами, учебными учреждениями других регионов, составить план командных игр на весь учебный год. Запланировать выездные игры;
6. Рассчитать премиальный фонд и поощрение участников соревнований;
7. В стратегии развития, финансирование программы на ежегодной основе в рамках ВУЗа.

На втором этапе важно организовать контроль выполнения этих мероприятий и обеспечить стабильность посещаемости студентами тренировок. Проводить агитацию среди студентов с целью вовлеченности их в тренировочный процесс и участие в турнирах, соревнованиях.

Третий, заключительный этап, это оценка результатов и анализ проведенной работы. Важно дать оценку по конкретным критериям, таким как:

1. Занятое место в турнирной таблице по завершению сезона;
2. Выход команды в плей-офф в рамках регионального чемпионата, первенства;
3. Статистика полевых игроков в течении всего сезона (бомбардир – ассистент – снайпер);
4. Статистика игры команды в численных неравенствах;
5. Статистика игры вратарей;
6. Статистика штрафного времени игроков, команды;
7. Оценка психологического климата во всей команде;

Анализ включает в себя корректирующие мероприятия и действия, направленные на повышение уровня игры, текущие изменения состава игроков в тройках, пятерках;

видео разбор игр; внесение изменений в подготовке студентов-хоккеистов в годичном цикле. Важно также получить и проанализировать обратную связь от каждого участника команды и совместно разработать шаги его индивидуального развития на следующий сезон. А с целью повышения мотивации игрока показать его индивидуальный вклад и как он повлиял на общий результат команды. Важно также дать студентам-хоккеистам время на «восстановление их психоэмоционального состояния, снятие напряжения после учебной нагрузки; усилить мотивацию к научно-исследовательской деятельности» [3].

Все эти шаги использовать в качестве технологии воспитания патриотизма, командного духа; в формировании мировоззренческих установок и ценностных ориентаций студентов; для позиционирования активной жизненной позиции, научных открытий; закрепления на практике знаний по организации крупных спортивных событий и расширения углубленных знаний в сфере ФК и массового спорта. Ресурсы и потенциалы крупных мировых событий, в частности студенческих, весьма положительно сказываются на развитии университетского образования как в плане его материально-рекреационной базы, так и позиционировании университета как драйвера культуры в регионе и в образовательном пространстве вузов страны и мира.

На сегодняшний день, студенческий спорт является актуальным спортивным явлением и обеспечивается в деятельности государственных, общественных и предпринимательских организационно-управленческих структур, задействованных в продвижении спортивных идей, мыслей и положений в студенческой общности.

Список используемых источников

1. Храмов А. Доклад на Всероссийском совете по развитию студенческого хоккея. – URL: <https://fhr.ru/news/item/74962/> (дата обращения: 21.03.2023).
2. Всероссийский совет по развитию студенческого хоккея. Матыцин О. Приветственное слово. – URL: <https://shlr.ru/2021/01/25/starshl-2/> (дата обращения: 21.03.2023).
3. Смирнова, Н. О. Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p416-420 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 416–420.

УДК 796.862

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ РАПИРИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Чурин В.М., канд. пед. наук, старший преподаватель, кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочки,
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос, касающийся интеграции значимых специальных качеств, обеспечивающих успешность в соревновательной деятельности фехтовальщиков на этапе углубленной спортивной специализации. Учет данного положения, об особенностях взаимосвязи различных качеств у

фехтовальщиков-рапиристов 14-16 лет, имеет определенное значение для дальнейшего совершенствования методики технико-тактической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: фехтование, взаимосвязь, профессионально-значимые качества, рапиристы, тренировочный этап.

Фехтование - это тот вид спорта, где есть все возможности для успешного проявления самых различных качеств так, как одну тактическую задачу можно решить, применяя различные действия [5] Иначе говоря, каждая ситуация боя позволяет варьировать использованием различных средств, базирующихся на взаимосвязи различных качеств фехтовальщиков, и одно излюбленное действие с успехом применимо в разнообразных ситуациях.

Вопросы, касающиеся определения профессионально-значимых качеств для успешной деятельности в фехтовании, в специальной научно- методической литературе по данному виду спорта освещены в полной мере. Установлено [3, 4, 5, 6], что для успешной деятельности в фехтовании важны показатели характеризующие морфофункциональное развитие спортсменов, физические качества, психомоторные показатели на специфическом и неспецифическом уровне, свойства темперамента, психические процессы и волевые качества. Доказано [1], что морфофункциональные показатели, физические и психические качества оказывают влияние на уровень специализированной подготовки не изолированно, а во взаимосвязи.

Целью исследования являлось установление взаимосвязи между отдельными исследованными качества (их признаками) по результатам корреляционного анализа.

Результаты комплексного педагогического тестирования морфофункциональных показателей, физических и психомоторных качеств, психических процессов и состояний юношей-рапиристов 14-16 лет сведены в матрицу интеркорреляции. Для простоты обсуждения и большей наглядности вся матрица распределена на составляющие, где обсуждаемые показатели, принадлежащие к одной группе качеств, сравниваются с показателями других групп. При оценке степени сопряженности между изучаемыми признаками (существенными для $n=40$, при уровне значимости 5%, являются коэффициенты корреляции, величина которых превышает 0,340 [2], нами принято, что при $0,34 < P < 0,500$ – существует умеренная связь; при $0,500 < P < 0,700$ – значительная; при $0,700 < P < 0,900$ – сильная.

Данные корреляционного анализа морфофункциональных показателей и показателей других групп качеств представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Корреляционная матрица взаимосвязи показателей физического развития с показателями других групп качеств

Показатели	Сила кисти вооруж. руки	Прыжок спиной вперед	Т лат. прост. реакции	Т м.к. Прост. реакции	Т лат. из 2 выбор.	Т лат. из 3 выбор.	Т м.к. из 3 выбор.	Смелость
Биологическая зрелость	482	416	-400	-377		-340	-340	-450
Рост	766		-421	-495	-388			
Вес	696		-354	-416	-480			-420
При P=	0,01	0,01	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,01

Примечание: нули и запятые опущены.

Анализируя таблицу 3 можно констатировать положительную связь между ростом, весом спортсменов с силой кисти «вооруженной» руки ($r=766$; $r=696$). Средней силы положительная связь выявлена между «биологической зрелостью и силой кисти

«вооруженной» руки ($r=482$) и прыжком спиной вперед ($r=416$). Достоверная отрицательная связь обнаружена между антропометрическими показателями, уровнем биологической зрелости и латентным периодом простой ($r=-400$, $r=-421$, $r=-354$) и сложной ($r=-383$, $r=-480$, $r=-340$) специализированной реакций. Моторный компонент простой специализированной реакции связан умеренной отрицательной связью со всеми показателями, характеризующими физическое развитие ($r=-377$, $r=-495$, $r=-416$), а моторный компонент сложной специализированной реакции из 3 выборов имеет такую же связь только с биологической зрелостью ($r=-340$). Показатель качества, как смелость-решительность отрицательно коррелирует с биологической зрелостью и весом юношей-рапиристов ($r=-450$, $r=-402$).

Эти факты указывают на то, что для юношей-рапиристов 14-16 лет, опережающих своих сверстников в физическом развитии, характерна повышенная степень мышечной силы и значительное развитие скоростно-силовых качеств. Кроме этого, можно отметить, что для рапиристов, опережающих своих сверстников в степени полового созревания, характерно улучшение проявления специализированных реакций, что, на наш взгляд, необходимо иметь в виду тренерам, работающим с данным контингентом. Однако, по данным настоящего исследования, фехтовальщики-рапиристы, опережающие своих сверстников в физическом развитии, менее решительны и смелы.

В таблице 2 представлены данные, отражающие взаимосвязь показателей развития физических качеств с показателями других групп качеств.

Таблица 2 - Корреляционная матрица взаимосвязи показателей развития физических качеств с показателями, характеризующими другие группы качеств

Показатели	сила кисти вооруж. руки	прыжок в длину с места	бег 4x15 с 3 пов.	тест доленко гибкость	прыжок спиной вперед	При P =
Простая реакция (скрытый пер.)	-473					0,01
Простая реакция (моторный комп.)	-490					0,01
Сложная реакция 3 выбора (моторный комп.)	-343					0,05
Точность сложн. реакции из 3 выб. с торм. значен.				-340	-429	0,05
Оперативная память		-364				0,05
Концентрация и распределение внимания				381		0,05
Оперативное мышление				-413		0,01
Чувство времени					348	0,05
Смелость		370			364	0,05
Инициативность		356	-356			0,05
Целеустремленность				400		0,01

Примечание: нули и запятые опущены.

Из анализа результатов этой таблицы можно отметить умеренную взаимосвязь между силой кисти «вооруженной» руки, моторным компонентом простой ($r=490$) и сложной ($r=343$) специализированных реакций фехтовальщиков. Вероятно, у юношей-рапиристов 14-16 лет, время начала ответного реагирования оружием зависит от оптимальной степени усилий, развиваемых спортсменом в начальной фазе движения «вооруженной» руки. Прыжок в длину с места положительно коррелирует со смелостью, решительностью ($r=370$) и инициативностью ($r=356$). Бег 4x15 метров с тремя поворотами имеет достоверную положительную связь с инициативностью ($r=356$). Таким образом, по результатам исследования, юноши-рапиристы 14-16 лет с хорошо

развитыми скоростно-силовыми качествами в своих действиях смелы и решительны, чем те спортсмены, у которых скоростно-силовые качества выражены слабее.

Результаты в прыжке спиной вперед толчком двумя ногами достоверно взаимосвязаны со смелостью ($r=364$) и «чувством времени» ($r=348$). Следовательно, те спортсмены, у которых хорошо развита ловкость и лучше результаты в показателе, характеризующем «чувство времени».

Таблица 3 - Корреляционная матрица взаимосвязи показателей развития психических качеств, специальной выносливости, волевых качеств с показателями, характеризующими другие группы качеств

Показатели	Инициативность	смелость	концентр. и распредел. внимания	спец. выносл. обусл.	спец. выносл. вероятн	опер. мышлен. 1	опер. мышлен. 2
Простая реакция(скрытый период)	-341			-400			
Простая реакция (моторн. комп.)				-516			
Финальная точность сложн. из 3 выборов		346					
Ошибки сложн. реакц. из 3 выборов			344			365	
Ручная ловкость			-401			-441	-465
Чувство времени					354		
ПРИ R =	0,05	0,05	0,05	0,01	0,05	0,05	0,05

Примечание: нули и запятые опущены

Анализ таблицы 3 показывает наличие умеренной отрицательной связи между латентным периодом и моторным компонентом простой специализированной реакции и специальной выносливостью в обусловленной ситуации ($r=-400$, $r=-516$). Ошибки, которые встречаются у занимающихся в ходе выполнения упражнений с переключением, зависят, по-видимому, от концентрации и распределения внимания, мышления ($r=344$, $r=365$).

Проявление ловкости, как психомоторного качества, вероятнее всего зависит от степени влияния психических процессов. Это подтверждается средней степенью корреляционной зависимости ручной ловкости, концентрацией и распределением внимания, оперативной памятью и мышлением ($r=-401$, $r=-441$, $r=-465$). Таким образом, по результатам исследования можно констатировать, что между отдельными исследуемыми качествами (их признаками) имеется высокая и достоверная взаимосвязь. Так, установлено, что степень биологической зрелости, относящаяся к разделу морфофункциональных показателей, значимо сказывается на результатах контрольных заданий, характеризующих у занимающихся развитие их физических и психомоторных качеств, проявления волевых черт характера.

Из физических качеств существенную взаимосвязь с показателями волевых черт характера имеют скоростно-силовые качества. Обнаружена достоверная связь между силой и психомоторными качествами, между ловкостью, психомоторными и волевыми качествами. Психомоторные качества достоверно взаимосвязаны с показателями, оценивающими психические процессы и состояния, а также волевые черты характера занимающихся.

Выявленные закономерности послужили основой для определения факторной структуры профессионально-значимых качеств юношей-рапиристов на тренировочном этапе периода углубленной специализации.

Список используемых источников

1. Деминский, А. Ц. Педагогический контроль за развитием специальных способностей фехтовальщиков в процессе многолетней подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Деминский Алексей Цезарьевич. – Киев, 1985. – 24 с.
2. Основы математической статистики : учебное пособие для институтов физической культуры / В. С. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 165 с.
3. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию : учебное пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Москва : Академический Проект, 2007.
4. Фехтование : дополнительная профессиональная программа в области физической культуры и спорта для реализации в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта / под общей редакцией А. Д. Мовшовича. – Москва : Де Либри, 2018. – 148 с.
5. Чурин, В. М. Спортивно-важные качества как фактор повышения эффективности боевой деятельности в фехтовании // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта за 2020 г., посвященной 125-летию Университета : в 2 ч. Ч. 1. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 141–150.
6. Чурин, В. М. Техничко-тактическая подготовка юношей-рапиристов с учетом особенностей развития спортивно-важных качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чурин Виктор Михайлович. – Ленинград, 1989. – 22 с.

СЕКЦИЯ 3
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.077

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «БИТВА БОЛЕЛЬЩИКОВ»

Вольская В.В., старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается применения практико-ориентированного подхода при разработке и реализации проекта «Битва болельщиков». Также приводятся данные анкетирования студентов о заинтересованности участия в проекте. На основе проведенного анализа определены положительные аспекты реализации проекта «Битва болельщиков».

Ключевые слова: практико-ориентированный подход, организация проекта, популяризация физической культуры и спорта, организационные задачи.

На сегодняшний день практико-ориентированный подход в подготовке студентов направлен на формирование у обучающихся умений и навыков практической работы, в разнообразных сферах социальной и профессиональной деятельности. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура предполагает формирование УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде [1].

На базе НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург студенты Института менеджмента и экономики спорта направление подготовки 49.03.01 профиль «Менеджмент ФКиС» приняли участие в реализации проекта «Битва Болельщиков» в 2021-2022 и 2022-2023 учебном году.

Цель проекта «Битва Болельщиков» популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни, а также совершенствование коммуникационного процесса между студентами.

Проект «Битва Болельщиков» был организован дважды в рамках проведения Спартакиады Первокурсников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в сентябре 2021 и 2022 года.

В 2021 году в проекте приняли участие 6 команд от 6 факультетов: ФЛОВС, ФЗОВС, АФК, ИМСТ, ФЕИНС, ФЗИР. Всего в проекте приняли участие 62 человека. Организовали битву студенты 4 курса кафедры менеджмента и экономики спорта обучающиеся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Менеджмент ФКиС» выпуск 2022 год в количестве 9 человек.

В 2022 году в проекте приняли участие 4 команды от 4 факультетов ФЛОВС, АФК, ИМСТ, ФЕИНС. Всего в проекте приняли участие 48 человек. Организовали битву студенты 4 курса кафедры менеджмента и экономики спорта обучающиеся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Менеджмент ФКиС» выпуск 2023 год в количестве 12 человек.

Таблица 1. - Сравнительный анализ задач при организации проекта в 2021 и 2022

Организационные задачи 2021	Организационные задачи 2022
Разработать положения квесте «Битва болельщиков»	Разработать положения о квесте «Битва болельщиков»
Разработка предложений и организации работы станций: -старт -кричалки, (поддержка волейбольных команд факультетов) -танцы, снять видео в Тик Ток, (поддержка футбольных команд факультетов) -викторина на платформе Kahoot по темам: здоровый образ жизни, олимпийские игры, движение АССК России, -финиш.	Разработка предложений и организация работы станций: -старт - кричалки, (поддержка волейбольных команд факультетов) - танцы, снять видео в официальную группу ВКонтакте «Студенческое сообщество Лесгафта» (поддержка футбольных команд факультетов) -викторину «Квиз» по темам: «Олимпийские игры», «История спорта в России», «Вопросы на логику», «Профессиональный спорт» -угадай мелодию -финиш.
-Организовать обратную связь с участниками проекта по средствам опроса	-Организовать обратную связь с участниками проекта по средствам опроса
Подготовить отчет о проекте«Битва болельщиков»	Подготовить отчет о проекте «Битва болельщиков»
Провести награждение победителей	Провести награждение победителей

На основе проведенного анализа можно сделать следующий вывод: организаторы проекта «Битва болельщиков» в 2022 изменили инструменты работы с социальными сетями, способ организации викторины и добавили новую станцию. При этом этапы организации проекта были сохранены.

После проведения «Битвы болельщиков» участникам предлагалось пройти опрос с целью получения обратной связи.

Заинтересованы ли Вы в организации и участии в проекте "Битва болельщиков"?

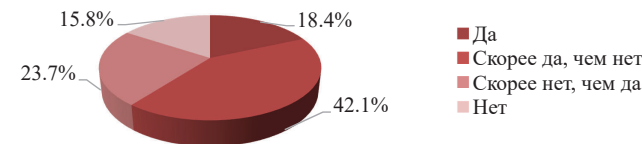


Рисунок 1 – Заинтересованность в организации проекта

Участники выразили заинтересованность в проведении подобных мероприятий в будущем. На основе полученных данных в рамках обратной связи, можно считать опыт в организации мероприятия студентами положительным.

В процессе реализации проекта «Битва болельщиков» студенты организаторы совершенствовали следующие умения и навыки: осуществление коммуникационного процесса с членами команды и участниками, работа с социальными сетями; разработка и создание презентаций предложений при подготовке проекта; разработка положения к

проведению «Битвы болельщиков»; подведение итогов о составлении отчета о проведенном мероприятии.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализация практико-ориентированного подхода может осуществляться по средствам организации проектов таких как «Битва болельщиков».

Данный опыт позволяет выделить следующие положительные аспекты при организации и проведении проекта «Битва болельщиков»:

1. Стимулирование вовлеченности участников к занятиям физической культурой и спортом.

2. Освоение универсальных и профессиональных компетенций будущими специалистами отрасли ФКиС.

Список использованных источников:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_280827/4ccf24239e82ba7b771bb75a6efc13d6531c424e/ (дата обращения: 02.04.2023).

УДК 304.42

СПОРТ В ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ РУССКОЯЗЫЧНЫХ АВТОРСКИХ БЛОГОВ

*Бердышева Н.Ю., канд. филол. наук, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Исследование общественно-политического пространства авторских блогов социальной сети Telegram проводилось с помощью контент-анализа, результаты которого показали, что спортивная тематика в настоящем времени занимает незначительный объём публикаций и часто служит лишь иллюстрацией идейных взглядов автора блога.

Ключевые слова: общественно-политическое пространство, авторские блоги, спортивная тематика.

В современных социально-экономических условиях большая доля общественно-политического пространства находится в интернете. Интернет как место глобального обмена информацией и услугами имеет для этого различные ресурсы: платформы, социальные сети, блоги, сайты и порталы печатных и электронных медиа, собственно сетевые СМИ. Кроме того, интернет-ресурсы обладают удобными практиками по внедрению общественно-политического пространства и его контролю.

«Общественно-политические практики – это целеполагающая деятельность людей по освоению и преобразованию объективной общественно-политической реальности; это всеобщая основа развития человеческого общества и познания; это всё то, чему общественное мнение приписывает особую ценность; это энергоинформационный капитал, один вид которого при определенных условиях трансформируется в другой; это действующие во всех схожих условиях универсальные

матрицы социально-преобразующей деятельности политически активных масс (детерминанты, алгоритмы, правила, схемы, модели и технологии), которые определяют время и место появления новых систем, генерируют их реакции и создают необходимые обратные связи» [1].

Наиболее интересным ресурсом для исследования практики формирования общественного мнения представляются авторские блоги в социальной сети Telegram. В 2023 году, по данным сайта «Инклиент», статистика посещений Telegram составляет 700 миллионов человек в месяц. Стремительное развитие мессенджера последние три года вывело его в пятерку самых популярных мессенджеров в мире по количеству аудитории и в десятку по количеству просмотров. Наибольший прирост наблюдается в России [2].

Тема спорта представлена в общественно-политическом пространстве авторских блогов в наименьшей степени. Безусловно, в медийном дискурсе присутствуют различные специализированные спортивные СМИ, и среди авторов блогов есть немало профессиональных спортсменов, но их контентом интересуется прежде всего узкая аудитория болельщиков, фанатов, спортсменов и профессионалов. Поэтому в данном исследовании объектом выступают авторские блоги общественно-политической направленности с максимально широкой аудиторией. Предмет исследования – спортивная тематика в контексте общественно-политического пространства авторских блогов социальной сети Telegram. Метод исследования – контент-анализ. Генеральная совокупность исследования включает все публикации отобранных авторов-блогеров за 2022-2023 годы. Единицей контент-анализа является лексема «спорт». Таким образом, выборка исследования составляет 422 случая употребления лексемы.

Эмпирический материал отбирался на основании количества подписчиков, места в ежемесячных топ-рейтингах наиболее влиятельных каналов и идейной разнонаправленности.

Мониторинг медиа-пространства в предыдущие годы (2017-2021) показал, что тема спорта в масс-медиа общественно-политической направленности использовалась в контексте допинг-скандалов, связанных с российскими спортсменами. Спорт высших достижений – это та сфера деятельности, где Россия представлена очень широко и во многих видах занимает лидирующие позиции. Кроме того, на территории Российской Федерации было запланировано и проведено много спортивных событий международного уровня. Спортивная тематика во многих авторских блогах и общественно-политических СМИ играет роль идейно-информационного оружия и средства продвижения государственных интересов на международной арене, так же, как это было в СССР в прошлом веке. Содержание печатных публикаций на спортивную тематику в первой половине 20 века отражало политическое противостояние Россия-Запад. Подготовке в физическом воспитании придавался военизированный характер: «Чувствовалось приближение войны: спортивные издания пестрели специфическими заголовками – «Военный спорт в кружках физкультуры», «Военизируем водный спорт», «Как военизировать велоспорт» и т.п. В то же время в журнале «Физкультура и спорт» методические статьи соседствовали с беллетристикой – рассказами «Путь лыжных батальонов», «Один час героя», «Разведчик», «Лыжи боевые», «На границе» и др.» [3].

Таблица 1 – Количество случаев употребления лексемы «спорт» в контент-анализе авторских блогов социальной сети Telegram

Telegram-канал, количество подписчиков	Публикации, в которых есть упоминание лексемы «спорт», примерная тематика	Количество
Кадугов_95 3 011 000	<i>Дорогой БРАТ, Артур Бетербиев в очередной раз закрепил за собой звание непревзойдённого бойца, лучшего в своём деле! 29.01.2023 Дана Уайт, что с тобой случилось? Ты же был нормальным, принципиальным мужчиной, а сегодня унёс с ринга чемпионский пояс, не вручая его явному победителю. 11.12.2022</i>	27
Скотт Ритгер в Telegram 669 000	<i>Французский биатлонист призвал вернуть россиян в большой спорт. 13.02.2023 97 кандидатов и мастеров спорта по различным единоборствам приняли решение отправиться выполнять воинский долг. 02.12.2022 Гоцицик Сергей Карякин заявил, что откажется от участия в следующем ралли "Дакар". Спортсмена пытались заставить подписать документ с осуждением российской спецоперации на Украине. 15.09.2022</i>	6
Соловьёв 1 335 000	<i>День хороших новостей. И сегодня у нашего подопечного дальневосточном мальчишке Егоре Потапове. Сегодня проводились соревнования в пермском городе Чайковский. В первенстве России по биатлону среди юношей 15-16 лет участвовали 119 молодых спортсменов. 16.03.2023 Министр спорта Британии попросила спонсоров Олимпийских игр оказать давление на МОК по поводу вопросу участия российских и белорусских спортсменов в Играх. 13.03.2023 По поводу отстранения Прини Винер в Международной федерации художественной гимнастики мне есть что сказать 6.03.2023</i>	163
Кровавая барыня 1 255 000	<i>КПРФ предложила вернуться к обсуждению целесообразности Fan ID на футбольных стадионах.06.03.2023 В Благовещенске 145 человек облились холодной водой в поддержку бойцов, участвующих в спецоперации.16.02.2023 Лукашенко возмутился отсутствию белорусских футболистов на Чемпионате мира. 15.12.2022</i>	40
Анатолий Шарий 1 043 000	<i>В Херсоне в результате подрыва автомобиля утром погиб назначенный россиянами начальник департамента семьи, молодежи и спорта Дмитрий Савлущенко. 24.06.2022 Киев запретил украинским олимпийцам находиться рядом с российскими на Олимпиаде в Пекине. Об этом сообщил министр молодежи и спорта Украины Вадим Гутцайт. Долбаная яма. 24.01.2022 Как и предполагалось, украинская спортсменка повторно начала размышлять и объясняться за свое уже другое фото. 10.09.2021</i>	4
Путин в Telegram 980 000	<i>Спорт – это инструмент российской пропагандистской машины, игнорирование которого означает переход на сторону агрессии, – премьер-министр Эстонии Кая Каллас. 29.01.2023 "Если бы вы не пришли в Донбасс не было бы никаких аллей" – Украинский боксер Александр Усик. 22.01.2023 Немецкий депутат заявил, что украинцы недостойны жить даже в спортзалах. 23.12.2022</i>	21
Мир сегодня с "Юрий Подоляка" 2 717 000	<i>Министр спорта Канады Паскаль Сент-Онж сбегала от журналиста, задавшего ей вопрос про российских и белорусских спортсменов, которых пытаются не допустить до Олимпиады. 18.03.2023 Монсон рассказал, как люди в США реагируют на его татуировку с буквой Z. 16.02.2023 Французский биатлонист призвал вернуть россиян в большой спорт. 13.02.2023</i>	17

Продолжение таблицы 1

Первый Народный 856 000	<i>Школу в Вермонте «отменили» из-за отказа играть против команды с трансгендером в составе.16.03.2023 Олимпийский совет Азии (ОСА) предложил России и Белоруссии принять участие в Азиатских играх. 26.01.2023 Победитель Олимпийских игр 1992 года, заслуженный мастер спорта СССР по хоккею Сергей Баутин умер в возрасте 55 лет, – СМИ. 02.01.2023 Более 90 российских спортсменов отправятся добровольцами на СВО. 02.12.2023 Тем временем, какой-то тип с флагом гомосексуалистов выбежал на футбольное поле на чемпионате мира в Катаре – требовал «спасти Украину» и уважать иранских женщин.29.11.2022</i>	16
Гаспарян 210 000	<i>Премьер-министр Эстонии Кая Каллас: «Россия использует спорт как средство пропаганды и их спортсмены - это буквально российские солдаты» 04.02.2023 Уже писал о предстоящих выборах президентом Российской футбольной премьер лиги Александра Алаева, который много лет служил генсеком РФС 15.08.2022</i>	35
Lomovka 75 000 Зеркало общественного мнения	<i>Международный олимпийский комитет - власти стран не имеют права определять, какие спортсмены могут выступать на международных соревнованиях. 13.03.2023 Белгородский паралимпиец Андрей Кожемьякин признан «Лучшим спортсменом 2022 года» 11.03.2023</i>	93

Результаты проведённого контент анализа показали, что в целом объём публикаций, имеющих спортивную тематику, практически у всех авторов составляет менее 1 %, интерес автора к теме спорта не зависит от количества подписчиков, но спортивная проблематика часто перекликается с идейной направленностью блога. Так, например, Анатолий Шарий, общественный деятель и журналист проукраинского толка, крайне редко употребляет лексему «спорт», но во всех случаях употребления она имеет оттенок провокационности.

Сегодня общественно-политические практики используют тему спорта в контексте западного тренда на отмену всего русского. Демонизация образа Российского государства переносится на государственную символику. Спортсмены, представляющие нашу страну на международных соревнованиях, воспринимаются западными странами как инструмент российской пропаганды. Соответственно, основная проблематика авторских блогов, связанная со спортом высших достижений, – это допуск / не допуск наших спортсменов на международные соревнования, под каким флагом и в каком статусе они могут выступать; тема отречения от пророссийских взглядов и осуждения действий своего государства. Появляется мотив участия спортсменов в СВО (с обеих сторон конфликта); занятие спортом и физической культурой как атрибут нормальной мирной жизни; участилось упоминание фамилий спортивных функционеров.

Формат авторского блога позволяет и даже подразумевает наличие субъективной оценки в тексте публикации, а также приглашает к интерактивному участию читательской аудитории в виде комментариев или набора эмодзи и стикеров, которые Telegram предоставляет в избытке. Результаты мониторинга содержания обратной реакции аудитории показывают уровень доверия к автору блога - профессиональному журналисту или просто общественному деятелю, а количество подписчиков и просмотров отражает уровень популярности. Интернет-технологии обмена информацией, рекламные посты способствуют моментальному расширению и интеграции общественно-политического пространства.

Таким образом, авторские блоги становятся активно функционирующей интерактивной площадкой для формирования общественно-политического пространства, в котором спорт сейчас занимает, к сожалению, незначительный объём. И часто выступает как элемент политической, идеологической информационной борьбы, вне зависимости от занимаемой автором стороны конфликта.

Список использованных источников

1. Центр политической кибернетики : сайт А. Ф. Простова. 2023 [Электронный ресурс]. – URL: <http://polityber.ru/index.php/nauka/stati/106-31-prostov-a-f-preodolet-neeffectivnost-obshchestvennykh-organizatsij-v-rossii-zh-voprosy-kulturologi-4-2005-soavtor-aksenov-v-a> (дата обращения: 12.03.2023).
2. Статистика Telegram в 2023 году. Инклиент : сайт Алексея Бегина. 2023 [Электронный ресурс]. – URL: <https://inclient.ru/telegram-stats/> (дата обращения: 02.03.2023).
3. Тулунов, В. В. Спортивная российская пресса: вчера и сегодня [Электронный ресурс] // Вестник ВГУ. Серия: Филология. Журналистика. – 2019. – № 1. – URL: <http://www.vestnik.vsu.ru/pdf/phylolog/2019/01/2019-01-35.pdf> (дата обращения: 10.08.2023).

УДК 796.077.5

РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНАМИ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ

*Буренко В.О., старший преподаватель кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье предлагается рассматривать совмещение спортивной и учебной деятельности студентов вузов физической культуры и спорта через применение практико-ориентированного подхода. Приводятся результаты опроса среди студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, которые показывают уровень осведомленности студентов о понятии «практико-ориентированное обучение». В исследовании описаны действия, необходимые для реализации практико-ориентированного подхода в обучении студентов. Для результативности педагогической деятельности в рамках практико-ориентированного обучения педагогу предлагается провести самоанализ по представленной в статье форме.

Ключевые слова: спортсмены, двойная карьера, практико-ориентированное обучение, спорт.

Понятие «двойной карьеры» студентов вузов физической культуры и спорта в научной литературе связывается с процессом совмещения учебной и спортивной деятельности. «В отечественной психологии спорта и психологии образования есть данные не только о трудностях сочетания спортивной и учебной деятельности; но и о мерах их решения, однако они носят фрагментарный характер» [2, с. 45]. В ряде научных работ рассматривается осуществление двойной карьеры спортсмена в виде реализации человека в сфере физической культуры и спорта и одновременно в сфере трудовой деятельности, в сфере семьи (исследования И.А. Грец, А.С. Шувалова). В задачи нашего исследования входит рассмотрение понятия «двойная карьера», как совмещение учебной и спортивной деятельности.

В отечественной литературе понятие «двойной карьеры» тесно связывается с разделом психологии спорта (работы следующих исследователей: Е.Е. Хацкая, Н.Л.

Ильина, П.А. Байгужин, Д.З. Шибкова, Т.В. Рыба, А.Д. Герасёв, Р.И. Айзман). С точки зрения изучения понятия «двойной карьеры» в психологии спорта, выделены основные сложности, с которыми сталкиваются спортсмены: сдача самостоятельных/контрольных работ – успешное выступление на соревнованиях, регуляция психических состояний, выполнение домашнего задания по учёбе и восстановление в спортивной деятельности, сочетание спорта и учебной деятельности по времени (исследование Е.Е. Хацкой). Мы же предлагаем рассмотрение понятия «двойной карьеры» в контексте влияния преподавателя на формирование представлений студентов о реализации двойной карьеры на основе практико-ориентированного обучения. Сложности, с которыми сталкиваются студенты в процессе совмещения учебной и спортивной деятельности, на наш взгляд, связаны с актуализацией представлений студентов о цели получения высшего образования. Целесообразно вести разговор со студентами о важности получения высшего образования спортсменами с позиции практико-ориентированного подхода. Для реализации практико-ориентированного подхода в обучении необходимо:

1) построить рабочие программы дисциплин с учётом ориентированности содержания лекций и семинаров на практическую значимость полученных знаний, умений и навыков в спортивной и в дальнейшей профессиональной деятельности;

2) преподавателю важно понимать связь содержания проводимых лекций и семинаров с практической применимостью передаваемых знаний студентам (1. Практико-ориентированное обучение может работать на уровне междисциплинарных связей, т.е. помогать студенту применять знания, полученные на занятиях одной дисциплины, для подготовки к занятиям по другой дисциплине; 2. Практико-ориентированное обучение может работать на уровне реализации обучающегося в спортивной деятельности, а именно, применение знаний, умений и навыков в спортивной подготовке; 3. Практико-ориентированное обучение может работать на уровне реализации обучающегося в будущей профессиональной деятельности в роли тренера по виду спорта, преподавателя);

3) после осмысления преподавателем практико-ориентированного подхода студентам показывается связь между полученными знаниями, умениями, навыками и практической деятельностью. Это процесс должен проводиться на постоянной основе в рамках проведения лекций и семинаров. По итогам прохождения курса дисциплины преподаватель может провести опрос среди студентов об эффективности полученных в университете знаний, умений и навыков в спортивной подготовке. В соответствии с результатами опроса преподаватель может вносить коррективы в содержание лекций и семинаров. Преподавателю, который работает со студентами направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт», важно понимать специфику спортивной деятельности студентов. Необходимо искать способы реализации практико-ориентированного подхода, в том числе благодаря разработке авторских заданий. Этот процесс требует от преподавателя включённости в учебный процесс, самоорганизованности, заинтересованности преподавателя в результативности педагогической деятельности.

Для самоанализа педагогом результативности педагогической деятельности в рамках практико-ориентированного обучения педагогу предлагается пройти анкетирование. Возможные вопросы для анкетирования: 1. Подходит ли курс лекций и семинаров, разработанный мной, для практико-ориентированного обучения; 2. Если подходит, то требуется ли внести какие-то изменения в задания для большей эффективности (какие?); 3. Если не подходит, то каким образом можно изменить содержание лекций и семинаров (написать возможные варианты); 4. Ответить на вопрос: «В полной ли мере я понимаю специфику спортивной деятельности?»; 5. Если ответ отрицательный, то следует определить в какой именно части сферы физической культуры и спорта недостаточно знаний; 6. Необходимо ответить на вопрос: «Как эти

знания смогут улучшить процесс преподавания с точки зрения практико-ориентированного обучения?»; 7) Ответить на вопрос: «Получается ли у меня показать студентам применимость этого подхода в реальной действительности?»; 8. Если ответ на предыдущий вопрос отрицательный, то ответить, чего всё-таки мне не хватает для демонстрации связи преподаваемых знаний с практической деятельностью. Проведение описанного самоанализа поможет понять педагогу, какие ошибки им допущены в процессе практико-ориентированного обучения студентов, что требуется скорректировать в процессе работы, какие способы решения проблемы реализации практико-ориентированного обучения можно применить.

Для подобного самоанализа от педагога требуется готовность критически осмысливать собственные действия, творческий подход к решению образовательных задач. Для реализации творческого подхода в образовательном процессе для преподавателя должны быть созданы благоприятные условия руководством вузов: 1. Достаточное количество времени для методической разработки авторских заданий (необходимо равномерно распределять учебную нагрузку по семестрам, снижать количество отчетной документации); 2. Возможность реализации творческого подхода к составлению заданий на семинары (необходимо отсутствие строгого требования следованию рабочей программе дисциплины, возможность варьировать задания с учётом практико-ориентированного подхода).

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов 2-3 курсов направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. На вопрос: «Знаете ли Вы, что такое практико-ориентированное обучение?» – 30,8% студентов ответило, что да, знакомы с этим понятием и знают его значение, 17,9% – ответило, что нет, не знакомы с этим понятием и не могут предположить его значение, 51,3% опрошенных говорит, что не знают точного значения понятия, но могут предположить. На вопрос: «Как Вы считаете, знания, умения и навыки, которые Вы получаете во время обучения в университете, помогают Вам в практической деятельности (спортивной, тренерской)?» – 59% опрошенных утверждает, что да, безусловно, 33,3% студентов говорит, что скорее да, чем нет, 5,1% – отвечает, что скорее нет, чем да, а 2,6% опрошенных отрицает какую-либо практическую применимость знаний, получаемых в университете. На вопрос: «Вам бы хотелось, чтобы содержание занятий в университете строилось по принципу большей практической применимости получаемых знаний?» – 94,9% студентов ответило, что да, хочется, чтобы в университете было больше заданий, направленных на специфику профессиональной деятельности, 5,1% опрошенных говорит, что нет, заданий, связанных с профессиональной деятельностью, достаточно в университете.

Из результатов опроса видно, что только треть студентов может объяснить понятие практико-ориентированного обучения и немалый процент опрошенных (17,9%) не знает это понятие. Для решения этой проблемы преподавателям необходимо больше говорить о практико-ориентированном подходе и показывать на занятиях, как данный подход работает на практике. По второму вопросу итоги довольно положительные, только 7,7% (третий и четвертый вариант ответа вместе) опрошенных считает, что знания, умения и навыки, которые они получают во время обучения в университете, не помогают им в практической деятельности (спортивной, тренерской). Подавляющее число респондентов (94,9%) заявляет, что они хотят, чтобы в университете было больше заданий, направленных на специфику профессиональной деятельности. Что подтверждает наши предположения о том, что студентам требуется давать на занятиях больше авторских заданий, которые непосредственно связаны с их спортивной, профессиональной деятельностью и помогают реализовывать себя в двойной карьере.

Таким образом, мы предлагаем рассмотрение понятия «двойной карьеры» в контексте влияния преподавателя на формирование представлений студентов о

реализации двойной карьеры на основе практико-ориентированного обучения. То есть предлагаем рассматривать реализацию двойной карьеры и решение сложностей, с которыми сталкиваются спортсмены при реализации двойной карьеры не только с позиции психологии спорта, а с позиции рассмотрения роли преподавателя в вопросе реализации спортсменами двойной карьеры при помощи применения практико-ориентированного обучения.

Список источников

1. Двойной карьерный путь обучающихся-спортсменов как психолого-педагогический феномен / Байгузин П. А., Шибкова Д. З., Рыба Т. В., Герасёв А. Д., Айзман Р. И. // Science for Education Today. – 2022. – Том 12, № 3. – С. 48–67.
2. Ильина, Н. Л. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов / Н. Л. Ильина, Е. Е. Хвацкая // Спортивный психолог. – 2018. – № 1 (48). – С. 45–48.
3. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе / Н. Л. Ильина, Е. Е. Хвацкая, Р. А. Березовская, Н. Б. Мельникова, К. И. Пузанова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 325–330.

УДК: 796.01:327

ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СПОРТА В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ

*Догонова Н.А., старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье анализируется геополитическая картина мира в условиях тотального противостояния России за сохранения национального суверенитета, культурно-ментальной и территориальной целостности страны. Поиск нового вектора развития и преобразования социально-экономической политики в условиях санкционного давления. Автор раскрывает проблему национального спортивного суверенитета.

Ключевые слова: геополитика, санкции, суверенитет, спорт, конституционализм, стратегия.

На современном этапе изменения глобальной геополитической картины мира в условиях тотального противостояния России странам Запада под эгидой США за сохранения национального суверенитета, культурно-ментальной и территориальной целостности страны необходимость нового вектора развития и преобразования социально-экономической политики под беспрецедентным санкционным давлением очевидна. Во избежание консолидации общества в условиях медийной турбулентности, русофобской риторики, шейминга (shaming), хейтинга (heytung) русской культуры, искусства и спорта решение проблемы отраслевого национального суверенитета является приоритетной задачей.

Спорт высших достижений – это ахиллесова пята национального отраслевого суверенитета России и на сегодняшний день одна из ярких сублимаций геополитического противостояния. Реальность сегодняшнего дня такова – стратегическая зависимость спорта высших достижений от внешних институтов, не созданных и не управляемых нами.

Наднациональный социокультурный мир трансформируется в условиях развития системы многоуровневого искусственного конституционализма, который определяет базовые ценности, провозглашая их универсальными. Данные ценности отдаляются от норм и принципов международного права, выступая основой идеи глобального представительства, вытесняя идею государственного суверенитета. В таких условиях высок риск разрыва отношений во многих сферах деятельности и утраты взаимовыгодных партнерских отношений в долгосрочной перспективе.

Спорт является мягкой (soft power) силой государства, поэтому развитие национальной спортивной политики приоритетная задача государства. Прочитав Депутата Государственной Думы Терюшкова Р.И.: «Основы госполитики определены в сфере культурной политики, социального обслуживания граждан, в сфере информатизации, туристской деятельности, даже в области здорового питания населения, а в спорте нет...» [2]. Справедлив вопрос: «Актуален ли ФЗ №329 «О физической культуре и спорте в РФ»? Отвечает ли данный закон требованиям реального времени?». Нормативная база в области спорта требует значительной доработки, в современных реалиях устарела и не соответствует государственной политике суверенного государства. Безусловно речь не идет о полной автономии российского спорта и невозможно прервать международное взаимодействие в данной отрасли в условиях глобализации. Прочитав Министра спорта Олега Матвейкина: «Мы не изолируемся от мира и сохраняем диалог с международными организациями. Продолжаем взаимодействие с послами и представителями стран Азии, арабских и африканских стран. Мир спорта не может оставаться без России, все это прекрасно понимают» [4, 5]. Очевидно, что вектор партнерских отношений под санкционным давлением неизбежно изменяется. Например, азиатское направление – ШОС или такое геополитическое объединение как БРИКС.

Разработка новой концептуальной программы спортивного национального суверенитета в современных реалиях неизбежна. Отсутствие четкого определения и закрепления на законодательном уровне новой программы спортивного национального суверенитета приведет к принятию «индивидуальных» решений, таких как: смена гражданства и как итог выступления за сборную чужой страны; выступление без флага или под нейтральным флагом; отток легионеров российских клубов и т.п.

Главный вопрос заключается в том, каково содержание новой суверенной спортивной стратегии. Безусловно данная стратегия должна базироваться на институциональном творчестве при создании новых спортивных субкультур, создание новых видов спорта и суверенной инфраструктуры. Необходима новая политика применения аутстафинга в спорте, направленная на развитие спорта высших достижений внутри страны за счет привлечения молодежи и общественных организаций.

Аналитический анализ Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, доклад министра спорта Олега Матвейкина «В условиях санкционного давления на российский спорт основная задача – защитить интересы спортсменов и работников отрасли».

Проблемы развития спорта в условиях санкций:

1. политизация спорта, потеря классической нормы «спорт вне политики». Примеров влияния политических факторов не мало, например, после событий 24 февраля 2022 года Швеция отказывается играть с Россией в отборочном матче за выход на чемпионат мира. Польша, Чехия, Швеция выступили за отмену всех отборочных матчей на территории РФ и как итог запрет на использование флага и гимна страны. Это один из примеров посягательств на спортивный суверенитет;

2. существование в условиях международной изоляции. Отстранение российских спортсменов от международных соревнований, дисквалификация в различных видах спорта (хоккей, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, бокс и т.д.);

3. распад сотрудничества и бизнес-моделей, например, разрыв контракта УЕФА с Газпромом, баскетбольная Евролига прекращает сотрудничество с ВТБ, фирма Addidas со сборной России по футболу;

4. символика жестов, например, отзыв World Taekwondo черного пояса президента РФ В.В.Путина, присвоенного в 2013 году [3]; или, например, удаление российских клубов и сборных из футбольного симулятора FIFA [1];

5. изменение механизма принятия управленческих решений высокопоставленных чиновников в мире спорта. Так до сегодняшнего дня применение санкций осуществлялось после принятия резолюции Генеральной ассамблеи ООН, например, решение Нюрнбергского трибунала, резолюции Совбеза ООН по Югославии от 30.05.1992 [1], то есть введение санкций как прямое исполнение международного вердикта в качестве осуждения политики государства. Сейчас рекомендации об отстранении российских спортсменов поступила еще до принятия резолюции.

Перспективы развития спорта в условиях санкций:

1. разработка программы спортивного институционального дeвeлoпмeнтa (создание новых спортивных субкультур); создание суверенной спортивной инфраструктуры;

2. стимулирование институционального творчества, социальное развитие спорта (развитие национально значимых видов спорта);

3. разработка новых форматов соревнований, фестивалей, матчей и вывод их на международную арену (Игры будущего); зарождение новых видов спорта, например, фиджитал-игры.

Рассматривая Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – «Стратегия 2030»), отметим основополагающие ценности, такие как партнерство; открытость миру; ориентированность на людей и др. Миссией государства в рамках осуществления международной политики в спорте является ориентация на укрепление международного сотрудничества и повышение авторитета страны на международной спортивной арене. Стратегия определяет и основополагающие принципы, один из которых призван укрепить национальный спортивный суверенитет. Данный принцип гласит: «...соответствие национальным целям и стратегическим задачам развития Российской Федерации» [6, с.3].

Приоритетным направлением является развитие международного спортивного сотрудничества, процитируем одну из задач «Стратегии 2030»: «... совершенствование инструментов международной спортивной дипломатии, продвижение института спортивных атташе и развитие системы взаимодействия с органами исполнительной власти зарубежных стран...» [6, с.32].

Для формирования устойчивого национального суверенитета при учете основного риска, связанного с нестабильностью российской экономики в условиях санкционного давления, наиболее существенным является положение о том, что физическая культура и спорт является частью национальной культуры. На современном этапе развития российского общества центральной проблемой является проявление гуманитарного кризиса, искажение ценностных ориентиров. Недоценка потенциала физической культуры и спорта и поверхностное содержание ценностных ориентиров в «Стратегии 2030», где физическая культура и спорт рассматривается как услуга, а не как общественное благо, как ценность. Рассматривая цели «Стратегии 2030» следует сделать акцент на отсутствии преемственности целей по сравнению с реализованной «Стратегией 2020». В таблице 1. Представлена сравнительная характеристика целей.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика целей «Стратегии 2020» и «Стратегии 2030»

«Стратегии 2020»	«Стратегии 2030»
Создание условий, возможности для граждан:	Создания комплекса условий для реализации государственной политики:
развитие здорового образа жизни систематизация занятий по физической культуре и спорту равные права к доступу к спортивной инфраструктуре повышение конкурентоспособности российского спорта	гармоничное развитие личности Обеспечение активного долголетия повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене

Исходя из сравнений целей двух стратегий напрашивается справедливый вопрос: «Цели «Стратегии 2020» разве реализованы в полном объеме? Или данные цели утратили свою актуальность?». Так, например, гармоничное развитие личности невозможно обеспечить лишь только средствами физической культуры и спорта. Что касается цели достижения «активного долголетия» следует обратить внимание на то, что данный показатель формируется под влиянием многих факторов. Как итог цели «Стратегии 2030» имеют общий характер и не определяют государственную отраслевую политику, не позволяют выделить ориентиры для формирования стратегического планирования. Безусловно не могут быть ориентиром для формирования суверенного отраслевого суверенитета.

Вывод. Спортивные триумфы – это национальная гордость, но это так же фабрика по производству признания, воплощение амбиций национальных и транснациональных компаний при реализации бизнес-проектов. Мировой спорт в XXI веке пропитан политикой. Спорт, как мягкая сила (soft power) государства – это холодная война, которая ведется в современном гипермедийном мире, поэтому необходимость разработки новой национальной спортивной политики неизбежная реальность.

Список используемых источников

1. Вне игры: российскому спорту предстоит существовать в условиях международной изоляции // Профиль : российский интернет-журнал. – 2022. – 4 марта. – URL: <https://profile.ru/sport/vne-igry-rossijskomu-sportu-predstoit-sushhestvovat-v-usloviyah-mezhdunarodnoj-izolyacii-1032146/?ysclid=levmw79cem930695942#Kakie-sanktsii-vveli-protiv-rossiiskogo-sporta-1646393074571> (дата обращения: 25.02.2023).
2. Депутат Терюшков планирует провести круглый стол на тему спортивного суверенитета России: «Имеющиеся сейчас документы не несут никакой государственной идеи» // sports.ru : [спортивный портал]. – 2022. – 1 августа. – URL: <https://www.sports.ru/gymnastics/1110832647-deputat-teryushkov-planiruet-provesti-kruglyj-stol-temu-sportivnogo-su.html?ysclid=lesw514rp3481165409> (дата обращения: 25.02.2023).
3. Международная федерация тхэквондо отозвала у Владимира Путина почётный чёрный пояс // Чемпионат : спортивный интернет-портал. – 2022. – 28 февраля. – URL: <https://www.championat.com/other/news-4625001-vsemirnaya-federaciya-thekvondo-otzvala-u-vladimira-putina-pochyotnyj-chyornyj-poyas.html?ysclid=levnr0nqp2990604520> (дата обращения: 25.02.2023).
4. Олег Матыцин: «В условиях санкционного давления на российский спорт основная задача – защитить интересы спортсменов и работников отрасли» // Спорт-экспресс. – 2022. – 7 апреля. – URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/news/oleg-matycin-v-usloviyah-sankcionnogo-davleniya-na-rossiyskiy-sport-osnovnaya-zadacha-zaschitit-interesy-sportsmenov-i-rabotnikov-otrasli-1912163/?ysclid=le76k4twdx230952795> (дата обращения: 05.03.2023).

5. Олег Матыцин: «Совместными усилиями мы укрепим национальную систему спорта» // Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – 2022. – 17 июня. – URL: <http://minsport.gov.ru/press-centre/news/37591/> (дата обращения: 05.03.2023).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Министерство спорта Российской Федерации : сайт. – URL: [http://minsport.gov.ru/2020/docs/new files/Проектстратегии2030/Распоряжение,стратегия.pdf](http://minsport.gov.ru/2020/docs/new_files/Проектстратегии2030/Распоряжение,стратегия.pdf) (дата обращения: 06.03.2023).

УДК 796.5

ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ: ОЦЕНКА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЕШЕМ ТУРИЗМЕ

Ермилова В.В., канд. пед. наук, доцент, декан факультета управления и общественных отношений¹,

Волков П.А., канд. эконом. наук, доцент, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта¹,

Комева Е.Ю., старший преподаватель кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹,

*Харичева Д.А., магистрант 1 курса, направление подготовки 43.04.02 – Туризм¹,
¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены данные по уровню заинтересованности различных групп населения во внутреннем пешем физкультурно-оздоровительном туризме, рассмотрены вопросы его популяризации в Российской Федерации. Проведено анкетирование, результаты которого позволяют сделать вывод, что туры пешего физкультурно-оздоровительного направления могут быть востребованы на рынке туристских услуг.

Ключевые слова: туризм, турист, пеший туризм, внутренний туризм.

В настоящее время туризм играет большую роль в жизнедеятельности человека, он оказывает положительное влияние на духовную, моральную, а также физкультурно-оздоровительную составляющую человека. В соответствии с законом: «Туризм - временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания» [1]. Это определение содержится в Федеральном законе от 24.11.1996 N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

Организация исследования. В исследовании рассмотрена заинтересованность различных групп населения в одном из видов туризма – пешем физкультурно-оздоровительном туризме, так как считаем, что необходимость в развитии внутреннего пешего туризма на территории Российской Федерации имеется. Под пешим физкультурно-оздоровительным туризмом авторы понимают «пешее преодоление специально сформированного (с учетом запроса и/или потребностей туристов) маршрута (группового или индивидуального) под руководством профессионального инструктора

из точки А в точку Б с целями оздоровления с обязательной хотя бы одной ночевкой на маршруте».

В ходе выполнения работы проведено исследование в форме анкетирования по следующим вопросам:

- 1) Интересен ли Вам физкультурно-оздоровительный туризм?
- 2) Знакомы ли Вы с таким видом физкультурно-оздоровительного туризма, как пеший туризм?
- 3) Где вы предпочитаете отдыхать?
- 4) Хотели бы Вы принять участие в пешем оздоровительном туре?
- 5) Оцените актуальность пешего физкультурно-оздоровительного туризма по 5-ти бальной шкале, где 1-это совсем неактуально, 5-актуально.
- 6) Укажите Ваш пол
- 7) Укажите Ваш возраст

Основной целью исследования было выявление заинтересованности в развитии и популяризации внутреннего физкультурно-оздоровительного пешего туризма в Российской Федерации. Анкетирование проводилось в офлайн и онлайн режиме (при поддержке туристской фирмы «ГлавТурОператор» с размещением опроса в социальной сети «ВКонтакте»). В анкетировании приняли участие 125 человек (постоянные клиенты турфирмы «ГлавТурОператор», студенты, случайные прохожие). Контингент участников анкетирования: мужчины -52%, а женщины - 48%;

Возраст респондентов:

- 10% до 18 лет,
- 54% от 18 до 24 лет,
- 26% от 25 до 34 лет
- 10% от 35 до 50 лет.

Деятельность респондентов достаточно разнообразна. Были опрошены и студенты высших учебных заведений, люди, обратившиеся в турфирму за услугой, а также просто прохожие. Несмотря на контингент и деятельность опрашиваемых, все они являются потенциальными участниками пеших физкультурно-оздоровительных туров.

На вопрос «Интересен ли Вам физкультурно-оздоровительный туризм?» большинство респондентов ответили, что да, а именно 84%; ответ - не интересен – дали 16% респондентов.

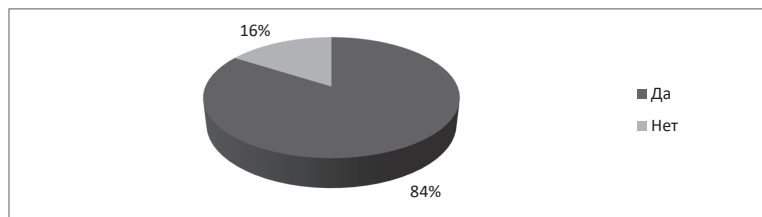


Рисунок 1 – Заинтересованность в физкультурно-оздоровительном туризме

На вопрос «Знакомы ли Вы с таким видом физкультурно-оздоровительного туризма, как пеший туризм?», большее количество участвующих в анкетировании, а именно 84% , ответили положительно, а 16% - отрицательно.

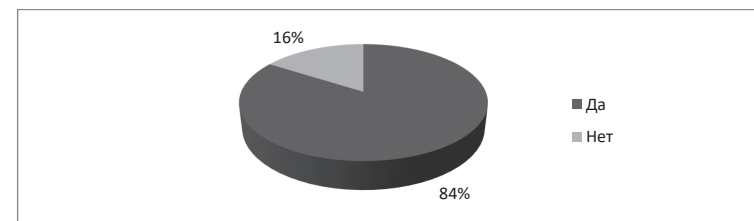


Рисунок 2 – Использование термина «Пеший туризм»

На вопрос «Где вы предпочитаете отдыхать?», 80% участвующих в анкетировании ответили в России, 8% респондентов предпочитают страны СНГ и 12% - за границей.

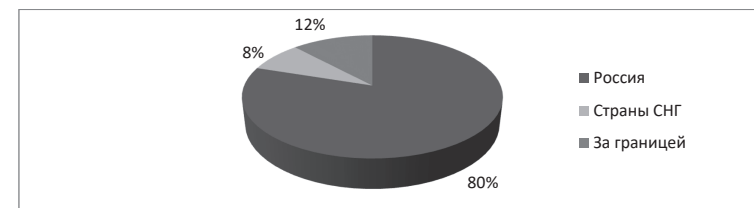


Рисунок 3 – Заинтересованность в пеших оздоровительных турах

На вопрос «Хотели бы Вы принять участие в пешем оздоровительном туре?» респонденты ответили так: 24% опрашиваемых хотели бы принять участие в пешем туре, 40% опрашиваемых скорее да, чем нет, 28% опрашиваемых скорее нет, чем да, а 8% не хотели бы. Таким образом, 64% респондентов заинтересованы в пешем оздоровительном туризме, а 36% - нет

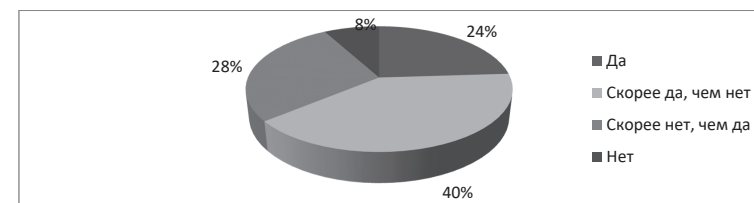


Рисунок 4 – Заинтересованность в пеших оздоровительных турах

На вопрос «Оцените актуальность пешего физкультурно-оздоровительного туризма по 5-ти бальной шкале, где 1 - это совсем неактуально, 5 - актуально», результаты ответов респондентов получились следующими: более 60% опрашиваемых считают, что пеший туризм является актуальным видом физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако около 35% не считают его актуальным.

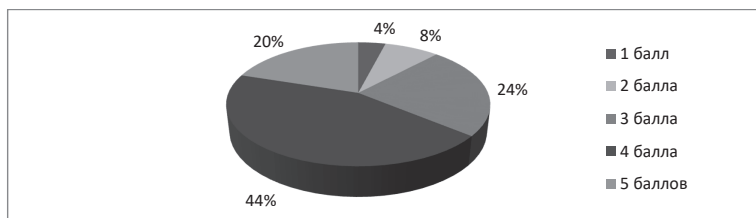


Рисунок 5 - Актуальность пешего физкультурно-оздоровительного туризма

В результате проделанной работы, был выявлен уровень заинтересованности и необходимости развития внутреннего пешего физкультурно-оздоровительного туризма, так как он составляет неотъемлемую часть здорового образа жизни. По результатам анкетирования выявлено, что около 35% респондентов считают пеший физкультурно-оздоровительный туризм неактуальным видом туризма. Возможно, это связано с тем, что они мало знакомы с этим видом физической активности, и возможно именно это является предпосылкой для проведения широких рекламных и пропагандистских кампаний для популяризации внутреннего физкультурно-оздоровительного пешего туризма. Также было установлено, что пеший физкультурно-оздоровительный туризм и пешие туры как виды деятельности интересны различным группам населения. Таким образом, внутренний пеший физкультурно-оздоровительный туризм является одним из инструментов формирования у населения привычки к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Закон № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (последняя редакция) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/10273> (дата обращения: 02.03.2023).

УДК 796.077.5

ФОРМИРОВАНИЕ ДЕЛОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹,

Комева Е.Ю., старший преподаватель кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Проанализированы различные формы деловой коммуникации, владения которыми оптимизирует процесс делового взаимодействия. Рассмотрены вопросы применения коммуникативных практик в профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта. Определены показатели и факторы, которые раскрывают основные блоки модели развития умений деловой коммуникации: целевой блок, ценностный блок, организационный блок.

Ключевые слова: деловые коммуникации, специалисты в области физической культуры и спорта, коммуникативные практики

Введение. Социальный заказ государства и общества ориентирует высшую школу не только на профессиональную, но и на общекультурную подготовку будущего специалиста, на формирование личности, интегрированной в деловую культуру. Владение коммуникативными практиками играет ведущую роль в общении между людьми в профессиональной деятельности. Знание коммуникативных средств и форм помогает добиться высокого результата в деловом общении.

Коммуникации в деловой сфере – неотъемлемая часть взаимодействия между людьми. Эффективность деловых отношений обусловлена развитием коммуникационных процессов в организации. Неорганизованные коммуникации затрудняют достижение результата, порождают возникновения конфликтов и недоразумений. Для создания эффективной системы коммуникаций возникает необходимость внедрения наиболее распространенных форм коммуникативных практик внутри организации [3].

Организация исследования. Анализ научно-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что на современном этапе развития общества происходит дальнейшее углубление и расширение понятий «общение», «коммуникация», «деловая коммуникация», «коммуникативные практики», «деловое взаимодействие», «деловые отношения» в области методологии и технологии профессионального образования.

В процессе изучения научно-педагогической литературы, выявлено, что специалисты в области коммуникаций к средствам деловой коммуникации, которыми необходимо овладеть, относят:

- вербальные средства коммуникации: речевое общение – это процесс установления и поддержания целенаправленного, прямого или опосредованного контакта между людьми при помощи языка; в зависимости от намерений собеседников (сообщить или узнать что-то важное, выразить оценку, отношение, побудить к чему-либо, сделать что-то приятное, оказать услугу, договориться по какому-то вопросу и пр.) возникают разнообразные речевые тексты, речевые конструкты;

- невербальные средства общения: наиболее обширная группа – кинесические – зрительно воспринимаемые движения другого человека, выполняющие выразительно регулятивную функцию в общении; к ним относятся поза, жесты, мимика, взгляд, походка, направление движения.

Успешный коммуникационный процесс зависит от последовательного построения информационного сообщения отправителем: привлечение внимания – интерес – переход к основной части – уточнение деталей – обсуждение – заключение – призыв к действию. Ожидаемым результатом успешной коммуникации является изменение поведения адресата [2].

Выделяют следующие виды коммуникаций [1]:

- формальные;
- неформальные коммуникации [5].

По данным зарубежных исследователей, именно неформальное общение составляет 66% информации сотрудникам организации, однако 80% которой – деловая информация. Для повышения эффективности управления деловыми коммуникациями, необходимо рассмотреть факторы, которые будут влиять на данный процесс:

- распорядительные методы управления;
- организационное воздействие;
- партисипативность;
- внутренние коммуникации;
- неформальные коммуникации.
- вертикальные коммуникации – восходящие или нисходящие;
- горизонтальные как канал обмена информацией между сотрудниками;

- межличностные коммуникации – вербальное общение людей в любом из видов коммуникации.

Мальцевым И.А. и Николаевой Л.С. [4] в исследовании проанализированы вертикальные и горизонтальные коммуникации в организации и рассмотрены их показатели:

- «вертикальные коммуникации» включают вопросы, отражающие состояние коммуникаций между разными уровнями иерархии: доведение до сведения исполнителей приказов и распоряжений руководства, информации о целях организации и перспективах развития, а также ожидаемых результатах и вознаграждении, стандартах и критериях оценки работы, поощрениях и наказаниях, распространение ценностей организации и принципов деятельности;

- «горизонтальные коммуникации» – содержат вопросы, отражающие: состояние обмена информацией между подразделениями и должностными лицами, находящимися на одном уровне управления, уровень координации деятельности подразделений и должностных лиц, использование рабочих групп, состоящих из сотрудников разных подразделений, для решения производственных задач и задач управления согласованность и целенаправленность деятельности подразделений и должностных лиц, находящихся на одном уровне управления.

Таким образом, были определены основные направления проектирования модели развития умений деловой коммуникации у будущих, которая включает следующие блоки:

- целевой блок включает развитие умений деловой коммуникации будущих специалистов в области физической культуры и спорта;

- ценностный блок включает развитие коммуникативной культуры, а также субкультуры коммуникации будущих специалистов в области физической культуры и спорта;

- организационный блок включает развитие корпоративных коммуникаций, использующих принципы партисипативности.

Проведенное исследование показало, что при подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта недостаточное внимание уделяется развитию умений деловой коммуникации для работы в системе «человек-человек». Основными формами, по мнению студентов, являются: деловая беседа для 75% опрошенных; деловой разговор по телефону отметили 84%; с пресс-конференцией согласились 85% студентов.

Это подтверждается результатами проведенного анкетирования среди студентов I курса факультета управления и общественных отношений. В опросе участвовали 54 студента. Многие студенты имели представление о некоторых деловых формах общения до поступления в вуз. Но, правильно использовать и применять на практике более сложные формы деловых коммуникаций, они научились только при изучении дисциплины «Деловые коммуникации».

На вопрос: «Считаете ли Вы, что сформированность деловых умений, является одним из критериев уровня образования?» ответили «да» - 100% всех опрошенных. Далее нас интересовал вопрос о курсе, на котором нужно начинать формирование этих умений. Потенциально можно было предположить ответ: «на последнем курсе, потому что это связано с практикой и профессиональной деятельностью». Однако, мы получили ответ «да» -100% от всех опрошенных, который они аргументировали необходимостью этих знаний не только в учебной и профессиональной деятельности, но использованием этих знаний в повседневной жизни.

На основе анализа практики, а также требований, предъявляемых современным политическим, экономическим, социальным, правовым развитием общества к содержанию высшего профессионального образования, были рассмотрены организация

и содержание процесса развития умений деловой коммуникации у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта в рамках компетентностного подхода.

Вывод. В исследовании выявлены средства, формы, факторы деловой коммуникации, которые оптимизирует процесс делового взаимодействия. Изучены основные показатели для прогнозирования тенденций формирования умений деловой коммуникации у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Определены показатели и факторы, которые раскрывают основные блоки модели развития умений деловой коммуникации: целевой блок, ценностный блок, организационный блок.

Список использованных источников

1. Базарова, Г. Коммуникации в управлении персоналом: формируем корпоративную культуру / Г. Базарова, А. Хмеленко // Управление персоналом. – 2010. – Май-июнь. – С. 36–40.

2. Бергельсон, М. Б. Коммуникативные методы в управлении или менеджмент как искусство коммуникации // Теория коммуникации & прикладная коммуникация. – 2004. – Вып. 2. – С. 6–26.

3. Закревская, Н. Г. Основы коммуникативных практик в подготовке специалистов в отрасли физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Г. Закревская, Е. Ю. Колева. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2022. – 125 с.

4. Мальцев, И. А. Комплексная методика измерения организационных коммуникаций / И. А. Мальцев, Л. С. Николаева // Экономика региона. Приложение. – 2008. – № 4. – С. 181–190.

5. Строганова, И. В. Управление неформальными коммуникациями как элементом корпоративной культуры : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Строганова И. В. – Саратов, 2010. – 22 с.

УДК 316.62

ТЕЛЕВИЗИОННОЕ ВЕЩАНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ИНТЕРНЕТЕ В КОНТЕКСТЕ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЁЖИ

**Казак А.В., магистрант 1 курса, направление подготовки 42.04.02 – Журналистика¹,
Скок Н.С., канд. социол. наук, доцент, заведующий кафедрой социальных технологий и
массовых коммуникаций в спорте¹**

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается система функционирования современного телевидения, взаимодействие телевидения с интернет-культурой как новым явлением эпохи информационной революции в контексте формирования ценностных ориентаций молодёжи.

С появлением цифровых технологий и Интернета на рынке медиаиндустрии наметились тенденции, сформировавшиеся в конце XX начале XXI века. Распространение цифрового контента телевидения через Интернет привело к его постепенному развитию: телеканалы начали осваивать разные формы телевизионного общения. В значительной степени потребителями контента социальных медиа и интернет-платформ телевизионных каналов, осуществляющих вещание в социальных

сетях и Интернете, способных транслировать социально одобряемые нормы и правила поведения, является молодёжная аудитория.

Ключевые слова: Интернет, интернет-культура, телевидение, контент, социальная сеть, ценностные ориентации, молодёжь.

На современном этапе общественного развития «познание реального мира происходит за счет переживания определенных медиа-образов, поскольку СМИ осуществляют социальнопреобразующую репрезентацию реальности» [1, с. 65]. Телевизионное вещание сегодня – один из наиболее популярных способов распространения контента. Однако, с развитием социальных медиа и интернет-платформ, все больше телевизионных каналов начинают осуществлять вещание в социальных сетях и Интернете. Это открывает новые возможности для телевизионных каналов: расширение аудитории, улучшение взаимодействия со зрителями, увеличение эффективности вещания, возможность влияния на формирования ценностных ориентаций молодого поколения, поскольку российскую «молодёжь по праву можно считать цифровым поколением: доля интернет-пользователей (2022 г.) в возрастной группе 18-24 лет – 66%, 25-34 – 52%, а активных телезрителей среди них практически нет: 0 и 1% соответственно» [2].

Цель нашего исследования – рассмотреть перспективы развития телевизионного вещания в социальных сетях и Интернете в контексте возможностей его влияния на формирование ценностных ориентаций молодёжи.

В современной российской научной литературе рассматривалось взаимодействие телевизионного вещания традиционного и в Интернете (Битков Л.А.), изменения в телепотреблении (Скобелев В.Л., Парсаданова Т.Н.), анализ практик телепотребления в контексте процессов медиатизации российского общества (Полуэхтова И.А.), влияние средств массовой информации на формирование современного образа семьи (Заливанский Б.В., Чижов В.В.) и др. Телевизионное вещание в социальных сетях и интернете как новое явление эпохи информационной революции в контексте формирования ценностных ориентаций молодёжи является малоизученным.

Телевизионное вещание в социальных сетях и Интернете является важным шагом в развитии телевизионной индустрии, которое открывает новые возможности влияния на индивидуальное мышление и действия, формирование ценностных ориентаций молодёжи. Под «ценностными ориентациями понимаем основания (политические, моральные, эстетические и др.) оценок субъектом действительности (ориентации в ней» [3], её дифференциации), формируемых в том числе в юности, под влиянием крупных социальных структур и институтов, к которым относится и телевидение.

Одной из особенностей телевизионного вещания в социальных сетях и Интернете является возможность использования различных форматов контента, привлекающего молодёжь, которые не доступны на традиционном телевидении. Например, телевизионные каналы могут использовать короткие видео, мемы, GIF-анимации, «сторис» и другие форматы контента, чтобы привлечь внимание зрителей и улучшить их взаимодействие с аудиторией. Социальные медиа позволяют телевизионным каналам использовать широкий спектр инструментов для продвижения контента, включая рекламу, социальные сети, блоги и др., а также дают возможность транслировать общепринятые образцы поведения. При этом следует помнить, что с помощью агрессивного и опасного контента, которому не всегда могут противостоять неподготовленные пользователи, может происходить «девальвация базовых ценностей, в том числе ценности собственной и чужой жизни» [4, с. 130].

Сегодня иметь сайт в Интернете для традиционного средства массовой информации важно вдвойне: во-первых, Интернет для СМИ становится еще одним каналом распространения информации; во-вторых, для аудитории, которая предпочитает

интернет-коммуникацию, важно иметь источник актуальной информации, которому можно доверять.

Важной особенностью телевизионного вещания в социальных сетях и Интернете является возможность взаимодействия со зрителями, «обратная связь, позволяющая адресатам самим продуцировать информационные поводы и сообщения» [5].

Телевизионные каналы могут использовать социальные медиа для создания сообществ, общения с зрителями, сбора отзывов и комментариев, а также для получения обратной связи от аудитории.

Одной из особенностей телевизионного вещания в Интернете является необходимость соответствовать особенностям интернет-платформ, на которых осуществляется вещание. Это включает в себя не только технические требования, такие как достаточная скорость интернет-соединения и возможность воспроизведения видео на различных устройствах, но и соответствие правилам и ограничениям интернет-платформ. Некоторые интернет-платформы могут иметь ограничения на типы контента, которые можно вещать, или на виды рекламы, которые могут быть использованы, поскольку «социальные медиа сегодня могут стать площадкой, где распространяется деструктивная, противоправная и опасная для жизни и психического здоровья информация» [4]. Кроме того, интернет-платформы могут иметь свои собственные правила и ограничения на использование торговых знаков, авторских прав и других юридических вопросов, которые необходимо учитывать при вещании на этих платформах.

Телевизионное вещание в социальных сетях и Интернете имеет большой потенциал для развития в будущем. Многие телевизионные каналы регистрируют (имеют) свои официальные страницы на популярных социальных платформах, таких как ВКонтакте, Telegram и др. Социальные медиа и интернет-платформы продолжают расти и развиваться, что позволяет телевизионным каналам расширять свою аудиторию и улучшать взаимодействие со зрителями. В то же время, существует ряд проблем, которые необходимо учитывать при вещании в социальных сетях и Интернете. Одним из главных вызовов является конкуренция, в том числе недобросовестная, за внимание зрителей.

Телевизионное вещание в социальных сетях и Интернете представляет собой важный тренд, который становится все более значимым в современном медиа-пейзаже. Социальные медиа и интернет-платформы открывают новые возможности для телевизионных каналов для расширения своей аудитории и улучшения взаимодействия с зрителями. Однако, для успешного вещания на интернет-платформах необходимо учитывать особенности и ограничения каждой из них, а также конкуренцию с другими контент-провайдерами. Кроме того, необходимо сохранять контроль над контентом и учитывать риски негативных комментариев и отзывов, возможности трансляции деструктивных и социально-неадекватных смыслов.

Выводы. Одним из перспективных направлений использования социальных сетей для телеканалов является возможность привлечения молодой аудитории и увеличения своей аудитории в целом. Молодёжь часто общается и получает информацию в социальных сетях, поэтому наличие там активной страницы может помочь, с одной стороны, каналам привлечь новых зрителей, с другой – влиять на формирование социально-адекватных моделей поведения, ценностных ориентаций молодого поколения, соответствующих социокультурной российской действительности.

Список использованных источников

1. Ростовская, Т. К. Ценностные ориентиры современной молодёжи: особенности и тенденции) : монография / Т. К. Ростовская, Т. Б. Калиев. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 228 с.
2. Тренды медиапотребления // ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskiy-obzor/trendy-mediapotrebleniya-2022> (дата обращения: 14.03.2023).
3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 713 с.
4. Друкер, М. М. Контент социальных медиа как фактор формирования ценностных ориентиров подростков : дис. ... канд. филол. Наук : 10.01.10 / Друкер Мальвина Михайловна. – Воронеж, 2022. – 234 с.
5. Рябчиков, В. В. Роль социальных медиа в развитии массового спорта и популяризации здорового образа жизни / В. В. Рябчиков, Н. С. Скок // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Междунар. науч. Конгресса. Казань, 8-11 сентября 2021 г. – Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2021. – С. 274–276.

УДК 070:796

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТА И СМИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Коткин А.С., магистрант 2 курса направления 42.04.02 Журналистика¹,
Бойкова Н.Г., канд. филол. наук, доцент, доцент кафедры социальных технологий и
массовых коммуникаций в спорте¹
¹НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Цель данной статьи – сосредоточить внимание на роли средств массовой информации в популяризации спорта. Средства массовой информации признаны наиболее влиятельным и всеобъемлющим инструментом коммуникации в современном спортивном обществе. Наиболее важным изменением, произошедшим в сфере спорта, является усиление роли средств массовой информации в развитии спорта во всем мире. Благодаря средствам массовой информации увеличилась осведомленность населения о спорте и расширилась зрительская аудитория спортивных мероприятий.

В данной статье подробно рассматривается роль средств массовой информации (печатных изданий, электронных СМИ и социальных сетей) в популяризации спорта. В статье также показана взаимосвязь между средствами массовой информации и спортом, как социальным институтом, а также продемонстрировано, что Средства массовой информации вызывают изменения в спортивной сфере, которые делают спорт более привлекательным.

Ключевые слова: спорт, средства массовой информации, общество, взаимосвязь.

Развитие и усиление влияния средств массовой информации, печатных изданий и электронных средств – радио, телевидения и интернета с момента их появления стали важным фактором распространения спорта и спортивной культуры в глобальном масштабе. Спорт и СМИ могут влиять на идеологию общества, формулируя и продвигая в нём определённый набор ключевых ценностей. На наш взгляд общими для спорта и СМИ являются такие ключевые ценности, как создание коммуникационной среды в обществе, формирование ценностных ориентиров и т.д. Главной задачей данной статьи является определение взаимосвязи спортивной и медийной сферы, поскольку СМИ влияют на популяризацию спорта, а спорт, в свою очередь, влияет на средства массовой информации. Результаты нашего

исследования показали, что средства массовой информации играют ключевую роль в повышении спортивной культуры в обществе.

В современном обществе взаимоотношения спорта и СМИ стали настолько тесными, что можно назвать их симбиозом. Во второй половине XX и начале XXI века этот процесс усилился, поэтому в последние годы все большее число ученых и экспертов анализируют сложный и многогранный процесс взаимовлияния спорта, СМИ и общества. Исследования в этом направлении продолжают, охватывая не только взаимоотношения журналистики и спорта, но и взаимодействие всех средств массовой коммуникации (рекламы, пиара, политики и т.д.) Симбиотические отношения между СМИ и спортом глубоко затронули обе стороны. В современном мире практически каждый человек сталкивается с феноменом спорта вне зависимости от того, занимается ли он спортом либо является потребителем спортивной информации, которая воздействует на него через разветвленную сеть средств массовой коммуникации.

Массовые коммуникации являются инструментом повышения интереса к спорту, и этот рост интереса аудитории в свою очередь используется средствами массовой информации, такими как газеты, журналы, радио, телевидение, и в последнее время – интернетом и социальными сетями. СМИ и спорт тесно связаны между собой, хотя являются двумя разными институтами общества. Как правило, спорт – это сфера живых выступлений, связанная с достижением определённых результатов, к тому же, современный спорт также затрагивает сферу развлечений. В то же время средства массовой информации – это канал, который опосредованно предоставляет доступ заинтересованной аудитории к спортивным событиям. Это тем более важно, потому что средства массовой информации признаны наиболее влиятельным и всеобъемлющим методом общения, доступным в современном обществе. Наиболее распространённым методом в наши дни является инфотейммент. Это способ подачи теле- или радиовещательного материала, который нацелен как на развлечение, так и на информирование аудитории. В передачах, содержание которых характеризуется как инфотейммент, информация имеет развлекательный характер за счёт подбора материала или способа его оформления.

В связи с развитием цифровой журналистики, помимо традиционных СМИ, информация может быть доступна с компьютеров и мобильных телефонов, в приложениях различного типа, таких как Вконтакте, Telegram, YouTube. Благодаря таким широким медиаплатформам доступ к спортивной информации (онлайн-репортажи, пресс-конференции, спортивные интервью) стал намного проще. Спортивные медиа в значительной степени нашли доступ к людям разного возраста и разных интересов, физических и финансовых возможностей благодаря тому, что сами медийные источники информации стали очень дифференцированными: они освещают крупные спортивные события, интересные всем, проблемы отдельных видов спорта, которые реализуются в нишевых каналах спортивной информации. Кроме того, в зависимости от формата СМИ, спортивная информация подается в своём ключе: спортивная тематика жёлтой и коммерческой прессы будет диаметрально различной. Так, в жёлтой прессе будет муссироваться личная жизнь спортсменов, их развлечения и покупки, а в коммерческой прессе разговор будет идти о стоимости трансферов, заработках спортсменов, доходах от спортивных мероприятий и т.д. Примером форматной дифференциации информации является деятельность канала «Матч ТВ», который является общедоступным массовым каналом, но в то же время работает по подписке, учитывая дифференцированные интересы аудитории, которая может интересоваться только, например, автоспортом, яхтингом, велогонками или другими не слишком массовыми в России видами спорта. Возможность работать с каждым сегментом аудитории представляют социальные сети и цифровые технологии. Средства массовой информации в нынешних реалиях играют ключевую роль в производстве и освещении многих проблем, связанных со спортом. Следует также отметить, что средства массовой информации оказывают влияние на спорт с точки зрения

получения доходов за счет освещения событий и рекламы. Например, «Матч ТВ» заключает многомиллионные контракты на право показа того или иного спортивного события.

Значение термина «массовой коммуникации» также требует разъяснения. Под массовой коммуникацией понимается взаимодействие, охватывающее максимальное количество населения и широкую территориальную юрисдикцию. Средства массовой информации – это средство распространения различных видов новостей и информации для широкой публики через печатные и электронные источники. Другими словами, массовая коммуникация – это процесс, в котором человек, группа людей или организация посылает сообщение через канал связи большой группе анонимных и разнородных людей и организаций. Этот термин охватывает прессу, кино, радио и телевидение, а также книги, плакаты, музыкальные записи и другие средства коммуникации, которые распространяются огромным тиражом.

Определение спорта также не является однозначным и требует определенного уточнения, поскольку не только физические, но и интеллектуальные соревнования теперь относятся к спорту (например, обсуждается вопрос о включении киберспорта и шахмат в программу Олимпийских игр). В связи с этим встает вопрос об определении спорта, как феномена общественной деятельности. «Спорт относится к соревновательной физической и умственной деятельности. Спорт обычно регулируется правилами, обеспечивающими честную конкуренцию и последовательное определение победителя. Спорт в наши дни является основным источником развлечений, поскольку зрелищные спортивные состязания привлекают большое количество людей и охватывают более широкую аудиторию посредством спортивных трансляций. Спорт является интегративным и имиджевым элементом для отдельных людей, сегментов общества и целых обществ. Они выступают объединяющей силой, улучшая социальное признание спортсменов и их болельщиков. Спорт также может поддерживать социальную и культурную самобытность и формирование национальной самобытности» [1].

Большинство людей, независимо от того, занимаются они спортом или смотрят его, узнают о спорте через средства массовой информации. Это включает в себя местный, национальный и международный спорт. От школьных спортивных бюллетеней до телетрансляций по всему миру – средства массовой информации являются важным инструментом и оказывают значительное влияние на спорт.

Средства массовой информации могут влиять на популярность спорта, предоставлять бесплатную рекламу местным командам, представлять игроков и формировать лояльность болельщиков к командам. А отдельные игроки и другие компании, кроме медиакомпаний, платят за право показа спортивного мероприятия.

СМИ влияют на спорт по следующим направлениям: воспитывают интерес к спорту; пропагандируют здоровый образ жизни; демонстрируют положительные ценности спорта; представляют положительные и вдохновляющие образцы для подражания; мотивируют людей к занятию спортом; приводят и раскрывают примеры навыков и тактики; информируют о различных видах спорта и мероприятиях; делают некоторые виды спорта более привлекательными для современной аудитории; знакомят новых людей со спортом; обучают зрителей посредством анализа; придают спорту высокий статус в обществе; дают людям чувство вовлеченности; генерируют доход и привлекают инвестиции в спорт; привлекают внимание к благотворительности

Новым феноменом в СМИ являются блоги, подкасты, социальные сети, которые завоевали огромную популярность среди молодой аудитории и аудитории среднего возраста. Следует отметить, что типологически различные СМИ не только влияют на разные сегменты аудитории, но и содержательно и с точки зрения формы подачи материала, языка и стиля, этических и профессиональных границ существенно различаются, в том числе не только по способам подачи спортивной информации, специфичности жанров, но и, что самое главное, с точки зрения интерактивности.

Печатные СМИ являются старейшим средством регулярного информирования людей о спорте. С самого начала спортивная индустрия проявляла большой интерес к освещению в

печатных СМИ. Во всех странах мира печатные СМИ признаны проводниками развития спорта. Печатные СМИ играют важную роль в развитии спорта любой страны. Усилия по развитию спорта требуют, чтобы печатные СМИ уделяли каждому виду спорта заслуженное внимание и место в своем освещении и репортажах.

В середине XIX века началось периодическое освещение спорта. Сегодня большое количество газет посвящены спорту. Кроме того, в обычных газетах регулярно публикуются спортивные страницы. Многие издательские агентства издают связанные со спортом книги, журналы, газеты, статьи и журналы. Ежедневно, ежемесячно, ежеквартально, раз в полгода и ежегодно. Публикуемые материалы повышают интерес широкой общественности к спорту. Ежедневный спортивный раздел держит читателей и болельщиков в курсе того, что происходит на спортивных площадках. Журналы вызывают огромный интерес людей к спорту. Статьи в газетах и журналах положительно отзываются о спортсменах. Автобиографии звезд спорта и менеджеров об их жизни также интересуют читателей. Задачами печатных СМИ в спорте являются: Публикация государственных спортивных программ. Освещение возникающих спортивных проблем. Рекреация и развлечение. Передача информации о достижениях и неудачах спортсменов и их команд.

«Революционные изменения в передаче информации оказали значительное влияние на традиционные спортивные СМИ. Электронные СМИ быстро развиваются. Они меняют способы взаимодействия звезд спорта и клубов со своими болельщиками. Это изменило «традиционный» спорт. Теперь поклонники могут изучить все аспекты соревнований с подробным разбором и в кратчайшие сроки. Это приводит к тому, что любой спортивный бренд оценивает различные интерактивные способы взаимодействия со своими существующими и потенциальными клиентами через цифровую платформу, а не традиционный метод» [2, с. 400].

Спорт переместился со стадионов в наши дома. Прямые репортажи по радио и телевидению увеличили количество людей, которые могут одновременно следить за спортивными событиями. Это также принесло огромную популярность спорту. Телевидение и радио сегодня остаются важным средством передачи спортивных новостей как в городских, так и в сельских районах. Возможности радио используются там, где другие средства передачи информации не доступны. Помимо возможности слушать радио дома, люди также могут слушать его на работе, во время занятий спортом или во время вождения автомобиля.

Очевидно, что телевидение стало основным средством массовой информации в контексте спорта. Как и радио, это средство позволяет вести репортажи в прямом эфире, но поскольку оно передает не только звук, но и изображение, то благодаря телевидению крупные спортивные соревнования теперь доступны не только зрителям, которые лично наблюдают за происходящим. Телевидение играет важную роль в развитии спортивной культуры в современных реалиях. В настоящее время телетрансляции стали частью спорта во всех сегментах спортивных соревнований.

Сегодня значение радио и телевидения очень возросло в нашей повседневной жизни. Мы получаем новости о любом виде спорта или соревнованиях, происходящих в любом уголке мира, прямо из дома. Радио и телевидение активно участвуют в популяризации всех видов спорта и спортсменов. Деньги, которые крупные корпорации вкладывают в спорт, приходят благодаря телевидению и радио.

Сегодня спорт стал бизнесом: спортсмены переходят в клубы за большие деньги и это основная заслуга СМИ. Сейчас, как никогда, спортивные заголовки доминируют в новостных каналах, а спортсмены становятся национальными героями. Раньше спортивных каналов было несоизмеримо мало. Сегодня их количество неумолимо увеличивается.

Рост числа пользователей смартфонов и социальных сетей изменил наш взгляд на множество вещей в современном обществе, в том числе на наше участие в спорте. Существует множество различных социальных сетей, таких как Вконтакте, Telegram, YouTube и т. д. Людям очень удобно использовать эти инструменты в своей повседневной жизни. Социальные сети

стали важным инструментом распространения контента и привлечения новых пользователей, а также расширения их участия.

Инструменты социальных сетей повлияли на спорт появлением коммуникации и спортивного маркетинга. Социальные сети являются одним из важнейших инструментов для спорта, болельщиков и спортсменов. Во-первых, количество пользователей социальных сетей за последние годы резко увеличилось. Люди могут заниматься спортом, следить за своими любимыми спортсменами и командами и мгновенно получать самую актуальную спортивную информацию. Во-вторых, для спортивных организаций преимущества использования социальных сетей заключаются в том, что они могут помочь спортивным организациям наладить отношения с общественностью, сократить свои расходы на маркетинг и увеличить продажи.

Организации могут использовать социальные сети для продвижения двустороннего общения с общественностью и построить сообщество под своим брендом. В-третьих, социальные сети стали важным инструментом для общения со спортивными болельщиками. Для отдельных любителей спорта социальные сети являются очень важным инструментом для взаимодействия и обмена информацией с другими людьми, для двустороннего общения со спортивными организациями. Наконец, спортсмены могут извлечь выгоду из использования социальных сетей для связи со своими болельщиками, создания личного бренда и продвижения себя, а также спорта в целом. По сравнению с традиционными СМИ социальные сети в настоящее время стоят меньше, но действуют более эффективно и более последовательно. Всего один пост в день может сделать спортсмена активным в глазах болельщиков, что принесет соответствующие экономические выгоды.

Кроме того, сам спортсмен может получить больше выгоды и отклика, делясь новостями, касающимися его спорта, что, безусловно, приведет к устойчивому развитию. Спорт и социальные сети были тесно переплетены с момента появления последних. Большая часть поклонников спорта говорит об игре, которую любит, а социальные сети предоставляют фанатам круглосуточную среду для обсуждения, где люди со всего мира связаны общими интересами. Вконтакте и Telegram каждый игровой день наполнены спортивными новостями, а на YouTube регулярно публикуется спортивный видеоконтент.

С ростом вовлеченности социальных сетей в спорт появляются инновационные стартапы, использующие преимущества множества технологий, доступных на современных стадионах. С появлением социальных сетей в нашей жизни все изменилось. Мы начали общаться по-разному, когда покупаем, продаем и смотрим онлайн. Мы можем легко публиковать подробности нашей жизни в социальных сетях. Ищем, читаем и смотрим все, что нам интересно о спорте. Вот почему спорт так органично вписывается в социальные сети.

Перспективы развития массовой коммуникации и оправдывают самые смелые прогнозы. Сегодня искусственный интеллект внедряется в спорт. В настоящее время технология искусственного интеллекта используется для помощи фанатам в различных вопросах. Он также используется для автоматизированной журналистики. В некоторых странах журналистами уже применяется технология искусственного интеллекта при написании текстов, предоставляющих различные статистические данные. Искусственный интеллект предоставляет любителям спорта более персонализированный опыт и автоматизированное взаимодействие, которое повышает их вовлеченность.

Социальные сети будут продолжать играть большую роль в будущем взаимодействии спорта и аудитории потребителей спортивной информации: сейчас развивается направление подкастов, появляются новые интерактивные потоковые сервисы, такие как Twitch, и новые формы социальных сетей, такие как аудиоплатформа Clubhouse. Аудиоплатформы в настоящее время достаточно популярны в социальных сетях. Они помогают фанатам взаимодействовать со спортсменами, тренерами, чиновниками от спорта и влиятельными лицами, проводя виртуальные встречи. Для самих спортсменов виртуальное общение проще и безопаснее с

точки зрения поддержания имиджа, потому что это позволяет им контролировать то, что появляется в сети от их имени.

Будущее медиа в спорте трудно предсказать из-за постоянных изменений в технологиях и потребительских тенденциях. Тем не менее, будут разработаны технологии, которые помогут болельщикам взаимодействовать с игроками и организациями в течение долгих лет. Организации будут стремиться использовать средства массовой информации, чтобы помочь им получать доход и снижать накладные расходы. С годами использование технологии искусственного интеллекта будет расширяться, потому что они дают конкурентное преимущество во многих областях. В дальнейшем они могут даже в какой-то степени заменить журналистов, особенно в создании информационных текстов. Вполне разумно предположить, что через десять лет средства массовой информации и спортивная деятельность будут выглядеть совсем по-другому.

Список использованных источников

1. Heena Kumari. Role of media in sports development // International Journal of Physical Education, Sports and Health. – 2019. – V. 6, № 1. – P. 97–99.
2. Манович, Л. З. Язык новых медиа / Л. З. Манович. – Москва : Ад Маргинем Пресс, 2018. – 399 с.

УДК 796.011

ФРАГМЕНТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ И ЯПОНИИ

*Михайлова Д.А., канд. пед. наук, доцент кафедры права и гражданской безопасности,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Научная статья касается особенностей условий развития физической культуры в России и Японии сегодня. С применением метода анализа и обобщения информации из документальных источников раскрыты параметры развития физической культуры в России и Японии с учётом принятых в этих странах критериев оценивания. За счёт использования сравнительного метода и метода частотного анализа выявлены некоторые тенденции развития физической культуры в России за последние пять лет. Посредством применения корреляционного анализа и факторного анализа получены новые факты о закономерностях развития физической культуры в России.

Ключевые слова: виды спорта, кадры, объекты спорта, спортивное мастерство, спортсмены, судьи, тренеры, физическая культура, физкультурно-оздоровительная работа, финансирование.

Анализ и оценка развития физической культуры в России и Японии проводятся по разным методикам.

Особенности развития физической культуры в России.

Согласно сводным отчётам по форме № 1–ФК [1] в России тенденции развития физической культуры рассматриваются по пятнадцати параметрам, которые группами соотносятся с следующими семью критериями – кадровой обеспеченностью, эффективностью физкультурно-оздоровительной работы, обеспеченностью объектами спорта, уровнем финансирования, составами действующих спортсменов, спортивных судей и тренеров по видам

спорта, числом социально ориентированных некоммерческих организаций, показателями спортивного мастерства.

В соответствии с рисунком 1 за последние пять лет наблюдаются тенденции роста кадровой обеспеченности в сфере физической культуры (диаграмма А), числа систематически занимающихся физическими упражнениями (диаграмма В), числа действующих спортивных объектов (диаграмма Г). Как видно на диаграмме Б (рисунок 1), число учреждений, предприятий и организаций, в рамках которых осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, возросло в период с 2020 по 2021 год (несмотря на пандемию COVID–19), в то время как на 2022 год наблюдается некоторое снижение их состава. Из диаграммы Д (рисунок 1) следует, что расходы на обеспечение сферы физической культуры повышались в период с 2018 по 2020 год, наблюдается рост расходов и за 2022 год, что обусловлено преимущественно соответствующими суммами бюджетного финансирования, выделяемого в эти периоды времени (диаграмма Е на рисунке 1). Спад в бюджетных дотациях и общих расходах в сфере физической культуры за 2021 год обусловлен, вероятно, ограничениями, связанными с пандемией COVID–19 – значительно меньшим числом проведённых физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а, соответственно, и сокращением финансируемого времени подготовки к ним.

Согласно диаграмме А (рисунок 2) скачок внебюджетного финансирования был в 2019 году, после которого идёт постепенное снижение данного параметра по настоящее время. Как видно на рисунке 2, за последние пять лет присутствуют тенденции роста числа занимающихся спортом (диаграмма Б) и числа социально ориентированных некоммерческих организаций (СОНКО; диаграмма Г). На диаграмме В (рисунок 2) представлены изменения численных составов спортивных судей (отмечены серыми выносками) и тренеров (отмечены чёрными выносками). Виден рост числа спортивных судей в период с 2018 по 2020 год, спад в их числе в 2021 году, а также отсутствие выхода на «доковидные» показатели в 2022 году несмотря на рост показателя по сравнению с 2021 годом. Относительно числа тренеров можно заключить, что тенденция снижения их числа наметилась ещё в 2019 году, в 2020 это снижение усилилось, некоторый рост показателей можно заметить в 2021 году, который в 2022 году снова снизился и вышел почти на уровень 2019 года. Диаграмма Д (рисунок 2) позволяет оценить квалификационные достижения спортсменов за пять лет. Так, в присвоении спортивных званий (выноски серые) отмечается существенный спад в 2019 году, далее следует прирост в 2020 и 2022 годах, который, однако, пока не достиг уровня 2018 года. Число тех спортсменов, кому за последние пять лет были присвоены спортивные разряды (выноски чёрные), также было максимальным в 2018 году, далее следовал спад в 2019 и 2020 годах (в 2020 году – почти в два раза по сравнению с 2018 годом), на данном этапе наблюдается прирост, но пока присутствует компенсация только на 70% по сравнению с 2018 годом. Диаграмма Е (рисунок 2) касается педагогических достижений. В частности, тенденция по присвоению званий «Заслуженный тренер России» (выноски серые) идентична тенденции присвоения спортивных разрядов. Наибольшие показатели по присвоению звания «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» (выноски чёрные) наблюдаются в 2021 и 2022 годах.

Посредством корреляционного анализа (по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена) выявлены высокие положительные корреляционные взаимосвязи между числом организаций, проводящих физкультурно-оздоровительную работу, и числом присвоенных званий «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации», а также между числом присвоенных спортивных разрядов и числом присвоенных званий «Заслуженный тренер России», установлена высокая отрицательная взаимосвязь между уровнем внебюджетного финансирования и числом присвоенных званий «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» (везде $p < 0,05$).

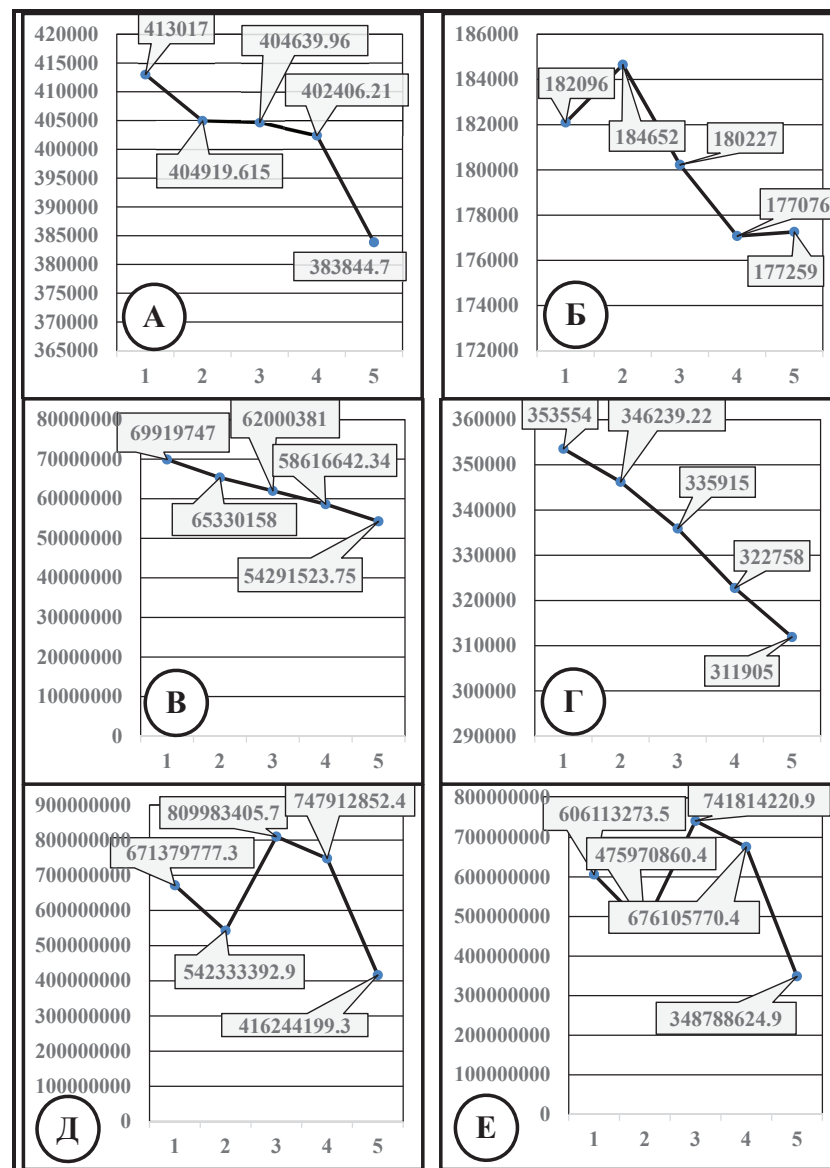


Рисунок 1 – Параметры развития физической культуры в России (часть I)

Примечание к рисунку 1: 1 – 2022 год, 2 – 2021 год, 3 – 2020 год, 4 – 2019 год, 5 – 2018 год; А – кадры, Б – ФОР (организации), В – ФОР (участники), Г – спортивная инфраструктура, Д – финансирование (общее), Е – финансирование (бюджетное).

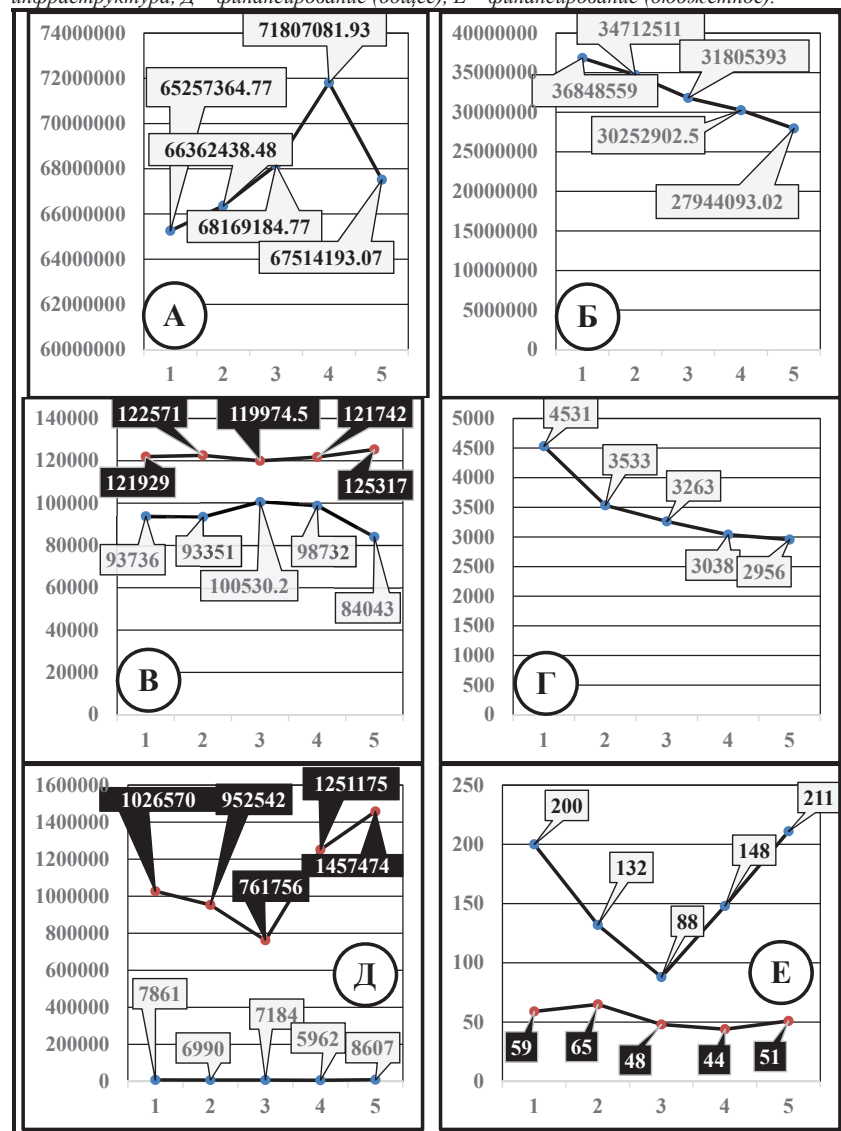


Рисунок 2 – Параметры развития физической культуры в России (часть II)

Примечание к рисунку 2: 1 – 2022 год, 2 – 2021 год, 3 – 2020 год, 4 – 2019 год, 5 – 2018 год; А – финансирование (внебюджетное), Б – спортсмены, В – судьи (выноски серые) и тренеры (выноски чёрные), Г – СОНКО, Д – спортивные звания (выноски серые) и спортивные разряды (выноски чёрные), Е – ЗТР (выноски серые) и ЗРФКРФ (выноски чёрные).

С применением факторного анализа (по методу анализа главных компонентов, вращение – методом варимакса с нормализацией по Кайзеру, вращение было получено за пять итераций) было выявлено, что выделенные пятнадцать переменных сгруппировались в три главных фактора, объясняющих условия развития физической культуры в России: первый фактор «Участники», второй фактор «Педагоги, эксперты, достижения», третий фактор «Структура финансирования». Данные факторы имеют значения превосходящие единицу и позволили объяснить около 94% суммарной дисперсии анализируемых показателей.

Особенности развития физической культуры в Японии в сравнении с развитием физической культуры в России.

Согласно документу «White Paper on Sport in Japan 2020» [2] по состоянию на 2020 год в Японии состояние физической культуры анализируется по нижеследующим девяти критериям, по пяти из которых возможно проведение некоторого сравнения с российскими параметрами. Анализ первого критерия «финансирование» показал, что к концу 2019 года финансирование сферы физической культуры достигло 35 млрд иен (это приблизительно в 27 раз больше, чем в России, после конвертации в рубли по состоянию на конец 2019 года), из которых до 10 млрд иен представляли собой расходы на обеспечение спорта высших достижений. Второй критерий «составы занимающихся физической активностью по уровням систематичности, продолжительности и интенсивности занятий» позволяет заключить, что около 74% японцев эпизодически или систематически занимаются физическими упражнениями, в то время как в России этот показатель равен 38% (по соотношению данных на 2018 год). Третий критерий «составы действующих спортсменов по ряду видов спорта» позволил установить, что по состоянию на 2018 год в России было в четыре раза больше зарегистрированных спортсменов, чем в Японии, что от общего числа населения составило около 19% занимающихся спортом в России против почти 5,5% – в Японии. Четвёртый критерий «обеспеченность объектами спорта» даёт возможность увидеть, что по состоянию на 2018 год число объектов спорта в России (311905) почти в пять раз больше, чем в Японии (63373). Сравнение некоторых аспектов критерия «кадровая обеспеченность сферы физической культуры» позволило определить, что число руководителей в сфере физической культуры в России почти в шесть раз больше, чем в Японии, в то время, как в Японии число штатных тренеров почти в полтора раза больше, чем в России. Остальные четыре критерия (состав зрителей спортивных мероприятий, социальный состав волонтеров, особенности занятия физической активностью у лиц с ограниченными возможностями здоровья и приспособленность спортивных объектов для них, членство граждан в различных спортивных клубах и фитнес клубах) не в полной мере поддаются сравнительному анализу в связи с разными подходами, применяемыми в России и Японии, к сбору данных за исследуемый временной период.

Заключение. В России популяризируются 152 вида спорта и более 6 видов двигательной активности, в то время как в Японии на государственном уровне акцентируется развитие 23 видов спорта. В России наибольшее число спортсменов занимается футболом (более 3 млн.), за ним лидируют волейбол и плавание (более 2 млн. по каждому), далее идут – лёгкая атлетика, баскетбол, фитнес-аэробика и лыжные гонки (более 1 млн. по каждому виду спорта). В Японии лидирует кэндо (почти 2 млн. участников), за ним следует футбол (около 1 млн.), далее идут – баскетбол, гольф, софт-

теннис, лёгкая атлетика и волейбол. По состоянию на конец 2019 года «дзюдо» Японии дзюдо занимало двенадцатую позицию в рейтинге популярности в Японии и шестнадцатую – в России. Однако в общем численном эквиваленте дзюдо оказалось более популярно в России, чем в Японии – на конец 2019 года в России дзюдо занимало 389646 спортсменов, а в Японии только – 147715.

Список использованных источников

1. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 13.03.2023).
2. White Paper on Sport in Japan 2020 // Publications – Sasakawa Sports Foundation. – URL: <https://www.ssf.or.jp/en/publications/index.html> (дата обращения: 13.03.2023).

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

*Мохова К.Р., ассистент кафедры менеджмента и экономики спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены данные о текущем состоянии и перспективах развития государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге. Анализ текущих показателей состояния отрасли физической культуры и спорта позволил выявить существующие проблемы и определить возможные пути их решения. По результатам исследования, можно сделать вывод, что применение программно-целевого подхода в развитии отрасли физической культуры и спорта на протяжении последних нескольких лет показало свою эффективность. Динамика наблюдается в увеличении количества объектов физкультурно-спортивного назначения, удельного веса лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, государственная политика, вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом, государственно-частное партнёрство.

На сегодняшний день распространение стандартов здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений социально-экономической политики в Российской Федерации. В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт. Наиболее важной целью государственной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры. Данное направление является приоритетным во многих регионах Российской Федерации, в том числе и в Санкт-Петербурге. Пропаганда здорового образа жизни предполагает как информирование, так и внедрение в жизнь каждого гражданина нашей страны физической культуры и спорта, формирование устойчивой привычки к здоровому образу жизни через занятия физической культурой.

В настоящее время актуальной является задача оптимизации государственной политики по развитию отрасли физической культуры и спорта на уровне регионов, с

учетом поставленных целей и задач. Основным документом долгосрочного развития Санкт-Петербурга является Стратегия экономического и социального развития Санкт-Петербурга на период до 2030 года. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту является необходимым условием развития человеческого потенциала и улучшения качества жизни населения Санкт-Петербурга. Состояние развития спорта является важнейшим фактором оздоровления населения, привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, снижению нагрузки на правоохранительную деятельность и на медицинское обеспечение.

Организация исследования. В исследовании рассмотрено текущее состояние и существующие проблемы развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге. Был произведен анализ статистических данных из сведений о физической культуре и спорте (Форма 1-ФК (годовая)), утвержденная Приказом Росстата от 08.12.2014 N 687 "Об утверждении статистического инструментария для организации Минспортом России федерального статистического наблюдения за деятельностью учреждений по физической культуре и спорту".

Физическая культура и спорт на сегодняшний день имеет высокую значимость для развития человеческого капитала. Физическая культура – составная часть культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности. [1]

Исходя из данных сведений о физической культуре и спорте (Форма 1-ФК (годовая)) было выявлено, что за отчетный 2021 год численность занимающихся физической культурой и спортом в России составляла 65 330 158 человек, в Санкт-Петербурге 2 341 169 человек. По данным Федеральной службы государственной статистики (РОССТАТ) численность населения в Российской Федерации на 1 января 2022 года составляла 145 478 097 чел. и 5 376 672 чел. в Санкт-Петербурге соответственно.

Стоит отметить, что целевые показатели реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее Стратегия) предусматривают на 2023 год долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом 45,2 %. Если данный показатель соответствует по Российской Федерации, то по Санкт-Петербургу наглядно видно, что процент населения, занимающихся физической культурой и спортом не соответствует плану по реализации Стратегии (43,5 %). Стоит также принять во внимание, что фактическое население Санкт-Петербурга на 2022 год составляет 7.000.000 человек, что может говорить о недостоверной статистике.

Так же в последнее время все больше внимания стало уделяться изучению организационных проблем управления отрасли физической культуры и спорта, особенно вопросам правового и финансового обеспечения. Документом долгосрочного развития Санкт-Петербурга выступает государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» на 2022–2027 гг. (далее Государственная программа). Основным из ее положений является финансирование программы, которое запланировано из бюджета Санкт-Петербурга, федерального бюджета и внебюджетных источников. Источники финансирования Государственной программы (согласно паспорту 2) представлены на рисунке 1.

Общий объем финансирования государственной программы на период 2022–2027 гг. должен составить – 162 159 135,8 тыс. руб. При этом за счет средств бюджета г. Санкт-Петербурга будет получено финансирование в размере 145 298 744,2 тыс. руб. Общий объем финансирования государственной программы на период 2022–2027 годов за счет внебюджетных источников – 16 275 600,0 тыс. руб., из них: 2022 г. – 12 699 600,0

тыс.руб.; 2023 г. – 704 800,0 тыс.руб.; 2024 г. – 710 000,0 тыс.руб.; 2025 г. – 715 200,0 тыс.руб.; 2026 г. – 720 400,0 тыс.руб.; 2027 г. – 725 600,0 тыс.руб.

Стоит отметить, что в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, доля средств внебюджетных источников в общих расходах на финансирование физической культуры и спорта, должна составлять в 2027 году не менее 15%, однако данные паспорта государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» на 2022–2027 гг., свидетельствуют о том, что процент финансирования программы за счет внебюджетных источников находится в среднем на уровне 4%.

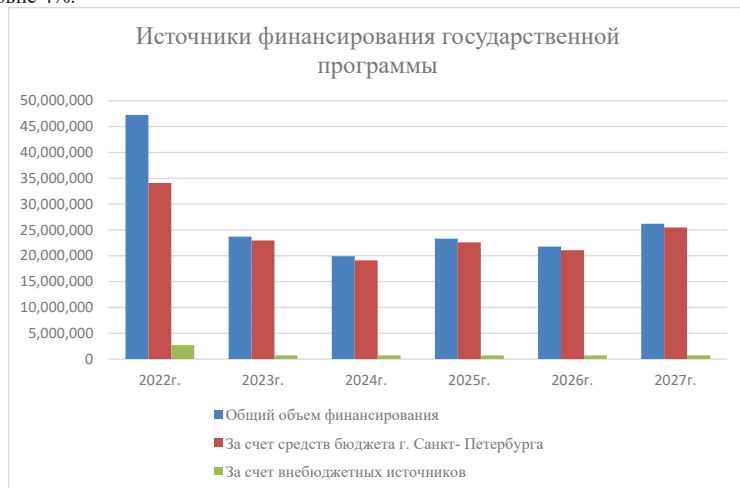


Рисунок 1 – Источники финансирования государственной программы

По предварительным оценкам к 2027 году реализация мероприятий государственной программы по сравнению с 2021 годом должна привести к следующим изменениям: увеличению доли жителей Санкт-Петербурга, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения Санкт-Петербурга в возрасте от 3 до 79 лет, до 67,5 %, увеличению уровня обеспеченности граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта до 68,1 % повышению уровня удовлетворенности населения условиями для занятий физической культурой и спортом до 73,7 % увеличению доли спортсменов – кандидатов в составы спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта в общем количестве лиц, занимающихся в системе подготовки спортивного резерва Санкт-Петербурга (на этапе от тренировочного до высшего спортивного мастерства), до 5,8%.

Несмотря на положительную динамику развития отрасли физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге в рамках направления «Развитие физической культуры и массового спорта» одной из основных проблем является недостаточное обеспечение населения объектами спортивной инфраструктуры, в том числе – в части обеспечения условий для занятий физической культурой и спортом лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. Следует отметить существующую явную

диспропорцию как в объемах финансирования строительства объектов спортивной инфраструктуры, так и в объемах поступления средств из различных источников.

По результатам данного исследования, можно сделать вывод, что применение программно-целевого подхода в развитии отрасли физической культуры и спорта на протяжении последних нескольких лет показало свою эффективность. Динамика наблюдается в увеличении количества объектов физкультурно-спортивного назначения, удельного веса лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тем не менее, можно отметить неравномерность финансирования по источникам поступления средств для реализации государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» на 2022–2027 гг. Наблюдается диспропорция в финансировании, что приводит к различному уровню реализации и достижения целевых показателей. Основная нагрузка ложится на бюджет Санкт-Петербурга. Выходом в данной ситуации является увеличение государственное участие в финансировании развития отрасли физической культуры и спорта с разработкой механизма привлечения частных источников финансирования. Наибольшим потенциалом в данной ситуации будет являться государственно-частное партнерство.

Список использованных источников

1. Буракин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф. Г. Буракин. – Москва : Русайнс, 2019. – 284 с.

УДК 796. 03

МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО КАК ИНСТРУМЕНТ «ДИПЛОМАТИИ НАСЛЕДИЯ»

Путятова Э.Г., канд. ист. наук, доцент, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹,

Алексеев Н.Д., магистрант 1 курса направления 43.04.02 Туризм¹

¹НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается роль международного спортивного сотрудничества в реализации задач «дипломатии наследия». С этой точки зрения, значительное внимание уделяется гуманитарному сотрудничеству, анализируется, принятая осенью 2022 года «Концепция гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом».

Укрепление положительного образа России за рубежом, решает «дипломатия наследия» целью которой, является охрана и популяризации, исторического и культурного наследия, в частности, спортивных достижений страны.

Результатом санкционной политики в отношении российского спорта стал разрыв контракта в одностороннем порядке ТАФИСА с ОКР о проведении Игр «Спорт для всех» в Нижнем Новгороде в 2024 г.

В статье рассматриваются цели и задачи новой «Стратегии Олимпийского комитета России до 2028 года».

Для исследования заявленной темы использовались методы: анализа источников, сравнительный, описания.

Ключевые слова: «дипломатия наследия», международные отношения, международное спортивное сотрудничество, гуманитарная политика, Всемирное культурное наследие, нематериальное культурное наследие, «этноспорт».

Развитие международного сотрудничества, роль человеческого капитала, приобретают особенный смысл в период трансформации мировой политической системы, кризиса существующего миропорядка. Специального внимания заслуживают сегодня такие грани гуманитарных международных отношений как культура, образование, наука, спорт.

Являясь формой культурного обмена, спорт вовлекает в свою орбиту широкий круг участников, служит импульсом международного сотрудничества, инструментом преодоления конфликтов, способом налаживания диалога, используя такие принципы как: нейтральность, беспристрастность, солидарность.

В сентябре 2022 года Президентом РФ Путиным В.В. была подписана «Концепция гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом», целью которой, в частности, является популяризация отечественных достижений в области культуры, науки, образования, спорта, информационно-коммуникационных технологий [1]. Важное место в сфере международного гуманитарного спортивного сотрудничества занимают многосторонние культурные связи, популяризация физической культуры и спорта, обмен спортивной информацией, коммуникации с образовательными учреждениями, спортивными обществами, сотрудничество с международными и региональными объединениями [8].

Борьба за культурное влияние, осуществляется, в частности, действиями, призванными принизить или вообще «отменить» российскую культуру, убрать её как явление, как часть мировой культуры. В «Концепции гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом», культура рассматривается как инструмент «мягкой силы», способствующий укреплению международного авторитета страны, ее объективному восприятию за границей, чему содействуют международные проекты в области науки, образования, физической культуры и спорта [1].

Задачу укрепления положительного образа России решает «дипломатия наследия», способствующая популяризации российской науки, культуры, спортивных достижений. Если «спортивная дипломатия» выполняет конкретные задачи, представляя страну через спортивные достижения, то «дипломатия наследия» занята охраной и распространением исторического и культурного наследия, включая, в частности, и спортивные достижения, историю отечественного спорта, культурное разнообразие этносов и народов, населяющих страну. В этом смысле, как нам представляется, что «спортивная дипломатия» выступает как составная часть «дипломатии наследия», т.к. международные спортивные связи одна из форм межкультурных коммуникаций и способствуют объективному восприятию страны в мир. Ведь спорт отражает культуру конкретной страны, ее традиции. Спортсмены представляют свою страну, и в конкретном этническом и социальном контексте, спорт приобретает специфический колорит, который помогает приблизиться к тем ценностям, что выражают спортсмены [6, с. 180].

Отличительной чертой современного мира является внимание к культурному многообразию народов, изучению его многовековых традиций. Это обстоятельство было отмечено в Конвенции Международной организации труда «О коренных народах и народах, ведущих племенной образ жизни в независимых странах» [2 ст.31]. Рост интереса к аутентичным играм, позволяет сохранить этническую самобытную народную культуру и является проявлением «дипломатии наследия».

Существенной частью сохранения культурного наследия народов выступает «этноспорт» как форма этнокультурной самоидентификации, а сохранение

традиционных игр помогает диалогу культур, консервации нематериального культурного наследия и расширяет возможности международного сотрудничества. Интерес к традиционным видам спорта объясняется стремлением приобщиться к священным ритуалам, древнейшему наследию предков и обрести чувство национальной идентичности в условиях глобализации [3].

Международная неправительственная организация «Мировой этноспорт», ставит своей целью создание национальных организаций «этноспорта», их признание государственными организациями и национальными олимпийскими комитетами. Важным проектом организации является серия турниров «Этноспорт Челлендж» – международные соревнования, которые проводятся, с участием знаменитых атлетов из международных спортивных федераций в целях расширения гуманитарного потенциала современного спорта, и сохранению нематериального культурного наследия этнических групп и ценностей честной игры [11].

Продвижением национальных видов спорта занимается Ассоциация Международного спорта (ТАФИСА) проводящая Всемирные игры «Спорт для всех» под патронатом МОК и ЮНЕСКО. В заявлении этих организаций, отмечается, что традиционные игры и национальные состязания являются неотъемлемой частью Всемирного культурного наследия [4].

Столицей VIII-ых Всемирных Игр ТАФИСА в 2024-ом году был выбран Нижний Новгород (Россия). Игры планировались, как фестиваль традиционных и национальных видов спорта, всех видов двигательной активности, в которых принимают участие непрофессиональные спортсмены, приезжающие чтобы познакомиться со страной-хозяйкой, рассказать о традиционных видах спорта своей страны [5].

Однако, в июле 2022 года в одностороннем порядке и без объяснения причин ТАФИСА расторгла контракт с ОКР о проведении игр «Спорт для всех» в Нижнем Новгороде. ОКР расценил этот шаг как давление и очерченную попытку изоляции России и её спортивного сообщества. Следует отметить, что помимо материального ущерба, решение ТАФИСА можно расценить как посягательство на спортивный имидж страны. Олимпийский комитет России посчитал отмену Игр неправомерной и оставил за собой право обратиться в суд для возмещения ущерба [10].

Необходимость участвовать в международном спортивном сотрудничестве несмотря на давление, в отношении российского спорта, подтвердил прошедший в сентябре 2022 года в Кемерово X-ый юбилейный Международный спортивный форум «Россия спортивная держава». Форум проводился в сложных условиях санкций и «мер сдерживания» наложенных на российский спорт, повсеместного отстранения спортсменов от участия в спортивных соревнованиях. Тем важнее было наличие на форуме присутствия 5 тысяч делегатов из 15 стран ближнего и дальнего зарубежья [7].

Стратегическая сессия форума «ЕАЭС: спортивное сотрудничество в эпоху глобальных изменений» подтвердила твердое желание представителей спортивной общественности и бизнеса защищать интересы российских спортсменов, национальных федераций и создавать новые форматы, позволяющие спортсменам участвовать в соревнованиях, содействовать подготовке олимпийского резерва. Вместе с тем, неоднократно подчёркивалось желание ОКР России продолжать взаимодействие с Международным Олимпийским комитетом, международными федерациями и организациями и не идти по пути изоляционизма. Участникам был представлен проект новой «Стратегии ОКР до 2028 года», который был принят Исполкомом ОКР 7 декабря 2022 года [9].

Среди ценностей, декларируемых «Стратегией», высказано неизменное следование олимпийским идеалам: дружбе, уважению к соперникам, стремлению к совершенству. Особое внимание уделяется чувству патриотизма, гордости за Родину, уважительного отношения к истории, культуре, науке, традициям и обычаям. Главные

принципы, провозглашенные ОКР: содействие развитию олимпийских видов спорта, подготовка олимпийского резерва, поддержание рабочего взаимодействия с МОК, содействие развитию международного сотрудничества, обеспечение допуска российских спортсменов к участию на Олимпийских Играх -2024 [9].

Таким образом, международная гуманитарная политика РФ, являясь неотъемлемой частью внешней политики, опирается на область культуры как на инструмент решения противоречий. Политизация гуманитарной сферы оказывает значительное влияние на международное спортивное сотрудничество. Принятая Олимпийским комитетом России новая «Стратегия ОКР до 2028 года», полагает необходимым следование идеалам олимпизма, содействию сотрудничества в спорте и как обязательное условие - воспитание патриотизма, приверженность национальным традициям и ценностям народов и этносов, населяющих страну. «Дипломатия наследия» укрепляя положительный образ России за рубежом, призвана пропагандировать и охранять историческое и культурное наследие страны, её спортивные достижения, историю отечественного спорта, традиционные игры и состязания, помогая диалогу культур.

Список используемых источников

1. Концепция гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом. – URL: <file:///C:/Users/ehmiOneDrive%DO%AO%BO%B1%DO%BEB8.html/> (дата обращения: 01.03.2023).
2. Конвенция Международной организации труда «О коренных народах и народах, ведущих племенной образ жизни в независимых странах» (1991). – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/indigenous_rights.shtml (дата обращения: 01.03.2023).
3. Кыласов, А. В. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта / А. В. Кыласов, С. Н. Гавров // Материалы V Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2011. – С. 161–163.
4. Кыласов, А. В. Этнокультурное многообразие спорта // Энциклопедия систем жизнеобеспечения (EOLSS) / А. В. Кыласов, С. Н. Гавров // Наука о спорте / ЮНЕСКО/EOLSS. – Москва : Магистр-пресс, 2011. – С. 462–491.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – URL: <https://olympic.ru/news/news-russia/vladimir-sengleev-devizom-viii-vsemirnyh-igr-tafisa-stal-slogan-mok-edinstvo-v-mnogoobrazii/> (дата обращения: 06.02.2023)
6. Путятова, Э. Г. Спортивная дипломатия как актор имплементации имиджа России / Э. Г. Путятова, Е. Е. Кротова // Реформы и реформаторы как предмет исследования социальных и гуманитарных дисциплин : материалы международной научной конференции (Санкт-Петербург, 2016 г.). – Санкт-Петербург, 2016. – С. 179–183.
7. Россия спортивная держава Кузбасс-2022 (Кемерово, 28-30 сентября) [Электронный ресурс] URL: <https://sportforumrussia.ru/> (дата обращения: 15.02.2023).
8. Сотрудничество в сфере спорта и физической культуры/ [Электронный ресурс]. – URL: <https://infopedia.su/9xb907.html/> (дата обращения: 15.02.2023).
9. Стратегия Олимпийского комитета России до 2028 года [Электронный ресурс]. – URL: <https://stadium.ru/news/08-12-2022-ispolkom-okr-utverdil-strategiyu-olimpiiskogo-komiteta-rossii-do-2028-goda> (дата обращения: 15.02.2023).
10. ТАФИСА расторгла контракт о проведении игр «Спорт для всех» в Нижнем Новгороде [Электронный ресурс]. – URL: <https://stadium.run/news/22-07-2022-mafias->

<rastorgla-kontrakt-o-provedenii-igr-sport-dlya-vseh-v-nijnem-novgorode/> (дата обращения: 01.03.2023).

11. Этноспорт [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.ethnosport.org/about/> (дата обращения: 10.03.2023).

УДК 796.01:327

РАЗВИТИЕ РОССИЙСКО-КИТАЙСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Росенко С.И., д-р социол. наук, профессор, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

В современном сложном многополярном мире спорт стал неотъемлемой частью международных отношений. Спорт выступает средством активизации международного сотрудничества и налаживания межкультурного диалога. Последние десятилетия стали периодом активного развития взаимодействия между Россией и Китаем в сфере образования, при этом особую роль в этом процессе играет установление взаимодействия между спортивными вузами обеих стран. Исследователи отмечают, что «китайская система высшего профессионального образования по структуре и содержанию ближе к советской и российской системе высшего профессионального образования. Особенно ярко это проявляется в деятельности отраслевых университетов – университетов физической культуры и спорта, что позволяет создавать более эффективные интегративные связи для решения общих стратегических задач, стоящих передотраслью физической культуры и спорта в России и Китае в условиях современной глобализации» [1, С.154]

В настоящее время образовательное взаимодействие двух стран осуществляется в рамках деятельности Ассоциации вузов России и Китая, объединяющей «12 российско-китайских ассоциаций, союзов и альянсов, которые создают научно-образовательное пространство и надежную основу для взаимодействия и развития вузов и организаций России и Китая» [3]. В 2022г.в соответствии с решениями глав государств Российской Федерации и Китайской Народной Республики в рамках проведения года сотрудничества в области физической культуры и спорта было принято решение о создании профильной Российско-Китайской Ассоциации спортивных университетов. Данная Ассоциация выступает как некоммерческая организация, объединяющая на добровольных началах ведущие российские и китайские вузы, реализующие программы подготовки в сфере физической культуры и спорта.

Целью создания Ассоциации является формирование платформы сотрудничества в сфере науки и образования для российских и китайских спортивных вузов. В соответствии с целью задачами Ассоциации выступают: координация совместных российско-китайских образовательных программ и культурно-просветительских проектов; обмен учебно-методическими материалами в рамках реализуемых программ спортивной подготовки; активизация и развитие академической мобильности студентов и преподавателей спортивных вузов; организация совместных научных исследований ученых обеих стран; проведение международных научных конференций, публикация научных изданий; содействие процессу модернизации образования в сфере физической культуры и спорта в России и Китае; организация стажировок научно-педагогических работников спортивных вузов; проведение совместных культурных и спортивных

мероприятий; расширение совместных проектов в области образования, науки и инноваций между членами ассоциаций; проведение конгрессно-выставочных мероприятий, фестивалей, конкурсов, летних школ; поддержка изучения и преподавания русского и китайского языков, истории, культуры двух стран в образовательных учреждениях России и Китая; проведение спортивных мероприятий и соревнований. Указанные задачи реализовываются посредством создания совместных рабочих групп, экспертных комиссий, советов, консорциумов; обмена информацией о текущем состоянии сотрудничества и планируемых мероприятиях; любых других согласованных форм сотрудничества.

Организационная структура Ассоциации включает в себя Съезд членов Ассоциации, Совет, председателей и секретариат Ассоциации. Съезд членов Ассоциации выступает высшим руководящим органом, делегатами которого являются ректоры университетов-членов Ассоциации или их уполномоченные представители. Съезд определяет приоритетные направления деятельности Ассоциации, принимает Устав, избирает ее Председателей с российской и китайской сторон. В период между съездами руководство деятельностью Ассоциации осуществляется Советом Ассоциации, являющимся постоянно действующим коллегиальным руководящим органом. Председатели Совета Ассоциации являются единоличными исполнительными органами, осуществляющими руководство текущей деятельностью и представляющими интересы Ассоциации в государственных, общественных и международных организациях.

В конце 2022 г. состоялся Первый форум российско-китайских ассоциаций высших учебных заведений, на котором от имени спортивных вузов России ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта и от имени китайских спортивных вузов ректор Столичного университета (Пекин) подписали соглашение о создании Ассоциации [2]. В общей сложности Ассоциация объединит более 50 российских и китайских спортивных вузов, что позволит координировать их усилия в подготовке квалифицированных кадров и развитии совместной образовательной, научной и спортивной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Список использованных источников:

1. Неверкович, С. Д. Проблемы и стратегии международной деятельности отраслевых вузов физической культуры и спорта России и Китая / С. Д. Неверкович, А. Р. Баймурзин // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. – Т. 2, № 2 (64). – С. 153–159.
2. Первый форум российско-китайских ассоциаций высших учебных заведений. – URL: <https://ruschinalliance.unesco.ru/> (дата обращения: 15.01.2023).
3. Россия и Китай провели Первый форум российско-китайских ассоциаций профильных университетов. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/mezhdunarodnoe-sotrudnichestvo/61963/> (дата обращения: 03.01.2023).

УДК 796.966:658

МЕТОДЫ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКАДЕМИИ СКА

Сокольников И.К., магистрант 2 курса направления 49.04.01 Физическая культура¹, Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются методы построения рейтинговых систем и использование рейтингов для повышения эффективности принятия управленческих решений и их практической реализации. Применение методов рейтинговой системы приобретает все большее значение для сохранения стабильной и формирования эффективной работы спортивной организации. Система управления персоналом развивается вследствие происходящих в ней целенаправленных изменений, поднимающих ее на новый уровень, отвечающий уровню требований рынка. Несмотря на имеющийся отечественный и зарубежный опыт в данной предметной области, на сегодняшний день отсутствует научно обоснованная система управления путём проведения рейтинговой системы, которая позволит своевременно реагировать на изменяющиеся условия внешней и внутренней среды.

Ключевые слова: управление, физическая культура, спорт, рейтинг, спортивная школа.

Этимология понятия «рейтинг» связана с англ. rating – оценка, ранг. Рейтинг широко распространен в социальной сфере, когда уровень популярности публичной персоны оценивается в числовых показателях или в экономической деятельности (кредитный рейтинг). В спорте также используются числовые показатели оценки силы игрока в классификационном списке, например, рейтинг А. Эло (шахматная система ранжирования), затем более точный рейтинг был назван системой Глико, которая была направлена на повышение достоверности рейтинга игрока.

А.М. Карминский и А.А. Полозов подчёркивают, что основная проблема в определении успешности игрока или команды заключается в том, что достаточно сложно определить формальные методы оценивания. Авторы отмечают: «Несколько проще ситуация в спорте. Практически во всех видах спорта явная конкуренция, турнирная мотивация и возможность количественно оценить результаты. При этом практически не влияют внешние факторы, такие как страна пребывания (гражданство), спортивное общество или налоговые нагрузки» [1, с.4].

Взяв за основу существующие рейтинги, мы попытались оценить рейтинг управленческих решений на примере Академии СКА, включающей в себя детско-юношеские хоккейные школы Петербурга, Ленобласти, Великого Новгорода, республики Карелия, Калининградской области и Екатеринбурга. Академия является первой ступенью системы подготовки резерва для ХК СКА, за которой следуют профессиональные команды Молодежной, Высшей и Континентальной хоккейных лиг. На данный момент в детско-юношеских школах обучаются около трех тысяч юных хоккеистов. Всего Академия насчитывает 12 школ. Для повышения эффективности управленческой деятельности в Академии СКА возникла необходимость в осуществлении рейтинговой системы школ, благодаря которой возможно выявить проблемные участки организаций, оказавшихся в аутсайдерах. Ключевым моментом стало определение критериев оценки хоккейных школ.

Улучшение системы управления персоналом предполагает изменения целевых и функциональных характеристик управления персоналом. Целевая характеристика – это деятельность сотрудников отдела, которая направлена на создание кадровой политики и на развитие системы управления персоналом.

Цель исследования – определение комплекса мер по совершенствованию управленческой деятельности в спортивной организации с использованием рейтинговых показателей. В ходе исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, сравнение, классификация, систематизация, рейтинг.

В сезоне 2021/2022 года Континентальная хоккейная лига представила свою модель рейтинговой оценки, в рамках которой были оцифрованы подробные анкеты более чем 600 хоккеистов.

Подсчёт проходил по следующему принципу (рисунок 1):

- (Балл спортсмена*% по времени)/100 = балл от одного спортсмена;
- Далее «сумма всех баллов от каждого спортсмена» = рейтинг школы (тренера).

Данный показатель также напрямую зависит от количества набранных хоккеистов. Чем больше воспитанников, тем выше рейтинг. Таким образом, объективность подсчётов уходит на второй план. В школе может обучаться меньшее количество хоккеистов, но их спортивный результат более высокий. Однако, такого рода пример показывает, что рейтинг школы будет выше у той, которая набрала больше спортсменов, а качество подготовки будет оставлять желать лучшего [2, 3].

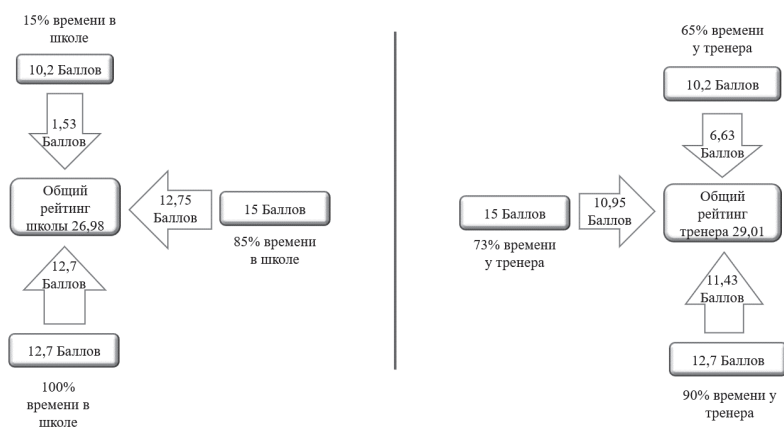


Рисунок 1 – Формирование итогового рейтинга детско-юношеских школ и тренеров КХЛ

КХЛ оценивает сугубо спортивный результат организации, исходя из частных показателей спортсмена и схемы: хоккеист-тренер-команда. Использовать данную триаду хорошо для внешней оценки. В качестве анализа школы для внутреннего рейтинга этих показателей недостаточно. Да, результаты спортсмена и работа тренера играют ключевую роль в оценке школы, но составляют максимум 2/3 от общей работы школы (рисунок 2), то есть 40%-45% остаются неучтёнными. Оценивать школу лишь по спортивному результату – это неполнота данных о структуре деятельности организации.



Рисунок 2 – Формирование базы данных КХЛ о спортивной подготовке игроков в детско-юношеских хоккейных школах

Так как спортивные показатели и все остальные соответствующие факторы, по нашей оценке, должны составлять 51 к 49 соответственно, мы составили следующую схему рейтинговой системы, благодаря которой можно показать элементы, демонстрирующие высокие или низкие показатели управленческой деятельности той или иной спортивной школы [4].

Ключевые методы оценки:

1. Спортивные достижения [3]:
 - а. Показатели игр (таблица 1):
 - Количество игр за сезон;
 - Количество побед;
 - Количество поражений

Таблица 1 – Результаты школ Академии СКА сезон 2022/2023, г.р. 2006

Филиалы	Чемпионат	2006		
		кол-во игр	место	остаток игр
СКА-СДЮШОР	Санкт-Петербург	17	1	11
СКА-Стрельна	Санкт-Петербург	17	2	11
СКА-Петергоф	Санкт-Петербург	16	8	12
СКА-ХК Дроздецкого	Санкт-Петербург	11	3	13
СКА-Армия	Санкт-Петербург	-	-	-
СКА-Карелия	ЛО	5	3	15
СКА-Айсберг	ЛО	7	1	13
СКА-Юность	Урал-Западная Сибирь Свердловская область	12	4	6
СКА-Звезда	Санкт-Петербург	14	2	10

- б. Общая физическая подготовка:
 - Общий показатель физической подготовки команды, тесты, проводимые в рамках школы;

- Результаты общей физической подготовки сильнейшего игрока;
 - Результаты общей физической подготовки слабейшего игрока
2. Кадровый состав [2]:
- a. Тренерский состав:
- Образование;
 - Стаж;
 - Категория
- b. Персонал:
- Медицинский персонал;
 - Спектр персонала;
 - Общий штат сотрудников
3. Дополнительная деятельность школы:
- a. Внутренние мероприятия:
- Мероприятия для игроков;
 - Мероприятия для членов семьи игроков;
 - Инициатива (количество внеплановой деятельности спортивной организации для её спортсменов)
- b. Внешняя деятельность:
- Товарищеские матчи;
 - Повышение квалификации тренерского состава;
 - Посещение матчей СКА
4. Активность школы на интернет-ресурсах
- a. Платформы:
- Активность собственного сайта (посещение, просмотры, частота постов);
 - Активность в социальных сетях (посещение, просмотры, лайки, комментарии и их направленность, частота постов)
- b. Методы ведения:
- Текст (качество, время, объём, достоверность);
 - Фото (качество, частота, время);
 - Видео (качество, частота)
5. Ледовая арена:
- a. Безопасность:
- Безопасность игрока на льду;
 - Безопасность игрока в зале;
 - Психологическая безопасность
- b. Техническая характеристика арены:
- Качество ледового покрытия;
 - Качество комнат для переодевания;
 - Наличие трибун и их качество

Система оценки - максимальная: 100%, исходя из которой спортивные достижения составляют 51%; кадровый состав - 20%; дополнительная деятельность - 12%; активность школы - 12%; ледовая арена - 5%.

Ключевой момент, который необходимо выделить – это безопасность. К сожалению, все предусмотреть невозможно. Но сделать так, чтобы качество безопасности было на высоком уровне, тем более в детском спорте, является обязательным условием для продолжения деятельности организации.

Приведенная схема рейтинга представляется как модель управленческой деятельности по выявлению сильных и слабых сторон спортивных школ. Успешная реализация данной работы будет способствовать росту материального благополучия и улучшению показателей деятельности как системы в целом, так и одной организации в частности.

Список использованной литературы

1. Карминский, А. М. Энциклопедия рейтингов: экономика, общество, спорт / А. М. Карминский, А. А. Полозов. – Москва : Изд. Дом Форум, 2019. – 446 с.
2. Верна, В. В. Управление персоналом организации как основополагающий фактор ее устойчивого развития // Успехи современной науки. – 2017. – Т. 3, № 1. – С. 165–174.
3. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований / В. П. Губа, В. В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 223 с.
4. Закон Санкт-Петербурга от 27.06.2013 N 425-62 «О реализации государственной молодежной политики в Санкт-Петербурге» [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/22901505/> (дата обращения: 05.09.2022).

УДК 796.01:316

ВОЗМОЖНОСТИ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЧИСЛА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Скок Н.С., канд. социол. наук, доцент, заведующий кафедрой социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹,

Куликов В.С. канд. техн. наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории¹,

Улицкая Т.И., канд. физ.-мат. наук, заведующий НИО¹,

Черная А.И., канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Потребность всестороннего изучения ценностных ориентаций юных спортсменов обусловлена социальной ситуацией и необходимостью поиска способов формирования социально-адекватных моделей поведения. Рассматриваются возможности влияния на формирование ценностных ориентаций у спортсменов из числа спортивного резерва. Установлено, что целенаправленное педагогическое влияние на социальное поведение спортсменов из числа спортивного резерва может быть адекватным только в случае учета всей совокупности норм и ценностей, присущих российскому обществу, которые, в свою очередь, выступают в роли критериев адекватности.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, социальное поведение, педагогическое влияние, спортсмены из числа спортивного резерва.

Основой общества выступает нормативный структурированный порядок, с помощью которого организуется жизнь его членов. «Он содержит ценности, дифференцированные и партикуляризованные нормы и правила, причем все должно соотноситься с культурой для того, чтобы быть значимым и легитимным» [1, с. 500].

Адекватное трактование сути социальных процессов российского общества невозможно без уточнения содержания понятий «ценности» и «ценностные ориентации», процессов их формирования и изменений. Актуальность изучения ценностных ориентаций юных спортсменов обусловлена социальной ситуацией и необходимостью поиска способов формирования социально-адекватных моделей поведения с целью предупреждения проявлений девиантного поведения в спортивных коллективах.

Современное научное знание понятие «ценность» рассматривает как базовую составляющую при анализе социальных процессов и поведенческих явлений в молодежной среде. Социально-философские, педагогические подходы рассматривают ценности как материальный или идеальный предмет, «явления и предметы материального или духовного характера, обладающие положительной значимостью» [2, с. 255], при этом «социокультурная динамика развития личности в значительной степени базируется на опыте социального взаимодействия и социальной самоактуализации» [3, с. 275]. Ценностные ориентации рассматриваются «как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, выраженное в его поведении, деятельности [2, с. 256]. Ценности образуют целостную систему, фундаментом которой выступают нравственные ценности, определяющие предпочтительный способ взаимоотношений людей («добро», «зло», «долг», «честь» и др.).

Ценностные ориентации юных спортсменов формируются при изучении спортивного опыта в целях развития их убеждений и интересов. Они базируются на реальных потребностях личности, желаниях и устремлениях. «Юные спортсмены проходят стадию социализации в условиях ДЮСШ и осваивают образовательные, профессиональные, культурные и другие социальные функции. Формирование спортивной культуры личности становится центральной проблемой организации спортивной работы с детьми» [4, с. 3].

Ценностные ориентации приобретают особое значение в индивидуальном сознании спортсмена, формируются и закрепляются его жизненным опытом в ходе процессов социализации, регулируя его поведение и обеспечивая целостность и устойчивость личности. От доминирующих и системообразующих ценностных ориентаций зависит дальнейшее формирование моделей поведения спортсменов из числа спортивного резерва. Противоречивость ценностных ориентациях может привести к проявлениям асоциального характера.

Формирование ценностных ориентаций спортсменов должно стать постоянным воспитательным процессом в спортивной школе. Спортсменов из числа спортивного резерва можно рассматривать как социальную группу, являющуюся определенным индикатором событий, происходящих в современном российском обществе. Неизбежная переоценка ценностей сегодня, связанная с социально-политическими событиями последних лет, значительно проявляется в сознании именно этой социальной группы. Будущее состояние российского общества в определенной степени зависит от того, какой ценностный фундамент будет в ближайшее время сформирован у спортивной молодежи. В настоящее время формирование социально-культурных ценностей спортсменов происходит одновременно с формированием их личности, что определяется современной политикой и обществом. Ценностные ориентации сегодня проявляются в том, что юный спортсмен думает и как поступает.

Ценностные ориентации у спортсменов из числа спортивного резерва – это качества личности, позволяющие определять различные объекты по их значимости. Формирование ценностных ориентаций является одной из целей воспитания спортсменов из числа спортивного резерва, в котором можно выделить несколько этапов:

- определение личностью нормативных приоритетных ценностей;
- формирование личности на основе выбранных ценностей.

Выбранные ценностные ориентации могут выступать в качестве определенных побуждающих стимулов для достижений поставленных целей в спортивной карьере. Возможно преобразование личности спортсмена на основе выбранных ценностей, при этом может видоизменяться его представление о действительных ценностях и как следствие готовность регулировать свою спортивную деятельность в соответствии с новой ситуацией.

Воспитательные задачи при работе со спортсменами из числа спортивного резерва предполагают развитие личности, мыслительных способностей, интеллектуального потенциала, нравственности, гражданственности, социальной ответственности.

Ценностные ориентации, формируемые в процессе воспитания юных спортсменов, предполагают:

- честность, обязательность, искренность, верность, дружбу, преданность, надежность, благожелательность, порядочность, благодарность, ответственность;
- моральное равенство и гуманные отношения между спортсменами, мужество, честь, достоинство, самоотверженность, способность преодолевать трудности тренировочного процесса, готовность достойно защищать флаг своей страны на соревнованиях;
- стремление быть достойным гражданином своей страны в своей спортивной карьере, в том числе при выполнении правил соревнований и соблюдении антидопинговых правил;
- формирование уважительного отношения к представителям разных национальностей и традициям Отечества; готовность к их сохранению и следованию им.

Ценностные ориентации в среде спортсменов в современной социальной ситуации изменяются. Особое значение приобретают командные отношения, духовность, репутация, межличностные связи. Так в Санкт-Петербурге, в настоящее время развивается спортивное и патриотическое направления волонтерства. Одно из наиболее значимых движений, в котором принимают участие спортсмены, – «Волонтеры победы». Активисты сопровождают Бессмертный полк, шествие ветеранов по Невскому проспекту Санкт-Петербурга, устраивают исторические квесты, акцию «Дневник памяти». Волонтеры-спортсмены участвуют в «донорском светофоре» на городской станции переливания крови, когда медучреждения нуждаются в помощи. Волонтеры занимаются адаптивной физической культурой с детьми-инвалидами, а также оказывают помощь малоимущим пожилым ветеранам спорта. В 2022 году спортсмены-волонтеры оказали помощь семьям мобилизованных, организовали активный досуг для их детей, доставляли им лекарственные препараты и предметы первой необходимости.

Следует отметить, что ценностное воспитание в спортивных школах по-прежнему использует старый инструментарий, не отвечающий современным вызовам, что связано с отчуждением непониманием целей и задач современной государственной внутренней политики нашего государства. «Сложившаяся за многие годы практика воспитательной работы в спортивных школах сегодня стала кризисной и входит в противоречие с требованиями стремительно изменяющейся жизни российского общества. Назрела необходимость модернизации воспитания спортивного резерва как части общества, а не только спорта. Это требует разработки качественно новых методологических подходов, адекватных новым требованиям общественного развития страны и потребностям растущего поколения, принятия воспитательных мер, формирования единой политики общеобразовательных и спортивных школ, средств массовой информации в интересах» [5] профилактики асоциального поведения юных спортсменов.

Анализ теории и методологии формирования ценностных ориентаций показал, что многообразие подходов само по себе недостаточно для решения стратегических задач воспитания спортивного резерва в новых условиях. Современная стратегия

формирования ценностных ориентаций должна опираться на принципиально новое понимание сегодняшних глобальных трансформаций российского социума и необходимости системных изменений целей и принципов воспитания [5]. Этот процесс определяется как социокультурная задача с приоритетом влияния спортивного сообщества. Направленность должна быть на обеспечение условий воспитания растущего спортсмена, его полноценного развития.

Формирование ценностно-мировоззренческой базы спортсменов из числа спортивного резерва должно опираться на систематизацию российских традиций и ценностей, изучение и переосмысление национальных особенностей, их интеграцию в свете современных реалий. Учитывая вовлеченность молодого поколения в цифровую среду, для формирования ценностных ориентаций юных спортсменов представляется актуальным проведение профилактических бесед, ориентированных на общепризнанные ценности (семья, социальная справедливость, гражданская ответственность, дружба, взаимопомощь), использование воспитательного потенциала киноискусства (просмотр и анализ кинофильмов о выдающихся спортсменах), возможностей телевизионного вещания в социальных сетях и Интернете, актуальной и достоверной информации в СМИ (с выработыванием и соблюдением цифровой гигиены).

В ходе проведенного исследования (анализ литературных источников, педагогическое наблюдение) выявлены перспективные направления целенаправленного формирования ценностных ориентаций у юных спортсменов в современных условиях: использование цифровой среды (воспитательный потенциал киноискусства, возможностей телевизионного вещания в социальных сетях и Интернете), стимулирование развития гуманитарной способностей, создание условий для самовыражения и креативности. Прослеживается появление новых направлений: преобладание духовных приоритетов, нравственности, патриотизма, самоотдачи. При этом педагогическое влияние на социальное поведение спортсменов спортивного резерва предполагает воспитание морально-этических ценностей на основе культурного наследия своего народа и может быть адекватным только в случае учета всей совокупности норм и ценностей, присущих данному обществу, которые, в свою очередь, выступают в роли критериев адекватности.

Список использованных источников

1. Парсонс, Т. Понятие общества: компоненты и их взаимоотношения // Американская социологическая мысль: тексты / под ред. В. И. Добренькова. – Москва : Изд-во Международн. ун-та бизнеса и управления, 1996. – 526 с.
2. Новиков, А. М. Ценности // Педагогика : словарь системы основных понятий. – Москва : Издательский центр ИЭТ, 2013.
3. Рябчиков, В. В. Роль социальных медиа в развитии массового спорта и популяризации здорового образа жизни / В. В. Рябчиков, Н. С. Скок // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Международного научного Конгресса. Казань, 8-11 сентября 2021 г. – Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2021. – С. 274–276.
4. Лубышева, Л. И. Ценностные ориентации и стиль жизни юных спортсменов в аспекте социологического анализа / Л. И. Лубышева, Е. П. Максачук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 2–5.
5. Дармодехин, С. В. О разработке стратегии модернизации воспитания в современном российском обществе // Педагогика. – 2012. – № 3. – С. 41–49.

УДК 796.011

ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Турянская В.А., ассистент кафедры социальных технологий
и массовых коммуникаций в спорте
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается отношение женской аудитории к контенту сообщества ВКонтакте «Женское сообщество», в котором публикуются материалы о женской физической активности различного содержания и формата. С помощью анкетирования, состоящего из 5 вопросов и 3 таблиц ранжирования, анализируются наиболее и наименее полезные, и интересные по мнению 250 опрошенных, материалы. При этом 189 человек из 250 признали необходимы публиковать подобные материалы в дальнейшем и увеличивать контент подобной тематики в средствах массовой коммуникации.

Ключевые слова: средства массовой коммуникации, мотивация, контент, женщины, физическая активность.

Недостаточность физической активности среди женщин мотивируется различными факторами: отсутствием времени, низкой степенью интереса к спорту и т.д., тем не менее большое количество женщин отмечает, что увеличение количества публикаций о женском спорте, а также уменьшение стереотипности имеющихся материалов могло бы позитивно сказаться на их отношении к занятиям физической активностью в лучшую сторону [3]. То есть проблема заключается в том, что женщинам не хватает мотивации, в том числе из-за того, что спортивные достижения прекрасного пола не освещаются в достаточной мере, либо имеют стереотипный характер [2]. При этом физическая активность в жизни женщин крайне важна, так как не только позволяет более эффективно регулировать показатели веса, но и позитивно влияет на репродуктивное здоровье, помогает организму легче переносить стрессы и позволяет дольше сохранять физическую форму даже в условиях снижения гормональной активности [1]. Соответственно, существует необходимость в увеличении контента на тему женского спорта, а также учете запроса и мотивационных предпочтений аудитории, в связи с чем было проведено анкетирование, в ходе которого выявлялось, какие именно материалы будут наиболее интересны женской аудитории спортивных средств массовой коммуникации.

В связи с этим была создана группа в контакте «в контакте с телом», где были представлены различные материалы студентов направлений Журналистика, Международные отношения и Физическая культура НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Материалы создавались ими в рамках курсов «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта», а также «Международная спортивная журналистика». Среди работ: заметки, статьи, рерайты, видеоматериалы и т.д., всего было отобрано 15 материалов.

С публикациями данной группы было предложено ознакомиться женщинам, посещающим школу танцев «Diva» и фитнес-клуб «Gio-Wellness». После этого им было предложено пройти небольшой опрос, а также ранжировать представленные материалы в соответствии с тем, насколько каждый из них мотивировал респондентов. Опрос состоял из пяти вопросов и трех таблиц ранжирования. Вопросы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Вопросы анкеты для выявления отношения женщин к представленным публикациям

Вопрос	Ответы	
	Характеристика	Оценка
Оцените по пятибалльной шкале, где 1 – наименьшее значение, а 5 – наибольшее характеристики публика, представленные в таблице ниже	Удобство	
	Эстетическая составляющая (стиль текстов; стиль видео; визуальное оформление и т.д.)	
	Насколько представленный контент интересен	
	Полезность	
	Полнота (достаточно ли материалов, полно ли раскрыта тема, не осталось ли вопросов	
Мог бы данный контент мотивировать вас на занятия физической культурой / на большее количество занятий физической культурой?	Да; Возможно; Нет	
Ранжируйте (поставьте + в нужной клетке) от 1 до 5, где 1 –наименьшее значение, а 5 – наибольшее, насколько вам была интересна каждая публикация.	Таблица ранжирования представлена в Таблице 2	
Ранжируйте от 1 до 5 (поставьте + в нужной клетке), где 1 – наименьшее значение, а 5 – наибольшее, насколько вам была полезна каждая публикация (воспользуетесь ли вы информацией, представленной в материале, узнали ли вы что-то новое для себя, что повысило ваше желание заниматься физической культурой и т.д.).	Таблица ранжирования представлена в Таблице 3	
Считаете ли Вы, что необходимо создавать больше подобного контента?	Да; Возможно; Нет.	

Опрос проходили 250 человек из числа посетителей школы танцев, среди которых 95 человек из тех, кто достаточно мотивирован и 155 из тех, кто посчитал количество своих занятий физической активностью недостаточным.

В первом вопросе контент был оценен в большинстве положительно, оценки по критериям распределились следующим образом:

- Удобство – 5 – 72 ответа, 4 – 89 ответов, 3 – 59 ответов, 2 – 17 ответов, 1 – 13 ответов. Из основных неудобств респонденты выделили, что им бы хотелось видеть материалы про конкретные места и занятия в городе, которые можно посетить, в закреплённых материалах, чтобы не терять эту информацию. Также респондентки отметили, что контент было бы удобнее структурировать по дням недели или тематике (например, представлять в определённые дни определённую тему).

- Эстетическая составляющая – 5 – 120 ответов, 4 – 56 ответа, 3 – 36 ответа, 2 – 22 ответа, 1 – 16 ответов. Из основных плюсов, которые выделяли респондентки в данном критери, были, в первую очередь стиль повествования, который называли логичным, увлекательным, апеллирующим к фактам, но при этом увлекательным, а также грамотный подбор визуальной составляющей.

- Насколько представленный контент интересен – 5 – 132, 4 – 71, 3 – 32, 2 – 7, 1

– 0. основная часть опрошенных посчитала, что публикуемый контент интересен им, читать материалы было увлекательно, и они могли бы сделать это частью своей ежедневной рутины.

- Полезность – 5 – 101, 4 – 89, 3 – 53, 2 – 7, 1 – 0. В большинстве своем у аудитории публика не было сомнений в полезности предоставленной информации, многие отметили, что материалы опираются на факты, дают ссылки на научные труды и т.д., при этом информация дается простым языком, приятным для восприятия и легким для запоминания. Некоторые респондентки особенно отметили подборки различных мероприятий и фитнес-клубов, которые их заинтересовали и о которых они не знали, но хотели бы попробовать.

- Полнота – 5 – 86, 4 – 103, 3 – 53, 2 – 8, 1 – 0. Опрошенные отметили, что почерпнули для себя много полезной информации и в целом заявленная тема раскрыта полно. Однако многие отметили, что в тему подборок было бы интересно включить материалы про бесплатные спортивные события города, а также расширить географию и написать про другие города России. Помимо этого, девушки хотели бы увидеть материалы про инициативы по привлечению женщин к физической активности не только за рубежом, но и в России, выразив уверенность, что такие есть и в нашей стране, а также больше публикаций про малоизвестных спортсменов.

На второй вопрос, ответы распределились следующим образом: 29 человек из числа тех, кто относил себя к группе достаточно мотивированных сообщили, что благодаря подобному контенту, они могли бы найти более подходящие для себя виды физической активности, либо расширить спектр своей физической активности, подчеркнув, что узнали для себя некоторые новые виды физической активности, которые им хотелось бы попробовать. Еще 14 человек дали ответ «возможно».

Что касается группы тех, кто считает количество своих занятий физической активностью недостаточным, 68 человек ответили «да», еще 52 человека дали ответ «возможно», оставшиеся 46 ответили «нет».

Результаты ответов на третий вопрос представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Ранжирование интереса к публикациям среди аудитории

Материал	1	2	3	4	5
Видеоматериалы («Современное состояние женского спорта в России», «Что для меня физическая культура»)	13	26	49	101	61
Подборка сайтов для тренировок и фитнес-клубов для женщин	1	10	11	72	156
Историческая сводка о женском спорте	10	11	33	53	149
Подборки альтернативных/ новых видов физической активности	10	16	15	71	138
Подборка новостей из «нетрадиционных» видов спорта	10	11	42	126	61
Здоровье женщины и физическая активность	0	2	35	54	159
Зарубежные инициативы для женщин в области ФКиС	20	28	94	65	43
Мифы о женском здоровье и спорте	5	15	32	63	135
Интервью с малоизвестными спортсменками	0	17	42	69	122

Исходя из данных, приведенных в таблице 2, заметно, что наибольший интерес вызвала тема «Подборка сайтов для тренировок и фитнес-клубов для женщин», а также тема физической активности и ее влияния на женское здоровье. Помимо этого, многие посчитали интересной тему мифов о женском здоровье. Наименьший интерес вызвала тема зарубежных инициатив по развитию физической культуры среди женщин за рубежом. Мотивировалось это тем, что подобная информация не несет никакой

практической пользы и лучше написать о подобных инициативах в России. Результаты ответов на вопрос четыре, который состоял в том, чтобы ранжировать представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Ранжирование полезности публикаций по мнению аудитории

Материал	1	2	3	4	5
Видеоматериалы («Современное состояние женского спорта в России», «Что для меня физическая культура»)	3	23	103	62	59
Подборка сайтов для тренировок и фитнес-клубов для женщин	0	6	30	54	160
Историческая сводка о женском спорте	14	16	46	113	61
Подборки альтернативных/ новых видов физической активности	10	19	26	72	123
Подборка новостей из «нетрадиционных» видов спорта	2	19	115	72	42
Здоровье женщины и физическая активность	0	0	38	54	158
Зарубежные инициативы для женщин в области ФКиС	16	30	54	79	71
Мифы о женском здоровье и спорте	0	12	40	60	138
Интервью с малоизвестными спортсменками	22	21	49	76	82

Из таблицы 3 видно, что наибольшую пользу, по мнению респондентов, им принес так же материал о подборках сайтов для тренировок. Второй по популярности стала тема «Здоровье женщины и физическая активность». Также в тройку самых полезных, по мнению аудитории, материалов вошли материалы о женском здоровье и мифах о нем.

Таким образом, мы видим, что женская аудитория спортивных СМИ тяготеет к практическим советам о том, как увеличить количество физической активности, а также интересуются исследованиями о здоровье, его изменениях, связанных с занятиями физической культурой.

На последний, 5 вопрос «Считаете ли Вы, что необходимо создавать больше подобного контента?» 189 человек ответили «Да», мотивировав это тем, что существует огромное количество тем, касающихся женской физической активности, которые не принято освещать или считаются неинтересными, однако это помогает лучше понять собственное тело и, соответственно, встать на путь здорового образа жизни. Помимо этого, респондентки подчеркнули, что также существует много видов физической активности, о которых они не слышали или не имели возможности понять суть данных тренировок, хотя после прочтения материалов, многие варианты показались им интересными и вызвали желание попробовать свои силы в них.

Список использованных источников

1. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О. Г. Савченко, Л. А. Иванова, А. М. Данилова, Н. Е. Курочкина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 240–244.
2. Турянская, В. А. Медиакоммуникации как инструмент формирования мотивации к занятиям физической культурой среди женщин / В. А. Турянская, В. В. Ермилова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Международного научного Конгресса / под общей редакцией Р. Т. Бурганова. – Казань, 2021. – С. 39–41.
3. Турянская, В. А. Анализ формирования отношения и факторов мотивации женщин к занятиям физической культурой и спортом средствами массовой информации (на примере школы танцев «Diva») // Перспективы науки. – 2021. – № 7. – С. 143–146.

СЕКЦИЯ 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.966

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ПОДРОСТКОВ 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ, С УЧЕТОМ ПОЛА

*Романов М.И., доцент кафедры теории и методики хоккея¹,
Белокозович Е.Ю., ассистент кафедры теории и методики хоккея¹
¹ НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрены основные характеристики внимания с акцентом на его концентрацию у подростков 15 лет, занимающихся хоккеем, с учетом пола (n=18). Исследование проводилось с помощью. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование (методика Пьерона-Рузера в модификации М. П. Кононовой) и обобщение полученных результатов. Выявлен средний уровень концентрации внимания независимо от пола, но разных механизмов его обеспечения у спортсменов хоккейной команды СКА 2008 и спортсменок хоккейной команды Динамо-Юниор.

Ключевые слова: характеристики внимания, концентрация внимания, подростки 15 лет, методика Пьерона-Рузера, хоккей

Концентрация внимания должна сопровождать хоккеиста на протяжении всей его тренировочной и соревновательной деятельности. Концентрация внимания должна быть направлена как на внешние, так и внутренние факторы. Постоянно меняющаяся обстановка в игровых видах спорта предъявляет высокие требования к вниманию спортсменов.

В отечественной психологии существуют две концепции внимания: «внимание – направленность и сосредоточенность любой деятельности» и «внимание – специальная деятельность контроля» [2, с. 543].

Внимание – одно из самых сложных психических проявлений человека, которое играет важнейшую роль в процессе его жизнедеятельности. В настоящее время в научной теории и практики накопилось достаточное количество работ, посвященных изучению функции внимания, его видов и свойств. Многими авторами рассмотрены вопросы, касающиеся физиологии внимания, его структуры, онтогенетических особенностей и закономерностей [4, с. 3].

Во время обучения, тренировок и соревнований спортсмен проявляет психическую активность, которая с точки зрения познания сопряжена с проявлением мыслительных операций, памяти, внимания, восприятия, ощущений, процессов воображения [5, с. 84].

Цель исследования – выявить особенности концентрации внимания подростков 15 лет, занимающихся хоккеем, с учетом пола.

Для проведения исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научной и научно-методической литературы.
2. Психологическое тестирование.
3. Математическая обработка полученных результатов.

Характеристиками внимания являются:

- устойчивость – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче;

- концентрация – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент;

- сосредоточенность внимания проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем;

- распределение – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

- переключаемость – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость);

- предметность внимания связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.;

- объем внимания характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Определяется объем внимания посредством специальных приборов-тахистоскопов. В одно мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6) [3, с. 204].

Внимание в хоккее является неотъемлемым условием успешной игры в матче и карьеры спортсмена в целом. С точки зрения профессиональной деятельности внимание в хоккее проявляется следующим образом: устойчивость внимания применима к профессиональной деятельности в том, что игрок может выдерживать свое внимание относительно одной задачи (задача, которую поставил тренер).

Концентрация внимания в хоккее находится в активном состоянии на протяжении всего матча. Игроку необходимо одновременно концентрироваться на шайбе, партнерах и соперниках, при постоянно меняющейся игровой ситуации на поле.

Сосредоточенность у хоккеистов, как полевых, так и вратарей во время игры, направлена на шайбу.

Распределение внимания характеризуется тем, что хоккеисту во время игры или тренировки необходимо концентрироваться на многих объектах и анализировать ситуацию вокруг.

Переключаемость у хоккеистов должна иметь высокую скорость, игровые виды спорта предъявляют высокие требования к скорости восприятия и реакции, и хоккей не является исключением.

Предметность внимания проявляется в актуальности принимаемых решений во время тренировочного или соревновательного процесса.

Объем внимания хоккеиста предполагает контроль и оценку действий партнеров, соперников, судей и тренеров.

Исследование оценки концентрации внимания у подростков 15 лет, занимающихся хоккеем, с учетом пола проведено с помощью методики Пьерона-Рузера в модификации М. П. Кононовой. Участники – спортсмены команды СКА 2008 г.р. (n=9) и спортсменки команды Динамо-Юниор (n=9). Тестирование проведено в указанной последовательности.

После инструкции каждый участник работал самостоятельно, заполняя соответствующий бланк карандашом. Требовалось расставить как можно быстрее и без ошибок следующие знаки, представленные на рисунке 1, в привязанные к ним ячейки с цифрами.

Когда испытуемый заканчивал заполнение бланка, он поднимал руку и фиксировалось его время выполнения, после этого была проверка с выявлением ошибок при выполнении теста.



Рисунок 1 – Бланк для заполнения, предоставленный испытуемым

Обработка результатов представляла собой фиксацию времени, подсчет ошибок и на этой основе, определение уровня концентрации внимания:

Высокий уровень концентрации – за 1 мин. 15 сек. без ошибок;

Средний – за 1 мин. 45 сек. с 2 ошибками;

Низкий – за 1 мин. 50 сек. с 5 ошибками;

Очень низкий – за 2 мин. 10 сек. с 6 ошибками и более.

Обработка данных заключалась в подсчете среднего значения и ошибки среднего значения.

Результаты исследования концентрации внимания у мальчиков-подростков и девочек-подростков 15 лет, занимающихся хоккеем представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования концентрации внимания у мальчиков-подростков и девочек-подростков 15 лет, занимающихся хоккеем (по методике Пьерона-Рузера в модификации М. П. Кононовой)

Группа	Время выполнения (с)	Кол-во ошибок	Уровень концентрации
Мальчики СКА 2008 (n=9)	129±18	1-3	Средний
Девочки Динамо-Юниор (n=9)	138±21	0-1	Средний

Мальчики-подростки быстрее справились с поставленной задачей, но в среднем допустили большее количество ошибок. Девочки-подростки, в свою очередь, наоборот, выполнили задание медленнее, но количество выявленных ошибок у них меньше. Г. Гейманс в работе «Психология женщины» указал, на то, что женщины демонстрируют тонкую наблюдательность – но только в том, что их интересует, и что у женщин наблюдается более строгий отбор материала. Но последнее также может свидетельствовать не о недостатках внимания, а об его иной организации [1, с. 127].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что общим для спортсменов-подростков 15 лет, занимающихся хоккеем, является средний уровень концентрации

внимания. Но мальчики – подростки (команда СКА 2008) при этом более сконцентрированы на конечный результат (требовалось работать как можно быстрее), но с ошибками. А у девочек-подростков (команда Динамо-Юниор), внимание было сконцентрировано на безошибочном выполнении задания. У мальчиков-подростков средний уровень концентрации внимания обеспечен скоростью выполнения, а у девочек-подростков – качеством выполнения задания (с отсутствием или минимальным количеством ошибок).

Для получения более объективных данных по особенностям характеристик внимания хоккеистов, необходимо дальнейшее проведение исследования свойств игрового внимания и проведение корреляционного анализа исследуемых показателей с уровнем технико-тактической подготовленности.

Список использованных источников

1. Гейманс, Г. Психология женщины / Г. Гейманс. – Санкт-Петербург : Тип. О. Богданова, 1911. – XII, 248 с. : табл.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Деятельность и внимание // Психология внимания : хрестоматия по психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – Москва : ЧеРо, 2001. – С. 543–558.
3. Дормашев, Ю. Б. Психология внимания / Ю. Б. Дормашев. – Москва : Трифола, 1995. – 347 с.
4. Поляничков, Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Поляничков Д. В. ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. – 24 с.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – Москва : Флинта, 2001. – 152 с.

УДК 796.07:159.9

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Фацевич-Слинченко А.В., преподаватель кафедры психологии им. А.Ц. Пуни
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Актуальные причины повышенного интереса к работе психологических служб вуза (далее ПС) в последние годы сформулированы в данной статье. Обозначены общие и специфические тенденции психологического сопровождения студентов вуза физической культуры и спорта. Представлены результаты опроса студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по выявлению актуального запроса к работе ПС (n=197). В ходе исследования были выявлен запрос на индивидуальную работу в рамках психологического консультирования. Приоритетным направлением в работе психологической службы студенты назвали поиск себя и самореализацию.

Ключевые слова: психологическая служба вуза, психологическое сопровождение, вуз физической культуры и спорта

ПС университета при решении важнейшей задачи современного высшего образования – формирование социально мобильной личности, способной к эффективной деятельности на рынке труда, основывается в своих работах на научно-методических и практических критериях.

Разуваева Т.Н. (2017) отмечает: «основной задачей университетской ПС является психологическое сопровождение обучения и воспитания студентов на принципах гуманизации образования» [1].

Организация психологического сопровождения учащейся молодежи – запрос общества актуальный в последние десятилетия. Турбулентность исторических событий, стремительные изменения ценностей и внутренних ориентиров поколений, отсутствие психологической компетентности в обществе делают работу психологов и психотерапевтов все более востребованной [3]. Данный запрос общества был отражен в ряде нормативных актов и регулирующих документах [2].

Деятельность ПС в вузе физической культуры и спорта накладывает свои требования в реализации запроса студентов и сотрудников. Запросы личного характера плотно сплетены с трудностями и особенностями спортивной деятельности. Так же задача психолога не только стабилизировать состояние клиента (спортсмена-студента), но и соотнести сопровождение клиента с его тренировочным и соревновательным процессами.

В мае-июне 2022 года ПС Университета провела опрос обучающихся о приоритетных запросах к работе данного подразделения. Было опрошено 197 студентов очного отделения, из которых 76,1% женщины, 23,9% мужчины. Средний возраст респондентов – 20 лет.

Задачи опроса:

1. Выявить уровень информированности студентов о работе ПС Университета.
2. Определить степень востребованности ПС и удовлетворенности оказанной психологической помощью.
3. Определить, с какими психологическими проблемами и в каких жизненных обстоятельствах, по мнению студентов, чаще всего обращаются в ПС.

В период с марта 2022 по март 2023 в службу поступило 72 обращения. Специалистами проведено 147 консультаций.

Помимо индивидуальных консультаций ПС Университета проводит такие мероприятия:

- психологические тренинги;
- мастер классы;
- встречи с приглашёнными специалистами;
- индивидуальную психодиагностику.

В ходе опроса студентов были выявлены приоритетные направления деятельности службы, по мнению студентов (рисунок 1).



Рисунок 1. Ключевые направления деятельности ПС Университета по мнению студентов (n=197)

Студенты определили наиболее привлекательной услугой службы для себя - психологическое консультирование. На рисунке 2 можно увидеть, как распределились предпочтения отвечающих.



Рисунок 2. Предпочтения студентов в отношении услуг ПС Университета, где n=197

На вопрос: «С каким запросом Вы могли бы обратиться в ПС Университета?» 35% процентов отметили «самореализация, поиск себя». 26,4% хотели бы проработать запрос «стресс, развитие стрессоустойчивости». 9,1% студентов беспокоят «отношения в семье».

Так же участникам опроса было предложено определить интересные для них темы психологических тренингов. Большинство участников выбрали тему «личный

рост» как наиболее интересную (37,6%). Далее темы распределились следующим образом «стрессоустойчивость» (26,4%), «самоорганизация» (12,7%), «публичные выступления» (11,2%).

По результатам опроса и работы службы в течение 2022-2023 годов можно сделать следующие выводы:

1. Учащаяся молодёжь интересуется психологическими услугами и проявляет активность в формировании запроса к ПС.
2. Студенты вуза нацелены на индивидуальную работу с психологом.
3. ПС необходимо проводить мероприятия, позволяющие лучше узнать свои психологические особенности, а также способствующие всесторонней самореализации.

Запрос на психологические услуги в нашем обществе растет ежегодно. Обеспечение студенческой молодежи своевременной и квалифицированной психологической помощью становится одной из наиболее приоритетных задач любого учебного заведения.

Список использованных источников

1. Монгуш, У. С. Психологическая служба вуза // Молодой ученый. – 2020. – № 32 (322). – С. 139–141. – URL: <https://moluch.ru/archive/322/73040/> (дата обращения: 13.03.2023).
2. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации") // КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: <https://rospsy.ru/sites/default/files/2021-04> (дата обращения: 25.02.2023).
3. Теоретико-методологические основы организации психологической службы в вузе : монография / Гут Ю. Н. [и др.]. – Белгород : ИД «Белгород» : НИУ «БелГУ», 2017. – 342 с.

СЕКЦИЯ 5
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.42

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ,
ОБЛАДАЮЩИХ РАЗНЫМИ ГЕНЕТИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Артёмьева С.А., старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики¹,

Лутковский В.Е., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики¹

¹НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Физическая подготовленность десятиборцев. Динамика результатов педагогической деятельности. Генетические особенности легкоатлетов-многоборцев.

Ключевые слова. Легкая атлетика, десятиборье, генетика, физическая подготовленность, изменение результатов педагогической деятельности.

Десятиборье – является сложным видом легкоатлетического спорта и требует от спортсменов развития всех существующих у них физических качеств. В ходе многолетней тренировки, многоборцы постоянно работают над их улучшением и поддержанием на определенном уровне. Реализация этой подготовки отражается в результатах, показанных на соревнованиях. Определено, что многоборье, предъявляет спортсмену в большей степени проявления скоростно-силовых способностей. Как известно, физические качества формируются в результате действия многих генетических факторов, сочетаемых с фенотипическими особенностями занимающихся. Специалисты выделяют двигательные генетические маркеры, которые ассоциируются со спортивной деятельностью, и предрасположенностью к развитию того или иного физического качества [3]. Изучение этих особенностей тренировки определяют актуальность исследования.

Цель исследования – установить уровень развития физической подготовленности легкоатлетов - многоборцев с учетом их генетических особенностей в процессе многолетней тренировки.

Задачи исследования:

1. Установить направленность развития физических качеств многоборцев в ходе тренировочных воздействий.

2. Определить изменения в уровне физической подготовленности спортсменов за 5 лет тренировок с учетом их генетических особенностей.

Организация и методы исследования.

Методы исследования:

Анализ специальной литературы по теме исследования.

Молекулярно-генетический анализ.

3. Контрольные испытания спортсменов.

4. Методы математической статистики.

В исследовании участвовали квалифицированные многоборцы 20-25 лет в количестве 10 человек (МСМК, МС, КМС, 1 спортивный разряд). На основе молекулярно-генетического анализа были определены генотипы спортсменов, в

результате которых, определились три группы. Первая группа спортсменов с генотипом RR – имеющие лучшие условия для развития скоростно-силовых качеств; вторая группа спортсменов RX - имеющие средние показатели к проявлению и развитию скоростно-силовых качеств; третья группа, обладающие генотипом XX – спортсмены с отсутствующей предрасположенностью к развитию силы и быстроты.

В исследовании анализировалась методика тренировки на предсоревновательном этапе подготовки, непосредственно в ходе которой, спортсмены развивают специальные физические качества и совершенствуют техническую подготовленность. Методика тренировки многоборца направлена на повышение уровня скоростно-силовых и координационных качеств, техники видов десятиборья, а также на повышение скоростной выносливости и поддержания уровня развития силы. Тренировка многоборца в среднем длится от 2 до 2,5-3 часов. За одно тренировочное занятие необходимо совершенствовать технику 2-3 видов из 10 установленных правилами. При этом важно способствовать развитию и поддержанию как специальной, так и общей физической подготовленности. В течение недели спортсменам, необходимо заниматься каждым из видов десятиборья, как минимум 2 раза.

В ходе исследования были проанализированы результаты педагогических тестов по общей физической подготовке в десятиборье с промежутком в 5 лет (результаты 2016 и 2021 годов), с целью выявления прироста или снижения показателей, с учетом генетических факторов испытуемых.

Для определения уровня развития специальной физической подготовленности спортсменам были предложены тесты, с помощью которых можно оценить уровень развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств и выносливости.

В ходе оценки уровня физической подготовленности на предсоревновательном этапе, можно отметить, что результаты, показанные спортсменами в 2016 году, оказались ниже, чем в 2021 году. В группе спортсменов, которые по генетическим особенностям, а именно наличию гена ACTN3, имеющим лучшие предпосылки для формирования скоростно-силовых качеств, результаты изначально превышали уровень результатов спортсменов в других группах [1].

Ранее было проведено исследование показателей соревновательной деятельности десятиборцев с учетом их генотипических особенностей. Данные, полученные также за 5 лет (2016-2021гг.), определили, что спортсмены первой группы, показали преимущественно более высокие соревновательные результаты. Однако при этом и среди спортсменов с генотипами RX и XX, был выявлен прирост результатов, хотя по уровню он оказался недостаточно значимым [2].

С целью определения уровня развития скоростных способностей, а именно быстроты, а также уровня развития специальной и общей выносливости были проанализированы результаты тестов в беговых видах (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов уровня развития быстроты, скоростной и общей выносливости у легкоатлетов - многоборцев в период с 2016 до 2021 год с учетом их генетической предрасположенности

Тесты, год тестирования		Группы с генотипом RR и RX M±m	Группы с генотипом RX и XX M±m	Группы с генотипом RR и XX M±m
Бег на 30м, (с)	2016	3,7±0,01 3,88±0,1	3,88±0,01 3,91±0,01	3,7±0,01 3,91±0,01
	P	≤0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	3,58±0,01 3,78±0,02	3,78±0,02 3,9±0,01	3,58±0,01 3,9±0,01
P	≤0,05	≥0,05	≥0,05	
Бег на 30м, (с/х)	2016	3,04±0,01 3,22±0,01	3,22±0,01 3,23±0,01	3,04±0,01 3,23±0,01
	P	≤0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	3,01±0,01 3,17±0,01	3,17±0,01 3,22±0,02	3,01±0,01 3,22±0,02
P	≤0,05	≥0,05	≤0,05	
Бег на 400 м, (с)	2016	50,02±0,1 51,27±0,06	51,27±0,06 51,22±0,05	50,02±0,1 51,22±0,05
	P	≤0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	49,82±0,1 51,12±0,05	51,12±0,05 51,22±0,04	49,82±0,1 51,22±0,04
P	≤0,05	≥0,05	≤0,05	
Бег на 2000 м (с)	2016	371,3±2,3 379,25±0,1	379,25±0,1 379,2±0,1	371,3±2,3 379,2±0,1
	P	≥0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	369,7±2,1 378,4±0,02	378,4±0,02 378,3±0,03	369,7±2,1 378,3±0,03
P	≤0,05	≥0,05	≤0,05	

По результатам, полученным в ходе исследования в 2016 году, выявлено, что показатели между группами спортсменов с генотипами RX и XX находятся в одном пределе и особых различий между ними не наблюдается, а результаты спортсменов с генотипом RR, значительно выше. Результаты за 2021 год выросли в каждой подгруппе, при этом важно отметить, что спортсмены, у которых нет предрасположенности к развитию скоростно-силовых качеств, также улучшили свои результаты. Показатели, характеризующие уровень общей и специальной выносливости в процессе исследований в целом по группам, изменились аналогично.

С целью определения уровня развития собственно силовых способностей и взрывной силы, были проанализированы результаты тестов в прыжках, бросках ядра, и упражнениях со штангой, которые отражены в таблице 2.

В итоге полученных данных, можно сделать вывод о том, что изначально уровень развития физической подготовленности выше в группе спортсменов с генотипом RR. При сравнении результатов спортсменами с генотипами RR и RX, можно отметить, что результаты спортсменов с генотипом RR в бросках ядра улучшились почти на метр, а у спортсменов генотипом RX на полметра, при этом результаты в прыжках увеличились в каждой группе одинаково. Важно отметить, что в группе спортсменов, не имеющих предрасположенность к развитию к развитию силы и быстроты, результаты снизились в

прыжках в длину с места, а относительно спортсменов других групп, по другим тестам эти изменения произошли незначительно.

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов уровня развития собственно силовых способностей и взрывной силы, у легкоатлетов - многоборцев в период с 2016 до 2021 год с учетом их генетической предрасположенности

Тесты, год тестирования		Группы с генотипом RR и RX M±m	Группы с генотипом RX и XX M±m	Группы с генотипом RR и XX M±m
Бросок ядра (6 кг) снизу вперед (м)	2016	17,91±0,03 17,34±0,3	17,34±0,3 17,17±0,1	17,91±0,03 17,17±0,1
	P	≥0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	18,6±0,1 17,97±0,3	17,97±0,3 17,57±0,1	18,6±0,1 17,57±0,1
P	≥0,05	≤0,05	≤0,05	
Прыжок в длину с места (м)	2016	3,05±0,02 2,85±0,005	2,85±0,005 2,82±0,006	3,05±0,02 2,82±0,006
	P	≤0,05	≤0,05	≤0,05
	2021	3,1±0,02 2,91±0,01	2,91±0,01 2,81±0,003	3,1±0,02 2,81±0,003
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05	
Тройной прыжок (с/м) (м)	2016	10,21±0,01 10,03±0,03	10,03±0,03 9,99±0,01	10,21±0,01 9,99±0,01
	P	≤0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	10,28±0,007 10,09±0,02	10,09±0,02 10,01±0,01	10,28±0,007 10,01±0,01
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05	
Жим штанги лежа (75% веса тела) (кг)	2016	107,6±1,4 98,4±4,4	98,4±4,4 98,4±1,6	107,6±1,4 98,4±1,6
	P	≥0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	115,1±2,04 104,4±4,7	104,4±4,7 98,4±3,3	115,1±2,04 98,4±3,3
P	≥0,05	≥0,05	≤0,05	
Рывок штанги (75% веса тела) (кг)	2016	87,4±1,4 78,2±3,3	78,2±3,3 79,9±2,8	87,4±1,4 79,9±2,8
	P	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	2021	93,24±1,2 81,69±4,4	81,69±4,4 79,9±2,9	93,24±1,2 79,9±2,9
P	≥0,05	≥0,05	≤0,05	
Приседание со штангой (100% веса тела) (кг)	2016	151,26±3,1 136,61±6,6	136,61±6,6 136,61±4,4	151,26±3,1 136,61±4,4
	P	≥0,05	≥0,05	≤0,05
	2021	154,26±2,2 142,31±6,3	142,31±6,3 140,01±2,9	154,26±2,2 140,01±2,9
P	≥0,05	≥0,05	≤0,05	

По результатам, показанным спортсменами, в каждой группе, необходимо отметить, что уровень развития силовых качеств изначально выше у спортсменов первой группы, имеющих высокую предрасположенность к развитию скоростно-силовых способностей. У спортсменов, третьей группы за 5 лет непрерывной тренировочной деятельности результаты не изменились в тестах: жим штанги лежа и рывок штанги (75% от веса тела), но значительно улучшились результаты в приседаниях. У спортсменов 2

группы, в сравнении со спортсменами 1 группы, существенно улучшились результаты в приседаниях, хотя они не превосходили результаты спортсменов 1 группы. В тесте: жим штанги лежа результаты спортсменов 2 и 3 групп остались на одном уровне и практически не изменились даже с течением времени.

В результате исследования были сделаны следующие выводы:

1. В ходе проведенного исследования, выявлено, что в процессе многолетней спортивной подготовки, уровень развития физических качеств изменился у всех его участников, о чем свидетельствуют их результаты как по показателям, характеризующим состояние физических качеств, так и по результатам соревновательной деятельности. Однако, уровень физической подготовленности в первой группе спортсменов (предрасположенных к развитию скоростно-силовых качеств), значительно выше.

2. Показатели, определяющие направленность тренировочных воздействий, изменились следующим образом. Так, по результатам, характеризующим уровень развития быстроты у спортсменов 1 группы, произошли определенно большие изменения в положительную сторону. При этом спортсмены, со средней предрасположенностью к развитию данных качеств (2 группа) и не имеющие ее (3 группа) в 2016 и 2021 годах показали относительно одинаковые результаты. По показателям развития взрывной силы отмечаются более высокий уровень ее изменения в 1 группе. Эти различия сохранились и в процессе многолетней подготовки. Уровень развития силовых качеств у 1 группы изначально был больше, чем у спортсменов 2 и 3 групп. За 5 лет тренировок он изменился незначительно. В исследуемом периоде многолетней тренировки, больших успехов в развитии специальных физических способностей достигли спортсмены 1 группы. Результаты этих отличий подтверждаются успехами и в их соревновательных показателях.

Список использованных источников

1. Предсоревновательная подготовка квалифицированных многоборцев с учетом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических способностей / Артемьева С. А., Дмитриев И. В., Зайко Д. С., Масленников А. В. // Легкая атлетика : сборник научно-методических трудов. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 7–14.

2. Артемьева, С. А. Физическая подготовка и результативность соревновательной деятельности легкоатлетов-многоборцев с учетом их генетических особенностей / С. А. Артемьева, В. Е. Лутковский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 9. – С. 54–66.

3. Кьергаард, А. В. Спортивная генетика : учебное пособие / А. В. Кьергаард. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2015. – 116 с.

УДК 796. 85

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТХЭКВОНДИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Горская Н.С., старший преподаватель кафедры анатомии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Современный уровень спортивных достижений в тхэквондо свидетельствует о необходимости изучения морфофункциональных особенностей

спортсменов и спортсменок разных возрастных групп. Особый интерес для практиков спорта в решении задач по улучшению качества жизни и охраны здоровья спортсменов представляет оценка их физического развития. Цель исследования – сравнить морфофункциональные параметры и показатели физического развития у девочек и мальчиков подросткового возраста, занимающихся тхэквондо. Исследование проходило на базе МБУ ВСШОР по тхэквондо (г. Сертолово). В качестве испытуемых были отобраны 30 спортсменов подросткового возраста, занимающихся тхэквондо в течение 6-9 лет. У всех обследованных замерены парциальные, обхватные и поперечные размеры тела, сила мышц кисти, ЖЕЛ, определен компонентный состав массы тела, а также проведена оценка физического развития. Обнаружен, что для тхэквондистов 15-16 лет, не зависимо от пола характерно плотное телосложение, низкое расположение общего центра тяжести, относительно короткие нижние конечности, широкий таз. При этом мальчики выше ростом, у них большие обхватные размеры грудной клетки, чем у девочек, компонентный состав массы тела у спортсменов отличается меньшим содержанием жировой массы, по сравнению со спортсменками. Уровень физического развития у тхэквондистов этого возраста в первую очередь зависит от вида спортивной специализации.

Ключевые слова: тхэквондо, антропометрия, динамометрия, компоненты массы тела, физическое развитие.

Современный уровень спортивных достижений в тхэквондо свидетельствует о необходимости изучения морфофункциональных особенностей спортсменов и спортсменок разных возрастных групп. В литературе чаще других представлены работы по изучению морфофункциональных показателей спортсменов, достигших высокого уровня мастерства [2, 4]. Выявление особенностей телосложения представителей тхэквондо различных возрастных групп, тренирующихся на различных этапах подготовки, дает возможность расширить представление о закономерностях адаптации организма к соревновательным нагрузкам [1, 5, 7]. Особый интерес для практиков спорта в решении задач по улучшению качества жизни и охраны здоровья спортсменов представляет оценка их физического развития [3]. Все это свидетельствует об актуальности данного исследования и его практической значимости.

Цель исследования – сравнить морфофункциональные параметры и показатели физического развития у девочек и мальчиков подросткового возраста, занимающихся тхэквондо.

Исследование проходило на базе МБУ ВСШОР по тхэквондо (г. Сертолово). В качестве испытуемых были отобраны 30 спортсменов подросткового возраста, занимающихся тхэквондо в течение 6-9 лет. У всех обследованных замерены парциальные, обхватные и поперечные размеры тела, сила мышц кисти, ЖЕЛ, определен компонентный состав массы тела по методу Матейки [8], а также проведена оценка физического развития методами индексов [6].

Изучение морфологических показателей у тхэквондистов подросткового возраста обнаружило у мальчиков достоверно больший рост и вес, обхватные размеры грудной клетки, более широкие плечи, чем у девочек. Наибольшие различия между спортсменами разного пола были выявлены в массе тела, а наименьшие – в ширине плеч. Показатели ширины таза у мальчиков и девочек, занимающихся тхэквондо, достоверно не отличались (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ морфофункциональных показателей тхэквондистов в возрасте 15-16 лет (M±m)

Морфофункциональные показатели	Пол спортсменов	
	Мальчики (n=15)	Девочки (n= 15)
Длина тела, см	167,5±2,6	163,5±2,8*
Длина корпуса, см	98,8±2,5	94,0±2,7*
Вес, кг	53,1±2,3	46,6±1,8 *
Обхват грудной клетки (спокойно), см	86,1±2,1	82,0±1,9*
Обхват грудной клетки (вдох), см	89,3±2,2	84,1±1,5 *
Обхват грудной клетки (выдох), см	80,9±2,6	74,0±3,5 *
Ширина плеч, см	38,3±2,3	35,3±2,5 *
Ширина таза, см	25,1±1,6	24,0±1,4
Средняя толщина КЖС, мм	6,9±0,5	9,7±0,8
Жировая масса, %	13,7±0,9	20,1±0,7*
Мышечная масса, %	50,3±2,1	47,8±3,8
Костная масса, %	20,4±1,2	19,3±1,6
Динамометрия правой кисти, кг	31,8±6,5	22,0±6,5*
Динамометрия левой кисти, кг	28,7±6,5	19,2±6,5*
ЖЕЛ, мл	3600±160	3300±157
Экскурсия грудной клетки, см	9,3±0,7	10,0±0,8

Условные обозначения: 1) n – объем выборки; 2) * – различия между девочками и мальчиками достоверны при $P < 0,05$; 3) КЖС – кожно-жировая складка; ЖЕЛ – жизненная емкость легких.

Сравнительный анализ компонентного состава массы тела обнаружил достоверно меньшие показатели относительного содержания жировой массы тела у мальчиков-тхэквондистов, по сравнению с девочками. Относительное содержание мышечной и костной массы у спортсменов обоего пола не имело достоверных отличий. При исследовании функциональных показателей у спортсменов и спортсменок достоверные различия обнаружены только в силе мышц кисти ($P < 0,05$). Показатели ЖЕЛ и экскурсия грудной, характеризующие функциональные возможности внешнего дыхания у мальчиков и девочек, специализирующихся в тхэквондо, не отличались ($P < 0,05$).

Изучение уровня физического развития у спортсменов разного пола с помощью метода индексов выявило следующее. Для тхэквондистов 15-16 лет, не зависимо от пола, характерно астеническое телосложение, низкое расположение общего центра тяжести, относительно короткие нижние (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физического развития тхэквондистов в возрасте 15-16 лет (M±m)

Показатели физического развития	Пол спортсменов	
	Мальчики (n=15)	Девочки (n= 15)
Вес-ростовой индекс, г/см	317,0±22,3	285,6±19,1*
Индекс Пинье, у.е.	39,9±3,1	43,0 ± 2,2
Жизненный индекс, мл/кг	67,8±3,5	69,5±3,7
Коэффициент пропорциональности, %	67,3±3,2	73,9±3,6*
Индекс Ливи, %	51,3±4,1	50,2±2,8
Силовой индекс, %	59,9±3,9	47,2±4,2*

Условные обозначения: 1) n – объем выборки; 2) * – различия между девочками и мальчиками достоверны при $P < 0,05$.

У тхэквондистов выявлены высокие показатели жизненного и силового индексов. Мальчики отличаются от девочек достоверно большими значениями весо-ростового и силового индексов и меньшими значениями – индекса пропорциональности, в то время как в показателях индексов Пинье, Ливи и жизненного индекса достоверных отличий у спортсменов и спортсменок не обнаружено.

Для тхэквондистов 15-16 лет, не зависимо от пола характерно астеническое телосложение, низкое расположение общего центра тяжести, относительно короткие нижние конечности и широкий таз. При этом мальчики выше ростом, у них большие обхватные размеры грудной клетки, чем у девочек, компонентный состав массы тела у спортсменов отличается меньшим содержанием жировой массы, по сравнению со спортсменками. Уровень физического развития, как нам удалось установить, у тхэквондистов в этом возрасте зависит от вида спортивной специализации.

Список использованных источников

- Афанасьева, И. А. Генетические особенности тренируемости тхэквондистов и их спортивный отбор : монография / И. А. Афанасьева. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 96 с.
- Мартиросов, Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация : автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде науч. докл. / Мартиросов Э. Г. – Москва, 1998. – 87 с.
- Никитюк, Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (современная интегративная антропология) / Б. А. Никитюк. – Москва : Спорткакадемклуб, 2000. – 440 с.
- Руденко, Г. В. Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах / Г. В. Руденко, М. Г. Ткачук, В. А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 92–94.
- Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов, И. А. Афанасьева. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 166 с.
- Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебное пособие / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2014. – 103 с.
- Ткачук, М. Г. Спортивный отбор в самбо с учетом морфофункциональных показателей и индивидуальной тренируемости / М. Г. Ткачук, А. Г. Левицкий, А. А. Соболев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3. – С. 236–239.
- Matiegka, J. The testing of physical efficiency // American Journal of Physical Anthropology. – 1921. – V. 4, № 3. – P. 223–230.

УДК 796.015:61

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ И ВОЗМОЖНЫЙ ВЕКТОР КОРРЕКЦИИ С УЧЕТОМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Гришин В.В., канд. биол. наук, доцент кафедры спортивной медицины и технологий здоровья
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В соревновательном спорте большую роль занимает общее состояние здоровья спортсменов. В особенности патологические процессы без видимых

проявлений и возможность их устранения доступными средствами с учетом антидопинговых правил при минимальном фармакологическом вмешательстве в регуляцию организма. Эта проблема выходит на первый план в системе спортивной подготовки. Одним из важнейших вопросов в области аллергопатологии является вопрос оказания профессиональным спортсменам как базового, так и специализированного алерго и иммунологического обеспечения, в том числе профилактики, диагностики и лечения этих патологий.

Ключевые слова: спорт, антитела, воспаление, нагрузка, астма, растения, фитотерапия, аллергические заболевания, аллергические реакции.

В развитых государствах отмечается резкое увеличение аллергопатологий, которые охватывают все социальные и профессионально-ориентированные группы. При чем в экономически благополучных странах данные заболевания охватывают в среднем 40% -45% населения.

В настоящее время во всем мире отмечается и увеличение тяжести течения аллергических заболеваний. В Российской Федерации каждый четвертый гражданин обращался в медицинские учреждения по поводу аллергической патологии в различных формах ее проявления, причем в развитых промышленных центрах особенно учитывая специфику наличия экологически-грязных производств уровень аллергопатологий варьирует от 30% до 60%.

В профессиональном спорте увеличение проявлений аллергического генеза увеличивается еще более высокими темпами, что связано с тем, что в процессе своей деятельности спортсмен высокого уровня сталкивается с обширным воздействием неблагоприятных факторов, и особенно повышенной нагрузкой как в физическом, так и в психоэмоциональном плане, это приводит к возможности формирования у спортсменов различных отклонений в иммунной системе, и как следствие одним из результатов данных отклонений и оказываются различные аллергопатологии.

К примеру упражнения, могут увеличить вентиляцию легких до 200 л/мин на короткий период времени у лиц, занимающихся скоростными и силовыми видами спорта, и на продолжительный период времени у пловцов, марафонцев, то занимающихся спортом на выносливость.

Поэтому хорошо тренированные спортсмены часто и значительно подвержены воздействию холодного воздуха во время зимних тренировок и многих пыльцевых антигенов в весенне-летний период.

Основные патологические реакции в сфере аллергии включают аллергический ринит, лекарственную гиперчувствительность, крапивницу, аллергический контактный дерматит, атопический дерматит, бронхиальную астму, аллергический конъюнктивит и пищевую аллергию. Наиболее тяжелой формой аллергической реакции является анафилаксия.

В развитых странах наблюдается рост аллергопатологий, затрагивающих различные социальные и профессиональные группы. В экономически благополучных странах этими заболеваниями страдают от 40 до 45% населения. Тяжесть аллергических заболеваний растет во всем мире, в Российской Федерации каждый четвертый гражданин обращается за медицинской помощью по поводу аллергической патологии. Это число еще выше в экологически загрязненных промышленных центрах, где аллергические заболевания могут поражать от 30% до 60% населения. Спортсмены особенно подвержены аллергопатологии из-за воздействия неблагоприятных факторов во время тренировок и соревнований, что может привести к отклонениям в работе иммунной системы. Например, спортсмены высокого уровня, занимающиеся скоростными и силовыми видами спорта, могут испытывать вентиляцию легких до 200 л/мин в течение короткого периода времени, в то время как спортсмены на выносливость могут

подвергаться воздействию пыльцевых антигенов в течение более длительного времени. К распространенным аллергическим реакциям относятся ринит, лекарственная аллергия, крапивница, контактный дерматит, атопический дерматит, астма, конъюнктивит и пищевая аллергия, причем анафилактические реакции являются наиболее тяжелым проявлением.

В ходе исследования южноафриканских профессиональных спортсменов из 8 различных видов спорта было обнаружено, что у 50% участников во время скрининга проявились аллергические заболевания. (Табл.1) [4].

2001-2004 годах исследования, проведенные в России, показали, что около 23,5% населения страдает от аллергических заболеваний, и только 5% ведущих спортсменов имеют аллергическую историю. Интересно, что некоторые виды спорта характеризовались более высокой распространенностью аллергии: фигурное катание, хоккей на траве, гимнастика и ФХМ имели аллергические заболевания у 64,5%, 65,2%, 43,9% и 55% обследованных спортсменов соответственно. Однако эта тенденция характерна не только для России, так как исследование, проведенное в Южной Африке, показало, что половина профессиональных спортсменов высокого уровня из восьми различных видов спорта имели аллергические заболевания. Очевидно, что аллергопатологии являются растущей проблемой в развитых странах, затрагивая до 45% населения, включая спортсменов, которые во время тренировок и соревнований подвергаются воздействию различных неблагоприятных факторов, способных привести к отклонениям в работе иммунной системы. К распространенным аллергическим реакциям относятся ринит, лекарственная аллергия, крапивница, контактный дерматит, атопический дерматит, астма, конъюнктивит и пищевая аллергия, причем анафилактические реакции являются наиболее тяжелым проявлением.

Таблица 1. – Аллергии в %, обнаруженные в Олимпийской команде ЮАР перед Олимпийскими играми Сидней, 2000 г. (n=93)

Результаты	Кейптаун	Дурбан	Всего
Выявлена атопия	50.5	50	50.5
Сезонный аллергический ринит	21.4	7	15.7
Персистирующий аллергический ринит	7.5	13	10
Сезонный и персистирующий аллергический ринит	21	30	25.5
Бронхиальная астма	11	15	13

За последние несколько десятилетий физические нагрузки в спорте значительно возросли, достигнув уровня, который может нанести ущерб здоровью даже самых крепких людей. Было доказано, что усиленные тренировочные режимы и графики соревнований нарушают работу иммунной системы, причем степень повреждения пропорциональна продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Более того, сочетание физических и психологических стрессов может создать мощную силу, способную вывести организм за его пределы, что приводит к нарушениям во внутренней среде и активации различных систем. Такие нагрузки могут привести к изменениям в компонентах врожденного, мукозального и адаптивного иммунитета, включая снижение количества нейтрофилов и лимфоцитов, нарушение синтеза иммуноглобулинов, снижение количества естественных клеток-киллеров и повышение уровня провоспалительных цитокинов. Этот вторичный иммунодефицит может подвергать профессиональных спортсменов повышенному риску инфекций, особенно инфекций, поражающих верхние дыхательные пути.

Было установлено, что повышенные физические нагрузки в современном спорте нарушают работу иммунной системы, особенно в связи с продолжительностью и интенсивностью занятий. Это может привести к нарушениям во внутренней среде организма, в результате чего изменяются компоненты врожденного, мукозального и адаптивного иммунитета. Исследование, проведенное среди профессиональных спортсменов в Южной Африке, показало, что у 50% участников во время скрининга были обнаружены признаки аллергических состояний. Это может быть связано с дисбалансом Т-хелперных клеток и выработки цитокинов, что приводит к снижению иммунной функции и повышенной восприимчивости к инфекциям, особенно к инфекциям верхних дыхательных путей. Другое исследование, проведенное на российских олимпийских спортсменах, также выявило высокую распространенность аллергических заболеваний, что было определено с помощью кожных тестов и уровня специфических IgE-АТ в сыворотке крови выявили высокий процент скрытой аллергопатологии. Наиболее часто выявляемыми аллергенами были клещи домашней пыли и пыльца растений. Однако решения для лечения аллергических заболеваний у элитных спортсменов ограничены из-за антидопинговых правил. Фитотерапевтические препараты в сочетании с низкодозовой специфической фармакотерапией в настоящее время являются основным направлением лечения и профилактики аллергических заболеваний.

Фитотерапия может служить как самостоятельным, так и дополнительным подходом к лечению различных заболеваний. Основопологающими принципами фитотерапии в спортивной медицине являются использование лекарственных растений во всей их полноте и комплексности, многогранность действия, избирательность, органотропность, индивидуальный учет биологических ритмов (фитохронотерапия). Комплексность фитотерапии предполагает использование множества компонентов для воздействия на различные аспекты патогенеза. Универсальность лекарственных растений подразумевает их воздействие на различные симптомы заболевания. Селективность в фитотерапии предполагает выделение основных звеньев патогенеза заболеваний, которые и должны являться основными

Показателями при выборе растительных препаратов. Органотропность подразумевает, что многие растения связаны с определенными органами (системами) и оказывают на них наибольшее влияние. Фитохронотерапия предполагает учет биологических ритмов человека при назначении лекарственных препаратов. Фитотерапия в спортивной медицине имеет преимущества перед традиционными методами и успешно применяется в различных странах, включая Болгарию, Польшу, Югославию, Францию и Индию.

Использование фитотерапевтических препаратов на основе лекарственных растений обладает рядом преимуществ, среди которых низкая токсичность, высокая эффективность, широкий терапевтический диапазон, хорошая переносимость и комплексное органопротекторное действие. Благодаря наличию комплекса биологически активных соединений, совместимых с обменными процессами организма, лекарственные растения и растительные препараты не только блокируют проявление аллергических реакций, но и оказывают гармонизирующее действие на все органы и системы организма. Фитопрепараты используются как в качестве вспомогательных, так и основных лечебных средств при лечении аллергии. К наиболее часто используемому растительному сырью относятся *Samomilla recutita*, *Bidens tripartita*, *White knotweed*, *St. John's wort*, *Licorice*, *Sage* и другие. Сочетание лекарственных растений, обладающих противоаллергическим действием, с растениями, обладающими противовоспалительным действием, такими как солодка и шалфей, дает еще более благоприятные результаты.

Аллергические реакции могут привести к таким тяжелым заболеваниям, как бронхиальная астма и аллергический ринит, которые характеризуются множественными механизмами патогенеза, включая минимальное персистирующее воспаление. Этот тип воспаления может возникать даже при отсутствии видимых симптомов и отличается проникновением воспалительных клеток, в частности эозинофилов и нейтрофилов, и проявлением молекул адгезии.

Хотя видимые симптомы являются лишь малой частью этой патологии, блокаторы лейкотриеновых рецепторов, такие как Singulair (монтелукаст), в настоящее время считаются оптимальными для лечения этих заболеваний в рамках антидопинговых правил. Было показано, что в сочетании с противовоспалительной терапией монтелукаст повышает толерантность к физической активности, снижает уровень катионного белка эозинофилов (важный маркер аллергического воспаления) и вызывает значительное клиническое улучшение без изменения уровня метаболитов NO в конденсате выдыхаемого воздуха или LTE4 в моче. Однако важно учитывать потенциальный риск развития нейropsychических расстройств, таких как нарушения сна, депрессия и агрессивность, связанный с терапией монтелукастом.

Список использованных источников

1. Кузьмин, С. Н. Методы оценки и регуляции иммунологической реактивности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Кузьмин С. Н. – Москва, 1977.
2. Мачарадзе, Д. Ш. Анафилаксия, вызванная физической нагрузкой // Аллергология и иммунология. – 2002. – № 2. – С. 192–194.
3. Ненашева, Н. М. Настоящее и будущее антагонистов лейкотриеновых рецепторов терапии бронхиальной астмы и аллергических заболеваний ЭФ // Пульмонология и оториноларингология. – 2012. – № 4. – С. 10–17.
4. Першин, Б. Б. Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость / Б. Б. Першин. – Москва : [б. и.], 1994. – 356 с.
5. Першин, Б. Б. Реакции иммунной системы на физические нагрузки / Б. Б. Першин, А. Б. Гелиев, Д. В. Толстов // Rus. J. Immunol. – 2003. – № 1. – С. 1–24.

УДК 796.01:613.11

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Дубкова Н.В., канд. мед. наук, доцент кафедры профилактической медицины и основ здоровья¹,

Доможилова А.А., канд. биол. наук, доцент кафедры профилактической медицины и основ здоровья¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье обобщены современные представления о влиянии на работоспособность спортсменов таких физических факторов воздушной среды как температура, влажность и подвижность воздуха, а также солнечная радиация и атмосферное давление. В результате выполненного анализа были актуализированы стратегии учета климатических условий для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности атлетов с различной тренировочной направленностью.

Ключевые слова: факторы воздушной среды, акклиматизация спортсменов, терморегуляция при мышечной деятельности, температура воздуха, влажность воздуха, подвижность воздуха, солнечная радиация, атмосферное давление.

Факторы окружающей среды представляют собой значительную группу причин, воздействие которых на организм человека отражается на его здоровье, работоспособности, эмоциональном состоянии и других характеристиках жизнедеятельности [2].

С гигиенических позиций факторы можно классифицировать на физические, химические, биологические и социально-психологические. При этом все из них могут взаимодействовать друг с другом, оказывая как отрицательное, так и положительное влияние на работоспособность человека. В то же время, если рассматривать непосредственно учебно-тренировочный процесс, на первое место по значимости выходят физические факторы, которые воздействуют на организм спортсмена как на открытом воздухе, так и в помещениях.

К группе физических факторов воздушной среды относятся, прежде всего, температура, влажность и подвижность воздуха.

Температура воздуха.

Ведущие физиологические механизмы, опосредующие изменение физической работоспособности спортсменов в условиях высокой температуры окружающего воздуха (выше 25°C), могут изменяться в зависимости от продолжительности и интенсивности выполняемых упражнений.

Так, в случае нагрузок субмаксимальной интенсивности ведущим лимитирующим фактором является снижение доставки кислорода к работающим мышцам в результате перераспределения кровотока к коже с целью обеспечения теплоотдачи. В свою очередь, при длительных упражнениях умеренной мощности ключевое значение приобретает утомление центральной нервной системы, обуславливающее нарушение способности поддерживать должную мышечную активность [12].

Несмотря на отмеченные ведущие механизмы, необходимо учитывать, что снижение физической работоспособности в условиях высокой температуры определяется сложной комбинацией факторов, которую по современным представлениям можно описать с помощью интегративной модели, учитывающей адаптационные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболические изменения на уровне работающих мышц и головного мозга, а также субъективное восприятие нагрузки атлетом [13]. Прогностическим критерием при этом может являться разница температуры ядра и кожи, минимальные значения которой сопряжены с выраженным снижением производительности.

На основании вышесказанного очевидно, что для практических задач оптимизации процесса подготовки спортсменов к соревнованиям в условиях повышенной температуры окружающей среды актуальной является разработка различных стратегий, направленных на систематическую акклиматизацию организма спортсмена к тепловому стрессу, а с другой стороны, на актуализацию подходов по снижению теплового воздействия непосредственно во время выполнения нагрузок [1, 10].

Интересным является тот факт, что на показатели анаэробной физической работоспособности повышенная температура воздуха может оказывать в ряде случаев и потенциально положительное влияние. Так, специалистами были отмечены улучшения результатов в спринтерском беге на 100 и 200 метров у ведущих мировых атлетов (в среднем на 2%) при проведении соревнований в условиях жаркого климата [3]. Однако, тем не менее, в целом можно рассматривать высокую температуру воздуха как фактор негативного воздействия на состояние занимающихся.

С другой стороны, пониженная температура воздуха также может оказывать отрицательное влияние на физическую работоспособность [14]. Известно, что как аэробные, так и анаэробные показатели ухудшаются в гипотермических условиях пропорционально снижению температуры работающих мышц. Кроме того, центральные и периферические гемодинамические изменения в данных условиях также могут ограничивать производительность за счет неэффективной доставки кислорода [5].

Влажность воздуха. Основным механизмом опосредованного влияния влажности воздуха на аэробную работоспособность спортсмена является изменение эффективности терморегуляции за счет испарения пота. При этом наблюдается линейная связь, в частности, время выполнения велоэргометрического теста с фиксированной мощностью нагрузки последовательно снижается при увеличении влажности воздуха (24%, 40%, 60%, 80%) [11]. Однако, при этом, по-видимому, относительная влажность воздуха является менее значимым фактором, лимитирующим аэробную физическую работоспособность спортсменов, чем температура воздуха. Так, было продемонстрировано, что показатели максимального потребления кислорода как в условиях низкой влажности воздуха (20%), так и высокой (80%) при повышенной температуре воздуха (33°C) статистически значимо ниже чем в комфортных температурных условиях (21°C). В то же время на показатели анаэробной производительности, оцененные по результатам Вингейт-теста, изменение ни температуры, ни влажности воздуха не оказывает значительное влияние [8].

Подвижность воздуха. Известно, что полное отсутствие подвижности воздуха приводит к значительному снижению аэробной работоспособности [4]. В свою очередь, превышение оптимальных показателей, которые регламентируются соответствующими нормативными документами, не допустимо в виду потенциального риска заболеваний и травм занимающихся.

Важно подчеркнуть, что при планировании тренировочного процесса на открытой местности наибольшее значение приобретает оценка силы и направления ветра, в то время как для закрытых помещений важно фиксировать показатели подвижности воздуха с помощью кататермометра. Данный прибор позволяет оценить подвижность воздуха до 1 м/с, в то время как для оценки эффективности вентиляции необходимо использовать анемометр, диапазон измерения которого в среднем составляет от 1 до 10 м/с.

Необходимо подчеркнуть, что обозначенные выше факторы оказывают комплексное влияние на работоспособность спортсмена и для оценки их совокупного воздействия в условиях помещений спортивного назначения используют интегральный показатель – эквивалентно-эффективную температуру.

В свою очередь, для спортивной деятельности в природных климатических условиях важное значение приобретают такие факторы как атмосферное давление и солнечная радиация.

Атмосферное давление. Атмосферное давление – давление атмосферы, которое действует на все находящиеся в ней предметы и на земную поверхность. Данный фактор оказывает значительное влияние на здоровье и работоспособность спортсменов, при этом распространены индивидуальные реакции на перепады атмосферного давления и в целом на смену погодных условий. В частности, было продемонстрировано, что марфонцы мирового уровня демонстрируют более высокие результаты в условиях повышенного атмосферного давления, в то время как для спортсменов любительского уровня данные закономерности не отмечаются [15]. Следует подчеркнуть, что в отличие от температуры, влажности и подвижности воздуха, атмосферное давление не регулируется в помещениях и не является параметром микроклимата.

Солнечная радиация. Физическая работоспособность аэробной направленности снижается по мере увеличения показателей солнечной радиации. Развитие состояния утомления при этом прогрессирует при уменьшении разницы между температурой ядра

и кожи [7]. Важно подчеркнуть, что в сочетании с негативными изменениями других ранее обозначенных факторов, в частности, с низкой подвижностью воздуха, тепловой стресс от воздействия высоких показателей солнечной радиации значительно прогрессирует и отрицательно сказывается на эффективности выполнения мышечной деятельности [4].

В завершении необходимо отметить, что систематический обзор результатов крупнейших марафонских забегов с моделированием вклада различных факторов воздушной среды указывает на ведущее влияние температуры воздуха (40%) на показатели аэробной выносливости, в то время как относительная влажность (26%), солнечная радиация (18%) и подвижность воздуха (16%) играют менее значительную роль [9].

Проведенный обзор современных научных данных о влиянии факторов воздушной среды на физическую работоспособность спортсменов указывает на необходимость их комплексного учета при планировании тренировочных нагрузок и разработке стратегий соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Кобелькова, И. В. Некоторые аспекты влияния экстремальных климатических факторов на физическую работоспособность спортсменов / И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, Д. Б. Никитюк // Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – № 12 (1). – С. 25–36.
2. Разинкин, С. М. Влияние климатических условий на функциональное состояние спортсменов / С. М. Разинкин, М. А. Брагин // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 69–74.
3. Adaptation to hot environmental conditions: an exploration of the performance basis, procedures and future directions to optimise opportunities for elite athletes / J.H. Guy [et al.] // Sports Medicine. – 2015. – Vol. 45 (3). – P. 303–311.
4. Air velocity influences thermoregulation and endurance exercise capacity in the heat / H. Otani [et al.] // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. – 2018. – Vol. 43 (2). – P. 131–138.
5. Castellani, J. W. Cold Stress Effects on Exposure Tolerance and Exercise Performance / J. W. Castellani, M. J. Tipton // Comprehensive Physiology. – 2015. – Vol. 6 (1). – P. 443–469.
6. Combined effects of solar radiation and airflow on endurance exercise capacity in the heat / H. Otani [et al.] // Physiology & Behavior. – 2021. – Vol. 229. – P. 113264.
7. Comparison of the effects of high and low levels of solar radiations on exercise capacity in hot outdoor environments / T. Naito, T. Saito, K. Muraishi, H. Takahashi // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2023. – Vol. 63 (1). – P. 42–52.
8. Effects of heat and different humidity levels on aerobic and anaerobic exercise performance in athletes / J. Zhao [et al.] // Journal of Exercise Science & Fitness. – 2013. – Vol. 11 (1). – P. 35–41.
9. Effects of Weather Parameters on Endurance Running Performance: Discipline-specific Analysis of 1258 Races / K. Mantzios [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2022. – Vol. 54 (1). – P. 153–161.
10. Heat alleviation strategies for athletic performance: A review and practitioner guidelines / O. R. Gibson [et al.] // Temperature (Austin). – 2019. – Vol. 7 (1). – P. 3–36.
11. Maughan R. J. Influence of relative humidity on prolonged exercise capacity in a warm environment / R. J. Maughan, H. Otani, P. Watson // European Journal of Applied Physiology. – 2012. – Vol. 112 (6). – P. 2313–2321.
12. Neuromuscular Activity during Cycling Performance in Hot/Dry and Hot/Humid Conditions / M. Baillot, O. Hue, T. T. Tran, S. Antoine-Jonville // Life (Basel). – 2021. – Vol. 11 (11). – P. 1149.

13. Nybo, L. Performance in the heat-physiological factors of importance for hyperthermia-induced fatigue / L. Nybo, P. Rasmussen, M. N. Sawka // Comprehensive Physiology. – 2014. – Vol. 4 (2). – P. 657–689.

14. Practicing sport in cold environments: practical recommendations to improve sport performance and reduce negative health outcomes / H. Gatterer [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18. – P. 970.

15. The optimal ambient conditions for world record and world class performances at the Berlin Marathon / V. Scheer [et al.] // Frontiers in Physiology. – 2021. – Vol. 12. – P. 654860.

УДК 796.072.43.065.3

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ СРЕДИ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

*Задорожная Н.А., д-р мед. наук, профессор, заведующий кафедрой профилактической
медицины и основ здоровья,¹*

*Болотова И.А., старший преподаватель кафедр профилактической медицины и
основ здоровья¹*

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена особенностям обучения профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта правилам оказания первой помощи при неотложных состояниях. Знания, умения и навыки по ее оказанию входят в трудовые функции и профессиональные компетенции педагогов, инструкторов и тренеров, работающих в области физической культуры и спорта. Кроме того, проведен анализ современной нормативно-правовой базы в области оказания первой помощи при неотложных состояниях [3, 4, 5].

Ключевые слова: физкультурно-спортивная работа, первая помощь, неотложные состояния, законодательно-нормативная база, трудовые функции, практические навыки, профессорско-преподавательский состав.

Первая помощь – это вид помощи, оказываемой на месте происшествия лицами, не имеющими медицинского образования, до прибытия бригады скорой помощи. Оказание первой помощи направлено на устранение угрожающих жизни нарушений в организме пострадавшего с целью сохранения его жизни и здоровья [1].

Российская статистика говорит о том, что 70% пострадавших в различных ситуациях нуждается в оказании первой помощи и лишь 2% её получают. На основании данных социологического опроса определено, что большинство граждан не считает оказание первой помощи своей задачей и наиболее значимыми причинами ее неоказания являются отсутствие знаний и практических навыков, боязнь нанести вред пострадавшему, опасение юридической ответственности, отсутствие необходимых средств для оказания первой помощи [6, 7].

Также в России существует распространенное мнение, что оказание первой помощи – это большой и очень сложный объем знаний и умений. Научиться этому трудно, а выполнять правильно необходимые мероприятия могут лишь профессионалы. Однако утвержденные приказом Минздрава России от 4 мая 2012 г. № 477 н «Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь», и «Перечень

мероприятий первой помощи» показали, что первая помощь – это просто и доступно практически для любого гражданина. Приказом определены всего 8 состояний и 11 мероприятий первой помощи, научиться выполнять которые сможет каждый. Все мероприятия по её оказанию укладываются в простой, четкий и легко запоминающийся алгоритм действий.

Цель исследования – обоснование важности оказания первой помощи и создания эффективной системы обучения лицам, не имеющим специальной медицинской подготовки. Приобретение навыков, направленных на сохранение жизни пострадавших до момента оказания профессиональной медицинской помощи, отработка поведения педагогических работников и самостоятельных действий в критических ситуациях, формирование в образовательных организациях комплекса безопасности.

С 1 января 2023 года вступил в силу Федеральный закон 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». В статье 3 п. 4 данного закона говорится, что организации, реализующие программы спортивной подготовки, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта на день вступления в силу настоящего Федерального закона, должны привести свою образовательную деятельность в соответствие с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции настоящего Федерального закона) и принятых в соответствии с ним нормативных правовых актов не позднее 1 мая 2023 года. В соответствии с пунктом 11 частью 1 статьи 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (изм. от 03.07.2016г. №286-ФЗ), охрана здоровья обучающихся включает в себя обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи [3, 4].

В настоящее время обучение руководителей и специалистов организаций по оказанию первой помощи пострадавшим проводится один раз в три года в соответствии с Письмом Министерства труда и социальной защиты от 11 апреля 2017г. №15-2/В-950 «Об обучении работников оказанию первой помощи пострадавшим» [5].

Обучение основам оказания первой помощи в 2019-2020 г. проводилось на базе кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта. Это курс прошел весь профессорско-преподавательский состав университета с получением сертификата специалиста.

В связи с тем, что обучающиеся перед началом курса имели различный уровень подготовки (обучение в автошколах, учеба в медицинских колледжах и др.) приобретение ими качественных навыков по оказанию первой помощи зависело от способности и умения преподавателя подать материал в доступном и понятном формате. Курс обучения был достаточно короткий, но интенсивный. Именно поэтому для того, чтобы обучение было наиболее эффективным, соблюдались следующие принципы:

Обучение проходит лучше, когда обучающиеся:

- хорошо мотивированы (мотивацию на оказание первой помощи. следует формировать и поддерживать на протяжении всего курса обучения);
- осведомлены о целях и задачах предстоящего обучения;
- активно участвуют в процессе обучения;
- осознают взаимосвязь обучения с реальной жизнью и своей профессиональной деятельностью;
- изучаемый материал представлен в доступном варианте.

В процессе обучения использовались активные и интерактивные методы обучения: лекции, практические занятия в виде отработки навыков и алгоритмов оказания первой помощи на симуляционных тренажерах, решение ситуационных задач, мозговой штурм (предложения и идеи по заданной теме).

Активные методы обучения предполагают равнозначное участие преподавателя и обучающихся в учебном процессе. Интерактивные методы обучения предполагают активное взаимодействие обучающихся друг с другом, задача преподавателя – создать условия для этого взаимодействия [2, 6].

В ходе проводимых занятий отмечались следующие типичные ошибки при проведении сердечно-легочной реанимации (СЛР):

- Затягивание начала СЛР, потеря времени на второстепенные диагностические, организационные и лечебные процедуры.
- Неточная техника закрытого массажа сердца - часто недостаточная частота (менее 100 в минуту) и недостаточная глубина компрессий (менее 4-5 см).
- Начало реанимационных мероприятий с ИВЛ.
- Неточная методика ИВЛ: не обеспечена проходимость дыхательных путей, герметичность при вдувании воздуха (часто маска неплотно прилегает к лицу больного), медленное вдувание воздуха.
- Отсутствие постоянного контроля эффективности закрытого массажа сердца и ИВЛ.
- Несоблюдение рекомендованных соотношений между компрессией грудной клетки и вдуванием воздуха (30:2).
- Преждевременное прекращение реанимационных мероприятий.

Кроме того, если говорить обо всех недочетах и ошибках при проведении первой помощи, то следует отметить следующие:

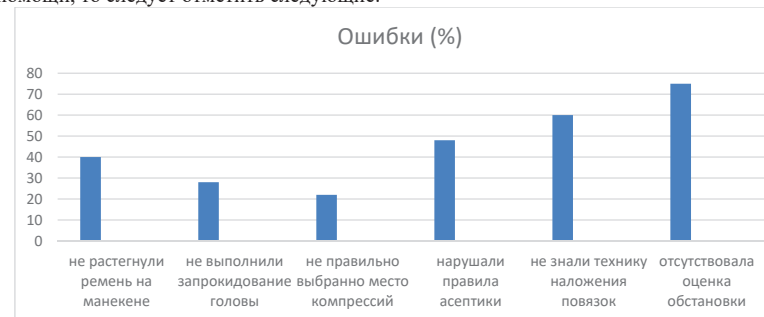


Рисунок 1 – Ошибки при проведении первой помощи (%)

Из приведенной выше таблицы следует, что при проведении реанимационных мероприятий 40% не выполнили предварительное освобождение грудной клетки, не растегнули ремень на манекене, что является ошибкой; забыли выполнить запрокидывание головы при выполнении освобождения дыхательных путей, сделав неэффективным искусственное дыхание 28%; при выполнении непрямого массажа сердца 22% не правильно выбрали точку приложения сил; нарушили правила асептики (забыли про перчатки, неправильно использовали перевязочные средства) 48%; не знали технику наложения бинтовых повязок 60%.

Самой распространенной ошибкой при проведении первой помощи было отсутствие первичного осмотра, оценки обстановки, факторов, угрожающих жизни самого спасателя 75%.

Таким образом, проведение систематического обучения первой помощи при неотложных состояниях профессорско-преподавательского состава университета им. П.Ф. Лесгафта позволит повысить частоту и качество ее оказания, что в свою очередь

снизит возможную летальность, осложнения, инвалидность, сроки временной утраты трудоспособности и экономические потери от травм и экстремальных состояний. Полученные знания, умения и навыки по оказанию первой помощи при неотложных состояниях позволят лицам, осуществляющим свою трудовую деятельность в области физической культуры и спорта, усовершенствовать трудовые функции и компетенции в своей профессиональной карьере.

Кроме того, учитывая новые федеральные законы, предписывающие всем педагогическим работникам проходить обучение по основам первой помощи, на базе кафедры профилактической медицины и основ здоровья разработана, утверждена и осуществляется программа «Первая помощь при неотложных состояниях» по обучению педагогов, инструкторов и тренеров, работающих в области физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Дежурный, Л. И. Научное обоснование и разработка системы медико-организационных мероприятий первой помощи при травмах и неотложных состояниях на догоспитальном этапе : дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.33 / Дежурный Л. И. – Москва, 2006. – 288 с.

2. Инновационный подход к изучению дисциплины «Основы медицинских знаний» с отработкой профессиональных компетенций по результатам проведенной военно-патриотической игры «По следам партизанских отрядов» / И. А. Болотова, Н. А. Задорожная, Н. В. Дубкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 34–36.

3. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон № 323 от 21 ноября 2011 г. (ред. от 22.06.22). – URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025-federalnyy-zakon-323-fz-ot-21-noyabr-2011-g> (дата обращения: 05.03.2023).

4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04 мая 2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_129862/ (дата обращения: 05.03.2023).

5. Письмо Министерства труда и социальной защиты от 11 апреля 2017 г. №15-2/В-950 «Об обучении работников оказанию первой помощи пострадавшим». – URL: <https://cito.mskobr.ru/files/Security/order/%D0%9F%D0%A0-4.pdf> (дата обращения: 05.03.2023).

6. Солодовник, Е. М. Травматизм на уроках физической культуры: особенность причины профилактики // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 1-2. – С. 165–168.

7. Эпидемиология тяжелой спортивной травмы при игровых видах спорта у подростков / А. И. Щербakov, Я. Альмама, Э. Т. Токтобекова, А. И. Храмова, Н. А. Щепин // Материалы XX VIII (61-й) Российской научной студенческой конференции «Актуальные вопросы хирургии, анестезиологии и реаниматологии детского возраста». – 2022. – Т. 5. – S1. – С. 213.

8. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106> (дата обращения: 05.03.2023).

УДК 796.412:612.821

ОСОБЕННОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ ТАНЦОРОВ

Красноруцкая И.С., канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Изучены морфологические и психофизиологические показатели танцоров, позволяющие оценить возможности организма при высоких нагрузках в нервно-эмоциональной сфере девочек, занимающихся танцами. Структурными элементами психофизиологического резерва у юных танцоров являются эмоциональная устойчивость, отсутствие психоэмоционального напряжения, установлено наличие и характер взаимосвязей между психофизиологическими показателями и соматотипом юных танцоров. Исследование морфологических и психофизиологических характеристик юных танцоров, занимающихся спортивно-бальными танцами, позволит учитывать их при составлении конституциональных модельных параметров юных танцоров, на основе этого комплектовать танцевальные группы, использовать при отборе лучших спортсменов в развитии индивидуальных показателей в спортивно-бальном танце.

Ключевые слова: танцоры, скорость реакции, адаптация, психоэмоциональный профиль.

Введение. Принято считать, что биологически человек представляет собой совокупность определенных физиологических функций, особого строения тела и психологических уникальных черт индивида. Эти компоненты тесно взаимосвязаны между собой, и формируют так называемый «биологический паспорт личности» [3]. Также стоит отметить, что тип строения тела, физиологические процессы определяют конституцию отдельно взятого человека. Это обусловлено непосредственным влиянием на двигательную активность, способности и возможности развития физических качеств в разных направлениях деятельности [1, 2].

Спортивно-бальные танцы являются одним из наиболее актуальных видов творческой и в то же время физической активности. От детей и подростков, занимающихся по этому направлению, требуются высокие показатели психологической устойчивости личности. Важно, чтобы учащиеся были подготовлены не только к тренировочному процессу, но и к соревнованиям, которые часто сопровождаются стрессовыми ситуациями. Строение тела закрепляет ряд функциональных, специальных адаптивных возможностей организма в спорте. Было проведено много исследований по этой теме, которые показали, что дети и подростки, занимающиеся спортивно-бальными танцами, сталкиваются с высокими нагрузками в нервно-эмоциональной сфере. От мальчиков и девочек, выбравших этот вид спорта, требуется обладать навыком эффективного контроля, управления своими эмоциями и чувствами. А на занятиях эстрадными танцами уровень психической выносливости юных танцоров должен быть еще выше, проявления стресса могут привести к ошибкам, к проигрышу.

Целью исследовательской работы является анализ психофизиологических, морфологических особенностей девушек и юношей, которые занимаются спортивно-бальными танцами.

Методы и организация исследования – был проведен эксперимент, в котором приняли участие 28 человек (преимущественно девочки-танцоры в возрасте 12-15 лет, которые занимаются спортивно-бальными танцами). В контрольную группу вошли учащиеся школы №204 со специализацией в изучении финского, английского языков. Применяли приборную базу кафедры анатомии НГУ имени П.Ф. Лесгафта.

Использовались медико-биологические, психологические методы, подход математического статистики, а также было проведено антропометрическое исследование и указаны соматотипы по схеме Хит-Картера. Среди ключевых психофизиологических методов следует выделить определение показателей простой зрительно-моторной реакции, реакции по теппинг-тесту, времени реакций на движущиеся объектив и КЧСМ. Чтобы оценить психоэмоциональное состояние юных танцоров был проведен тест М. Люшера.

Результаты исследования и их обсуждение – в итоге применения метода цветowych предпочтений по М. Люшеру было установлено, что 75% юных танцоров выбирают зеленый, синий, красный, желтый оттенки. Это указывает на положительный уровень удовлетворенности психологических потребностей учащихся школы. Однако, около 58% юных танцоров предпочитают сочетание желтого и фиолетового цветов, что может определиться, как признаки независимости, самостоятельности, автономности в принятии важных решений. У 60% участников из контрольной группы наблюдается интерес к серому цвету, к сочетанию серого с коричневым – это указывает на внутреннюю напряженность, высокий уровень стресса, потребность в отдыхе и усталость. Это может являться основной причиной плохого настроения [4], а также быть факторов повышенной степени психологической дезадаптации индивида. Отметим также, что анализ психоэмоционального состояния должен выполняться строго с учетом вегетативного коэффициента, рассчитанного по тесту М. Люшера (приведена таблица ВК) [2].

В таблице вегетативного коэффициента представлены следующие параметры: 4 балла – нормальное состояние, оптимальный уровень функционирования организма, достаточные возможности человека к ориентации на физическую деятельность. Было установлено, что около 35% юных танцоров и 65% всех участников из контрольной группы имеют низкий вегетативных коэффициент (не более 2 баллов), а значит у них преобладает энергосберегающая модель функционирования организма с необходимостью отдыха, усталостью и возможным переутомлением отдельных систем организма. По тесту М. Люшера эмоциональная напряженность у юных танцоров из контрольной группы связана с периодом полового созревания, с общей психоэмоциональной нестабильностью школьников этого возраста. Необходимо учитывать, что в подростковые годы учащиеся сталкиваются с серьезными многофункциональными изменениями, с трансформацией организма, а значит быстрый переход к большому объему нагрузок нежелателен. Однако проведенные ранее исследования доказали, что систематические занятия спортивно-бальными танцами у школьников 12-15 лет помогают им справляться с внутренними изменениями, корректируют и снижают повышенную психоэмоциональную напряженность.

Интегральный анализ соматических показателей учащихся позволил разделить их на группы с разным типом строения тела – с эндоморфным, эктоморфным и мезоморфным. При этом преобладает мезоморфный тип телосложения (отмечен у 64% юных танцоров). Ключевым параметром, который определяет способность к точности при выполнении двигательных задач, является ПЗМР (это своеобразный индикатор физиологического состояния центральной нервной системы с указанием на развитие такой способности, как быстрота). В процессе постоянных тренировок у 71,3% участников эксперимента время реакции сокращалось. С другой стороны, сравнительный анализ ВПЗР показал, что наиболее низкие значения зафиксированы у школьников с мезоморфным типом телосложения ($194,11 \pm 0,5$ Гц против $214,44 \pm 0,4$ Гц – у юных танцоров эктоморфного типа ($p < 0,05$) и $221,4 \pm 1,4$ Гц у представителей эндоморфного типа ($p < 0,05$).

Сокращение периода времени простой сенсомоторной реакции у девочек и мальчиков 12-15 лет, занимающихся спортивно-бальными танцами, может указывать на

существенное совершенствование у них навыка быстроты, увеличения уровня сенсорной коррекции во время занятия спортивными танцами. Таким образом, можно сделать вывод о позитивном влиянии таких тренировок на функциональное состояние центрально-нервной системы школьников. При этом более высокая скорость реакции связана с сокращением периода «центральной задержки» (именно оно во многом дает возможность снизить латентное время реакции, так как времени недостаточно для передачи возбуждения от рецепторов в нервные центры, а от них к мышцам). Показатель КЧСМ основан на способности глаза быстро воспринимать низкочастотные периодические прерывания световых раздражителей (этот параметр измеряется количеством световых колебаний в секунду и колеблется у каждого отдельно взятого человека в границах 14-70 Гц). Стоит отметить, что КЧСМ указывает на индивидуальные особенности нервных процессов мозга, общее состояние ЦНР.

Также этот показатель отражает скорость и четкость зрительных восприятий у индивида. Он тесно связан с лабильностью, силой нервной системы. При анализе КЧСМ у мальчиков и девочек подросткового возраста установлено, что наибольшие значения преимущественно встречаются у танцоров с мезоморфным типом телосложения ($43,0 \pm 1,2$ Гц). Это указывает на выбор спортивно-бальных танцев преимущественно школьниками с высокой лабильностью нервной системы. У подростков с эктоморфным типом телосложения КЧСМ отображает средний уровень лабильности нервной системы ($38,2 \pm 1,0$ Гц ($p < 0,05$), а у представителей эндоморфного типа – низкий уровень лабильности нервной системы ($35,2 \pm 1,0$ Гц ($p < 0,05$)). Помимо этого, высокие значения КЧСМ у школьников с мезоморфным строением тела означают, что у таких юных танцоров есть способности к более совершенной дифференцированности реагирования, к повышенной чувствительности зрительных анализаторов при влиянии перцептивных стимулов.

По критериям РДО исследования показали, что спортсмены с оптимальным проявлением активационных и тормозных процессов лучше реализуют свои способности на игровом поле [1]. Точность реакций с отличными показателями зафиксирована у юных танцоров мезоморфного типа телосложения (39,8%). А у представителей эктоморфного строения тела – 32,2%, у представителей эндоморфного строения тела – 30,4%. Стратегию опережения применяли 25% всех участников эксперимента (представители М-типа в сравнении с 28,5% представителями эктоморфного и 27,2% эндоморфного типов). Показатели запаздывания наиболее высокие у школьников с эндоморфным типом (43,4%), а представители М-типа стратегию запаздывания использовали минимально (35%). Отдельно стоит отметить, что наличие учащихся с реакциями опережения указывает на преобладание процесса возбуждения. Запаздывание определяет постепенное включение организма в физическую активность на фоне реакций торможения, с высокими показателями точных реакций характеризуются оптимизацией баланса активационных и тормозных процессов (это является важным условием успеха на выступлениях по спортивно-бальным танцам).

Заключение – было установлено, что доминирующим соматотипом у девочек и мальчиков 12-15 лет, занимающихся спортивно-бальными танцами, является мезоморфный тип строения тела. Представители такого телосложения лучше показали себя в проявлении реакций скорости, силы, лабильности и общего функционирования центральной нервной системы. К тому же, присутствие на занятиях по танцам школьников с низкими показателями функциональных возможностей нервных процессов является своеобразным препятствием в реализации высоких спортивных результатов. Должны быть приняты соответствующие меры по разработке эффективной стратегии дифференциации тренировочных, соревновательных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей функционирования ЦНР занимающихся.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Наука, 2001. – 235 с.
2. Кураев, Г. А. Исследование механизмов формирования, развития и сохранения психофизиологического здоровья учащихся в динамике обучения // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 60–65.
3. Никитюк, Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (современная интегративная антропология / Б. А. Никитюк. – Москва : Спортакадемклуб, 2000. – 440 с.
4. Собчик, Л. Н. МЦВ – метод цветных выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 112 с.

УДК 796.332:612

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Левенков А. Е., канд. биол. наук, доцент кафедры спортивной
медицины и компл. реабилитации
НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена изучению динамики центрального кровообращения футболистов в игровом периоде с учетом изменения функционального состояния их их нервно-мышечной системы.

Ключевые слова: центральное кровообращение, минутный объем кровообращения, скелетная мускулатура, нервно-мышечная система, мышечная релаксация, футболисты, игровой период.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы ССС у спортсменов, особенности регуляции их сосудистого тонуса и работы сердца, уровень функциональных резервов миокарда во многом лимитирует физическую работоспособность и, тем самым, определяют прогресс спортивных достижений во многих видах спорта. Показано (1,2,4) что у спортсменов постоянные физические нагрузки, особенно упражнения на выносливость, способствуют постепенной (в течении года и более) формированию выраженной экономизации кровообращения в состоянии покоя, что проявляется в переходе к гипокINETическому типу регуляции кровообращения. У спортсменов он свидетельствует о рациональной долговременной адаптации ССС к физическим нагрузкам (1,3,4). ГипокINETический тип кровообращения проявляется наиболее низкими величинами минутного объема кровообращения и высокими значениями общего периферического сосудистого сопротивления в состоянии покоя.

Предполагается, что изменение в годичном цикле подготовки функционального состояния скелетной мускулатуры у спортсменов командно-игровых видов спорта будет сочетаться с адаптационным изменением центрального кровообращения.

В течение футбольного сезона проводились наблюдения за спортсменками женской футбольной команды (14 человек в возрасте от 16 до 20 лет). В процессе наблюдений определялось функциональное состояние центрального кровообращения и нервно-мышечной системы футболисток.

Нервно-мышечная система исследовалась с помощью метода полимиография по Ю.В.Высочину, сердечно-сосудистая система исследовалась с помощью метода ИРГТ по М.И.Тищенко. Определялись показатели центральной гемодинамики - минутный объем кровообращения МОК и функционального состояния нервно-мышечной системы (скоростно-силовые и релаксационные характеристики на 4-главой мышце бедра). Для изучения динамики все данные были переведены в проценты от показателей, полученных на первом обследовании. Полученные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение показателей центрального кровообращения и нервно-мышечной системы в течении футбольного сезона.

Параметры	Исходные значения межсезонье	Начало футбольного сезона	Середина	Конец футбольного сезона
группа в целом (n=14)				
МОК (%)	100	101±3,8	99±6,5	107±4,4
СПР (%)	100	103±4,4	100±6,4	113±5,5
КМПС(%)	100	101±4,9	113±7,2	113±5,0
СПН(%)	100	101±4,9	101±4,9	101±4,9
уменьшение МОК к концу футбольного сезона (n=5) группа 1				
МОК (%)	100	91±1,3*	91±6,0	90±4,0*
СПР (%)	100	116±7,8*	121±15	130±11*
КМПС(%)	100	100±11	103±11	112±9,0
СПН(%)	100	105±11	91±10	105±6,7
увеличение МОК к концу футбольного сезона (n=9) группа 2				
МОК (%)	100	107±4,7*	104±9,9	116±3,8*
СПР (%)	100	97±3,5*	104±2,3	104±3,1*
КМПС(%)	100	102±5,1	120±9,1	113±6,3
СПН(%)	100	101±3,1	106±8,9	113±7,5

Условные обозначения: МОК (%) - величина минутного объема кровообращения в процентах к значению при первом обследовании (исходные значения); СПР (%) - скорость произвольного расслабления скелетных мышц; КМПС (%) - коэффициент максимальной произвольной силы мышц; СПН (%) - скорость произвольного напряжения скелетных мышц; * - различия между 1 и 2 группами по данному показателю статистически достоверны, p<0,05

Из таблицы следует, что к концу сезона у обследуемой группы в целом отмечается повышение напряжения центрального кровообращения, что свидетельствует о накопленной усталости и улучшения показателей состояния нервно-мышечной системы. В ходе дальнейшего анализа команда была разделена на группы с повышением (группа 2) и понижением (группа 1) минутного объема кровообращения к концу футбольного сезона. Долгосрочное понижение (экономизация) минутного объема кровообращения в покое у спортсменов свидетельствует о рационально построенном тренировочном процессе, увеличение же МОК - признак неполного восстановления. При оценке динамики функциональных характеристик скелетных мышц в данных группах можно отметить схожую динамику скоростно-силовых показателей (СПН и КМПС) и различия в обеих группах по динамике релаксационных характеристик скелетных мышц (СПР). В 1 группе (снижение МОК) по сравнению со 2 группой СПР становится достоверно выше. Такое изменение релаксационных характеристик скелетных мышц в годичном цикле подготовки способствует оптимизации работы скелетных мышц при выполнении физической работы и, тем самым, уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, обеспечивающую кровообращение мышц. Ухудшение релаксационной функции

скелетных мышц приводит к ухудшению мышечной регуляции во время нагрузки и, тем самым, увеличивает нагрузку на ССС.

Заключение. При проведении анализа изменений системы кровообращения и функции расслабления нервно-мышечной системы установлена взаимосвязь функционирования этих систем. Увеличение функции расслабления мышц способствует повышению функциональных резервов системы кровообращения. Напротив, снижение релаксационных свойств скелетных мышц существенно снижает функциональный резерв системы кровообращения.

Список использованных источников

1. Дембо, А. Г. Спортивная кардиология /А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Ленинград : Медицина, 1989. – 464 с.
2. Левенков, А. Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках : дис. ... канд. биол. наук / Левенков А. Е. – Санкт-Петербург, 1998. – 146 с.
3. Левенков, А. Е. Физические методы в комплексной реабилитации заболеваний и спортивных травм : учебное пособие / А. Е. Левенков. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. – 118 с.
4. Полухина, Е. Л. Типы кровообращения в оценке функционального состояния сердца спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Полухина Е. Л. – Ленинград, 1989. – 20 с.

УДК 796.01:616

КЛИНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ С МИГРАЦИЕЙ РИТМА СЕРДЦА

Лутков В.Ф., канд. мед. наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины и технологий здоровья,¹

Смирнов Г.И., канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины и технологий здоровья,¹

Шадрин Д.И., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивной медицины и технологий здоровья¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Цель исследования – определить функциональное состояние спортсменов с нарушением функции автоматизма вследствие миграции ритма сердца в предсердия. Выявить типы миграции ритма сердца и их влияние на адаптацию спортсмена. Определить диагностическое значение типов нарушения миграции ритма сердца у спортсменов с очагами хронической инфекции и признаками дизадаптации. Методика и организация исследования. Объектом исследования были 421 спортсмен квалификации от I разряда до мастеров спорта в различные периоды тренировки. Для определения локализации водителя ритма сердца применялся метод электрокардиографии в 12 отведениях. Функциональное состояние спортсмена при нарушении ритма сердца (миграции водителя ритма (МВР)) определялось методом корреляционной ритмографии (КРГ) путём расчета индекса функционального состояния (ИФС) по данным графического анализа интервалов сердечного цикла. Результаты исследования и выводы. В ходе изучения проблемы выявлено, что показатели ритма сердца объективно характеризуют состояние адаптации спортсменов в

подготовительном и соревновательном периодах спортивной тренировки. Нарушение ритма сердца вследствие миграции водителя ритма (МВР) из синусового узла в предсердия характеризуются активным или пассивным типами миграции. Эти типы миграции имеют различные диагностические значения для оценки характера адаптации спортсмена. Активный тип наблюдается чаще у спортсменов с очагами хронической инфекции (ОХИ), а пассивный – с нарушением реполяризации желудочков сердца. Активный и пассивный типы МВР следует оценивать, как ранние признаки кардиальной патологии, как аритмический вариант стрессорной кардиомиопатии, а при сочетании с ОХИ – как проявления нейродистрофии миокарда. ИФС у всех спортсменов с МВР существенно меньше и является объективным признаком нарушений и их адаптации.

Ключевые слова: миграция ритма сердца, корреляционная ритмография, адаптация, дизадаптация, стрессорная кардиомиопатия.

Воздействие различных факторов риска, тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена может характеризоваться как физиологической адаптацией, так и её нарушениями, синдромом перенапряжения. Этот синдром обусловлен несоответствием физической нагрузки функциональному адаптационному резерву организма спортсмена. Клиническая характеристика синдрома перенапряжения проявляется нарушениями в различных органах и системах, но чаще всего – в системе кровообращения, нарушениями ритма сердца, артериального давления, стрессорной кардиомиопатией [9]. В соответствии с современными научными исследованиями в основе нарушения функций сердца и метаболизма миокарда лежит психо-нейроиммуноэндокринный дисбаланс [7]. Он характеризуется стрессорной кардиомиопатией с нарушениями электрической (возбуждением, проведением, автоматизмом) и сократительной функции сердца [3]. Нарушения электрической функции сердца и процесс реполяризации формируют различные виды кардиомиопатий [3, 9]. Для врача спортивной медицины актуально выявление ранних признаков стрессорного повреждения сердца [4, 9].

Одним из современных методов для исследования адаптации сердца спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам является вариационная пульсометрия и её математический анализ по методу Р.М. Баевского [1]. Применение этого метода позволяет количественно оценить степень нарушения механизмов регуляции ритма сердца, выявить ранние признаки дизадаптации и на основе этого своевременно проводить коррекцию физических нагрузок. Кроме этого, сочетание методов вариационной пульсометрии с активной ЭКГ-ортопробой даёт возможность выявления ранних признаков стрессорной кардиомиопатии и её видов в зависимости от типа перенапряжения неспецифической реакции стресса [6].

Однако, при нарушении функции автоматизма сердца вследствие миграции водителя ритма (МВР) из синусового узла в предсердия или атриовентрикулярный узел, необходимо применение другой методики: сочетание метода электрокардиографии и корреляционной ритмографии (КРГ). Эта методика позволяет определить тип МВР, индекс функционального состояния сердца и, тем самым, оценить адаптацию спортсмена с нарушением функции автоматизма. МВР у спортсменов наблюдается в 2 раза чаще, чем у не занимающихся спортом и составляет от 11,1% до 48,5% [5]. МВР имеет различный генез (изменение тонуса вегетативной нервной системы, активный или пассивный тип МВР, сочетание со стрессорной кардиомиопатией, очагами хронической инфекции) и поэтому необходима клиническая индивидуальная оценка характера адаптации спортсмена [2, 5].

Цель исследования – определить функциональное состояние спортсменов с нарушением функции автоматизма вследствие миграции ритма сердца в предсердия. Выявить типы миграции ритма сердца и их влияние на адаптацию спортсмена.

Определить диагностическое значение типов нарушения миграции ритма сердца у спортсменов с очагами хронической инфекции и признаками дизадаптации.

Объект исследования - 421 спортсмен, квалификация от I разряда до мастера спорта. Комплексное врачебно-функциональное обследование включало клинические и инструментальные методы обследования (ЭКГ, «Ритмокардиоскоп РКС-01»). По данным обследования оценивалось состояние здоровья спортсмена, электрическая функция сердца, выявлялись нарушения ритма сердца, рассчитывался индекс функционального состояния (ИФС) по параметрам корреляционной ритмограммы (КРГ) [11]. Сущность метода КРГ заключается в последовательном, попарном анализе 100 интервалов R-R, которые представлены в прямоугольной системе координат точкой на плоскости. Сердечный ритм представлен группой точек, а сам график является корреляционной ритмограммой (КРГ). Основная совокупность определяется путём измерения продольной («а») и поперечной («б») оси и величины их соотношения («а/б»). Значение этих осей определяются по величине их проекций на одну из осей координат (рис. 1). Величина оси «а» отражает амплитуду дыхательных волн, а «б» и «а/б» - период дыхательных волн ритма сердца. На основе такого попарного анализа интервалов R-R рассчитывается индекс функционального состояния (ИФС), который представляет собой произведение функций трёх переменных R-R ср., «а» и отклонения «а/б».

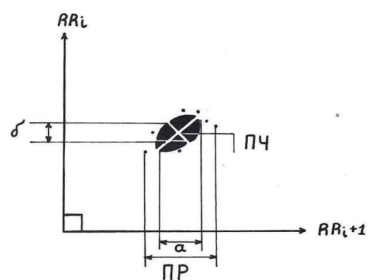


Рисунок 1. – Измерение основных параметров КРГ

Этот индекс позволяет оценить функциональное состояние спортсмена с миграцией ритма сердца. Все выявленные случаи МВР группировались по типам (рис. 2) в зависимости от длительности кардиоинтервалов смещения.

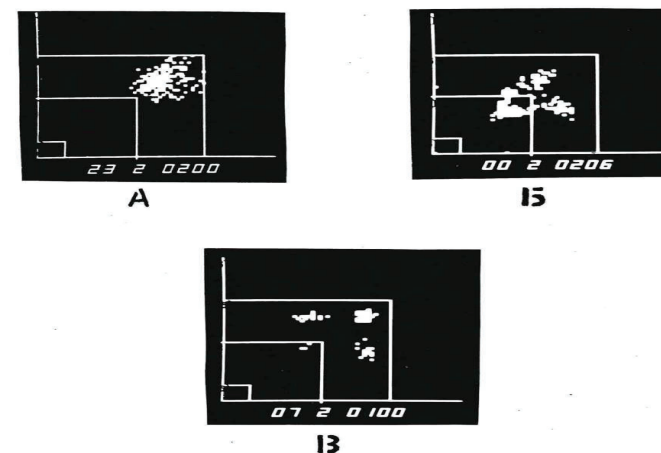


Рисунок 2. – Виды КРГ при различных типах миграции

Первый тип МВР (рис. 3), при котором по данным ЭКГ смещения водителя ритма происходит плавно, постепенно, и видимо, связано с физиологическими изменениями тонуса вагуса в зависимости от фазы дыхания.

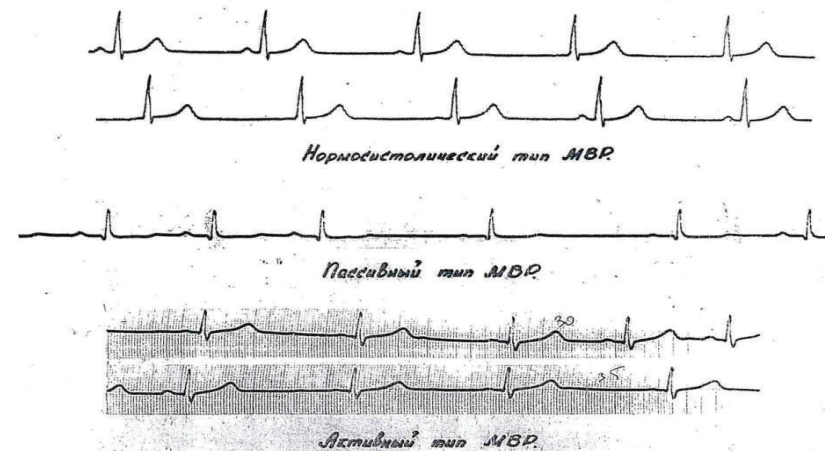


Рисунок 3. – Типы миграции

Длительность интервалов смещения при этом типе МВР близка по времени кардиоинтервалам синусового происхождения. На КРГ (рис. 2 А) такой тип проявляется формированием одной совокупности неправильной формы или в форме круга с большой площадью на биссектрисе координатного угла и назван нормосистолическим типом.

Второй тип МВР, возникновение которого вызвано транзиторным угнетением синусового водителя ритма и относительным преобладанием активности нижележащих центров, условно назван МВР пассивного типа. При этом интервал смещения в сравнении с интервалом RR синусового происхождения удлинен.

На рис. 2 Б представлен пример такого варианта МВР. Смещение водителя ритма в предсердии происходит в результате транзиторного угнетения активного синусового узла и относительного преобладания автоматизма замещающего предсердного ритма.

На КРГ он проявляется образованием дополнительной совокупности точек справа от биссектрисы координатного угла, соответствующей моменту перехода ритма к более низкой частоте, и совокупностью точек на биссектрисе, расположенной дальше от основной совокупности и характеризующей медленный эктопический ритм.

При третьем типе возникновения МВР вызвана транзиторным абсолютным преодолением автоматизма нижележащих центров. Для этого варианта МВР характерно периодическое смещение водителя ритма в нижележащие отделы, при условии преждевременного появления эктопических импульсов (интервал смещения укорочен). Смещение водителя ритма происходит в результате транзиторного преобладания активного водителя. Такой вариант МВР по ЭКГ-проявлениям назван МВР активного типа. На КРГ такой тип МВР проявляется образованием 2-х дополнительных совокупностей точек. Одна совокупность, расположена слева и вверх от биссектрисы координатного угла (рис. 2 В), возникающая вследствие перехода ритма к более высоким частотам, и вторая – на биссектрисе координатного угла, расположенная к месту пересечения осей.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе данных исследования выявлено, что нарушения ритма сердца выявлены у 204 спортсменов (11,1 %). При этом миграция ритма сердца наблюдалась у спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья. Они характеризовались очагами хронической инфекции (52,9 %), признаками стрессорной кардиомиопатии (9,3 %), частыми простудными заболеваниями (7,3 %). Эти отклонения в состоянии здоровья определяют частоту типов миграции водителя ритма. Так, активный тип МВР часто наблюдался у спортсменов с очагами хронической инфекции (66,6 %), а пассивный тип сочетался, как с признаками стрессорной кардиомиопатии (21,2 %), так и с очагами хронической инфекции (48 %). Что касается нормотонического типа МВР, то он выявлялся у спортсменов без отклонений в состоянии здоровья и может оцениваться как вариант физиологической нормы функции автоматизма.

На основании данных обследования методом корреляционной ритмографии (КРГ) изучены параметры типов миграции ритма сердца и рассчитан индекс функционального состояния (ИФС) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели ритма сердца и ИФС у спортсменов с различными типами МВР (x±δ).

Показатели	RRcp	ΔRR	а	б	а/б	ИФС
I. Миграция водителя ритма, n=204	1,034±0,010	1,44±0,009	1,26±0,005	1,19±0,005	1,51±0,026	260±25,8
а) нормосистолический тип, n=140	1,02±0,014	1,39±0,01	1,26±0,005	1,19±0,005	1,52±0,035	247±13,1
б) активный тип, n=12	1,12±0,032	1,048±0,035	1,26±0,023	1,20±0,029	1,35±0,11	272±26,0
в) пассивный тип, n=52	1,05±0,021	1,56±0,014	1,26±0,012	1,18±0,008	1,53±0,045	292±17,7
II. Спортсмены без МВР, n=217	1,01±0,014	1,33±0,01	1,23±0,005	1,14±0,004	1,64±0,05	331±8,5

Продолжение таблицы 1

Достоверность различий (p)						
I-II	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
a – б	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
a – в	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
б – в	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
II – а	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
II – б	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
II – в	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Показатели ритма сердца у спортсменов с МВР существенно отличались от таковых без нарушения функции автоматизма (ригидный ритм). Наибольшие различия определяются по величине синусовой аритмии (ΔRR) и характеристикам основной совокупности. Более низкое функциональное состояние сердца спортсменов с МВР соответствует низким средним значениям ИФС по сравнению со спортсменами без аритмий. Анализ параметров сердца внутри групп спортсменов с МВР показал, что все типы МВР достоверно отличаются по величине синусовой аритмии. Наименьшее среднее значение ΔRR отмечено у спортсменов с МВР нормосистолического типа (0,039±0,01), что, видимо, объясняется плавными и сравнительно небольшими колебаниями длительности кардиоинтервалов при перемещении водителя ритма в предсердиях. Наибольший ΔRR выявлен у спортсменов с пассивным типом МВР. У них на фоне относительной брадикардии покоя (RRcp=1,05±0,14 с) при транзиторном угнетении активности синусового ритма и смещении пейсмейкера в предсердия отмечено значительное удлинение межсистолических интервалов (ΔRR=0,56±0,14), при активном типе МВР средние значения ΔRR достоверно ниже (0,48±0,01 с), чем у спортсменов с пассивным видом миграции. Следует отметить, что этот тип МВР, как правило, возникает на фоне выраженной брадикардии (RRcp=1,12±0,032 с).

Такой тип экстрасистолии, нередко оценивается как физиологический. С нашей точки зрения, все случаи МВР активного типа при брадикардии оценивать только как вариант физиологической аритмии не обоснованно. При активном типе МВР особенно часто выявляются очаги хронической инфекции, это дает основание утверждать, что активный тип МВР так же, как и появление эктопической активности в случае предсердной экстрасистолии, обусловлен очагами хронической инфекции.

На основании анализа частоты выявления клинической значимости и характера ритма сердца у спортсменов с МВР можно прийти к заключению, что клиническая значимость МВР зависит от типа миграции. Наибольшее клиническое значение имеют активный и пассивный типы МВР, при которых достоверно чаще, чем при нормосистолическом типе выявляются признаки стрессорной кардиомиопатии и очаги хронической инфекции, что дает возможность рассматривать эти два типа миграции как предвестники кардиальной патологии, развивающейся при чрезмерной физической нагрузке. Нормосистолический тип в большинстве случаев связан с физиологическими колебаниями парасимпатического тонуса и может быть отнесен к физиологическим аритмиям. Следует отметить, что ИФС у всех спортсменов с активным и пассивным типом МВР существенно меньше, по сравнению с группой спортсменов без нарушения ритма сердца и является объективным признаком снижения их функционального состояния.

Патогенез нарушений ритма сердца у спортсменов обусловлен неспецифической фазной гипотонической, гипоталамо-надпочечниковой адаптационной стрессорной реакцией [10]. Она характеризуется как активацией функций этих систем адаптации, так и их снижением (дизадаптацией, перенапряжением). Эта закономерность наблюдается и

при адаптации сердца спортсмена к физическим нагрузкам [3, 9]. Увеличение риска дизадаптации сердца спортсмена связано с патологическим влиянием очагов хронической инфекции, особенно при хроническом тонзиллите. Это связано с постоянным раздражением рецепторных зон небных миндалин.

При постоянном раздражении рецепторного аппарата области небных миндалин вследствие воспалительного процесса (ангина, тонзиллит) в заднем отделе гипоталамуса рефлекторно возникает патологическая медленная волновая биоимпульсация, изменяется реактивность адренергических рецепторов. Динамика функционального состояния адаптационно-трофических (эндокринных) систем при раздражении рецепторных зон небных миндалин характеризуется тем, что в ядрах заднего и переднего отделов гипоталамуса, в структурах лимбической области происходит резкое снижение частоты нейронных разрядов и генерация высокоамплитудных импульсов, которые свидетельствуют о развитии нервно-дистрофического процесса в этих образованиях, т.е. в высших вегетативных центрах. Вследствие этого происходит нарушение двойной вегетативной регуляции сердца, изменения содержания адреналина, норадреналина и серотонина в крови, головном мозге, сердце и надпочечниках, кортикостероидов в крови [8].

Вторичные изменения функционального состояния симпато-адреналовой и гипоталамико-адреналовой систем характеризуются закономерной фазностью: вначале происходит резкая активация деятельности симпато-адреналовой системы, преобладание тонуса симпатической нервной системы, а в последующие периоды, напротив, снижение содержания в крови катехоламинов и увеличение серотонина (преобладание тонуса парасимпатической нервной системы). В тканях сердца существенно увеличивается содержание адреналина, уменьшается количество норадреналина. Такой дисбаланс катехоламинов является патогенетическим механизмом дистрофии миокарда.

При тонзиллогенном нервно-дистрофическом процессе нормальная иерархическая функциональная система регуляции работы сердца превращается в патологическую функциональную систему. Эта патологическая функциональная система начинает работать по принципу «порочного круга» и постоянно вызывает нарушения регуляции функций сердца. Следствием этого являются диагностические признаки нарушения электрической (автоматизма возбудимости, проводимости) и сократительной функций сердца. При этом клеточная дистрофия приводит к повреждению митохондрий и, тем самым, к снижению внутриклеточного энергообеспечения, и, как следствие, к снижению сократительной функции миокарда и работоспособности спортсмена. В этой связи нарушения ритма сердца в виде миграции водителя ритма следует оценивать как один из симптомов аритмогенной кардиальной патологии, признак снижения функционального состояния спортсмена. МВР является признаком компенсаторной реакции сохранения функции автоматизма при дистрофии миокарда.

Для оценки адаптации спортсменов с нарушением ритма сердца необходимо применение специальной методики: электрокардиографии и корреляционной ритмографии. Эта методика позволяет выявить типы миграции водителя ритма (МВР) – нормосистолический, пассивный, активный – и рассчитать индекс функционального состояния спортсмена. Установлено, что при активном и пассивном типе МВР у спортсменов существенно снижен ИФС. Эти типы МВР следует оценивать, как ранние диагностические признаки кардиальной патологии, вариантом аритмической стрессорной кардиомиопатии. МВР является компенсаторной реакцией сохранения функции автоматизма и, тем самым, сократимости при стрессорной кардиомиопатии у спортсменов.

Список использованных источников.

1. Баевский, Р. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р. М. Баевский, О. И. Кириллов, С. З. Клецкин. – Москва : Наука, 1984. – 221 с.
2. Вейн, А. М. Вегето-сосудистая дистония / А. М. Вейн, А. Д. Соловьев, О. А. Колосова. – Москва : Медицина, 1981. – 318 с.
3. Гаврилова, Е. А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : монография / Е. А. Гаврилова. – Москва : Советский спорт, 2007. – 197 с.
4. Дембо, А. Г. Спортивная кардиология / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Ленинград : Медицина, 1989. – 460 с.
5. Земцовский, Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 1995. – 447 с.
6. Методика функциональной оценки адаптации волейболистов в микроциклах тренировки / В. Ф. Лутков, Л. Л. Миллер, Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 32–35.
7. Линде, Е. В. Провоспалительные цитокины и особенности максимальных тредмил-тестов у юных спортсменов, преимущественно тренирующихся выносливостью : автореферат дис. ... канд. медицинских наук : 14.00.09, 14.00.51 / Линде Е. В. ; Рос. ун-т дружбы народов (РУДН). – Москва, 2004. – 17 с.
8. Манаенков, А. М. Патогенетические основы тонзилогенных поражений сердца / А. М. Манаенков. – Москва : Медицина, 1979. – 236 с.
9. Михайлова, А. В. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов : монография / А. В. Михайлова, А. В. Смоленский. – Москва : Спорт, 2019. – 122 с. – (Библиотека спортивного врача и психолога).
10. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме : пер. с англ. / Г. Селье. – Москва : Медицина, 1960. – 259 с.
11. Смирнов, Г. И. Исследования ритма сердца при массовых исследованиях // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 5. – С. 15–18.

УДК 612.66

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ

Мельников Д.С., канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой физиологии¹
Чернозипунникова Е.В., магистрант кафедры физиологии¹
¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются особенности реакции регуляторных механизмов и психофизиологического статуса детей, обучающихся в школе-интернате общего типа (детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей). Отмечаются особенности активности стресс-регулирующей и стресс-реализующей систем, возможность проявления адекватного ответа на действие социальных или биологических раздражителей.

Ключевые слова: стресс-реакция, психофизиологический статус, ритмокардиография, школа-интернат.

В современной системе образования Российской Федерации под школой-интернатом понимают «образовательное учреждение для постоянного пребывания учащихся, не имеющих необходимых условий для воспитания в семье» [7].

Структура школ-интернатов включает в себя:

- спортивные школы-интернаты – школы-интернаты олимпийского резерва,
- специализированные – с углубленным изучением отдельных предметов для одаренных детей,
- санаторного типа - для детей с различными заболеваниями,
- кадетские корпуса,
- общего типа - для детей из семей, не имеющих возможности обеспечить детям нормальное воспитание,
- специальные (коррекционные) – для детей с нарушением в психофизическом развитии [6, 7].

Одной из основных задач, решаемых подобными учебными заведениями – особенно последних двух из перечисленных – является дальнейшая социализация воспитанников, то есть «...освоение индивидом социального опыта вследствие совокупности целенаправленного воздействия и, в результате, интеграция личности в социальную среду» [7]. Переход по завершению обучения из узкой относительно «закрытой» группы во «внешний» мир зачастую является стрессом для организма. Для успешного решения данной задачи воспитанник должен обладать определенным уровнем резервов, в том числе и биологических. Поэтому проблема их адекватной оценки и внесения адекватных коррекций в образовательный и воспитательный процесс представляется достаточно актуальной.

Цель исследования – определение особенностей функционирования регуляторных систем и отдельных психофизиологических характеристик детей, обучающихся в системе школы-интерната.

Методы исследования. В качестве методик исследования нами были применены ритмокардиография, оценка показателей простой зрительно-моторной реакции на световой раздражитель и простой зрительно-моторной реакции на движение. При обследовании использовался комплекс для обработки кардиоинтервалов и анализа вариабельности сердечного ритма «Варикард 2.6» и «Устройство психофизиологического тестирования, компьютеризированное для проведения индивидуального или группового предметного контроля функционального состояния и работоспособности оператора УПФТ-1/30-«Психофизиолог».

В исследовании принимали участие 39 воспитанников ГБУ школы-интерната №67 для детей с ОВЗ (относится к коррекционным школам VII вида, занимается обучением детей с задержкой психического развития, у которых при потенциально сохраненных возможностях интеллектуального развития наблюдаются слабость памяти, внимания, эмоциональная неустойчивость). Возраст обследованных был от 7 до 14 лет (19 в младшей группе – 7-10 лет и 20 в старшей группе – 11 – 14 лет).

Полученные среднegrupповые значения отдельных характеристик ритмограмм представлены на рисунке 1.

Необходимо отметить, что 50% детей из старшей группы и 63% детей из младшей группы принадлежат по классификации Шлык Н.И. ко II группе – с выраженным преобладанием центральной регуляции, 20% и 11% соответственно – к I группе – с умеренным преобладанием центральной регуляции. Подобная тенденция отмечается в различных исследованиях [2, 5] у детей без ОВЗ, но в них отмечается, что уже к 4-7 годам преобладающим типом регуляции становится III тип и к «...подростковому возрасту завершается процесс перехода от центральной регуляции к умеренному преобладанию автономной в постнатальном онтогенезе» [1, 2, 8]. В изучаемой выборке этот процесс происходит с замедлением.

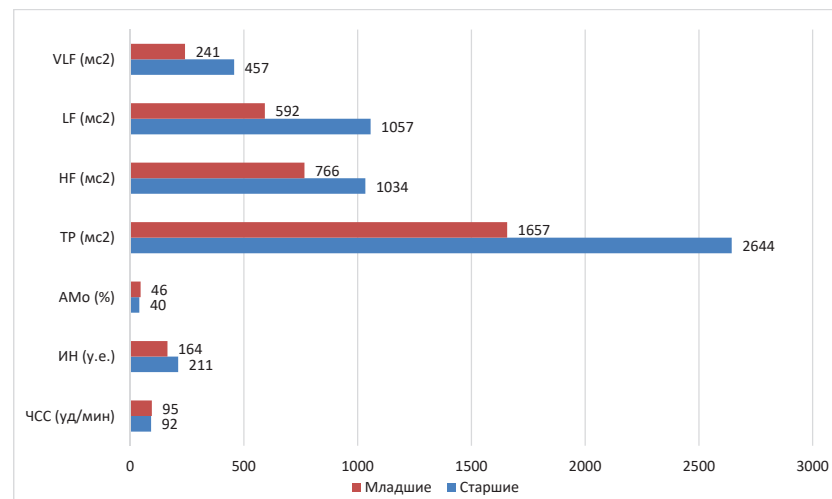


Рисунок 1. – Результаты тестирования функционального состояния регуляторных систем у воспитанников школы интерната (n = 39) (по материалам собственных исследований)

Анализируя представленные результаты необходимо отметить, что уровень резервов по показателю TP у старшей группы существенно выше, чем у младшей, совпадая с величиной, характерной для 11-12 здоровых детей. Но этот рост обеспечивается практически двукратным увеличением спектра LF-волн, что указывает на больший вклад симпатической регуляции. С подобной реакцией связан и рост показателя ИН на 47 y.e. [2, 3, 4]. В норме в данной возрастной группе значение стресс-индекса должно быть практически в 2 раза ниже. Рост АМо на 6% позволяет сделать вывод о более высоком уровне центральной регуляции по сравнению с младшей группой, это же подтверждает рост индекса централизации (IC) с 1,09 до 1,46.

Подобная реакция характерна для тренированных спортсменов при переходе от подготовительного периода годового цикла подготовки в соревновательный и выходе на пик спортивной формы [2, 3]. Однако в данном случае можно говорить о гиперэргической реакции (гиперадаптозе) и потенциальном срыве адаптации при попытке справиться с воздействием стрессорных факторов.

Результаты психофизиологического тестирования воспитанников школы-интерната приведены на рисунке 2.

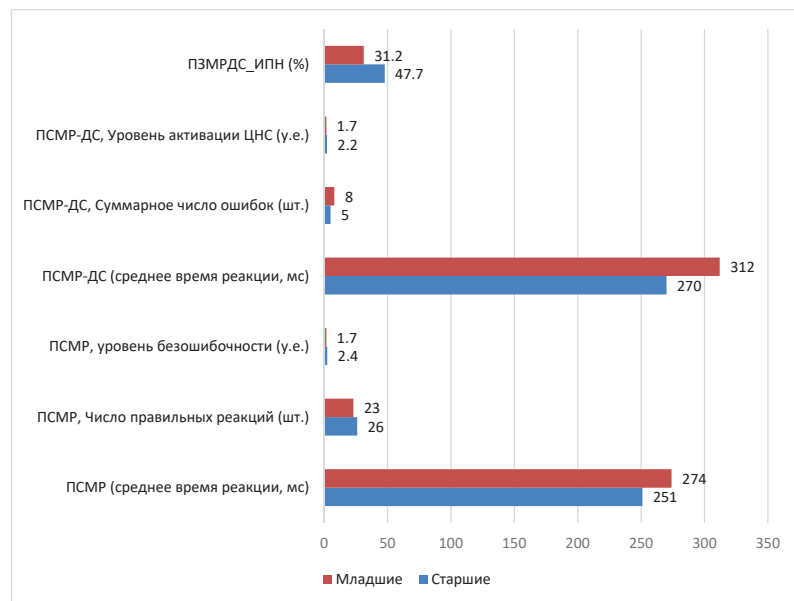


Рисунок 2. – Результаты тестирования психофизиологических параметров у воспитанников школы-интерната (n=39) (по материалам собственных исследований)

Ожидаемо, что общей тенденцией развития ЦНС и роста возможностей проявления психофизиологических функций у воспитанников школы-интерната оказывается снижение времени реакции как на зрительный образ, так и на движение. При этом отмечается снижение среднего времени ошибок в обеих пробах и рост уровня активности нервной системы при решении поставленных задач.

В то же время, полученные показатели скорости сенсомоторного ответа в обеих группах испытуемых оказываются в среднем на 13-15% ниже, чем у детей без ОВЗ, относящихся к той же возрастной категории [6]. Выявленное отклонение с возрастом не становится меньше. Поскольку результаты сенсомоторных проб по данным исследований других авторов коррелируют с проявлением интеллектуальных способностей [3, 4], можно предположить, что используемые мероприятия пока не способны привести к уменьшению выявленных ЗПР различного генеза.

Анализируя индивидуальные варианты сочетания психофизиологических реакций с показателями функционального состояния регуляторных систем было установлено, что в обеих возрастных группах можно отметить два варианта реакции организма. В первом случае (63% в младшей группе и 78% в старшей) средний уровень активности ЦНС сопровождается избыточной мобилизацией регуляторных систем и снижением эффективности восстановительных процессов. Обследованным детям не хватает адаптационных резервов. У представителей второго типа реакции (37% младшей группы и 22% старшей) также отмечаются средние результаты психофизиологических проб, но их адаптивные ресурсы находятся в оптимальном состоянии и не задействованы

для выполнения заданий. Организм данных обследуемых не имеет «навыков» мобилизации в случае стрессорного воздействия.

Заключение. Процесс взросления у воспитанников школы-интерната сопровождается увеличением общей мощности волнового спектра, который происходит преимущественно за счет LF- компонента. Наряду с динамикой изменения других показателей кардиоинтервалограммы можно сделать вывод о гиперэргической реакции (гиперадаптозе) и потенциальном срыве адаптации при попытке справиться с воздействием стрессорных факторов.

Психофизиологические параметры демонстрируют тенденцию к улучшению, однако сохраняющееся отставание от нормативов возрастной группы указывает на низкую эффективность применяемых коррекционных мероприятий. Анализ индивидуальных вариантов сочетания психофизиологических реакций с показателями функционального состояния регуляторных систем позволяет выделить две применяемые стратегии - избыточного расходования функциональных резервов для поддержания текущего состояния либо отсутствие «навыков» применения имеющегося потенциала.

Список использованных источников

1. Гаврилова, Е. А. Вариабельность ритма сердца и спорт : монография / Е. А. Гаврилова. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 188 с.
2. Гаврилова, Е. А. Ритмокардиография в спорте : учебно-методическое пособие / Е. А. Гаврилова. – Санкт-Петербург : Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2013. – 88 с.
3. Оздоровление детей и подростков в образовательных учреждениях : учеб. пособие / Л. А. Жданова, Т. В. Русова, А. М. Ширстов, А. Г. Андреев, Е. А. Мягкова, А. В. Шишова, Е. В. Селезнева, Н. Н. Нежкина. – Иваново : Иван. гос. мед. акад., 2002. – 92 с.
4. Кучма, В. Р. Вызовы XXI века: гигиеническая безопасность детей в изменяющейся среде (часть I) // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2016. – № 3. – С. 4–22.
5. Михайлов, В. М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода / В. М. Михайлов. – Иваново : [б. и.], 2000. – 200 с.
6. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей : материалы из опыта работы / Департамент образования Вологодской области, Вологодский институт развития образования ; [составители: Михайленко Т. Н., Туницкая О. Ю.; под редакцией Афанасьевой Н. В.]. – Вологда : ВИРО, 2019. – 184 с.
7. Соломатина, С. Г. Школа-интернат как институт социализации воспитанников // Научные ведомости. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 12 (131), вып. 14. – С. 168–173.
8. Чернозипунникова, Е. В. Применение методики вариационной пульсометрии для оценки уровня адаптации к учебному процессу в вузе у студентов-спортсменов разных специализаций / Е. В. Чернозипунникова, Д. С. Мельников // Роль психолого-педагогических исследований в инновационном развитии общества : сборник статей международной научно-практической конференции (15 декабря 2022 г., г. Воронеж) : в 2 ч. Ч. 2. – Уфа : Аэтерна, 2022. – С. 149–152.

УДК 796.011

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ I СТЕПЕНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Миллер Л.Л., канд. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной медицины и комплексной реабилитации¹

Дудко В.А., магистрантка 3 курса кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящее время проблема диагностики и лечения детей с патологией опорно-двигательной системы, в частности сколиоза, является не только актуальной, но и социально значимой. По данным отечественных и зарубежных исследований распространенность сколиоза среди всего детского населения колеблется в пределах от 2-10 % [1]. Одним из методов коррекции сколиоза в детском возрасте является применение комплекса гимнастики, которое затруднено ввиду однообразия и незаинтересованности детей.

В настоящем исследовании применялись следующие методы исследования: теоретический анализ данных литературных источников, изучение медицинских карт; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

В результате исследования были выявлены следующие факторы риска возникновения сколиоза у детей младшего школьного возраста: период полового созревания 50 %, заболевания соединительной ткани 15, травмы позвоночника 12 %, ассиметричная физическая деятельность 23 %. Был разработан комплекс упражнений с музыкальным сопровождением для коррекции сколиоза I степени у детей 7-11 лет, включающий упражнения на: укрепление мышц спины, брюшного пресса и развития гибкости позвоночника, проводившейся в течение месяца 2 раза в неделю (8 занятий) по 30 минут, а также самостоятельное выполнение комплекса упражнений дома после окончания курса реабилитации. Основная часть занятия включала два блока упражнений на коррекцию осанки. Музыкальное сопровождение состояло из двух частей: активная музыка в основной и подготовительной части, и спокойная музыка в заключительной части. В результате применения разработанного комплекса упражнений с музыкальным сопровождением для коррекции сколиоза I степени эффективность подтверждается у детей экспериментальной группы укреплением мышечного корсета, развитием гибкости мышц спины, укреплением мышц брюшного пресса, улучшением эмоционального состояния детей (достоверность различий $p < 0,05$).

Ключевые слова: факторы риска, сколиоз, коррекция сколиоза, реабилитация, комплекс упражнений, лечебная физическая культура, музыкотерапия.

Проблема нарушений осанки у детей младшего школьного возраста привлекает неустанный интерес ортопедов и специалистов по физической культуре и лечебной физической культуре, поскольку частота таких деформаций неуклонно увеличивается [3].

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность разработанного комплекса упражнений с музыкальным сопровождением, направленного на коррекцию сколиоза у детей 7-11 лет, занимающихся физической культурой.

Задачи исследования:

1. Выявить факторы риска возникновения сколиоза у детей младшего школьного возраста.

2. Разработать комплекс упражнений с музыкальным сопровождением для коррекции сколиоза I степени у детей младшего школьного возраста.

3. Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений с музыкальным сопровождением, направленного на коррекцию сколиоза I степени у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе СПб ГБУЗ "Городская поликлиника № 114" - детское поликлиническое отделение № 75, реабилитационное отделение по адресу: улица Шаврова д. 21 к. 2 весной 2022 года в течение месяца. В исследовании принимали участие 20 детей (10 девочек и 10 мальчиков) в возрасте 7-11 лет, занимающихся физической культурой с I степенью сколиоза (экспериментальная группа - 10 детей и контрольная группа - 10 детей), не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой. Контрольная группа занималась ЛФК по общепринятой методике. В экспериментальной группе применялся разработанный комплекс упражнений с музыкальным сопровождением.

При решении первой задачи были выявлены следующие факторы риска возникновения сколиоза у детей младшего школьного возраста:

- период полового созревания 50 %,
- дисплазии соединительной ткани 15 %,
- травмы позвоночника 12%,
- ассиметричная физическая деятельность 23 %.

Таким образом, основным фактором риска возникновения сколиоза у детей является период полового созревания, который относится к приобретенным факторам риска.

В ходе решения второй задачи был разработан комплекс упражнений с музыкальным сопровождением. Одновременное использование разработанного комплекса упражнений и музыкального сопровождения было необходимо для повышения эффективности реабилитации детей, а также для повышения заинтересованности детей на занятиях.

Разработанный комплекс включал в себя упражнения на: укрепление мышц спины, брюшного пресса и развития гибкости позвоночника. Данный комплекс проводился в течение месяца два раза в неделю (восемь занятий). Длительность занятия - 30 мин. Занятие состояло из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Упражнения на коррекцию сколиоза выполнялись в основной части занятия в течение 15 минут от всего времени занятия. Музыкальное сопровождение состояло из двух частей, а именно активная музыка в основной и подготовительной, и спокойная музыка в заключительной части. В течение 8 занятий изменялась только основная часть, которая состояла из двух блоков упражнений. Блоки упражнений менялись через каждое занятие, а именно 4 занятия 1 блок и 4 занятия 2 блок.

Дозировка и сложность упражнений постепенно увеличивалась в зависимости от возрастающего уровня физической подготовки. Одной из задач являлось обучение ребенка правильному выполнению упражнений на занятиях.

Музыкальное сопровождение применялось в течение всего занятия для повышения эмоционального состояния и заинтересованности детей. Разделение музыкального сопровождения применялось для повышения у детей в подготовительной и основной части работоспособности, интереса к занятиям, мотивации к новым достижениям, улучшения эмоционального фона и психоэмоционального состояния. Музыка в заключительной части применялась для снижения эмоционального возбуждения, преодоление утомления и отдыха детей от занятия. Музыкальное

сопровождение способствовало развитию у детей координации движений, воспитывало чувство и понимание ритма, музыкальный вкус [2].

Таблица 1 – Сравнение занятий ЛФК по общепринятой программе в контрольной группе и разработанного комплекса упражнений с музыкальным сопровождением для коррекции сколиоза 1 степени в экспериментальной группе

Контрольная группа	Экспериментальная группа
Общепринятая программа ЛФК в поликлинике	Разработанный комплекс упражнений с музыкальным сопровождением
Группы разделены только по возрасту с различной патологией опорно-двигательной системы	Группа разделена по конкретной нозологии и возрасту (сколиоз)
Упражнения на все группы мышц	Упражнения на коррекцию сколиоза: укрепление мышц спины, брюшного пресса, гибкость позвоночника.
Без музыкального сопровождения	С музыкальным сопровождением: в подготовительной и основной части - веселая музыка, в заключительной части - спокойная музыка.
Упражнения инструктор объясняет и один раз демонстрирует	Инструктор демонстрирует и выполняет упражнения вместе с детьми
В заключительной части применялись игры	В заключительной части применялись упражнения для расслабления со спокойной музыкой
Дозировка упражнений в среднем 8-12 раз	Дозировка упражнений в зависимости от самочувствия, в среднем 10-15 раз.

В ходе решения третьей задачи была доказана эффективность разработанного комплекса упражнений с музыкальным сопровождением, направленного на коррекцию сколиоза подтверждается у детей экспериментальной группы укреплением мышечного корсета, развитию гибкости мышц спины, укреплением мышц брюшного пресса, улучшению эмоционального состояния детей (показатели тестов оценивались баллами). В контрольной группе значительного улучшения данных показателей не наблюдалось.

1. В результате исследования были выявлены следующие факторы риска возникновения сколиоза у детей младшего школьного возраста: период полового созревания 50 %, заболевания соединительной ткани 15%, травмы позвоночника 12 %, асимметричная физическая деятельность 23 %.

2. В результате исследования был разработан комплекс упражнений с музыкальным сопровождением для коррекции сколиоза 1 степени у детей 7-11 лет. Он включал в себя упражнения на: укрепление мышц спины, брюшного пресса и развития гибкости позвоночника. Проводился в течение месяца 2 раза в неделю (8 занятий). Время занятия 30 мин. Основная часть делилась на два блока упражнений на коррекцию осанки. Музыкальное сопровождение состояло из двух частей, активная музыка в основной и подготовительной части, и спокойная музыка в заключительной части.

3. Эффективность разработанного комплекса упражнений с музыкальным сопровождением для коррекции сколиоза 1 степени подтверждается у детей экспериментальной группы укреплением мышечного корсета, развитию гибкости мышц спины, укреплением мышц брюшного пресса, улучшению эмоционального состояния

детей (достоверность различий $p < 0,05$). В контрольной группе значительного улучшения данных показателей не наблюдалось.

Список использованных источников

1. Красикова, И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия / И. С. Красикова. – Москва : Знание, 2022. – 320 с.
2. Нальгиева, А. М. Музыкаотерапия // Инновационная наука. – 2020. – № 12. – С. 148–153.
3. Физическая реабилитация : учебник для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : в 2 т. Т. 1 / под ред. С. Н. Попова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2016. – 283 с.

УДК 796.332:616-071.2

СОМАТОТИПИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Олейник Е.А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры анатомии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Изучены особенности телосложения юных футболистов 10-11 лет. Выявлены основные соматические типы по методу Штефко-Островского. У юных футболистов торакальный тип телосложения является доминирующим (50%). Представительство мышечного соматотипа -30%, а астеноидного - 20%, при полном отсутствии пикнического типа. По результатам тестирования определена различная динамика развития скоростно-силовых качеств. Прирост результатов демонстрировали спортсмены всех типов телосложения, однако различия проявлялись в разной степени. В подтягивании на перекладине и тройном прыжке астенический тип показал наибольший прирост, а в беге на короткую дистанцию 60 м лидировали футболисты мышечного и торакального соматотипов. Чем более высокий соматический тип у юных футболистов, тем показатели в скоростно-силовых тестах у данных спортсменов выше. Учет динамики развития скоростно-силовых качеств в зависимости от типа телосложения способствует эффективной реализации комплексных программ подготовки футболистов в тренировочном процессе.

Ключевые слова: особенности телосложения, соматический тип, астеноидный, торакальный, мышечный, юные футболисты.

Футбол – это командный вид спорта, который во многом зависит от сочетания высокого уровня тактических действий и технических навыков владения мячом, а также показателей аэробной выносливости и кратковременных высокоинтенсивных ускорений, нуждающихся в проявлении особых физических качеств футболистов и их физиологических характеристик. Как и в других командных игровых видах спорта, в футболе игроки участвуют в разных игровых позициях, которые различаются по проявлениям физических показателей [3, 5, 6].

Чтобы конкурировать на элитном уровне, футболисты должны обладать морфологическими и физиологическими характеристиками, применимыми как для футбола, так и конкретно для их игровых позиций. Как показывают исследования существует значимые корреляционные взаимосвязи между морфологическими параметрами телосложения футболистов (возраст, масса тела, мышечная масса,

антропометрические характеристики и профилем их производительности) [2, 5]. Исследования юных футболистов показали, что возраст и физические характеристики являются важными показателями в выявлении талантливых игроков и спортивном отборе [1, 2]. Но в то же время в работах встречаются противоречивые сведения о характере соотношения антропометрических показателей телосложения юных футболистов с уровнем их спортивного мастерства. Эффективность тренировочного процесса, несомненно, зависит от учета данных соматических особенностей, а не от среднестатистических показателей [3]. Соматотип – это базовая классификация физических характеристик и типа телосложения, учет которого у игроков необходим даже на ранних этапах спортивной подготовки для рационального планирования занятий, с целью повышение уровня физической подготовленности.

Целью исследования данной работы явилось изучение соматотипов футболистов 10-11 лет и их физической подготовки.

В данной работе у 20 юных футболистов в возрасте 10-11 лет оценивались соматотипы методом Штефко-Островского и изучались показатели тестирования скоростно-силовой подготовки (тройной прыжок с места, «многоскоки» 100 м, кол-во шагов, бег 60 м с низкого старта и подтягивания на перекладине).

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения соматотипа учитывались внешние показатели габаритных размеров тела, распределение и выраженность мышечного и жирового компонентов сомы. Учитывались также форма грудной клетки, спины и живота. В результате соматотипирования было выделено три основных типа: мышечный 30%, астеноидный - 20% и торакальный - 50% спортсменов. (рис. 1). Дигестивный тип телосложения не был определен. Вероятнее всего это связано со спортивным отбором детей в секцию футбола на этапе спортивной специализации.



Рисунок 1 – Соматические типы юных футболистов 10-11 лет, %

Наиболее представителен в группе футболистов оказался торакальный тип телосложения - 50% из всех представителей. У мальчиков этого соматотипа при внешнем осмотре наблюдается умеренная выраженность жирового и мышечного компонентов сомы. Тонус мышц достаточно высокий. При обращении внимания на живот стоит отметить, что он прямой, спина нормальная, форма грудной клетки цилиндрическая, а сам тип воспринимается как относительно узко-сложенный.

Характерными признаками принадлежности к астеноидному соматотипу относятся пропорции тела по долихоморфному типу (конечности удлиненные, форма грудной клетки вытянутая и уплощенная, надчревный угол острый) Форма спины сутуловатая, живот прямой, иногда впалый. Вследствие того, что подкожно-жировой слой выражен слабо, то просматривается хорошо костный рельеф. Чаще всего такой тип телосложения при учете спортивного амплуа характерен для будущих вратарей, и задает ориентир спортивной будущей специализации игроков в футболе.

Футболисты мышечного соматотипа отличаются от представителей астеноидного и торакального типов более мощным скелетом и диафизами верхних и нижних конечностей. При наружном осмотре у данных представителей наблюдается крупный костяк, дистальные эпифизы костей верхних и нижних конечностей имеют четкую выраженность, но в то же время костный рельеф у них сглажен. Спина при наружном осмотре имеет нормально выраженные физиологические изгибы. Жировой компонент у спортсменов умеренный. Форма грудной клетки имеет цилиндрическую форму, ее очертания округлые при сохранении одинакового диаметра по всей длине.

Среднее значение длины тела испытуемых равно 144,99 см ($\sigma=9,5$), массы тела испытуемых 35,61 кг ($\sigma=7,2$), что является нормой для мальчиков данного возраста. Особенности начального этапа спортивного отбора в секции футбола заключаются в поиске наиболее физически развитых мальчиков по сравнению со сверстниками, так как проявление физических качеств, например, силы у них выше, чем у детей с более поздними сроками созревания. Такие спортсмены чаще всего имеют преимущество перед сверстниками.

При анализе динамики уровня развития физических качеств в тренировочном процессе при проведении тестирования тройного прыжка, «многоскоков» на 100 м, бега на 60 м и подтягивания на перекладине было выявлено, что наибольшей прирост 32% демонстрируют футболисты астенического типа в подтягивании на перекладине несмотря на то, что они не достигают уровня спортсменов мышечного и торакального соматотипов, у которых развитие признака происходит практически одинаково 16, 25% и 17,5% (рис. 2).

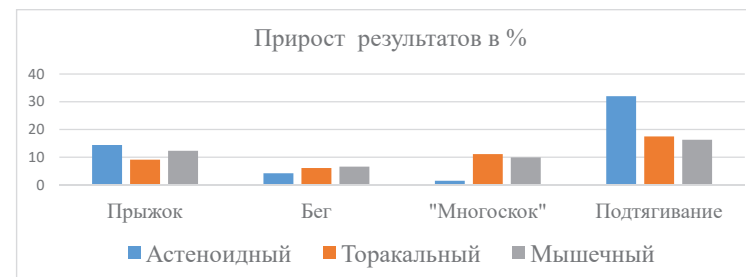


Рисунок 2 – Изменение показателей развития скоростно-силовых качеств по результатам тестирования у футболистов, %

В тройном прыжке у астеников также показатели улучшаются на больший процент 14,3%, хотя средний результат также ниже по сравнению с представителями другими соматотипов. Стоит отметить, что в «многоскоках» они теряют лидерство, и улучшение показателей минимально и составляет всего 1,5%. Вероятнее всего это объясняется слабо развитой мышечной системы в данном периоде онтогенеза по сравнению с мышечным и торакальным типами и малой реактивностью на развитие.

В беге на короткую дистанцию 60 м, где как раз ярко проявляются скоростно-силовые качества у футболистов улучшение результатов торакальный и мышечный тип показывают на 6,12% и 6,61%.

Таким образом отчетливо видна зависимость динамики развития вышеназванных качеств от типа телосложения организма юных спортсменов. Футболисты, имеющие мышечный тип телосложения, на данном возрастном этапе показывают лучшие результаты, чем их сверстники торакального и особенно астеноидного типа, что подтверждается рядом соответствующих исследований, по мнению которых, чем выше

соматический тип, тем выше показатели в скоростно-силовых упражнениях [2-4]. При подготовке и тренировке квалифицированных футболистов целесообразно учитывать не только морфофункциональные, но и конституциональные особенности каждого отдельного игрока. [2-4].

Заключение. Изучение соматотипических особенностей у юных футболистов 10–11 лет выявило неравномерное распределение типов телосложения. 50% юных футболистов относятся к торакальному соматотипу, к астеноидному типу – 20%, к мышечному типу - 30% юных футболистов. Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 10-11 лет зависит от их типа телосложения: чем он выше, тем выше показатели развития вышеуказанных способностей. Однако темпы прироста скоростно-силовых способностей у исследуемого контингента были не одинаковы, что следует учитывать при разработке учебно-тренировочных программ для конкретного контингента занимающихся.

Список использованных источников

1. Григорян, М. С. Возрастные изменения уровня физической подготовленности футболистов 8-12 лет различных соматических типов / М. С. Григорян, С. В. Григорян // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – Т. 16, № 3. – С. 20–26.
2. Зайцев, А. А. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А. А. Зайцев, В. Е. Даев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 71–74.
3. Князев, М. М. Соматотипы футболистов по игровым амплуа на этапе ранней специализации // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14649> (дата обращения: 17.02.2023).
4. Щекинова, А. М. Зависимость адаптивных реакций футболистов от соматотипа / А. М. Щекинова, Е. А. Харламов, С. В. Ходарев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (приложение). – С. 331–332.
5. Hazir, T. Physical Characteristics and Somatotype of Soccer Players according to Playing Level and Position // Journal of Human Kinetics. – 2010. – V. 26. – P. 83–95.
6. Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level / Rampinini E., Impellizzeri F. M., Castagna C., Coutts A. J., Wisløff U. // J. Sci. Med. Sport. – 2009. – No 12 (1). – P. 227–233.

УДК 615.82

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ВETERАНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЗМОМ

*Позняков В.С., канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты многолетних исследований по изучению роли мануальных воздействий и психологической диагностики в комплексной реабилитации спортсменов-ветеранов спорта при занятиях атлетизмом. Проведение профилактических курсов мануальной терапии позволяет ветеранам спорта сохранять спортивную работоспособность и сокращает число обострений патологий опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Представлены клинические случаи, характеризующие возможности психодиагностики при комплексной реабилитации

атлетов-ветеранов. Возраст и наличие хронических заболеваний вне стадии обострения не является противопоказанием для занятий атлетизмом при правильной методике тренировок, индивидуальном подходе и учете характера патологических процессов в организме при занятиях атлетизмом.

Ключевые слова: мануальные методы воздействия, комплексная реабилитация, дегенеративно-дистрофические изменения, психологическая диагностика характера, ветераны спорта, скандинавская ходьба.

На протяжении многих лет занятия атлетизмом (атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, различные варианты фитнеса) остаются популярными в нашей стране и за рубежом. Как при самостоятельных занятиях, так и в фитнес-центрах при неправильном подходе к тренировочному процессу, без учета особенностей организма атлетов возможно возникновение негативных патологических реакций и развитие острых и хронических заболеваний. Нами проведено длительное исследование по выявлению особенностей комплексной реабилитации спортсменов-ветеранов, занимающихся атлетизмом более 40 лет. Применялись мануальные методы диагностики состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, ортопедические и общеклинические обследования, психологическая диагностика.

Цель работы - выявление особенностей комплексной реабилитации атлетов-ветеранов при патологии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

Задачи исследования:

- определение особенностей психической сферы атлетов –ветеранов;
- выявление наиболее часто встречающейся патологии при длительном занятии атлетизмом;
- разработка методики комплексной реабилитации атлетов при патологии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

При организации исследования возникли определенные трудности, т.к. крайне редко встречаются в одном спортивном клубе атлеты, регулярно занимающиеся с отягощениями на протяжении 40 лет и более. Ряд наблюдений представлен в виде отдельных клинических случаев, и данные спортсмены не вошли в экспериментальную и контрольную группы. Нами обнаружена следующая закономерность в занятиях атлетизмом. Возраст, в котором приступают к занятиям атлетизмом в среднем 14-16 лет. Продолжительность непрерывных занятий от 1,5 до 3 лет. В связи со службой в армии занятия атлетизмом прерывались и вновь возобновлялись после демобилизации. Но в связи с изменениями мотивации продолжают тренировки не более 20-25 % атлетов. Часть атлетов приступают вновь или первично к тренировкам после 27-30 лет, когда появляются первые признаки заболеваний, обусловленных гиподинамией и возрастными изменениями. После 40-45 лет постепенно меняются жизненные приоритеты, и акцент занимающихся смещается на здоровый образ жизни и в меньшей степени на личные рекорды. Только отдельные атлеты продолжают активные тренировки после 55-60 лет.

Нами определены психологические акцентуации, радикалы характера, которые чаще выявляются при психологической диагностике спортсменов-ветеранов. Надо сразу же отметить, что выявленные особенности не являются патологией, а встречаются у всех людей, но выраженность их различна. Эти особенности позволяют обследуемым более продуктивно проявить себя при определенной деятельности. Мы обнаружили, что ведущими радикалами в характере атлетов-ветеранов являются эпилептоидный и паранойяльный. Также присутствует истероидный радикал, но он менее выражен по сравнению с эпилептоидным и паранойяльным. Шизоидный, гипертимный, эмотивный и тревожный радикалы также не имеют у этих атлетов выраженного значения. Для того, чтобы была возможность десятилетиями выполнять довольно-таки однообразные упражнения, необходимо иметь соответствующий тип нервной системы. Только два

радикала дают возможность длительных занятий одним видом деятельности - эпилептоидный и паранойяльный радикалы.

Знание ведущего радикала у атлета-ветерана необходимо при разработке программы комплексной реабилитации. В противном случае возможны нарушения при реабилитационных мероприятиях.

Нами наблюдались единичные случаи аддикции (зависимости) от физических упражнений.

Клинический случай. Атлет В., стаж занятий более 40 лет. Выраженная зависимость от физических упражнений. В случае невозможности посещения спортивного зала возникают выраженные изменения эмоционального фона, беспокойство, агитация, неприятные ощущения в теле. Причем эти нарушения нарастают во времени. Состояние напоминает абстинентный синдром при других зависимостях. С появлением возможности вновь приступить к тренировкам состояние быстро нормализуется. Данная аддикция является социально приемлемой и не требует специального лечения.

При столь большом стаже занятий, учитывая возрастные изменения, у всех испытуемых неизбежно возникали те или иные заболевания опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Атлеты контрольной группы при обострении заболеваний и травмах опорно-двигательного аппарата и мышечной системы получали стандартное медикаментозное (нестероидные противовоспалительные средства в различных вариантах введения) и физиотерапевтическое лечение. Испытуемые из экспериментальной группы дополнительно получали в течении года 2 профилактических курса мануальной терапии, а также сеансы мануальных воздействий при обострении патологического процесса.

Представители обеих групп прошли рентгенологическое обследование позвоночного столба и при необходимости МРТ, КТ (суставов, позвоночника). Также было проведено общеклиническое обследование и специальная мануальная диагностика, применяемая в мануальной медицине.

Все испытуемые имели R-логические признаки дегенеративно-дистрофических изменений позвоночного столба (остеохондроз, спондилоартроз, спондилез), суставов (артриты, артрозы, эпикондилиты, стилоидиты).

Нами обнаружено, что при длительных занятиях атлетизмом в первую очередь поражаются коленные, плечевые и локтевые суставы. Поражения лучезапястных и голеностопных суставов встречаются значительно реже. Также часто отмечаются заболевания позвоночного столба. В первые годы занятий чаще всего наблюдаются острые травмы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, острая патология позвоночника (люмбаго, люмбалгии, цервикалгии). По нашему мнению, во многих случаях это связано с нерациональным построением тренировочного процесса. При значительном стаже занятий атлетизмом на первый план выходят дегенеративно-дистрофические заболевания.

В качестве примера рассмотрим следующий клинический случай спортсмена, наблюдение за которым проводилось более 40 лет.

Атлет П., возраст 70 лет, стажа занятий атлетизмом более 55 лет. В молодые годы неоднократно имел острые травмы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы (растяжения связок, острые приступы обострения остеохондроза поясничного отдела позвоночника, в том числе с радикулярным синдромом). Проводилась комплексная реабилитация, в том числе включающая мануальные воздействия. После реабилитации сразу приступил к тренировкам. До сих пор активно тренируется. Многие атлеты, не получавшие комплексной реабилитации, были вынуждены прекратить занятия атлетизмом.

Как нам удалось выяснить, нет четкой связи между R-логической картиной заболевания и клиническими проявлениями. Следует ориентироваться на клиническую картину и в меньшей степени на R-граммы. Часто при минимальных R-логических изменениях отмечается выраженная симптоматика и наоборот.

В экспериментальной группе обострения патологических процессов в течение года были вдвое реже, чем в контрольной группе не получавших мануальных методов реабилитации.

С 2011 года мы используем при комплексной реабилитации спортсменов-ветеранов скандинавскую ходьбу. В начале данный вид физической активности был воспринят атлетами с недоверием, т.к. спортсмены привыкли к совершенно иным нагрузкам. Однако атлеты быстро убедились в эффективности скандинавской ходьбы, как метода комплексной реабилитации. Преимуществами скандинавской ходьбы является разгрузка позвоночника и особенно суставов нижних конечностей во время движения. Включение скандинавской ходьбы значительно сокращает сроки реабилитации после травм и обострений хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Мы разработали методику постепенного увеличения нагрузки при использовании этого метода реабилитации. В начале комплексной реабилитации мы рекомендуем обычную длину палок для скандинавской ходьбы. Длина палок вычисляется так - рост в сантиметрах минус 50 или 0,68 умножить на рост в сантиметрах. По мере улучшения состояния длина палок постепенно увеличивается на 10-15 сантиметров, что значительно повышает нагрузку при скандинавской ходьбе. Время тренировки с 20-30 минут также постепенно увеличивается до 45-60 минут. При положительной динамике следует следить за тем, чтобы пациент не слишком превышал продолжительность тренировки. Скандинавская ходьба значительно повышает эмоциональный фон атлета и часто спортсмены начинают превышать рекомендуемые нагрузки. Учитывая частую вовлеченность в патологический процесс суставов верхних конечностей могут возникнуть хронические перенапряжения, с обострением уже имеющихся заболеваний и появлением новых. Также незаметно могут возникать перетренировки. Применение скандинавской ходьбы у атлетов с сосудистыми заболеваниями головного мозга также позволяет сократить сроки достижения стойкой ремиссии. При вестибулярных нарушениях у атлетов-ветеранов скандинавская ходьба является одним из самых эффективных методов реабилитации.

Клинический пример. Атлет М. Возраст 65 лет. Атлетизмом занимался с 15 лет, но нерегулярно. Последние 10 лет страдает от патологии тазобедренного сустава - коксартроза. Проводилась консервативная терапия, которая оказалась малоэффективной. Проведено эндопротезирование тазобедренного сустава. Состояние существенно не изменилось. Боли продолжали беспокоить. Была предложена скандинавская ходьба с постепенным увеличением нагрузки. В настоящее время состояние значительно улучшилось. Ветеран регулярно тренируется. Отмечает значительное уменьшение болевого синдрома. Планирует вновь заниматься атлетизмом, помимо скандинавской ходьбы. Склонен к превышению рекомендуемых нагрузок по скандинавской ходьбе. Существует вероятность хронических перенапряжений верхних конечностей.

Клинический случай. Атлет С. Возраст 69 лет. Атлетизмом занимается с 15 лет. Также был увлечен экстремальными видами спорта. Неоднократно получал спортивные травмы с повреждением нижних конечностей. После автомобильной аварии в течение недели находился в коме. В настоящее время отмечается прогрессирующее органическое поражение головного мозга, неврологические нарушения. Однако, не смотря на тяжелую патологию, регулярно занимается атлетизмом. Но стоит отметить склонность атлета к превышению объема нагрузок. Количество тренировок в день (бег, ходьба, силовые нагрузки) за последние годы возросло с 1 до 5-6 в день. Развилась выраженная аддикция

от физических упражнений, не поддающаяся коррекции, учитывая психоневрологический статус атлета.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Включение мануальных методов воздействия, скандинавской ходьбы целесообразно использовать в комплексной реабилитации спортсменов-ветеранов.
- Психологическая диагностика позволяет построить дифференцированный комплекс реабилитации при занятиях атлетизмом.
- При назначении различных методов комплексной реабилитации следует ориентироваться в большей степени на клиническую картину заболевания, а не на рентгенологические данные.
- Возраст не является противопоказанием для занятий атлетизмом, даже при наличии хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в стадии ремиссии.

УДК. 796.912

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ, ВЫСТУПАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Ткачук М.Г., д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии¹,
Кокорина Е.А., канд. пед. наук, доцент¹
Беспалова К.С., магистрант кафедры анатомии¹
¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. С каждым годом растет популярность фигурного катания на коньках. Благодаря прыжкам в четыре оборота не только мужчины, но и женщины занимают лидирующие позиции в фигурном катании. Сложность и выразительность программ выступления фигуристов безусловно зависят от индивидуальных особенностей спортсменов. Ученые и тренеры пристально изучают модельные характеристики фигуристов различного возраста и уровня спортивного мастерства. Вместе с тем остается невыясненным вопрос, на сколько отличаются или совпадают морфологические показатели у спортсменов, выступающих в близкородственных дисциплинах и возможен ли переход из одной дисциплины фигурного катания в другую. Цель работы – определить соматический статус фигуристок, специализирующихся в одиночном и парном катании на коньках. Исследование проходило на базе СПб ГБОУ СШОР по фигурному катанию на коньках. В качестве испытуемых были отобраны 24 фигуристки в возрасте 17-18 лет, выступающие в одиночном и парном катании, имеющие спортивный разряд МС. Всем обследованным спортсменкам были проведены длиннотные, обхватные и поперечные замеры тела, определены абсолютные и относительные показатели компонентного состава массы тела, а также их пропорции.

В результате исследования выявлено, что в большинстве морфологических показателей фигуристки, выступающие в одиночном катании имеют достоверные отличия по сравнению со спортсменками, специализирующимися в парном катании. Они обладают более высокими показателями длины верхней и нижней конечностей, окружностями грудной клетки, бедра и голени. Для спортсменок обеих дисциплин фигурного катания характерна относительно малая длина нижней конечности и большая длина туловища. При этом фигуристки одиночного катания имеют меньшие относительные значения длины голени к длине бедра, а также ширины таза к ширине

плеч. У них выше показатели весо-ростового и плечевого индексов, а также относительного содержания мышечной ткани.

Ключевые слова: Высококвалифицированные фигуристки, одиночное фигурное катание, парное фигурное катание, антропометрия, телосложение, состав массы тела, пропорции тела.

С каждым годом растет популярность фигурного катания на коньках. Подтверждение этому – возросшее количество желающих заниматься этим видом спорта, успешные выступления российских спортсменов на соревнованиях разного уровня, открытие новых спортивных школ по фигурному катанию, в том числе в отдаленных районах нашей страны, театральные и зрелищные мероприятия, новые шоу-программы и новые спортивные проекты по фигурному катанию и освещение их в средствах массовой информации. Благодаря прыжкам в четыре оборота не только мужчины, но и женщины занимают лидирующие позиции в фигурном катании. Сложность и выразительность программ выступления фигуристов безусловно зависят от индивидуальных особенностей спортсменов [1-3]. При этом, в Федеральных стандартах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках телосложение спортсменов оценивается как фактор, значительно влияющий на результативность фигуристов [9]. Ученые и тренеры пристально изучают модельные характеристики фигуристов различного возраста и уровня спортивного мастерства. Вместе с тем остается невыясненным вопрос, на сколько отличаются или совпадают морфологические показатели у спортсменов, выступающих в близкородственных дисциплинах и возможен ли переход из одной дисциплины фигурного катания в другую [4-7].

Цель исследования – определить соматический статус фигуристок, специализирующихся в одиночном и парном катании на коньках.

Исследование проходило на базе СПб ГБОУ СШОР по фигурному катанию на коньках. Спортсменки регулярно участвовали в соревнованиях. В качестве испытуемых были отобраны 24 фигуристки в возрасте 17-18 лет, выступающие в одиночном и парном катании, имеющие спортивный разряд МС. Всем обследованным спортсменкам были проведены длиннотные, обхватные и поперечные замеры тела, определены абсолютные и относительные показатели компонентного состава массы тела, а также их пропорции [8].

В результате исследования выявлено, что в большинстве морфологических показателей фигуристки, выступающие в одиночном катании имеют достоверные отличия в по сравнению со спортсменками, специализирующимися в парном катании (таблица 1). Так, представительницы одиночного катания на коньках значительно выше фигуристок, выступающих в парном катании, они обладают более высокими показателями длины верхней и нижней конечностей, окружностями грудной клетки, бедра и голени, шириной плеч. Важными характеристиками телосложения фигуристок являются пропорции их тела. Для спортсменок обеих дисциплин фигурного катания характерна относительно малая длина нижней конечности и большая длина туловища. При этом у фигуристок, выступающих в одиночном катании, обнаружены меньшие значения отношения длины голени к длине бедра и отношения таза к ширине плеч.

Анализ компонентного состава массы тела у спортсменок показал, что в целом для фигуристок характерны высокие показатели мышечной массы и низкие показатели жировой. Фигуристки, специализирующиеся в одиночном катании, отличаются достоверно большей массой мышечной и жировой ткани, по сравнению с представительницами парного катания. У них также обнаружены более высокие значения весо-ростового и плечевого индексов.

Таблица 1 – Морфологические показатели девушек 17-18 лет, выступающих в различных дисциплинах фигурного катания (M±m)

Морфологические показатели	Дисциплины фигурного катания	
	Одиночное катание (n=12)	Парное катание (n=12)
Рост, см	162,5±2,1	155,1±3,4*
Вес, кг	52,3±1,4	45±1,8*
Длина туловища, см	50,5±1,5	49,8±1,6
Длина верхней конечности, см	70,5±1,3	67,3±1,4*
Длина нижней конечности, см	86,0±2,4	81,8±1,8*
Ширина плеч, см	35,1±1,2	33,5±1,1*
Ширина таза, см	18,2±1,1	17,8±1,3
Окружность грудной клетки, см	83,0±2,6	76,5±2,4*
Окружность плеча, см	25,1±1,2	23,7±1,8
Окружность бедра, см	54,1±1,2	50,2±1,1*
Среднее значение КЖС, мм	9,8±0,9	9,4±1,0
Поверхность тела, м ²	1,5±0,8	1,3±0,7
Мышечный компонент, кг	25,4±1,5	20,9±1,2*
Мышечный компонент, %	49,5±1,8	46,8±1,5*
Жировой компонент, кг	8,6±1,4	6,8±1,3*
Жировой компонент, %	16,1±0,5	14,5±0,6*
Костный компонент, кг	8,9±1,4	7,8±1,4
Костный компонент, %	16,9±0,8	16,7±0,4
Экскурсия грудной клетки, см	7,5±0,9	8,0±0,8
Весо-ростовой индекс, г/см	321,0±23,5	280,0±18,9*
Плечевой индекс, %	91,5±2,8	83,1±3,1*

Примечания: КЖС – кожно-жировые складки; n – объем выборки; * – различия между представительницами одиночного и парного фигурного катания достоверны при P < 0,5.

Таким образом, постоянный рост спортивных достижений в фигурном катании, сложность и выразительность программ выступления фигуристов зависят от индивидуальных особенностей спортсменов. Результаты исследования показали, что для во многих морфологических характеристиках фигуристки, выступающие в одиночном катании, имеют достоверные отличия по сравнению со спортсменками, специализирующимися в парном катании. Они обладают более высоким ростом, большими показателями длины верхней и нижней конечностей, окружностями грудной клетки, бедра и голени, большей мышечной массой тела, в то время как для высококвалифицированных фигуристок, выступающих в парном катании, важными морфологическими критериями для спортивного отбора на этапах спортивного совершенствования являются низкий рост и узкие плечи. Спортсменки обеих дисциплин фигурного катания обладают относительно малой длиной нижней конечности и большой длиной туловища. При этом фигуристки, специализирующиеся в одиночном катании, имеют меньшие относительные значения длины голени к длине бедра и ширины таза к ширине плеч, по сравнению представительницами парного фигурного катания. У них выше значения весо-ростового и плечевого индексов.

Как показали данные проведенного исследования, после пубертатного периода развития происходит формирование определенного телосложения спортсменок, характерное для узкой специализации, что позволяет прогнозировать оптимальные сроки выполнения спортивного результата в конкретной дисциплине фигурного катания. В этот период можно осуществить переход из женского одиночного фигурного катания на коньках в парное фигурное катание. Фигуристки, специализирующиеся в одиночном

катании и имеющие маленький рост и узкие плечи, но отстающие по сложности прыжков от своих соперниц, могут добиться высоких спортивных результатов в парном фигурном катании.

Выявленные результаты, таким образом, расширяют представление об изменчивости морфологических показателей спортсменок, их соматическом статусе и норме реакции вследствие целенаправленной двигательной активности. Полученные данные можно использовать в качестве модельных характеристик отбора на этапах спортивного совершенствования фигуристок 17-18 лет, выступающих в одиночном и парном катании на коньках.

Данное исследование проведено в рамках Научно-педагогической школы «Функциональная анатомия спортивной деятельности» кафедры анатомии «Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» и выполнения темы научно-исследовательской работы "Морфологические особенности человека в условиях двигательной деятельности".

Список использованных источников

1. Лысов, П. К. Морфологическая экспертиза адаптационных возможностей и пригодностей спортсменов с учетом этапа подготовки и направленности учебно-тренировочного процесса : дис. ... д-ра мед. наук / Лысов П. К. – Москва, 2000. – 247 с.
2. Мартиросов, Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация : автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде науч. докл. / Мартиросов Э. Г. – Москва, 1998. – 87 с.
3. Совершенствование вращательных движений фигуристов с использованием тренажерного комплекса : учебное пособие / А. Н. Мишин, Д. С. Мельников, Е. Н. Тузова, В. Д. Сызганов, А. В. Лелявская, Р. С. Галкин. – Санкт-Петербург : Спорт, 2020. – 54 с.
4. Олейник, Е. А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : монография / Е. А. Олейник. – Saarbrücken, Deutschland : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. – 163 с.
5. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учебное пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – Москва : Терра-спорт, 2000. – 127 с.
6. Соха, Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха. – Москва : Теория и практика физ. культуры, 2002. – 203 с.
7. Ткачук, М. Г. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменок с позиции полового диморфизма / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова, Е. А. Кокорина // Морфология. – 2010. – № 4. – С. 190.
8. Ткачук, М. Г. Основы спортивной морфология : учебное пособие / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2013. – 102 с.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 738 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Фигурное катание на коньках». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210200024> (дата обращения: 12.03.2023).

УДК 796.015.82

ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНО-БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Ушканова С.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств,¹

Павленко А.В., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств,¹

Щеглов И.М., старший преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств,¹

Алехин Л.Д., преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В представленной статье актуализируется проблема спортивного отбора в тхэквондо. На всех этапах спортивного отбора важной технологической особенностью является процесс прогнозирования предрасположенности детей и подростков к определенной спортивной деятельности. В статье авторами рассматривается вопрос детальной разработки технологии спортивного отбора на первом этапе спортивного отбора в тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, алгоритм, спортивный отбор.

Постоянный рост достижений в современном спорте тесно связан с повышением требований к антропометрическим, морфологическим, функциональным, психическим особенностям спортсменов, что сужает круг детей, способных добиваться высоких результатов в разных видах спорта, повышает значимость спортивного отбора [2].

Существующие критерии на первом этапе спортивного отбора по виду спорта тхэквондо недостаточно раскрывает предрасположенность детей. В тхэквондо немаловажную роль играют физические качества, определяющие анаэробную выносливость, быстрое сокращение мышечных волокон, скорость прохождения нервных импульсов. Однако с уверенностью можно утверждать, что выраженность адаптационных реакций, особенно на тренировку силовой, скоростной, аэробной и анаэробной направленности, во многом обуславливается генетическими факторами [2]. Современный уровень знаний о структуре и функциях генома (вся совокупность генетической информации, содержащихся в хромосомах) в сочетании с ДНК – технологиями открывает широкие возможности для тестирования генетической предрасположенности человека к различным физическим нагрузкам [1].

В настоящее время природа генетического влияния на тренируемость, в основном, остаётся мало изученной. Таким образом разработка технологии спортивного отбора учитывающий генетические предрасположенности юных спортсменов на первом этапе спортивного отбора в тхэквондо позволит глубоко рассмотреть возможности организма. Технология способа распределения детей в единоборствах по группам предрасположенности заключается в генетическом анализе индивидуальных качеств ребенка путем изучения полиморфизмов генов.

Изучение научной литературы позволило нам составить алгоритм разработки выявления предрасположенности детей на первом этапе спортивной подготовки в тхэквондо с учетом генетически заданных предрасположенностей (рисунок 1).



Рисунок 1 - Алгоритм разработки выявления предрасположенности детей на первом этапе спортивной подготовки в тхэквондо с учетом генетически заданных предрасположенностей

Таким образом разработка алгоритма выявления предрасположенности детей на первом этапе спортивной подготовки в тхэквондо с учетом генетически заданных предрасположенностей, позволит использовать в спортивном отборе в детско-юношеских школах, осуществляющих спортивную подготовку. Полученные материалы научных исследований, позволят применять при проведении учебных занятий по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо и кикбоксинг)», для студентов, обучающихся по программе подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 Спорт.

Список использованных источников

1. Кочергина, А. А. Современные методы спортивной генетики, определяющие направленность тренировочного процесса // Молодой ученый. – 2021. – № 43 (385). – С. 306–308.
2. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : учебник : в 2 т. Т. 1 / В. Н. Платонов. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021. – 591 с.

УДК 796.015.82

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Ушканова С.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств¹,

Калинин А.В., д-р мед. наук, профессор^{2,1}

Медведева Е.Н., д-р пед. наук, профессор¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²ФГБОУ ВО ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский педиатрический медицинский университет Минздрава РФ

Аннотация. Исследования посвящены в разработке способа распределения детей коренных народов Севера по группам предрасположенности к занятию вольной борьбой на первом этапе спортивного отбора, заключающийся в генетическом анализе индивидуальных качеств ребенка путем изучения полиморфизмов генов, отвечающих за генетическую предрасположенность позволил разработать генетическую модель, являющаяся ориентиром для определения степени выраженности 35 основных генетических показателей.

Ключевые слова: спортивный отбор, генетически заданные предрасположенности, дети.

Отсутствие на данный момент научно обоснованных технологий спортивного отбора моторно-одаренных детей затрудняет процесс подготовки спортсменов высокой квалификации. Особенно актуальным в настоящее время является вопрос отбора моторно-одаренных детей с учетом их индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности с учетом генетически заданных предрасположенностей.

В результате проведенных исследований нами разработан способ распределения детей коренных народов Севера по группам предрасположенности к занятию вольной борьбой на первом этапе спортивного отбора, заключающийся в генетическом анализе индивидуальных качеств ребенка путем изучения полиморфизмов генов, отвечающих за генетическую предрасположенность позволил разработать генетическую модель, являющаяся ориентиром для определения степени выраженности 35 основных генетических показателей.

На основе математического анализа были выявлены 6 генотипов, характеризующих предрасположенность к занятиям вольной борьбой и имеющих различную степень идентичности с генетической моделью высококвалифицированного спортсмена.

Было установлено, что наличие гена ACTN3, указывает на высокую предрасположенность детей коренных народов Севера к занятиям вольной борьбой, а различие или сходство с моделью в проявлении 35 генетически заданных предрасположенностей свидетельствует о принадлежности к определенному генотипу, характеризующему степень перспективности юных спортсменов. Результаты исследования подтвердили необходимость учета генетически заданных предрасположенностей детей коренных народов Севера на первом этапе спортивного отбора в вольной борьбе и применения критериев. Это позволило не только раскрыть степень их индивидуальной предрасположенности, но и определить особенности тренировочных воздействий в вольной борьбе. При этом весь процесс проектирования и реализации спортивного отбора детей коренных народов Севера в вольной борьбе с учетом генетически заданных предрасположенностей соответствовал представленной на рисунке 1.



Рисунок 1. – Проектирование и реализация содержания спортивного отбора детей коренных народов Севера в вольной борьбе с учетом генетически заданных особенностей

Для проверки валидности применения критериев спортивного отбора с учетом генотипов было проведено повторное комплексное тестирование 51 юного спортсмена, подобранных методом случайной выборки и являющиеся учениками «Детско-юношеская спортивная школа» Нюрбинского улуса. В ходе генетического анализа было установлено, что все юные спортсмены также являются носителями варианта (СТ) гена ACTN3(RX) и имеют высокую предрасположенность к занятиям скоростно-силовыми видами спорта. Юные борцы исследуемой выборки на основе выраженности генетических предрасположенностей были сгруппированы и соотнесены с ранее полученными в предварительных исследованиях генетической моделью и 6-ю генотипами. Полученные генотипы были идентичны генотипам групп 1; 3; 6. Большинство (90,1%) юных спортсменов соответствовали генотипу 3.

Анализ результативности тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов показал, что представители генотипа 3 имели преимущество в физической подготовленности над остальными генотипами, а также 87,2 % детей данной группы являлись призерами региональных соревнований по вольной борьбе. То есть, независимо от места организации педагогического процесса в вольной борьбе преимущество на начальном этапе спортивной подготовки имели дети коренных народов Севера, соответствующие генотипу, наиболее приближенному к генетической модели борца коренных народов Севера.

Таким образом, на основе выявленных изменений в физической подготовленности и результативности соревновательной деятельности детей коренных народов Севера, относящихся приближенным к модельным генотипам, была подтверждена действенность предлагаемых критериев спортивного отбора в вольной борьбе на начальном этапе подготовки. В результате проведенного исследования, была подтверждена гипотеза о возможности прогнозирования спортивной успешности детей коренных народов Севера в вольной борьбе с учетом генетически заданных предрасположенностей и выявленных генотипов.

Список использованных источников

1. Ушканова, С. Г. Спортивный отбор детей в вольной борьбе с учетом генетически заданных предрасположенностей (на примере республики Саха (Якутия) : дис. ... канд. пед. наук / Ушканова Светлана Гаврильевна. – Санкт-Петербург, 2021. – 184 с.

СЕКЦИЯ 6
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

УДК 796.011

УЧАСТИЕ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» (ГТО) ПО СОСТОЯНИЮ НА 2022 ГОД

*Белодедова А.А., старший преподаватель
кафедры теории и методики адаптивного спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Укрепление здоровья населения является приоритетной задачей Правительства Российской Федерации. В рамках решения этой задачи особое внимание уделяется привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом всех групп населения. В статье проанализированы результаты участия инвалидов с нарушением зрения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» за период с 2019 года по 2022 год.

Ключевые слова: ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, лица с нарушением зрения.

Укрепление здоровья населения является приоритетной задачей Правительства Российской Федерации. В рамках решения этой задачи особое внимание уделяется привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом всех групп населения. Отдельной категорией являются лица с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), для большинства из которых специальная организованная двигательная активность является обязательным условием поддержания оптимального уровня жизни.

Нарушение зрения является причиной снижения двигательной активности человека, что сдерживает его физическое и психическое развитие на всех возрастных этапах. Как следствие первичного дефекта у большинства лиц с нарушением зрения наблюдаются вторичные отклонения в состоянии здоровья - нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, сопутствующие соматические заболевания и др.

Врожденное нарушение зрения неизбежно влияет на социальную роль и социальные отношения человека, а приобретенное – чаще всего приводит к изменению социального статуса. Исходя из этого, овладение основными двигательными навыками и развитие физических качеств у человека с нарушением зрения, должно нести определенное социальное значение и предоставлять возможность для достижения социально значимых результатов [1,2,5,6].

Одним из значимых инструментов государственной политики по привлечению различных категорий граждан к занятиям физической культурой и спортом является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). ВФСК ГТО, являясь по сути, программной и нормативной основой системы физического воспитания населения и имея ориентацию на широкий круг участников, в то же время предоставляет возможность испытать себя, сравнить свои способности и достижения с достижениями людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации № 90 от 12 февраля 2019 года и внедрены в практику работы в 2019 году.

Государственные требования ВФСК ГТО содержат нормативы испытаний (тестов) для оценки уровня физической подготовленности 9 нозологических групп инвалидов, в том числе 2 группы лиц с нарушением зрения:

- лица с остаточным зрением;
- тотально слепые.

Сами требования разработаны для 11 возрастных ступеней, включая дифференцированные нормативы испытаний для мужчин и женщин. По итогам выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО участнику может быть присвоен бронзовый, серебряный или золотой знак отличия [7].

С 2019 года Федеральный оператор ВФСК ГТО в Российской Федерации (АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов») ведет официальную статистику участия инвалидов и лиц с ОВЗ в ВФСК ГТО [3,4].

Численность инвалидов с нарушением зрения, принявших участие в комплексе ГТО за период с 2019-2022 гг. представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Количество инвалидов с нарушением зрения, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов

№ п/п	Нозологическая группа	Всего (человек)				Всего зарегистрированных фактов участия в комплексе за 2019-2022 гг.
		2019	2020	2021	2022	
1	Лица с остаточным зрением	683	588	953	1111	3335
2	Лица тотально слепые	61	72	113	151	397
Всего		744	660	1066	1262	3732

На основании данных, представленных в таблице 1 видно, что количество лиц с нарушением зрения, принимающих участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, имеет тенденцию к увеличению. Небольшой спад численности участников отмечается в 2020 году, что может быть обусловлено введенными в этот период защитными ограничениями в связи с пандемией COVID-19 (одним из первых действий властей по реагированию на COVID-19 стала отмена массовых мероприятий). С 2019 по 2022 год численность лиц с нарушением зрения, принимающих участие в выполнении нормативов увеличилась почти в 2 раза.

Немаловажным показателем эффективности реализации ВФСК ГТО является не только количество участников, но и факт получения ими знака отличия. Количество знаков отличия, полученных инвалидами с нарушением зрения, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Количество инвалидов с нарушением зрения, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов на знак отличия

№ п/п	Нозологическая группа	Всего (человек)				Всего получено знаков отличия за 2019-2022 гг.
		2019	2020	2021	2022	
1	Лица с остаточным зрением	233	365	579	738	1915
2	Лица тотально слепые	18	55	74	111	258
Всего		251	420	653	849	2173

Численность знаков, полученных в период с 2019 по 2022 год, ежегодно увеличивается. В данном случае ограничения в связи с пандемией COVID-19 не повлияли на рост

результативности выполнения испытаний (тестов). К 2022 году уже 67% лиц с нарушением зрения, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, получили знаки отличия.

Графическое изображение участия лиц с нарушением зрения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) по состоянию на 2022 год, отражающее количество участников и полученные знаки отличия представлено на рисунке 1.

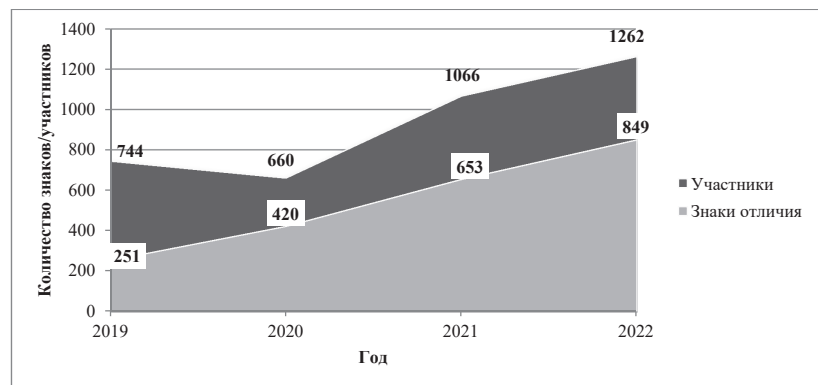


Рисунок 1 – Участие лиц с нарушением зрения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) за 2019-2022 гг.

Говоря о дальнейшем развитии комплекса ГТО, важно отметить, что проблема привлечения к участию в выполнении нормативов как можно большего количества представителей всех групп населения, продолжает оставаться актуальной. За весь период реализации ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ по всей территории Российской Федерации зафиксировано 3 732 факта участия лиц с нарушением зрения. В то же время численность инвалидов с патологией зрительного анализатора только в Санкт-Петербурге составляет около 8,5 тысяч человек.

С целью увеличения количества участников и развитием комплекса ГТО в целом, сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в 2022 году была проведена работа по увеличению количества ступеней и возрастных групп в структуре комплекса ГТО (раздел для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья). Также была проведена корректировка самих нормативов для каждой возрастной группы. Ожидается, что предложенная структура и корректировка нормативов испытаний (тестов) будет способствовать общему повышению заинтересованности граждан к ВФСК ГТО, а также к повторному выполнению нормативов испытаний (тестов).

Список использованных источников

1. Белодедова, А. А. Разработка технологии использования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с сенсорными нарушениями, как метода формирования потребности в самоактуализации // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы IV Всероссийской науч.-практ. конф. (30 октября 2020 года). – Санкт-Петербург, 2020. – С. 119–123.

2. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

3. Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / С. П. Евсеев, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.В. Кораблев // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 3 (87). – С. 51–52.

4. Евсеев, С. П. Итоги участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов за 2021 год / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика». – Санкт-Петербург, 2022. – С. 83–87.

5. Литвак, А. Г. Психология слепых и слабовидящих / А. Г. Литвак. – Санкт-Петербург : КАРО, 2006. – 336 с.

6. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 128 с.

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf> (дата обращения: 04.03.2023).

УДК 37.013.77

СКАЛОЛАЗАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАЦИЙ У ЛИЦ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ

*Брянцева Е.В., старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена проблеме профилактики негативных социальных явлений у лиц с ампутацией нижних конечностей посредством скалолазания.

Ключевые слова: негативные социальные явления, профилактика, ампутация нижних конечностей, скалолазание, адаптивное скалолазание, экстремальные виды двигательной активности.

Вопросы комплексной реабилитации инвалидов - ампутантов год от года приобретают все большую значимость. Это связано с тем, что потеря конечности приводит к утрате функции и необходимости развития компенсаторных навыков. Кроме того, инвалид - ампутант автоматически перемещается на более низкий социальный и экономический уровень, что также является дополнительной психической травмой и нарушает его интеграцию в общество.

Экстремальные виды двигательной активности – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в

риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни [2].

Важно отметить, что в основе таких потребностей человека лежат биологические предпосылки. Показано, например, что механизмы потребности к получению нового опыта, связанного с риском, угрозой для жизни и т. п., обусловлены потребностью человека в активизации своей эндогенной опиятной системы, выполняющей функции профилактики состояний фрустрации, депрессии.

Дельтапланеризм, парашютный и горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм, серфинг, различные виды высотных прыжков и ныряния вызывают «острые» ощущения, связанные с состоянием свободного падения в воздухе, скоростным перемещением и вращением тела, резким ускорением и т. п., которые, в свою очередь, активизируют эндогенную опиятную систему, способствуют выработке так называемых эндорфинов – гормонов «счастья». При этом преодоление чувства страха приводит к значительному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации, ощущению принадлежности к элитарным группам социума.

Современные нейробиологические исследования показали, что существенной причиной формирования алкогольной и наркотической зависимости является гипопункция эндогенной опиятной системы [3].

Скалолазание – один из экстремальных видов активного отдыха и спорта, предполагающий лазанье по природному или искусственно созданному рельефу. При этом спортсмен имеет возможность использования природных особенностей скальных образований, цепкость своих пальцев, силу своих рук, ног и всего туловища.

Адаптивное скалолазание, известное в мире как *paraclimbing* (параクライмбинг), ориентировано на людей с ограниченными физическими возможностями здоровья. Это не только вид спорта, но и метод реабилитации, не только физическая нагрузка, где работают все группы мышц, но и тест на координацию движений и логическое мышление [1].

Еще один плюс – в том, что большинство инвалидов, относящихся к разным нозологическим группам, не имеет к нему противопоказаний. Заниматься адаптивным скалолазанием могут взрослые и дети, не имеющие слуха и зрения, с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич) и артритом, с повреждениями позвоночника и мышечной дистонией, а также – те, у кого ампутированы конечности (занятия возможны даже при отсутствии двух нижних конечностей) [5].

По параклаймбингу проводятся международные соревнования, в числе которых – чемпионаты мира (с 2011 года). Дважды проходили чемпионаты России – и это при том, что в нашей стране адаптивное скалолазание пока не зарегистрировано как официальный вид спорта, хотя в этом направлении ведется активная работа. При федерации скалолазания России (ФСР) создана комиссия по спортивному скалолазанию среди спортсменов с ограниченными физическими возможностями, председателем которой является Михаил Сапаров. По его словам, все движется, но очень медленно, много бюрократии. Сначала нужно провести несколько чемпионатов, расписать правила, утвердить их, определить, как нужно раздавать ранги, проводить награждение и так далее. И только уже после этого – подать документы в Министерство спорта на регистрацию скалолазания для инвалидов. Параклаймбинг курирует Александр Пиратинский – вице-президент Международного комитета по скалолазанию. Он инициатор создания этого вида спорта в мире, потому уже начинание подхватили Италия и Япония. Так что, Россия – родоначальница адаптивного скалолазания [5].

В связи с этим сейчас ведется активное вовлечение инвалидов ампутантов в спортивную деятельность. Для освоения такого вида экстремальной деятельности как скалолазание, необходим высокий уровень развития силы мышц рук.

При поступлении в центр, все пациенты имеют нестабильный эмоциональный фон, неуверенность и страх в своих действиях. Это объяснимо, потеря конечности ведёт за собой неминуемый стресс и потерю уверенности. Подавленность и страх становятся спутниками, от которых нелегко избавиться и появляется необходимость работать не только над своим телом, но и над психикой.

В процессе занятий, особенно при включении в занятия игровых, увлекательных моментов, пациенты отвлекаются и забывают, что стоят не на ноге, а на протезе. Их действия и движения становятся более естественными, чувство страха заменяется положительными эмоциями и азартом. На начальном этапе, такой эффект дает сильный заряд на то, чтобы продолжать заниматься спортом, реализовать себя в этой сфере. Очень важно в этот момент увлечь человека каким-то видом спорта и показать ему что он способен достичь в нём определенных результатов. Для этого необходима физическая подготовка, которую можно развить с помощью комплексов упражнений. Важно вырабатывать привычку к здоровому образу жизни и спорту в процессе реабилитации после ампутации и при обучении ходьбе на протезе. Чем быстрее человек адаптируется к физической нагрузке, научится управлять заново своим телом, тем вероятнее заинтересовать его адаптивными видами физической активности, в том числе скалолазанием [4].

Для лиц с ограниченными возможностями огромное значение имеет реализация себя, даже более важно, чем для здоровых людей. При занятии необычными, экстремальными видами спорта, такими как скалолазание они могут в полной мере реализовать себя, показать результат, посоревноваться с любой категорией людей, а также удовлетворить свою потребность в ощущениях социально-одобряемым способом, побороть свои страхи и себя.

С помощью таких методов как приобщение к спорту, вовлечение в круг общения, который будет формировать интерес к активным видам деятельности, и происходит профилактика негативных социальных явлений среди лиц, перенесших ампутацию нижней конечности или получившие любую другую инвалидность.

Предполагается, что подобранный комплекс физических упражнений будет способствовать развитию силы мышц рук у лиц с ампутацией нижней конечности, что приведет к более высокому уровню освоения скалолазания. А освоение скалолазания будет положительно сказываться на профилактике девиаций у лиц с ампутацией нижней конечности.

Список использованных источников

1. Аксенова, Л. И. Специальная педагогика. Специальное образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Аксенова Л. И., Архипов Б. И., Белякова Л. И. – 3-е издание. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 35 с.
2. Ворошин, И. Н. Специфические принципы спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 4.
3. Евсеев, С. П. Непрерывное физкультурное образование как средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями / С. П. Евсеев, В. И. Попов // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 2. – С. 8–10.
4. Кикенов, И. С. Развитие координации в скалолазании // Спортивная федерация скалолазания Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – URL: <http://spbdimbIng.ru/mdex.php/artide/49-2011-01-30-17-03-12/> (дата обращения: 22.03.2023).
5. Сергунин, А. Адаптивное скалолазание в Москве. Федерация Скалолазания России [Электронный ресурс]. – URL: <http://c-f-r.ru/press/news/4330/> (дата обращения: 22.03.2023).

УДК 796.011

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Евсеев С.П., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры¹,

Аксенова С.С., старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрен подход к оцениванию занимающихся в адаптивной физической культуре, обеспечивающий индивидуализацию и объективизацию оценки.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ВФСК ГТО для инвалидов, индивидуализация, объективизация, сложные поражения, относительные показатели.

Вопрос индивидуализации и объективизации оценки в физической культуре и спорте актуален всегда, постоянно требует новых методологических подходов. В данной статье речь пойдет об объективизации и индивидуализации оценки в системе физической культуры и спорта. Данные понятия по своей сути не являются схожими, но в ряде случаев могут интерпретироваться как синонимы. Например, в отношении людей с ограниченными возможностями. Имеется в виду не только контингент людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов: физические возможности могут быть ограничены ввиду антропометрических особенностей конкретного занимающегося (рост, длина звеньев тела, их соотношение). Объективность оценивания результатов может не подвергаться сомнениям в видах спорта, дисциплинах и видах физической активности, где индивидуальные показатели могут быть зафиксированы и измеряются в см, м, сек, количестве раз. Но даже в таких случаях субъективный взгляд судьи или специалиста, проводящего тестирование, может повлиять на результат. Например, задаются условия выполнения упражнения (техника выполнения), при которых конкретный занимающийся не может показать свои реальные возможности и спортивные результаты. Для получения заранее планируемых результатов ранжирования участников соревнований или испытаний специалистами могут быть предъявлены различные требования к участникам, проявлена лояльность (разная степень лояльности) к ошибкам в выполнении.

Физическое воспитание, как вид воспитания человека допускает и поощряет индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Ориентация на личность человека, его потребности является характерной чертой системы педагогики зрелого, гуманистического общества. В физическом воспитании, конечно же, есть соревновательная составляющая, но она не является преобладающей, как в системе спорта. Доминантным направлением деятельности педагога или учителя по физической культуре должно быть развитие физических качеств учеников или занимающихся, формирование у них двигательных навыков, необходимых в повседневной бытовой или профессиональной жизни. Но помимо обозначенного, педагог не должен забывать о необходимости формирования мотивации и потребности в регулярных занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Каждый занимающийся должен осознавать, что развитие физических качеств, соблюдение режимов труда и отдыха улучшают показатели их здоровья, что в свою очередь обеспечивает хорошее самочувствие и высокую работоспособность.

Для оценки уровня развития физических качеств в адаптивном физическом воспитании используют специальные тесты и контрольные упражнения, для которых разра-

ботаны стандартизированные оценочные шкалы, учитывающие, в лучшем случае, возрастную группу занимающегося. На практике становится очевидным, что такой подход не всегда может быть объективным или гуманистическим, он не подходит для оценивания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Количество влияющих факторов, которые неплохо было бы брать во внимание, огромно, при этом разработать матрицу оценивания уровня развития физических качеств, учитывающую пол, возраст, основной диагноз, сопутствующие нарушения и вторичные заболевания, особенности профессиональной или спортивной деятельности, затруднительно и нецелесообразно. Коллектив Института адаптивной физической культуры (Института АФК) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург продвигает идею Евсеева Сергея Петровича – внедрение относительных показателей оценивания нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для инвалидов, то есть учет индивидуальной динамики [1,2]. Технология учета индивидуальной динамики сдающих нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов разработаны под руководством Евсеева С.П. коллективом Института АФК [3]. Подробнее ознакомиться с предлагаемым подходом можно по ключевым словам в опубликованных ранее статьях, размещенных в научных электронных библиотеках. Внедрение в практику данного индивидуализированного подхода к каждому занимающемуся будет не только гуманистичным и толерантным, но и объективным, поскольку формальная оценка сиюминутного результата замещается стремлением к приросту результатов и поощрению физического прогресса.

При оценке уровня развития физических качеств инвалидов при выполнении тестов ВФСК ГТО необходимо обеспечить объективность при:

- 1) классификации (деление на классы, стартовые группы);
- 2) тестирования (оценка непосредственно результатов).

Вопрос классификации инвалидов в адаптивной физической культуре не перестает быть актуальным, все также требует новых подходов и решений. Стоит акцентировать внимание, что в рамках ВФСК ГТО невозможно использовать подход к классификации, существующий в паралимпийском спорте, поскольку в паралимпийском движении спортсмены классифицируются в каждом виде спорта и каждой дисциплине, а комплекс ГТО является по своей сути многоборьем. Кроме этого, очевидна проблема нехватки классификаторов (специалистов), которые смогли бы обеспечить объективную классификацию инвалидов для участия в ВФСК ГТО. Но даже если этот вопрос будет решен, возникнет следующий, резонно вытекающий из него: кто и как обеспечит необходимым материально-техническим оснащением процесс тестирования? В каждой дисциплине инвалидов всех групп необходимо обеспечить нужным инвентарем и техникой, которая позволит инвалидам одной стартовой группы состязаться на равных условиях. Допустим, процесс классификации будет обеспечен специалистами, а центры тестирования будут обеспечены инвентарем и оборудованием. Будут ли инвалиды иметь возможность готовиться к выполнению норм и требований ВФСК ГТО в реальных условиях (хотя бы с применением инвентаря и оборудования, с которым будут сдавать тесты)? Вопрос риторический.

На данный момент на практике мы получаем снижение интереса и мотивации к участию в комплексе ГТО инвалидов со сложными формами поражений, поскольку они могут принимать участие в ВФСК ГТО на неравных условиях (без учета тяжести их заболевания). Оценка уровня физической подготовленности инвалидов со сложными формами поражений по относительным показателям (то есть на основе учета их индивидуальной положительной динамики результатов тестирования) позволит повысить вовлеченность указанной категории инвалидов в систему адаптивной физической культуры, что благоприятно будет влиять на социализацию и адаптацию инвалидов, приближение

жизненного пространства инвалидов к жизненному пространству условно здоровых граждан.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

2. Применение технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе подготовки и участия во ВФСК ГТО для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, С. С. Матвеева // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2021. – С. 39–42.

3. Евсеев, С. П. Учет индивидуальной динамики показателей развития основных физических качеств инвалидов в процессе выполнения норм и требований ВФСК ГТО / С. П. Евсеев, С. С. Матвеева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика» (30 октября 2020 года). – Санкт-Петербург, 2020. – С. 33–41.

УДК 796.011

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Евсеева О.Э., д-р пед. наук, профессор, директор института адаптивной физической культуры¹

Терентьев Ф.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта¹

Шелехов А.А., канд. пед. наук, доцент, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹

Терентьева И.Г., доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта¹
¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения спортивных игр, как средства адаптивной физической культуры. Приводится сравнительный анализ использования спортивных игр в процессах адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и специфики организации занятий.

Ключевые слова: спортивные игры, адаптивная физическая культура, лица с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт.

Вопрос определения потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и социально одобряемых способов их удовлетворения остается актуальным для адаптации данной категории граждан к условиям жизни в обществе и их полноценной интеграции.

Актуальность данной темы обусловлена изменениями, происходившими в последние десятилетия, как в сфере государственной политики, так и в отношении общества к людям с инвалидностью.

Потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья можно разделить на две группы:

1. Общие – потребности характерные всем категориям гражданам;
2. Специфические (особые) – потребности свойственные приоритетно инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья и другим маломобильным группам населения.

Среди общих потребностей выделим:

- потребность в досуге;
- потребность в общении;
- потребность в социальном комфорте;
- потребность в образовании;
- потребность в трудоустройстве;
- потребность в самореализации.

Говоря про особые потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, стоит выделить следующие:

- потребность в реабилитации и абилитации;
- потребность в оздоровлении;
- потребность в движении;
- потребность в доступности объектов социальной значимости;
- потребность в бытовой независимости;
- потребность в социальной поддержке.

Вследствие вышесказанного, можно утверждать, что данная категория лиц составляет особую социально-демографическую группу. Обязательным условием интеграционных мероприятий, предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, является учет перечисленных потребностей.

На наш взгляд, наиболее доступными мероприятиями, способствующими социальной интеграции инвалидов и распространению идеи равных прав и возможностей, являются занятия двигательной активностью, в частности адаптивной физической культурой.

Общеизвестно, что занятия двигательной активностью и спортом способствуют как социальной адаптации и повышению реабилитационного потенциала инвалидов. Многие лица с отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в ведении активного образа жизни или реализации посредством спортивной деятельности (тренер, спортсмен, судья и др.). Именно достаточный уровень двигательной активности и регулярные занятия адаптивной физической культурой способствуют оздоровлению, коррекции, компенсации, коммуникации, обучению необходимым двигательным навыкам. Адаптивный спорт при определенных условиях социальным лифтом, который способствует обеспечению материального достатка и личностной, профессиональной реализации инвалида.

Рассмотрим процесс удовлетворения потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья с точки зрения адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта.

Адаптивная двигательная рекреация удовлетворяет потребности в активном отдыхе, развлечении, проведении интересного досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении.

Адаптивный спорт удовлетворяет потребность личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей [1,2].

Выделим общие черты присущие обоим видам адаптивной физической культуры:

1. Антропоцентризм – заключается в том, что педагогический процесс ориентирован на личностные потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и отвечает их индивидуальным особенностям.

2. Ориентация на гуманистические ценности – присуща всем видам адаптивной физической культуры и проявляется в бережном отношении к самой личности занимающегося.

3. Движение как основное средство достижения цели – именно с помощью специально организованной двигательной деятельности можно добиться целей присущих адаптивной двигательной рекреации и адаптивному спорту.

4. Педагогические принципы построения и организации процесса занятий – оба вида адаптивной физической культуры базируется на соблюдении педагогических принципов, таких как: научности, наглядности, доступности, систематичности, прочности [2].

Наиболее характерными различиями являются:

1. Форма организации занятий – в адаптивном спорте основной формой будут выступать тренировочные занятия, в адаптивной двигательной рекреации наиболее популярны формы занятий оздоровительной направленности и занятия на открытом воздухе.

2. Цель – адаптивный спорт – это процесс, направленный на достижение максимально возможного результата, адаптивная двигательная рекреация целью определяет получение удовольствия и положительных эмоций от процесса занятия.

3. Контекст – в адаптивном спорте ярко выделяется соревновательный компонент. Контекст адаптивной двигательной рекреации можно охарактеризовать, как гедонистический.

4. Допуск – к занятиям адаптивным спортом, лица с отклонениями в состоянии здоровья допускаются только на основании наличия медицинского допуска, что делает занятия адаптивным спортом потенциально недоступными для большой категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Занятий адаптивной двигательной рекреацией. Предъявляют меньше требований.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что описанные виды адаптивной физической культуры имеют как общую основу и схожие черты, так и различия, которые зависят от цели и специфики деятельности. Также и средства, применяемые в процессе адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, могут быть общими или отличаться.

Мы предлагаем рассмотреть особенности применения спортивных игр в процессе адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта. Преимущество спортивных игр, как средства адаптивной физической культуры, заключается в универсальности их применения, в зависимости от целей педагогического процесса.

Спортивные игры способствуют формированию стойкого интереса к занятиям двигательной активностью, разностороннему развитию физических способностей, укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Немаловажным является тот факт, что большинство спортивных игр подразумевают работу в команде, что в свою очередь способствует удовлетворению потребности в общении, воспитывают положительные качества личности. По причине того, что спортивные игры характеризуются быстро изменяющимися условиями среды, это, в сочетании с двигательной активностью, оказывает общее положительное влияние на когнитивные способности и психические функции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Стоит отметить, что положительное разнонаправленное воздействие, оказываемое спортивными играми деятельностью может считаться уникальным, среди других видов двигательной активности, доступной лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Хотя спортивные игры можно считать универсальным средством, тем не менее, есть особенности их применения исходя из вида адаптивной физической культуры.

Так, например, в адаптивной двигательной рекреации спортивные игры будут носить характер активного отдыха, а их применение будет направлено на получение удовольствия занимающимися. В контексте адаптивной двигательной рекреации, организация процесса спортивной игры, его содержание, интенсивность, время начала и окончания занятия в значительной степени отличается от адаптивного спорта и будет зависеть от желания самих занимающихся. Занятия спортивными играми могут носить формат самоорганизованной деятельности. Опыт практической деятельности показал, что наиболее подходящими для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп являются спортивные игры, применяемые в процессе адаптивной двигательной рекреации, такие как: бочча, футбол, волейбол сидя, дартс, новус и различные настольные спортивные игры. Перечисленным играм свойственным является высокий эмоциональный фон процесса самой деятельности, развлечение и удовольствие. Бочча, например, подходит для проведения занятий для лиц с разным уровнем двигательных возможностей, но вне зависимости от однородности контингента, все участники интегрированы в один процесс [4].

Спортивные игры представлены значительным количеством спортивных дисциплин, часть является адаптированной версией спорта условно-здоровых, часть спортивных игр уникальна и специально разработана для лиц с определенными нозологическими нарушениями. Процесс занятий спортивными играми будет направлен на достижение максимально возможного результата самой игровой деятельности, а подготовка подразумевает длительный и многоплановый процесс. В качестве примеров приведем гольбол и баскетбол на колясках, т.к. организация занятий данными видами более трудоемко и требует специально организованных условий и материально-технического обеспечения. В адаптивном спорте спортивные игры могут применяться как средство повышения уровня спортивной подготовки, реализуемой в других видах спорта с целью развития физических способностей, закрепления разученных элементов техники двигательного действия, формирования тактического мышления [3].

Подводя общий итог можно сказать, что, несмотря на то, что сам процесс реализации спортивных игр в адаптивном спорте и адаптивной двигательной рекреации порой не имеет принципиальных отличий, стоит отметить, что он может в значительной степени отличаться исходя из цели, вида адаптивной физической культуры, мотивов и потребностей каждого инвалида.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил.
3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – Москва : ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с. : ил. – ISBN 978-5-6046191-8-6.
4. Основы адаптивного туризма / Е. Б. Ладыгина, А. Ю. Рябчиков, А. А. Шелехов, Ю. А. Ковалева. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2020. – 99 с.

УДК 376.37

РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОПТИЧЕСКОЙ ДИСТРАФИЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Заходякина К.Ю., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹,

Царькова А.В., магистрант факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В процессе адаптивного физического воспитания применялся экспериментальный комплекс упражнений и подвижных игр для развития пространственных представлений и ориентировки в пространстве у детей с оптической дисграфией. Предложенные упражнения и подвижные игры с речевым сопровождением соответствовали этапу логопедической коррекции школьников с нарушением речи и позитивно повлияли не только на развитие пространственной ориентировки, но и опосредованно на эффективность логопедической коррекции.

Ключевые слова: нарушение речи, оптическая дисграфия, пространственная ориентировка адаптивное физическое воспитание, логопедия.

Развитие пространственного восприятия и пространственной ориентировки является одним из ключевых компонентов в работе по коррекции речевых дисфункций у обучающихся начальной школы с нарушением письменной речи. Данное направление включает определение формы, местоположения, величины и перемещений предметов относительно собственного тела и друг друга. Пространственные представления играют значимую роль в становлении письменной речи у младших школьников [1].

Исследования, проведенные Р.И. Лалаевой, Р.Е. Левиной, А.Р. Лурья и Л.Г. Парамоновой показали, что у младших школьников несформированная пространственная ориентировка может быть причиной различных ошибок на письме, таких как изображения букв в перевернутом формате, неверное написание графических символов [4]. Эти ошибки указывают на возможное нарушение письменной речи, которое может носить оптический характер и называться дисграфией. Данное нарушение проявляется во множестве типичных ошибок на письме, которые являются характерными для данного нарушения. Это обосновывается несформированностью высших психических функций, ответственных за процесс овладения навыками письма.

Исходя из этого, решение данной проблемы требует обязательного включения в коррекционно-развивающий процесс средств адаптивного физического воспитания. Специальные упражнения и подвижные игры, направленные на развитие пространственной ориентировки у младших школьников с дисграфией, будут, в том числе, способствовать эффективности логопедической коррекции речевого нарушения.

Цель работы состоит в разработке и обосновании эффективности применения средств адаптивного физического воспитания для развития пространственной ориентировки у младших школьников с оптической дисграфией.

В рамках педагогического эксперимента в течение восьми недель на базе общеобразовательной школы для развития ориентировки в пространстве у младших школьников с дисграфией (n=8) в процесс адаптивного физического воспитания (АФВ) был внедрен экспериментальный комплекс упражнений и подвижных игр с речевым сопровождением. Речевой материал согласовывался с логопедом и соответствовал этапу логопедической коррекции.

В соответствии с программой школы уроки АФВ проводились трижды в неделю. Элементы разработанного комплекса реализовывались в основной и заключительной частях уроков. В содержание комплекса вошли упражнения на ориентировку в схеме собственного тела, в схеме тела человека, стоящего напротив, задания на понимание значения предлогов в соответствии с предложенным изображением на картинке, а также подвижные игры для развития ориентировки в большом пространстве.

В данной научно-исследовательской работе применялся комплексный подход к изучению способности ориентирования в пространстве и языкового развития у детей с дисграфией с использованием тестов «Проба Хеда», «Маятник - бросок - цель» П. Хиртца, логопедическое обследование проведено по методике Л.С. Цветковой и И.Н. Садовниковой [2, 3, 5]. Оценка развития пространственной ориентировки осуществлялась в начале и в конце педагогического эксперимента.

При проведении статистической обработки данных, полученных в ходе исследования, применяли программу STATTECH, уровень значимости различий оценивали по критерию Вилкоксона для зависимых выборок. Нулевая гипотеза отвергалась при $p < 0,05$.

Первоначальное обследование выявило недостаточный уровень развития пространственных представлений у детей с оптической дисграфией, принимавших участие в эксперименте. Среднегрупповой результат по «Пробе Хеда» составил 12,0 баллов, по тесту П. Хиртца - 6,75 балла. По методике Л.С. Цветковой и И.Н. Садовниковой средний результат в группе соответствовал 45,6 балла из 72 возможных.

Анализируя полученные данные можно констатировать, что дети испытывают сложности при выполнении заданий на ориентировку в схеме тела: допускались ошибки в определении расположения в пространстве тела и рук, заданных частей лица. Ученики затруднялись в определении пространственных отношений между объектами окружающей действительности, вероятно из-за недостаточно развитой способности соотносить части и целое. Наибольшее число ошибок выявлено в понимании предлогов и конструкций, обозначающих пространственные отношения предметов.

Недостаточное восприятие пространства может негативно повлиять на познавательную активность и ограничить процесс обучения. В частности, ребенок может испытывать трудности в овладении графомоторными навыками и правильной орфографией письма. В целом, дети, подверженные этим трудностям, нуждаются в более индивидуальной помощи и поддержке, чтобы полностью освоить пространственное восприятие и повысить познавательную активность.

По окончании периода проведения уроков АФВ с применением экспериментального комплекса упражнений и игр были выявлены позитивные сдвиги в развитии пространственных представлений и ориентировки в пространстве у детей с дисграфией, однако значимых различий зафиксировано не было ($p > 0,05$).

Средний результат в группе по логопедическому блоку составил 46,1 балла, а по тестам "Проба Хеда" и П. Хиртца – 13,0 и 7,5 баллов соответственно. Данные результаты показывают небольшую динамику, которая может быть объяснена недостаточной продолжительностью проведенных коррекционных мероприятий, а также выраженностью нарушения изучаемой способности у детей.

Учитывая вышеизложенное, можно констатировать, что проведение уроков АФВ с использованием экспериментальных упражнений и подвижных игр способствует развитию пространственной ориентировки у школьников с дисграфией. Для достижения большей эффективности требуется увеличить продолжительность проводимых коррекционных мероприятий.

Нарушение пространственной ориентировки может быть одним из определяющих факторов в возникновении дисграфии у детей. Поэтому особое внимание следует уделять формированию компонентов ориентировки в пространстве у дошкольников с

речевыми дисфункциями и у школьников на начальном этапе овладения письменной речью. В качестве превентивной меры это поможет предотвратить дисграфии в будущем.

Таким образом, проведенная работа по развитию пространственной ориентировки, а также по совершенствованию зрительно-моторной координации с помощью упражнений и игр оказалась эффективной, что, безусловно, скажется и на успешности логопедической коррекции оптической дисграфии у младших школьников, принимавших участие в педагогическом эксперименте.

Список использованных источников

1. Галкина, О. И. Развитие пространственных представлений у учащихся в начальной школе / О. И. Галкина. – Москва : Владос, 2001. – 201 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Садовникова, И. Н. Нарушения письменной речи и их преодоление у младших школьников / И. Н. Садовникова. – Москва : ВЛАДОС, 1997. – 256 с.
4. Семаго, Н. Я. Современные подходы к формированию пространственных представлений у детей, как основы компенсации трудностей освоения программы начальной школы // Дефектология. – 2000. – № 1. – С. 36.
5. Цветкова, Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей / Л. С. Цветкова. – Москва : Педагогическое общество России, 2002. – 96 с.

УДК 796.015.4

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ КРОЛЮ НА СПИНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Жирнова А.Д., преподаватель кафедры теории и методики адаптивного спорта¹
Грачиков А.А., д-р пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта¹*

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме адаптации детей с нарушением зрения к водной среде. Рассмотрены основные этапы адаптации, которые позволят обучать плаванию ребенка с нарушением зрения в комфортных для него условиях и не создадут дополнительного стресса в водной среде.

Ключевые слова: лица с нарушением зрения, спортивная подготовка, адаптивный спорт, кроль на спине, плавание.

На сегодняшний день в мире насчитывается более 1,3 млрд лиц с инвалидностью, это каждый 6 человек в мире [2]. В России, по данным Росстата и Пенсионного фонда, на 1 февраля 2023 года зарегистрировано 10 миллионов 145 тысяч 253 инвалида, что составляет 9,03% от всего населения нашей страны. Если брать общероссийские показатели, детей-инвалидов в стране - 728 тысяч 858 человек [3]. Из данной статистики можно сделать вывод, что людей, имеющих инвалидность, достаточно большое количество. Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья необходимо создавать комфортные условия жизни, не препятствующие их потребности в саморазвитии и самореализации.

Что касается лиц с нарушением зрения, то по данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире насчитывается около 39 миллионов слепых людей и 246 миллионов с плохим зрением [2]. По некоторым данным количество учтенных слепых и

слабовидящих в России составляет 218 тыс. человек, из них абсолютно слепых – 103 тыс. По статистике за 2018 год около 17,6 тыс. детей в России наблюдаются в связи с полной слепотой или ослабленным зрением. Это огромное количество людей, нуждающихся не только в реабилитации и социализации, но в двигательной активности и самореализации при помощи спорта. При этом необходимо учитывать, что при нарушениях зрительного анализатора в значительной мере страдает физическая активность человека, и происходит это из-за нарушения ориентации индивида в окружающем мире.

Из всех видов спорта плавание является наиболее щадящей физической нагрузкой, так как при определенных обстоятельствах не будет давать большой нагрузки на суставной аппарат человека, при этом замечательно нагружая и разгружая необходимые мышцы [4]. Однако занятия плаванием для детей, имеющих нарушения зрения, осложняются тем, что такие дети имеют различные фобии и психологические барьеры, например:

- боязнь травматизма,
- боязнь потери пространственной ориентации,
- боязнь столкновения с предметом или человеком,
- боязнь показаться неуклюжим или неловким

Занятия в воде с лицами, имеющими нарушения зрения, имеют ряд преимуществ: они способствуют активации других органов чувств, плавание в бассейне позволяет давать дозированную физическую нагрузку, гидрореабилитация обладает колоссальным позитивным психологическим влиянием на организм, групповые занятия способствуют общению и социализации инвалидов по зрению, эффект закаливания и укрепления иммунитета [1].

Оценивая данные преимущества перед обычными занятиями на суше, мы смеем предположить, что занятия в бассейне для детей с нарушениями зрения могут быть более эффективны, нежели занятия вне воды. Учитывая предыдущий опыт, мы разработали этапы и особенности обучения плаванию детей с нарушением зрения, для более комфортного и плавного погружения в мир спорта и здоровья.

Всю программу обучения плаванию детей с нарушением зрения мы разделили на 3 последовательных этапа, которые мягко и без лишнего стресса помогут ребенку адаптироваться в водной среде и освоить базовые навыки спортивного плавания (рисунок 1).



Рисунок 1 – Последовательные этапы адаптации к водной среде

1 этап – рекреационное плавание, соответственно этот этап будет направлен в первую очередь на адаптацию ребенка к водной среде, знакомству с педагогом, привыканию к средовым условиям (температура воды, воздуха, новые и незнакомые ощущения невесомости в воде). Также на данном этапе мы будем формировать первичные навыки передвижения по дну, совмещая мягкое обучение с игрой. Для достижения поставленной цели первого этапа нам необходимы будут технические средства, такие как: светозвуковые сигналы, аквапалка, плавательная доска, мячи, плавательные игрушки. Эти средства помогут ребенку с нарушением зрения быстрее адаптироваться и преодолеть гидрофобию. Занятия на первом этапе рекреационного плавания должны проходить в максимально комфортных для ребенка условиях, поэтому форма занятий должна быть индивидуальной, либо малогрупповой (до 3 человек в группе), вода в плавательном бассейне должна быть не менее 29 градусов, что будет положительно сказываться на расслаблении ребенка. Размеры бассейна могут варьироваться, однако для данного этапа желательно подобрать небольшой бассейн, где глубина будет не более 90 см, для более комфортного освоения первичных навыков передвижения в водной среде. Бассейн в обязательном порядке должен быть оборудован поручнями. При выполнении данных характеристик бассейна, ребенок будет чувствовать себя в безопасности и занятия будут проходить более эффективно. Для первого этапа общее количество занятий не превышает 8 посещений по 45 минут, включая 10-минутную разминку у бортика бассейна.

2 этап характеризуется оздоровительным плаванием, где главной направленностью будут укрепление кардио-респираторной системы, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, а также формирование первичных навыков передвижения в водной среде. На этом этапе у нас добавится инвентарь, такой как: аквагантели, водные тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид), тонущие игрушки, пояс для аквааэробики. На этом этапе допускаются малогрупповые занятия, включающие в группу до 4 человек, индивидуальные занятия уходят на второй план. Количество занятий составляет не менее 10 посещений по 60 минут, включающие 20-минутную разминку в специально отведенном зале. Температурный режим воды снижается до 27 градусов,

для более комфортного и плавного перехода на следующий этап – уже спортивного плавания (начальный этап).

3 этап начинается с перевода в стандартный 25-метровый плавательный бассейн. На данном этапе будет осуществляться повторное преодоление гидрофобии в связи с новыми условиями занятий, также будет проходить средовая адаптация ребенка к новым условиям. На данном этапе спортивного плавания будет происходить формирование новых навыков передвижения в водной среде, такими стилями как кроль на груди и кроль на спине. Форма организации меняется с малогрупповой на групповое занятие (не более 8 человек в группе). Температура воды снижается до 26-27 градусов. На этапе спортивного плавания тренировка будет составлять не менее 60 минут, 20 из которых отводится занятиям в зале. Добавляются еще технические средства для занятия на данном этапе, такие как: ласты, лопатки для плавания, калабашки. Общее количество занятий на данном этапе будет составлять не менее 20 посещений.

Исходя из представленных этапов и особенностей организации занятий по плаванию детей с нарушением зрения, можно сделать вывод, что первичным звеном для начальной спортивной подготовки будет являться рекреационное плавание. Оно, в свою очередь, влияет не только на психоэмоциональное состояние ребенка, но и на физическую подготовленность. Последовательность данных этапов будет положительно влиять на результаты освоения программ начальной спортивной подготовки детей с нарушениями зрения 6-8 лет.

Список использованных источников

1. Грачиков, А. А. Специфика обучения плаванию детей с поражением зрения / А. А. Грачиков, А. Д. Зинченко // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.), Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 года. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 255–257.
2. Проявления несправедливости в отношении здоровья – причина смерти многих людей с инвалидностью [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/02-12-2022-health-inequities-lead-to-early-death-in-many-persons-with-disabilities> (дата обращения: 08.02.2023).
3. Численность инвалидов [Электронный ресурс]. – URL: <https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost> (дата обращения: 09.02.2023).
4. Шелехов, А. А. Определение актуальных средств и методов адаптивной физической культуры в работе с лицами с различными сенсорными нарушениями / А. А. Шелехов, И. Г. Ненахов, А. А. Грачиков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.), Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 года. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 288–290.

УДК 796.077.5

ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Жуматов М.М., преподаватель кафедры теории и методики адаптивного спорта¹,
Аксенов А.В., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта²,*

*Шелехов А.А., канд. пед. наук, доцент, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье подробно описаны современные возможности транслирования студентам (будущим специалистам в области адаптивной физической культуры) содержания дисциплины в удобной для них форме, с использованием (в рамках текущих контролей) кейс-технологий.

Ключевые слова: специалисты по адаптивной физической культуре, цифровизация, кейс-технологии, образовательный процесс, адаптивный спорт, Фэйр Плей.

Согласно распоряжению Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2021 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящиеся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ», в области образования должна произойти цифровая трансформация, которая включает в себя использование искусственного интеллекта, больших данных, систем распределенного реестра и облачных технологии [4].

В ходе цифровой актуализации «предусмотрено создание условий для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся...» [4].

А главной целью стратегического направления цифровой трансформации в области образования является «Обеспечение эффективной информационной поддержки участников образовательных отношений в рамках организации процесса получения образования и управления образовательной деятельностью» [4].

Однако в рамках использования современных цифровых технологий образовательный процесс может столкнуться с проблемой недостаточной укомплектованности у организации материально-технических средств, необходимых для реализации образовательной деятельности.

Однако в рамках реализации образовательного процесса с использованием современных цифровых технологий, все участники данного процесса могут столкнуться с рядом проблем, одна из наиболее очевидных – это недостаточное количество персональных устройств, способных функционировать в цифровой образовательной среде. На сегодняшний день, значимость данной проблемы постепенно снижается, так как практически у каждого участника образовательных отношений имеется в наличии устройство, которое способно осуществлять деятельность в цифровой среде – это смартфон.

Представление учебного материала преподавателем на сегодняшний день будут эффективны актуальным способом трансляции для современного поколения, с последующим формированием необходимых компетенций.

А для эффективного формирования заложенных компетенций, с учётом актуальных способов представления материала преподавателем может быть применён системно-деятельностный подход в образовательном процессе. Системно-деятельностный подход может быть реализован с помощью создания условий самостоятельной деятельности студентов, как на занятии, так и во внеурочной деятельности [1,2]. Одним из эффективнейших способов создания условий самостоятельной деятельности студентов является применение технологии проблемного обучения, которая предполагает активизацию деятельности студентов для решения предлагаемой задачи [5].

Таким образом, мы делаем вывод, что реализация дисциплины должна учитывать интересы, современные социальные представления и возможности образовательных ресурсов, доступных современному поколению студентов. Преподавателю необходимо реализовывать дисциплину с соблюдением следующих педагогических условий:

1. Широкое применение технологий, соответствующих системно-деятельностному подходу в обучении, в частности использование технологии проблемного обучения и в частности кейс-технологии;

2. Использование современных и доступных всем участникам образовательных отношений ресурсов цифровой образовательной среды.

В рамках актуализации рабочей программы дисциплины «Адаптивный спорт и Фэйр Плей», реализуемой для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), нами были предложены идеи по цифровой актуализации текущих контролей. Мы предлагаем студентам возможность ознакомиться с темами и содержанием дисциплины с использованием программ видеоконференцсвязи, облачных хранилищ и программ видео-редакторов.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

- Фэйр плей – приглашение к честной борьбе.
- Современные представления о Фэйр Плей. Принципы Фэйр Плей
- Фэйр Плей в спорте и повседневной жизни.
- Фэйр Плей - категорический императив спортсмена.
- Международные организации, поддерживающие движение Фэйр Плей
- Фэйр Плей в адаптивном спорте
- Олимпийское образование в адаптивном спорте.
- Концепция Фэйр Плей как одна из основ Олимпийского образования
- Современные формы, средства, методы и подходы к формированию адекватных ценностных установок у юных спортсменов.
- Современные тенденции развития спорта высших достижений, противоречиящие принципам Фэйр Плей.
- Проблемы Фэйр Плей в спорте высших достижений.
- Формы и виды нечестной спортивной борьбы в адаптивном спорте.
- Фэйр Плей и допинг в адаптивном спорте. Пути решения проблемы.
- Ложные представления о Фэйр Плей. Подмена понятий.
- Этический и нравственный кризисы в современном спорте. Пути преодоления кризиса.

Мы считаем целесообразно перейти к формированию необходимых компетенций у студентов по профильной дисциплине, с помощью анализа существующих примеров, имевших места в исторической спортивной практике, и проведения анализа проблемных ситуаций, посредством кейс-методов, предлагаемых в нашей дисциплине.

Кейс-методом является проведения детального анализа одной конкретной ситуации, который используется для достижения определенных целей (обучения, исследования) [6].

Приведём примеры текущих контролей в формате кейсов, представленных в рабочей программе дисциплины:

1. ТК. Кейс «Фэйр Плей – категорический императив спортсмена»:

В первом текущем контроле студентам предлагается проанализировать видеоролик с фрагментом исторически имевшего выступления спортсмена на соревнованиях, в котором демонстрируются примеры Фэйр Плей, и описать ситуацию с подробным разъяснением причины случившегося и поделиться своим мнением об этом.

В качестве примера представлен один из случаев достойного проявления Фэйр Плей: Олимпийские игры в Афинах 2004 года, Российский гимнаст Алексей Немов обращается к зрителям с просьбой не осистывать судей за очевидно заниженный балл своего выступления, во тот момент, когда выступает Американский гимнаст.

2. ТК. Кейс «Ложные представления о фэйр плей. Подмена понятий»

Во втором текущем контроле студентам необходимо сопоставить, какая из предложенных ситуаций является отражением традиционных Олимпийских ценностей, а какая ситуация не является таковой, с объяснением собственной точки зрения.

Как гласит Олимпийская хартия «Занятия спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь никакой дискриминации, в духе Олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры» [3]. Однако, разве является ли духом Олимпизма и честной игрой участие трансгендеров, чьи физические способности изначально превышают физические способности соперниц? Так же является ли честной игрой – полное отстранение Паралимпийской сборной России на играх 2016 года, которая создавала серьезнейшую конкуренцию в мире, при том, что наших олимпийцев частично допустили до игр?

3. ТК. Кейс «Проблемы честного соперничества в спорте высших достижений»:

В третьем текущем контроле студентам демонстрируется видеоролик, из содержания которого можно выявить проблемы в спорте высших достижений. Необходимо их проанализировать, сформулировать и обсудить выявленную проблему.

Студентам в качестве примера демонстрируется видеоролик, в котором спортсмены используют одинаковый спортивный инвентарь, различного качества, где очевидно продемонстрировано преимущество качества инвентаря или его подготовка в конкретном соревновании.

(Это противоречит традиционным ценностям Пьера де Кубертена, так как к «силе тела и духа» добавляется материально-техническое преимущество).

Примером также может служить использование спортсменами-паралимпийцами различного по качеству протеза, либо использование двух протезов одним из спортсменов, когда другие спортсмены используют лишь один (так же, по нашему мнению, эта проблема связана с классификацией в адаптивном спорте).

Ещё один пример подобной ситуации это терапевтическое использование допинга спортсменами.

4. ТК. Кейс «Современные формы, средства, методы и подходы к формированию адекватных ценностных установок у юных спортсменов»:

На четвёртом текущем контроле студенты получают задание, объединившись в малые группы, записать видеоролик, на котором они моделируют любую жизненную/бытовую ситуацию, отображающую их понимание адекватных ценностных установок в повседневной жизни. В качестве примера представлен один из видеороликов, снятый нами для студентов, на котором демонстрируется две отличающихся позиций студентов в отношении к человеку на инвалидной коляске.

Оценивается качество оформленного видеоматериала и полнота раскрытия темы. Цель данного текущего контроля – оценка сформированности понимания студентами «Философии Фэйр Плей» - как философии жизни. Результаты этого текущего контроля

продемонстрируют понимание и принятие студентами данной позиции, либо её неприятие и непонимание.

5. Последний текущий контроль: Подготовка игры в «Квиз» на тему: «Проявление принципов Фэйр Плей в адаптивном спорте».

В последнем текущем контроле студенты в малых группах формируют один из блоков игры в «Квиз» из 10 вопросов на выбранную тему. Оценивается содержание вопросов и качество оформления игры. Результатом данного текущего контроля стала полноценная игра в «Квиз» из трёх блоков:

1. Исторические примеры проявления Фэйр Плей в адаптивном спорте.

2. Современные проблемы Фэйр Плей в адаптивном спорте.

3. Фэйр Плей – категорический императив спортсмена-инвалида.

Оценки, полученные в ходе текущих контролей и уровень посещаемости занятия, позволят определить, удастся ли добиться высокой активности студентов, вызвать у них существенный интерес к учебной деятельности, и желания качественно самостоятельно подготавливаться к выполнению текущих контролей на занятиях семинарского типа.

Таким образом нами представлен один из возможных вариантов использования современных цифровых технологий и удобных для студентов средств трансляции, в рамках которых можно подробнее и эффективнее ознакомиться с содержанием дисциплины в рамках учебного процесса.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

2. Домиев, Б. Н. Системно-деятельностный подход как основа формирования здоровой личности / Б. Н. Домиев, А. А. Убеев // Вестник науки. – 2019. – Т. 1, № 4 (13). – С. 33–35.

3. Олимпийская хартия (в действии с 26 июня 2019 г.) / [Электронный ресурс]. – URL: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf> (дата обращения: 09.02.2023).

4. Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021 г. № 3427-р Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ / [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403075723/#1000> (дата обращения: 09.02.2023).

5. Романова, А. В. Педагогика : учебно-методическое пособие (практические занятия) / А. В. Романова, О. И. Дранюк. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 146 с.

6. Стрекалова, Н. Д. Разработка и применение учебных кейсов: практическое руководство / Н.Д. Стрекалова, В.Г. Беляков. – Санкт-Петербург : Отдел оперативной полиграфии НИУ ВШЭ, 2013. – 80 с. – ISBN 978-5-00055-008-3.

УДК 796.015.8

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

*Идрисова Г.З., канд. мед. наук, профессор кафедры физической реабилитации,
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности спортивной ориентации в адаптивном спорте, а также представлена разработанная автором методика спортивной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в адаптивном спорте на основе правил спортивно-функциональной классификации.

Ключевые слова: спортивная ориентация, адаптивный спорт, паралимпийский спорт, спортивно-функциональная классификация, спортсмен-инвалид, лицо с ограниченными возможностями здоровья.

Своевременный выбор вида спорта, соответствующего спортивным способностям и интересам человека, важная задача для любого спортсмена, позволяющая как можно раньше начать специализированную подготовку и достичь значительных спортивных результатов. При выборе вида адаптивного спорта помимо спортивных способностей, физической предрасположенности и интересов личности, необходимо учитывать и особенности поражения спортсмена, а именно – тип поражения и степень поражения. Это связано с тем, что к участию в соревнованиях по различным видам адаптивного спорта могут быть допущены только те спортсмены, которые соответствуют критериям спортивно-функциональной классификации в конкретном виде спорта, получили спортивный класс в этом виде спорта и статус спортивного класса.

В разных видах адаптивного спорта – разные правила классификации, которые разрабатывает Международная Федерация (МФ) по соответствующему виду адаптивного спорта. МФ также определяет критерии годности для участия в данном виде спорта на основе специфических задач, необходимых для соревновательной деятельности. Международным Паралимпийским комитетом (МПК) утверждены 10 типов поражений, при наличии которых спортсмен имеет право принимать участие в соревнованиях по паралимпийским видам спорта. Каждая МФ самостоятельно определяет какие поражения из утвержденных десяти считать допустимыми в своем виде спорта. Некоторые МФ принимают решение считать допустимыми все 10 типов поражений, например, в паралимпийской легкой атлетике, паралимпийском плавании, а некоторые МФ выбирают несколько поражений или даже только одно допустимое поражение, например, в гольбе. Для возможности участия в соревнованиях по адаптивным видам спорта спортсмен должен соответствовать всем указанным требованиям МФ.

В ходе нашего исследования мы провели научный анализ имеющихся международных классификационных правил в 28 паралимпийских видах спорта. Параллельно с исследованием правил нами были проанализированы нозологические особенности допустимых типов поражений в Паралимпийском движении. Результаты выполненного исследования позволили определить особенности и выделить этапы спортивной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в адаптивном спорте высших достижений.

Изучение классификационных правил показало, что следующие типы поражений встречаются практически во всех видах спорта (*в скобках указано число адаптивных видов спорта*): Нарушение мышечной силы (25), Нарушение диапазона пассивных движений (24), Дефицит конечности (25), Гипертонус мышц (24), Атаксия (24), Атетоз (24). Некоторые типы поражений гораздо реже считаются допустимыми, например, «Разница длины нижних конечностей» считается «годным» в 16 видах спорта, а «Низкий рост» является годным в 6 видах спорта. По сравнению с типами поражений, относящихся к поражениям опорно-двигательного аппарата, гораздо в меньшем числе паралимпийских видов спорта могут выступать спортсмены с типами поражения «Нарушение зрения» (10 видов спорта) и «Интеллектуальные нарушения» (3 вида

спорта). Надо, однако, помнить, что есть значительное число адаптивных видов спорта, не входящих в программу Паралимпийских игр, по которым также проводятся соревнования, включая чемпионаты мира и другие соревнования на международном уровне, например, пауэрлифтинг спорта слепых или футбол спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и множество других спортивных дисциплин, в которых также могут принимать участие спортсмены с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды.

Таким образом, при выборе вида адаптивного спорта, целесообразно брать за основу принципы спортивно-функциональной классификации.

По результатам проведенного исследования нами был разработан алгоритм, позволяющий определить возможность занятий адаптивным спортом лица с ОВЗ и инвалида и провести его спортивную ориентацию. На первом этапе спортивной ориентации в адаптивном спорте рекомендуется определить тип поражения инвалида на основе результатов стандартного физического обследования и представленных медицинских документов с диагнозом, историей заболевания/травмы и результатами подтверждающих исследований. Далее необходимо убедиться, что данный тип поражения входит в число десяти типов поражения, допустимых МПК.

Вышеизложенные мероприятия по выбору вида адаптивного спорта может самостоятельно провести лицо с ограниченными возможностями здоровья или инвалид, а также тренер, врач, родитель или сопровождающий. Для того, чтобы было удобно определять в каких видах/дисциплинах адаптивного спорта человек с годным типом поражения может принимать участие, нами разработана таблица, в которую распределены все 28 паралимпийских видов спорта по типам поражений, допустимых МПК (таблица 1).

Следующий этап спортивной ориентации в адаптивном спорте проводится специалистом по спортивно-функциональной классификации, который посредством тестов физической и технической оценки спортсмена выполняет «измерение» имеющегося типа поражения, определяет соответствие этого поражения минимальным критериям годности, принятым в различных видах адаптивного спорта. Это позволяет сузить круг возможных для участия видов адаптивного спорта и выбрать среди них оптимально отвечающий потребностям лица с ограниченными возможностями здоровья или инвалида.

Таблица 1 – Распределение всех паралимпийских видов спорта по типам поражений, допустимых в Паралимпийском движении

Тип поражения	Примеры состояний, могущих вызвать подобное поражение	Виды спорта
Нарушение мышечной силы	Спинальная травма, мышечная дистрофия, травма плечевого сплетения, паралич Эрба, синдром Гийена-Барре	Академическая гребля, Бадминтон, Баскетбол на колясках, Бочча, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Гребля на байдарках и каноэ, Керлинг на колясках, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Пулевая стрельба, Регби на колясках, Сноуборд, Стрельба из лука, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Триатлон, Тхэквондо, Фехтование на колясках, Хоккей-следж
Нарушение диапазона пассивных движений	Артрогрипоз, анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов	Академическая гребля, Бадминтон, Баскетбол на колясках, Бочча, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Гребля на байдарках и каноэ, Керлинг на колясках, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Пулевая стрельба, Регби на колясках, Сноуборд, Стрельба из лука, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Триатлон, Фехтование на колясках, Хоккей-следж

Продолжение таблицы 1

Дефицит конечности	Ампутации в результате травмы или врожденный дефицит конечности (дисемелия)	Академическая гребля, Бадминтон, Баскетбол на колясках, Бочча, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Гребля на байдарках и каноэ, Кёрлинг на колясках, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Пулевая стрельба, Регби на колясках, Сноуборд, Стрельба из лука, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Триатлон, Тхэквондо, Фехтование на колясках, Хоккей-следж
Разница длины нижних конечностей	Врожденные или приобретенные причины укорочения костей одной нижней конечности	Бадминтон, Баскетбол на колясках, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Сноуборд, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Фехтование на колясках, Хоккей-следж
Низкий рост	Ахондроплазия, дисфункция роста	Бадминтон, Конный спорт, Легкая атлетика, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание
Гипертонус мышц	Церебральный паралич, инсульт, травма головного мозга, множественный склероз	Академическая гребля, Бадминтон, Баскетбол на колясках, Бочча, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Кёрлинг на колясках, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Пулевая стрельба, Регби на колясках, Сноуборд, Стрельба из лука, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Триатлон, Тхэквондо, Фехтование на колясках, Хоккей-следж
Атаксия	Церебральный паралич, травма головного мозга, атаксия Фридрейха, множественный склероз, спиноцеребеллярная атаксия	Академическая гребля, Бадминтон, Баскетбол на колясках, Бочча, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Кёрлинг на колясках, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Пулевая стрельба, Регби на колясках, Сноуборд, Стрельба из лука, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Триатлон, Тхэквондо, Фехтование на колясках, Хоккей-следж
Атетоз	Церебральный паралич, инсульт, травма головного мозга	Академическая гребля, Бадминтон, Баскетбол на колясках, Бочча, Велоспорт, Волейбол сидя, Горнолыжный спорт, Кёрлинг на колясках, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Настольный теннис, Пауэрлифтинг, Плавание, Пулевая стрельба, Регби на колясках, Сноуборд, Стрельба из лука, Танцы на колясках, Теннис на колясках, Триатлон, Тхэквондо, Фехтование на колясках, Хоккей-следж
Нарушение зрения	Миопия, туннельное зрение, скотомы, пигментный ретинит, глаукома, врожденная катаракта, дегенерация желтого пятна	Академическая гребля, Велоспорт, Голбол, Дзюдо, Конный спорт, Легкая атлетика, Лыжные гонки и биатлон, Плавание, Триатлон, Футбол слепых
Интеллектуальное нарушение	Интеллектуальная заторможенность, дефицит обучения	Легкая атлетика, Настольный теннис, Плавание

Список использованных источников

- Евсеев, С. П. Допустимые типы поражений лиц с ограниченными возможностями здоровья в Паралимпийском движении / С. П. Евсеев, Г. З. Идрисова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3 (59). – С. 2–5.
- Идрисова, Г. З. Спортивная ориентация лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в адаптивном спорте высших достижений // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 3 (83). – С. 8–11.
- Идрисова, Г. З. Функциональная классификация спортсменов-паралимпийцев в практике врача по спортивной медицине // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – № 4. – С. 109–115.
- Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учебное пособие / Г. И. Семенова ; [науч. ред. И. В. Ермаков]. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015. – 104 с.
- International Classification of Functioning, Disability and Health / World Health Organization. – Geneva, 2001. – 303 p.
- IPC Athlete Classification Code and International Standards / International Paralympic Committee. – Bonn, 2015. – 82 p.
- IPC International Standard for Eligible Impairments, September 2016. – URL: https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/161007092455456_Sec+ii+chapter+1_3_2_subchapter+1_International+Standard+for+Eligible+Impairments.pdf (дата обращения: 02.02.2023).

УДК 796.011.1

МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ВФСК «ГТО» В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

*Киргетова Н.А. преподаватель кафедры физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются вопросы, посвященные мотивационной сфере лиц с девиантным поведением, возможностям профилактики и реабилитации средствами физической культуры и спорта, а также мотивационному фактору ВФСК «ГТО» пациентов наркологического профиля.

Ключевые слова: мотивация, реабилитация, девиантное поведение.

В результате анализа и обобщения научно-методической литературы следует отметить, что проблема девиантного поведения с каждым годом принимает новые обороты. Социальная действительность последних лет свидетельствует об увеличении масштабов различного рода девиаций, в том числе и критический уровень наркопотребления [3].

С учетом сказанного выше, перед современным обществом явно стоит вопрос на создание и внедрение эффективных механизмов профилактической и реабилитационной деятельности с пациентами наркологического профиля.

Осознавая, что мотивационная сфера человека является важнейшей стороной личности, определяя её социальную и нравственную ценность, а также представляет систему устойчивых мотивов, где мотивы являются внутренней детерминацией человеческой деятельности нами было предложено использовать создавшийся в обществе спортивный

ажиотаж для внедрения мотивационного фактора ВФСК «ГТО» в процесс реабилитации пациентов с девиантным поведением.

Универсальность этой идеи достигается тем, что к выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются люди различных возрастов, различного социального статуса и программа не имеет существенных ограничений, что в свою очередь может сформировать мощную мотивационную базу для пациентов наркологического профиля.

Для определения ведущих мотивов к занятиям физической культурой и спортом нами было проведено анкетирование пациентов наркологического стационара. Следует иметь в виду, что в работе с пациентами данной группы главными мотивами для занятий физической культурой и спортом являются именно ожидания и надежды, связанные с этими занятиями. Пациентам было предложено выбрать три главных мотива.

Результаты анкетирования представлены в рисунке 1 настоящей статьи, и именно этот перечень мотивов условно можно назвать «ведущими мотивами». На основании полученных данных мы можем предположить, какие мотивы должны быть, прежде всего, использованы в качестве основных мишеней воздействия в программах реабилитации пациентов наркологического стационара.



Рисунок 1 – Определение ведущих мотивов к занятиям физической культурой и спортом пациентов наркологического стационара

Полученные данные позволили нам провести дополнительное анкетирование, для уточнения полученных данных о мотивационном факторе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), так как результат стал достаточно непредсказуемым, на фоне активной информационной поддержки данного проекта. Результаты анкетирования продемонстрировали:

1. 53% опрошенных считали, что к выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются лица в возрасте 7-18 лет;
2. 28,2 % опрошенных считали, что к выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или имеющие спортивный разряд;

3. 17,9% опрошенных считали, что к выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются лица, имеющие постоянную регистрацию только в крупных городах Российской Федерации;

4. 0,9% опрошенных в целом не знали о возрождении и возможности выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

С учетом выше сказанного, нами была разработана модель спортивной тренировки, с ориентацией на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Основным методом воздействия в разработанной модели спортивной тренировки выступает комплекс специальных физических упражнений, направленный на совершенствование гибкости и развитие качественной подвижности в суставах - стретчинг [1,4].

Упражнения на растягивание различных мышечных групп способствуют стимуляции проприорецепторов, спецификой проявления активации которых является увеличение роста активности симпатoadренальной системы, повышение уровня кортизола, а также рост активности опиоидной системы, являющейся основной стресс - лимитирующей системой и способствующей выработке эндорфинов в количестве, позволяющем модифицировать личностное поведение и эмоциональное состояние человека [4].

Разработанная модель спортивной тренировки представляет собой цикл занятий продолжительностью 60 минут, включающих в себя 3 компонента: стретчинг, общую физическую подготовку, психологические тренинги, идеей которой является достижение отдельных нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о необходимости более дифференцированно использовать различные мотивы к занятиям физической культурой и спортом. Очевидна необходимость совершенствования информационной работы с различными группами населения о существующих проектах и формирования у них устойчивой мотивации через физическое самосовершенствование и улучшение личных результатов.

Проведенное исследование определяет положительный потенциал и рациональность последующих исследований в данном направлении, подтверждая целесообразность использования компонентов модели и их подбор и адаптацию с учетом эмоциональных потребностей и физических возможностей наркозависимых пациентов, а также с учетом специфики реабилитационного процесса.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
2. Евсеев, С. П. Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // VIII Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы Конгресса / под ред. В. А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 417–419.
3. Калишевич, С. Ю. Возрастная психопатология и психологическое консультирование : учебник / С. Ю. Калишевич, М. Ю. Городнова. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2015. – 252 с.
4. Попов, В. А. Наркоситуация в России как социально-педагогическая проблема // Педагогика. – 2019. – № 3. – С. 45–50.

5. Шипилина, И. А. Фитнес – спорт / И. А. Шипилина. И. В. Самохин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 80 с.

УДК 796.012.65

ВЛИЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Ковалева Ю.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹

Сарычева Е.Г., магистрант факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В представленной статье описаны испытания для оценки уровня координационных способностей подростков с последствиями детского церебрального паралича. После проведения первичного тестирования была сконструирована группа специальных упражнений, включающая в себя элементы настольного тенниса и ориентированная на улучшение как, двигательных возможностей, так и координационных движений у учащихся с диагнозом детский церебральный паралич (далее ДЦП).

Ключевые слова: координационные способности, детский церебральный паралич, настольный теннис.

На сегодняшний день детей с различными отклонениями в развитии становится все больше. Одной из серьезных форм отклонений является ДЦП. Согласно данным, РОССТАТ на 2022 г. заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет болезнями нервной системы составляет 2876,1 на 100 000 детей этого возраста, из них 21,8 составляют дети с последствиями детского церебрального паралича.

При изучении данного заболевания, выяснилось, что ДЦП является сложным поражением центральной нервной системы, которое ведет не только к расстройству двигательных функций, но и сопровождается сопутствующими заболеваниями, как: нарушения слуха, зрения, речи, а также задержке умственного и психического развития.

Внедрение занятий адаптивной физической культурой, выступает отличным средством профилактики, как двигательных, так и сопутствующих заболеваний, а происходит это путем внедрения подростков во все виды и формы социальной жизни [1,3].

Одним из ярких примеров, физического развития может выступать такой вид спорта, как настольный теннис. Включение элементов данного вида спорта, позволяет развить и улучшить координационные способности. С нашей точки зрения, группа специально-подобранных заданий поможет улучшить двигательные возможности обучающихся, поэтому данная тема является актуальной [2].

Организация исследования

Наше исследование проходило в 3 этапа:

1 этап. Цель этапа, заключалась в изучении специальной литературы по данному вопросу, кроме этого, осуществлялся поиск необходимых методов исследования и формировалась группа участников педагогического эксперимента.

2 этап. Цель этого этапа состояла в проведение первичного тестирования и осуществлении анализа полученных данных. На основании этих данных разрабатывался, апробировался и внедрялся комплекс специально подобранных физических упражнений с элементами настольного тенниса.

3 этап – обработка результатов и подведение окончательных итогов проделанной нами работы.

Результаты исследования

В наш эксперимент входили следующие испытания:

- 1) Преобразованная проба Ромберга;
- 2) Метание теннисного мяча в цель;
- 3) Челночный бег 3 по 10.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Первичное тестирование

Имя	Норматив				
	Преобразованная проба Ромберга		Метание теннисного мяча в цель		Челночный бег 3 по 10
	Правая нога	Левая нога	Попадания	Промахи	
Ангелика	10,81 сек	23,31 сек	3 раза	2 раза	9,34 сек
Женя	57,33 сек	28,23 сек	3 раза	2 раза	9,11 сек
Настя	7,02 сек	16,33 сек	4 раза	1 раз	11,02 сек
Максим	15,07 сек	22,08 сек	3 раза	2 раза	10,05 сек

После проведения первичного тестирования была спроектирована группа специальных физических упражнений с элементами настольного тенниса, представленная на рисунке 1.

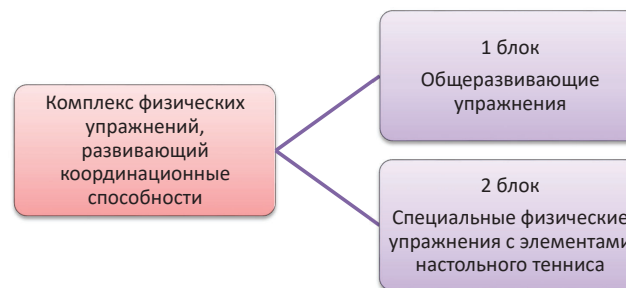


Рисунок 1 – Комплекс специальных физических упражнений с элементами настольного тенниса

Комплекс упражнений

1 блок – Общефизические упражнения

Сюда мы отнесли задания как в движении, так и на месте.

- 1) различные виды ходьбы и бега;
- 2) отрезок с разнообразными испытаниями;
- 3) ОРУ: - без предметов;
 - с гимнастическими палками;
 - с гантелями массой 1 кг;
 - с фитболами и массажными мячами.

2 блок – Специальные физические упражнения с элементами настольного тенниса

- 1) Подбрасывание большого мягкого мяча двумя руками вверх на высоту 1 метра и ловля его двумя руками;
- 2) Подбрасывание теннисного мяча на 10 сантиметров вверх вначале одной, а затем другой руками;
- 3) Удержание мягкого малого мяча на ракетке, стоя на месте;
- 4) Ходьба с удержанием малого мягкого мяча на ракетке с правой стороны, а затем с левой;
- 5) Ходьба с удержанием мягкого мяча на ракетке, со сменой направления движения;
- 6) Полуприсед с малым теннисным мячом;
- 7) Набивание теннисного мяча с правой стороны, а затем с левой, не менее 7 раз;
- 8) Катание ракеткой теннисного мяча на столе по прямой;
- 9) Катание теннисного мяча сначала в правый угол, затем в левый;
- 10) Отбивание теннисного мяча с левой стороны в центр стола не менее 3 раз;

После внедренного комплекса специальных физических упражнений с элементами настольного тенниса, проводилось повторное тестирование, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Повторное тестирование

Имя	Норматив				Челночный бег 3 по 10
	Преобразованная проба Ромберга		Метание теннисного мяча в цель		
	Правая нога	Левая нога	Попадания	Промахи	
Анжелика	15,09 сек	25,61 сек	4 раза	1 раз	9,15 сек
Женя	1 минута 19 секунд	32,03 сек	5 раз	0 раз	9, 10 сек
Настя	12,37 сек	22,02 сек	5 раз	0 раз	10,80 сек
Максим	18,44 сек	25,34 сек	4 раза	1 раз	9,56 сек

Сопоставив, показатели, первичного и повторного тестирования, мы убедились, что предложенные задания имеют положительный результат, который отображается в представленных ниже диаграммах.

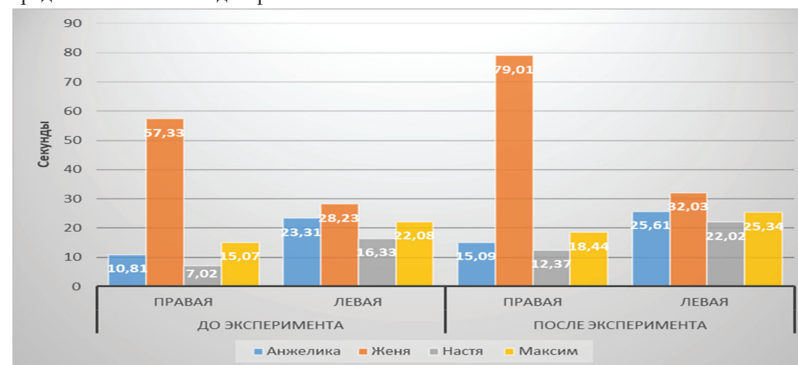


Рисунок 2 – Преобразованная проба Ромберга

Результаты повторного тестирования свидетельствуют нам о том, что каждый учащийся увеличил свой результат по сравнению с первичным тестированием. Лучший результат показал Женя, простояв на правой ноге 79,01 секунду, наименьший показатель после проведения повторного эксперимента наблюдается у Анастасии на правой ноге, он составил 12,37 секунд. Из рисунка 2 видно, что каждый из учащихся улучшил свои результаты.



Рисунок 3 – Метание теннисного мяча в цель

По результатам повторного тестирования можно увидеть, что после внедрения в уроки комплекса специальных физических упражнений с элементами настольного тенниса произошел прирост данного норматива. Женя и Настя выполнили 5 попаданий из 5. Анжелика и Максим выполнили по 4 броска и сделали один промах.

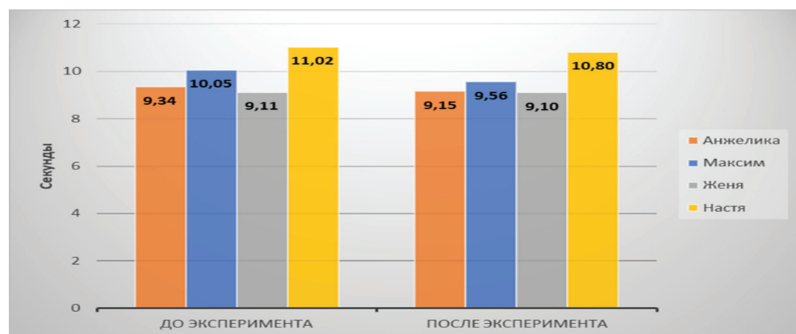


Рисунок 4 – Челночный бег 3 по 10

Результаты данного теста, также были улучшены. Подростки стали бегать более быстрее Анжелика улучшила результат на 0,19 секунд, Максим на 0,49 секунд, Женя на 0,1 секунду, а Анастасия 0,22. Данные рисунка свидетельствуют нам о том, что комплекс специально подобранных физических упражнений выявил положительную динамику.

Заключение

Следовательно, из полученных материалов следует вывод, что комплекс специально подобранных физических упражнений с элементами настольного тенниса эффективно влияет на развитие координационных способностей – это наглядно продемонстрировано в таблице 2 (вторичный срез) и рисунков 2, 3, 4. Также важно отметить, что представленный комплекс будет дополнен еще одним блоком заданий, направленный на развитие когнитивных функций, а именно внимания обучающихся.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
2. Барчукова, Г. В. Анализ проявления координационных способностей в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, Л. М. Костеневич, Е. Д. Мишутин // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всероссийской заочной научной конференции 6 февраля – 10 апреля 2018 г / под ред. Г. В. Барчуковой, Е. Е. Жигун. – Москва, 2018. – С. 80–83.
3. Специальная педагогика : учебник / Л. В. Мардахаев, Д. И. Чемоданова, Л. В. Кузнецова, Е. А. Орлова, Л. В. Соловьева ; под ред. Л. В. Мардахаева, Е. А. Орловой. – Москва : Юрайт, 2017. – 447 с.

УДК 159.97

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ФАРМАКОКОРРЕКЦИИ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Колчев А.И., д-р мед. наук, профессор, профессор кафедры физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Выявлены особенности формирования нервно-психической неустойчивости у пациентов с ограниченными возможностями различных возрастных групп. Обследованные были разделены как по степени инвалидизации, так и по критерию выраженности психических расстройств.

Сравнительный анализ выраженности признаков нервно-психической неустойчивости между пациентами третьей и второй группы инвалидности, полученной из-за наличия соматической патологии, выявил зависимость выраженности аффективных расстройств от степени инвалидизации. При этом у обследованных со второй группой инвалидности преобладали явления ангедонии, выразившиеся в утрате чувства получения удовольствия, а также нарушения концентрации внимания. У пациентов третьей группы инвалидности на первый план выступали тревожно-депрессивные состояния, которые редуцировались применением психокоррекционных методик. Когнитивные нарушения у пациентов обеих групп на высоте проявлений аффективных нарушений, характеризовались снижением скорости психических процессов, нарушениями внимания.

Ключевые слова: нервно-психическая неустойчивость, пациенты с ограниченными возможностями, психокоррекция, биологическая терапия.

Одним из наиболее частых проявлений нарушений нервно-психической устойчивости человека является тревога и депрессия. В большинстве случаев аффективные нарушения проявляются как неясное, недифференцированное чувство нарастающей опасности, нередко ощущаемые предчувствием катастрофы, напряжённым ожиданием трагического исхода [2, 3, 4, 7, 8]. При этом степень выраженности аффективных расстройств начинает приобретать характер депрессии.

Значительная аффективная реакция на психогенное воздействие может сформироваться в случае низкого порога тревожного реагирования. Наличие в анамнезе психотравмирующей ситуации, приведшей к инвалидизации, создает дополнительные условия для формирования психических расстройств.

Задача настоящего исследования состояла в сравнительном анализе нарушений нервно-психической устойчивости у пациентов с ограниченными возможностями в зависимости от степени инвалидизации и их коррекция.

Исследование проводилось на базе дневных стационаров Санкт-ГПНДС7. Объем выборки составил 42 человека (15 мужчин и 27 женщин) в возрасте 30 - 50 лет. Среди них – 19 пациентов со второй группой инвалидности и остальные - с третьей группой. Группы инвалидности пациентов были назначены по результатам медико-социальной экспертизы при общего заболевания.

Основные социально-демографические и клинко-статистические характеристики пациентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Социально-демографические и клинические характеристики пациентов

Характеристики	Вторая группа	Третья группа
Общее число, N	21	16
Социально-демографическая характеристики		
Возраст, полных лет (M±σ)	36.12±8.03	31.06±11.76
Пол: женский/мужской (n)	13/08	9/7
Образование: среднее/высшее (n)	9/12	8/7
Трудовой статус: работает/не работает (n)	06/15	14/2
Клинико-статистическая характеристика		
Возраст манифеста, полных лет (M±σ)	25.35±3.95	32.75±4.06
Длительность заболевания, лет (M±σ)	4.70±0.74	2.32±0.36
Количество госпитализаций (M±σ)	2.40±1.06	1.02±1.28
Количество эпизодов (M±σ)	2.50±0.29	1.15±0.23
Получаемое лечение		
Атипичные нейролептики (n)	2	0
Антидепрессанты (n)	14	06
Транквилизаторы (n)	5	10

Оценка тяжести и структуры психических нарушений осуществлялась с использованием шкалы Монтгомери-Асберга для оценки депрессии (Montgomery-Asberg Depression Rating Scale, MADRS) [1]

Выраженность эффекта для получаемых результатов рассчитывалась как коэффициент корреляции (r), при этом значения силы эффекта принимались: $r \leq 0.05$ – отсутствие эффекта, $r = 0.05-0.20$ – слабый эффект, $r = 0.21-0.33$ – средний эффект, $r \geq 0.34$ – сильный эффект. Критический уровень значимости для вероятности ошибки первого рода принят по умолчанию как $p = 0.050$. Для обработки полученных данных использовались программа анализа данных AtteStat, версия 13.1, IBM SPSS Statistics, version 22.0.

Сравнительный анализ данных стандартизированной клинической шкалы MADRS по диагностическим рубрикам представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Структура и выраженность депрессивного состояния пациентов по шкале MADRS

Характеристики	Вторая группа инвалидности (n=21)		Третья группа инвалидности (n=16)	
	В состоянии депрессии	В состоянии ремиссии	В состоянии депрессии	В состоянии ремиссии
Общее число, (n)	14	7	7	9
<i>Mdn (Q₁; Q₃)</i>				
Наблюдаемая печаль	3 (3;3.25)	0 (0;0)	3 (1;2)	0 (0;0)
	(<0.001, 0.79)		(<0.001, 0.69)	

Продолжение таблицы 2

Высказываемая печаль	2 (2;1)	0 (0;0.5)	2 (2;2)	0 (0;0)
	(<0.001, 0.67)		(<0.001, 0.78)	
Внутренне напряжение	3 (2;2)	2 (0.5;1)	3 (3;2)	2 (0;2)
	(0.010, 0.48)		(<0.001, 0.72)	
Ухудшение сна	2 (0.25;1)	0 (0;0)	2 (0;2.5)	0 (0;0)
	(0.003, 0.62)		(0.016, 0.56)	
Нарушение аппетита	0 (0;1)	0 (0;0)	0 (0;0)	0 (0;0)
	(0.270, 0.35)		(0.629, 0.17)	
Трудности концентрации	3 (3;2)	0 (0;0)	3 (2.2;2)	0 (0;0)
	(<0.001, 0.85)		(<0.001, 0.74)	
Усталость	3 (3;3)	0 (0;1.5)	3 (2;3.5)	0 (0;1)
	(<0.001, 0.72)		(<0.001, 0.70)	
Неспособность испытывать чувства	2 (2;2, 5)	0 (0;0)	2 (1.5;2)	0 (0;2)
	(<0.001, 0.83)		(0.012, 0.49)	
Пессимистические мысли	2 (2;2.5)	0 (0;1.5)	2 (2;2)	0 (0;0.05)
	(<0.001, 0.71)		(<0.001, 0.73)	
Суицидальные мысли	1 (1;2)	0 (0;0)	1 (0;2)	0 (0;0)
	(<0.001, 0.53)		(0.022, 0.50)	

Таким образом, пациенты в состоянии ремиссии практически не отличаются друг от друга фактически по всем показателям шкалы MADRS за исключением показателя «внутреннее напряжение». Следует отметить, что существенную место в структуре депрессивного эпизода занимали показатели трудности концентрации и ощущения усталости, а также наблюдаемой и высказываемой печали, что сочетается с данными других авторов, полученными при изучении структуры депрессивного синдрома при различной патологии [4, 8].

Сравнительный анализ выраженности депрессивного синдрома между пациентами третьей и второй группы инвалидности, полученной из-за наличия соматической патологии статистически значимых различий не выявил. Вместе с тем у 20 % обследованных со второй группой инвалидности отмечались явления ангедонии, выразившиеся в утрате чувства получения удовольствия, а также явления нарушения концентрации внимания. У пациентов третьей группы инвалидности на первый план выступали тревожно-депрессивные состояния.

Когнитивные нарушения у пациентов обеих групп на высоте проявлений аффективных нарушений, характеризовались снижением скорости психических процессов, нарушениями внимания.

В период ремиссии отмечалась рудиментарная депрессивная симптоматика, в виде субъективного ощущения усталости, ограничения волевых побуждений, наличия внутреннего напряжения.

Проведенными нами исследованиями было показано, что у больных с ограниченными возможностями на фоне соматической патологии частота тревожных депрессивных расстройств может достигать 30 %. Данное обстоятельство весьма негативно отражается на течении соматического заболевания, приводя к утяжелению основных симптомов.

При этом у больных присутствуют как тревога, так и депрессия, сочетающиеся с вегетативными симптомами (такими как «тремор, сердцебиения, сухость во рту, усиление перистальтики кишечника).

Целый ряд особенностей имеют тревожно-депрессивные расстройства у пожилых людей с ограниченными возможностями. При этом на первый план помимо выраженной тревоги, вплоть до ажитации, выходят ипохондрические симптомы. Поведенческие реакции таких больных приобретают особо мрачную окраску, больные готовятся уйти из жизни. Следует отметить, что в этом случае резко снижается антисуицидальный барьер и возрастает суицидальный риск.

Тревога у таких пациентов характеризовалась ощущением надвигающейся беды, идеями нездоровья. Чаще всего пациенты при этом попадают в поле зрения врачей общей практики и терапевтов.

Нами были проанализированы результаты лечения больных с ограниченными возможностями в период обострения депрессивной симптоматики. При этом наилучшие клинические эффекты от проводимой терапии у пациентов второй группы инвалидности были получены применением ингибиторов обратного захвата серотонина, а у пациентов третьей группы использованием методов психокоррекции.

В заключение следует отметить, что сравнительно часто проявления тревожных и тревожно-депрессивных расстройств у пациентов с ограниченными возможностями маскируются многочисленными соматическими жалобами, в результате чего больные многократно обследуются, им проводятся сложные инвазивные и неинвазивные диагностические мероприятия. В подобных случаях, как пациенты, так и врачи общей практики, и терапевты не осознают органической природы наблюдаемых явлений. При этом патогенетическая терапия также значительно запаздывает, ухудшая состояние пациента.

Список использованных источников

1. Агибалова, Т. Е. Психометрические шкалы и опросники, используемые в клинической наркологии / Т. Е. Агибалова, А. Ю. Ненастьева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 75 с.
2. Колчев, А. И. Психология болезни и инвалидности : учеб. пособие / А. И. Колчев, А. В. Шевцов, Б. Б. Ершов. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2018. – 95 с.
3. Краснов, В. Н. Расстройства аффективного спектра / В. Н. Краснов. – Москва : Практическая медицина, 2011. – 432 с.
4. Смулевич, А. Б. Депрессии в общей медицине / А. Б. Смулевич. – Москва : [б. и.], 2001. – 256 с.
5. Нейрокогнитивный дефицит и депрессивные расстройства: структурно-функциональный подход в сравнительных многомерных исследованиях / Л. И. Вассерман, Н. И. Ананьева, Е. Л. Вассерман, М. В. Иванов, Г. Э. Мазо, Н. Г. Незнанов, А. Л. Горелик, Р. В. Ежова, Б. Б. Ершов, А. В. Сорокина, М. Г. Янушко // Обзор. психиатр. и мед. психол. – 2013. – № 4. – С. 58–67.

6. Angst, J. The natural history of anxiety disorders / Angst J., Vollrath M. // Acta Psychiatr. Scand. – 1991. – V. 84. – P. 446–452.

7. Barlow, D. H. Anxiety and its disorders / D. H. Barlow. – New York : Guilford, 1988. – 275 p.

8. A comparison of behavior therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of generalized anxiety disorder / Butler G., Fennell M. [et al.] // J Consult. Clin. Psychol. – 1991. – V. 59. – P. 167–175.

9. Intermediate: Cognitive phenotypes in bipolar disorder / Langenecker S. A., Saunders E. F. H., Kade A. M., Ransom M. T., McInnis M. G. // J. of Affect. Dis. – 2010. – V. 122. – P. 285–293.

УДК 796.011

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ, ВОСПИТЫВАЮЩИМИ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА

Крюков И.Г., старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹

Пантелеев П.О., студент факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В представленной статье говорится о процессе взаимодействия родителей и детей-инвалидов, с интеллектуальными нарушениями, осуществляемом при помощи различных форм и методов в сфере социальной защиты населения. В процессе проведения научного исследования был разработан цикл мероприятий, направленный на повышение качества адаптивного физического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре в центре социальной реабилитации детей инвалидов.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, социальная работа, дети с интеллектуальными нарушениями, родители, семья.

Введение. Согласно информационным данным от Федеральной службы Государственной статистики, на 2022 год в России количество инвалидов достигает 11331000 человек, из числа которых 729000 имеют статус «ребёнок-инвалид» до 18 лет [1]. К более распространенным заболеваниям, которые являются причиной инвалидности, относятся расстройства психически и поведения, в частности интеллектуальные нарушения

В Российской Федерации за последние 25 лет уровень инвалидности с детства увеличился более чем в 3,6 раза и, по прогнозам, будет увеличиваться в дальнейшем. Среди нарушений в состоянии здоровья со стойкими расстройствами функций, ограничениями жизнедеятельности, нарушениями социальной адаптации и интеграции в общество наиболее многочисленную группу составляют заболевания, связанные с двигательными – 25,0% и интеллектуальными – 20,4% нарушениями [2].

Нарушение интеллекта заметно не только в уменьшение когнитивных функций ребёнка, а ещё и является причиной аномального развития двигательной сферы. Данные ограничения ограничивают в приобретении социального опыта и подготовки к самостоятельной жизни в обществе. Основной причиной, затрудняющей формирование у детей с нарушением интеллекта двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики.

Все вышесказанное подтверждает актуальность и необходимость поисков новых путей устранения проблемы усиления педагогической помощи детям с нарушениями интеллекта. Одним из путей повышения качества образовательного процесса является вовлечение родителей в процесс адаптивного физического воспитания.

Актуальность работы обусловлена практической потребностью в актуальных и научно-методических разработках, направленных на социализацию детей-инвалидов, средствами адаптивной физической культуры [3, 4].

Объект исследования: адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: участие родителей в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта.

Гипотеза исследования: заключается в предположениях, что добиться повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями, реализуемого в условиях центра социальной реабилитации, можно путём рационального включения в данный процесс, следующий мероприятий:

- включение родителей в занятия по адаптивной физической культуре;
- занятия адаптивной физической культурой с ребёнком и родителем по видеосвязи;
- совместное посещение спортивных объектов;
- совместное выполнение нормативов испытаний (тестов) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5, 6].

Цель исследования. способствовать повышению эффективности процесса адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями, осуществляемого в условиях центра социальной реабилитации инвалидов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы, проанализировать опыт специалистов по вопросу адаптивной физической культуры в социальной работе с семьями, воспитывающими ребенка-инвалида.
2. Разработать цикл мероприятий для детей с нарушением интеллекта и их родителей, направленный на повышение качества адаптивного физического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре в центре социальной реабилитации детей инвалидов.
3. Оценить эффективность разработанного цикла мероприятий, направленного на повышение качества адаптивного физического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре в центре социальной реабилитации детей инвалидов.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анализ выписок из медицинских карт;
3. Опрос (анкетирование);
4. Педагогический эксперимент.
5. Педагогическое тестирование
6. Метод математико-статистической обработки результатов исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» Центра социальной реабилитации Адмиралтейского района, города Санкт-Петербурга в 3 этапа с ноября 2022 года по март 2023 года.

На первом этапе с сентября 2022 года по ноябрь 2022 года была определена тема выпускной квалификационной работы, сформулирована цель, поставлены задачи исследования, определены методы исследования и проведён анализ научно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе с ноября 2022 года по январь 2023 года был подобран контингент испытуемых из 10 человек (экспериментальная группа) в возрасте 10-12 лет с нарушением интеллекта. Было сделано ознакомление с выписками из медицинских карт исследуемых групп, которые способствовали подбору нагрузки для детей с нарушениями интеллекта с учетом уровня их физических возможностей. Проведенные мероприятия позволили подобрать цикл мероприятий, который был включен в процесс адаптивного физического воспитания учащихся 10-12 лет с нарушениями интеллекта.

На третьем этапе с января 2023 года по март 2023 года был проведен анализ и оформлены результаты педагогического эксперимента.

Таким образом, для решения данных задач нами были использованы следующие методы исследования для определения повышения качества адаптивной физической культуры в социальной работе с семьями, воспитывающими ребёнка-инвалида.

В рамках педагогического эксперимента в процесс занятий по адаптивной физической культуре был включен цикл мероприятий для детей с нарушением интеллекта и их родителей, направленный на повышение качества адаптивного физического воспитания в центре социальной реабилитации детей инвалидов (рисунок 1).

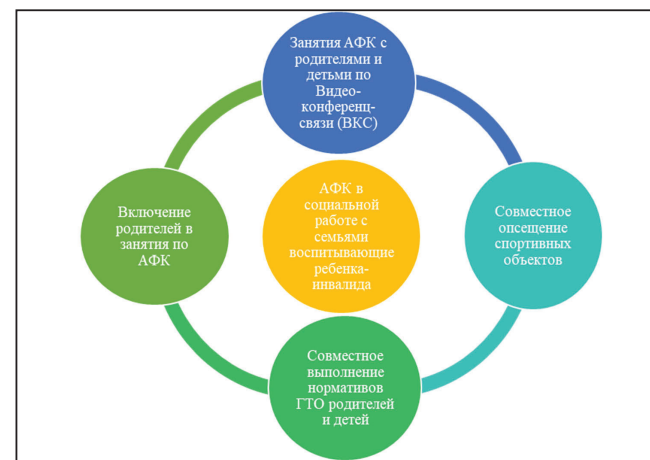


Рисунок 1 – Разработанный цикл мероприятий для детей с нарушением интеллекта и их родителей, направленный на повышение качества адаптивного физического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре в центре социальной реабилитации детей инвалидов

Цикл состоит из 4 мероприятий, направленных не только на повышение качества адаптивного физического воспитания в процессе занятий по адаптивной физической культуре, но и улучшению их бытовых и социальных навыков, развитию физических качеств.

Цикл мероприятий:

1. Включение родителя в занятия по адаптивной физической культуре;

2. Занятие адаптивной физической культурой с родителем и ребёнком с использованием видео-конференц-связи (ВКС);

3. Совместное посещение спортивных объектов;

4. Совместное выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для родителей, а также детей, согласно утвержденным государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [5, 6].

Разработанный цикл мероприятий для детей с нарушением интеллекта и их родителей, направленный на повышение качества адаптивного физического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре в центре социальной реабилитации детей инвалидов способствует:

1. Формированию представления у родителя и ребёнка о совместном занятии по адаптивной физической культуре, повышению эффективности занятия и эмоционального фона;

2. Формированию осознанного отношения у родителей и детей к занятиям по адаптивной физической культуре в домашних условиях, повышение количества и качества занятий;

3. Повышению интереса, занимающегося к физической культуре и спорту;

4. Оценке уровня физических качеств с дальнейшей перспективой к их улучшению.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные методы исследования для определения инновационных форм и методов социальной работы с семьями, воспитывающими ребёнка – инвалида, что повысило качество процесса адаптивного физического воспитания у детей

Список использованных источников

1. Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 01.03.2023).

2. Митин, А. Е. Применение гуманитарных технологий специалистом по адаптивной физической культуре в работе с родителями детей-инвалидов // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 15–17.

3. Шелехов, А. А. Вовлечение родителей в процесс физического воспитания детей с нарушением интеллекта, как фактор нормализации родительских установок // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 311–315.

4. Шелехов, А. А. Участие родителей в планировании и реализации реабилитационного маршрута детей с ограниченными возможностями здоровья / А. А. Шелехов, О. Э. Евсеева // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, 7, 8, 9 июня 2018 года. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 79–84.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf> (дата обращения: 01.03.2023).

6. Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, С. В. Кораблев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 10 (152). – С. 311–315.

УДК 376.42

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

Ладыгина Е.Б., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹,

Терентьева Е.И., магистрант факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹

¹НГУ им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрыты особенности применения модифицированной методики по обучению плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях оздоровительного бассейна.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями, плавание, условия оздоровительного бассейна, адаптивное физическое воспитание.

По данным Росстат ежегодно в нашей стране отмечается увеличение количества детей с интеллектуальными нарушениями, а именно с необратимыми нарушениями, преимущественно познавательной сферы, а также эмоционально-волевой и моторики, возникающими вследствие органического поражения коры головного мозга. Характерной особенностью является – нарушение высших психических функций [4, 5].

В процессе адаптивного физического воспитания детей с данным диагнозом встречаются определённые трудности:

— дети не всегда понимают, что им объясняет педагог;

— дефицит возможностей в выполнении детьми заданий, вследствие ограниченных представлений о выполнении какого-либо действия.

Поэтому очень важно, как можно раньше начать коррекционные мероприятия с применением всех доступных средств адаптивной физической культуры [1,3,6].

Для детей с интеллектуальными нарушениями плавание является универсальным средством, позволяющим достичь поставленных задач, посредством повышения уровня их физического, психического и интеллектуального развития [2, 3].

Для школьников с интеллектуальными нарушениями характерна меньшая выносливость организма и быстрая утомляемость под воздействием физических нагрузок, особенно при монотонной работе, характерной для плавания. Это приводит к нарастающему утомлению, снижению у занимающихся общей работоспособности и к потере интереса к занятиям.

В настоящее время, в большинстве лечебных и оздоровительных центров имеются нестандартные оздоровительно-терапевтические бассейны – 3,0 м х 7,0 м и глубиной до 130 см.; для обучения не умеющих плавать – 6,0 м х 10,0 м или 8,0 м х 16,6 м.; для оздоровительного плавания – 8,0 м х 16,0 м и глубиной от 0,9 м до 1,25 м или 6,0 м х 10,0 м, глубиной от 1,2 м до 1,45 м.; а также бассейны для занятий гидрореабилитацией или гидрокинезотерапией [1].

В отечественной практике в области плавания разработаны методики для работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, но в условиях стандартного бассейна (25 м или 50 м). В то же время, чаще всего занятия по плаванию с данным контингентом проходят в условиях нестандартных оздоровительно-терапевтических бассейнов (различные формы чаши и размеры).

В этой связи, образовался дефицит научно-обоснованных методик занятий по плаванию с детьми с интеллектуальными нарушениями, позволяющих организовывать и

проводить занятия плаванием с данным контингентом в условиях оздоровительно-терапевтического бассейна.

Объект исследования. Адаптивное физическое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями.

Предмет исследования. Процесс обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями в условиях оздоровительного бассейна.

Цель исследования. Разработка модифицированной методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях оздоровительного бассейна для применения её в процессе адаптивного физического воспитания.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что включение в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями модифицированной методики занятий по обучению плаванию в условиях оздоровительного бассейна, учитывающей индивидуальные особенности занимающихся, будет способствовать:

- развитию физических качеств;
- формированию плавательных навыков;
- формированию рациональной техники плавания у детей.

Этого можно добиться при соблюдении следующих педагогических условий в процессе занятий:

- использование игрового и кругового методов организации занятий по плаванию с детьми с интеллектуальными нарушениями;
- использование дополнительного инвентаря: досок, колобашек, нудлсов, обручей, мячей, аквагантелей, аквапоясов, плавающих и тонущих игрушек, ласт и др.

Задачи исследования:

1. Изучить данные научно-методической литературы о действующих методиках обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями.

2. Модифицировать стандартную методику занятий по обучению плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями применительно к условиям оздоровительного бассейна.

3. Определить эффективность применения модифицированной методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях оздоровительного бассейна.

В процессе педагогического эксперимента использовались стандартные методы исследования.

1-й этап – октябрь 2021 г. – февраль 2022 г. Был проведен анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ передового педагогического опыта, изучен контингент, подбор средств и методов обучения и развития физических качеств у детей с интеллектуальными нарушениями, разработка комплексов упражнений. На основе проведенной работы была модифицирована стандартная методика по обучению плаванию детей с данными нарушениями, а также сформирована экспериментальная группа, в которую вошли дети 7-8 лет с интеллектуальными нарушениями в количестве 6-ти человек.

Для работы с детьми были подобраны средства обучения плаванию:

1. физические упражнения: общеразвивающие, подводные, подготовительные, специальные, дыхательные, имитационные, упражнения этапа начального обучения плаванию (ЭНОП);
2. гигиенические средства: контрастный душ, сауна, обливание прохладной водой, хождение по модульным массажным коврикам для стимуляции биологически активных точек на стопах;

3. коррекционно-развивающие игры в воде.

В модифицированной методике значительное место занимал игровой метод организации занятий. Используемые игры и игровые задания были систематизированы по преимущественной направленности на освоение техники передвижения в воде. Игры в воде проводились не только для совершенствования физических качеств, но и для развития когнитивных способностей. В зависимости от задач занятия игры классифицировались следующим образом: игры для ознакомления со свойствами воды; для преодоления водобоязни; для обучения выдохам в воду; игры и игровые задания для изучения техники способов плавания.

На втором этапе исследования (с февраля 2022 г. по март 2023 г.) на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Развитие без барьеров» в поселке Корабельки Ленинградской области, проводился педагогический эксперимент. Занятия по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями с применением модифицированной методики проводились 3 раза в неделю по 30 минут в условиях нестандартного бассейна 6 м x 10 м. Содержание занятий: освоение умения держаться на воде и скольжения в различных положениях, начальное разучивание элементов техники плавания кролем на груди и на спине в опорном и безопорном положениях.

Обучение плаванию проходило в 3 этапа: 1-й этап – начальное разучивание двигательных действий; 2-й этап – углубленное разучивание; 3-й этап – закрепление и совершенствование двигательного действия.

Этап первоначального разучивания проводился с ознакомления с основами техники плаванием, необходимыми для освоения с водой и преодоления водобоязни, если она встречалась у ребёнка. Это этап адаптации к водной среде и формирования элементарных двигательных умений и навыков: умывание, обливание, передвижения в воде, лежание на поверхности воды в различных положениях и обучение выдохам в воду при плавании, погружению в воду.

На этапе углубленного разучивания, движения у детей с интеллектуальными нарушениями становились более координированными и ритмичными.

На этапе закрепления и совершенствования двигательных действий дети демонстрировали рациональную индивидуальную технику плавания по элементам, а также выполняли попытки плавания в полной координации.

Для определения плавательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями и оценки эффективности модифицированной методики использовались следующие тесты:

1 - длина скольжения (см) в положении на груди после отталкивания ногами от бортика.

2 – продолжительность лежания на воде в положении «Звезда» на задержке дыхания (сек).

3 - глубина (см) на которую погружался занимающийся ребёнок за тонущей игрушкой [1].

Полученные результаты тестирования динамики плавательной подготовки (до и после эксперимента) представлены на рисунках 1 и 2.

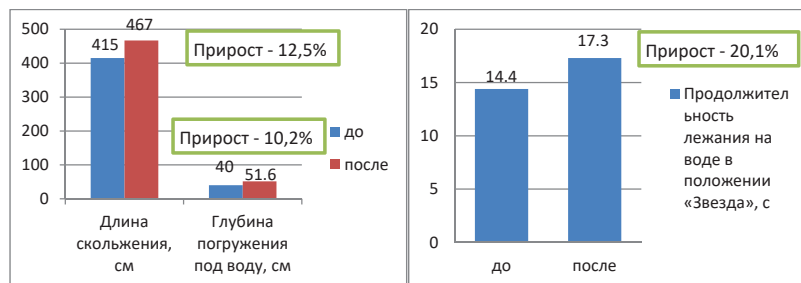


Рисунок 1 – Динамика плавательной подготовленности детей 7-8 лет с интеллектуальными нарушениями

Рисунок 2 – Динамика плавательной подготовленности детей 7-8 лет с интеллектуальными нарушениями

Таким образом, в результате внедрения модифицированной методики занятий плаванием с использованием специальных упражнений и коррекционно-развивающих подвижных игр с детьми с интеллектуальными нарушениями младшего школьного возраста были получены положительные результаты, достоверно отличающиеся от первоначальных.

1. В результате анализа литературы и изучения передового опыта по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями, был выявлен недостаток методик для работы с данным контингентом в условиях оздоровительных бассейнов с использованием специальных упражнений и подвижных игр.

2. Модифицированная методика включает в себя весь арсенал плавательных упражнений и игр, доступных детям с интеллектуальными нарушениями на данный период их развития. Она отличается от стандартной методики использованием: коррекционно-развивающих игр в сочетании с гигиеническими факторами, использованием расширенного арсенала инвентаря и применением таких методических приемов, как: методические указания, «проводка», поддержки, транспортировка ребёнка, применение пространственных ориентиров, усложнённые и облегчённые условия выполнения плавательных движений и выполнение упражнений ребёнком в паре с тренером.

3. В результате внедрения модифицированной методики у детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями произошли положительные сдвиги в уровне плавательной подготовленности. Так, результаты теста «Длина скольжения» улучшились на 12,5%. В тесте на задержку дыхания (лежание в положении «Звезда»), результат улучшился на 20,1%. В тесте «Глубина погружения под воду» на задержке дыхания, результат улучшился на 10,2%.

Список использованных источников

- Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
- Безотечество, К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К. И. Безотечество. – Москва : Флинта ; Москва : Наука, 2016. – 156 с.
- Безотечество, К. И. Методика подготовки детей-аутистов 11-12 лет к сдаче норматива комплекса ГТО по плаванию / К. И. Безотечество, Е. И. Терентьева //

Актуальные вопросы физ. культуры и спорта : материалы XXIV Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием, посвящённой памяти проф. Ю. Т. Ревякина. – Томск, 2022. – С. 220–226.

4. Взаимоотношение человека и воды : монография / под науч. ред. Д. Ф. Мосунова. – Санкт-Петербург : СПб НИИФК, 2019. – 364 с.

5. Положение инвалидов [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики : [сайт]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 31.01.2023).

6. Теория и организация адаптивной физической культуры // Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. – URL: https://bstudy.net/861879/sport/teoriya_i_organizatsiya_adaptivnoy_fizicheskoy_kultury (дата обращения: 05.11.2022).

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ

Мухина А.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта¹,

Стрелкова А.С., инструктор Батутного клуба-720²

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²ООО «Особенные»

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования прыжков на батуте как средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта. Предлагается форма организации индивидуальных и групповых занятий. Представлены итоги эксперимента в результатах тестов для определения уровня развития координации данного контингента.

Ключевые слова: дети с нарушением интеллекта, координационные способности, прыжки на батуте.

В связи с тем, что координация движений непосредственно связана с центральной нервной системой, формируя координационные способности у детей средствами физической культуры, мы оказывать целенаправленное воздействие на познавательные процессы, способствуем более успешному овладению учащимися школьной программой; в свою очередь, познавательные процессы обеспечивают успешность в выполнении и управлении движений [1,4]. Развитие координационных способностей у детей с нарушением интеллекта в младшем школьном возрасте является актуальной задачей их физического воспитания и воспитания их личностных качеств [3]. Уровень развития физических качеств занимающихся не только коррекционных школ, но и других учреждений, решающих задачи адаптивной физической культуры, во многом определяет степень их последующей социально-трудовой адаптации, способностям приспосабливаться к различным требованиям среды, на фоне этого происходят сдвиги в их двигательной сфере [2].

Необходимость развёртывания дополнительных форм физкультурного образования для детей с отклонениями в состоянии здоровья заслуживает большого внимания, так как данная система имеет качества, которых нет в структуре основного образования

[5]. Современные технологии физической культуры, такие как прыжки на батуте приводят к положительным изменениям двигательной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта [6].

Исследование проводилось в период с 5 марта по 31 августа 2022 на базе Батутного клуба 720, в ООО «Особенные», расположенного по адресу: Санкт-Петербург, пр. Художников 13, к.1. В эксперименте приняло участие восемь детей младшего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталости, из них четыре девочки и четыре мальчика. Сопутствующие заболевания: избыточный вес, асимметрия плеч, сколиотическая осанка, вальгусная деформация стоп, плоскостопие, нарушение речи, синдром повышенной возбудимости, СДВГ, целиакия, РАС, ЗПП.

Занятия по разработанной программе проводились в индивидуальном и групповом формате, что позволило решить несколько педагогических задач: вовлечение большего количества детей в тренировочный процесс, увеличить интерес, разрешить трудности с коммуникацией, научить детей работать в группе.

В основную часть индивидуальных занятий были включены упражнения, которые для детей были наиболее трудными (эти данные были использованы из анкет, присылаемых родителями), они отработывались вначале основной части: метание и ловля мячей разных размеров, лазание по шведской стенке, удержание равновесия, преодоление боязни высоты, шарканья ногами во время ходьбы (прыжки, переступания, ходьба на носочках), упражнения для мышечной силы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей, упражнения на мелкую и крупную моторику. Использовались: воздушные шары, шведские стенки, мячи разных размеров, гимнастические скамейки, теннисные ракетки, гимнастические палки, конусы, фишки.

В основной части также проводились прыжковые упражнения на акробатической дорожке, адаптированные с учётом специфических особенностей занимающихся и являющиеся подводящими упражнениями к прыжкам на батуте. Прыжки на батуте так же входили в основную часть занятия. В заключительной части проводились упражнения на растягивание и дыхательные упражнения. Так же на занятиях применялся различный инвентарь (шведская стенка, мячи разных размеров, гимнастические палки и скамейки).

Индивидуальные занятия проходили раз в неделю на протяжении 8 недель. Время индивидуального занятия составляли 50 минут (подготовительная часть – 10 минут, основная – 30 минут, заключительная – 10 минут).

После индивидуальных занятий, было проведено промежуточное тестирование, которое являлось критерием отбора для групповых занятий. Сформированная группа занималась в этом формате один раз в неделю.

Время групповых занятий составляло 60 минут (подготовительная часть – 10 минут, основная часть – 35 минут, заключительная часть – 15 минут). В подготовительную часть занятий входила суставная гимнастика, растяжка и беговые упражнения Батуты применялись в основной части занятия. Перед упражнениями на батуте проводились прыжковые упражнения на акробатической дорожке, данные упражнения были адаптированы с учётом специфических особенностей занимающихся и являлись подводящими упражнениями к прыжкам на батуте. В заключительной части применялись упражнения на растягивание и дыхательные упражнения. Так же в комплексе применялся различный инвентарь (шведская стенка, мячи разных размеров, гимнастические палки и скамейки). Во время групповых занятий присутствовали два тренера.

Занятия построены на применении специальных упражнений на батутах. [6]. Учитывались индивидуальные особенности детей и их возможности. На занятиях необходимо при рассказе и демонстрации упражнения, сохранять зрительный контакт с детьми. Требовалось многократное повторение изученных упражнений и оказания помощи при выполнении заданий.

Для оценки уровня состояния координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта до начала занятий, перед формированием группы и после проведения эксперимента были использованы следующие тесты: Челночный бег 4х10, Прыжки на разметку, Динамический праксис («Кулак-ребро-ладонь»), Проба Ромберга, Реципрокная координация движений.

После проведения эксперимента количество детей с низким показателем по тесту «Челночный бег» не было, их показатели перешли в средний уровень. Результаты первичного, промежуточного и контрольного тестирования челночного бега представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели результативности по тесту «Челночный бег», в секундах

№	Участники	Первичное тестирование	Промежуточное тестирование	Контрольное тестирование
1	Миша	11,3	11,0	10,7
2	Вадим	10,8	10,4	10,0
3	Паша	10,4	9,9	9,7
4	Юля	11,2	10,9	10,7
5	Настасья	10,9	10,7	10,5
6	Катя	11,1	10,8	10,4
7	Аня	10,8	10,6	10,3
8	Андрей	10,9	10,6	10,2

Рассчитанное значение p-value равно 0,0016 между показателями первичного и контрольного тестирования меньше 0,05 - различие результатов статистически достоверно.

Результаты теста «Прыжки на разметку» по первичному, промежуточному и контрольному тестированию по каждому участнику представлены в таблице 2.

Среднее арифметическое значение до эксперимента составило 11,125. После эксперимента среднее арифметическое составило 8,0. Так как значение p-value - 0,00421 между первичным и контрольным тестированиями меньше 0,05, то различие результатов статистически достоверно.

Таблица 2 - Показатели по тесту прыжки на разметку, в сантиметрах

№	Участники	Первичное тестирование	Промежуточное тестирование	Контрольное тестирование
1	Миша	13	11	9
2	Вадим	11	10	9
3	Паша	12	10	8
4	Юля	12	10	9
5	Настасья	10	9	7
6	Катя	11	9	8
7	Аня	10	9	7
8	Андрей	10	9	7

Общий показатель прироста результативности (количество правильных повторений) по тесту динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь» составил 200%. Значение p-value между показателями первичного и контрольного тестирования, является достоверным (p-value=0,0007, p-value <0,05)

Результаты математической обработки тестирования по Пробе Ромберга представлены на рисунке 1. Рассчитанное значение между первичным и контрольным тестированием достоверно на уровне 0,05. (p-value=0,0074, p-value <0,05).

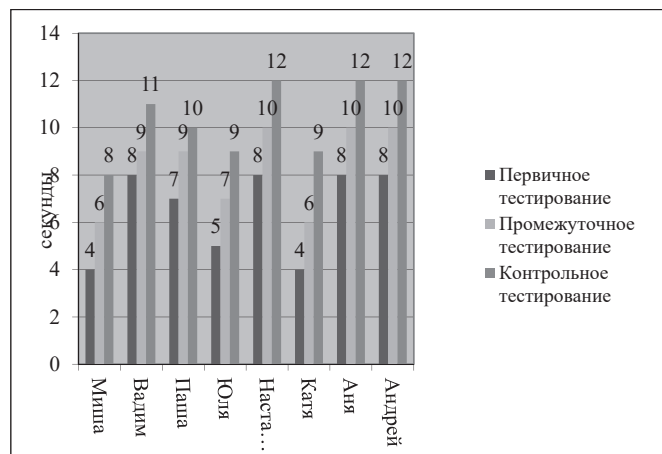


Рисунок 1 – Динамика результатов по Пробе Ромберга

Общий прирост реципрокной координации составил 177%. За основу показателей были взяты среднеарифметические значения первичного и контрольного тестирования (рисунок 2). Результаты математической обработки тестирования статистически не достоверны.



Рисунок 2 – Динамика результатов реципрокной координации

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладьгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

2. Астафьев, Н. В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников : учебное пособие / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. – Омск : СибГАФК, 2010. – 40 с.

3. Бальсевич, В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе России: методология проектирования и эксплуатации // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 2. – С. 13–17.

4. Выготский, Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 62–76.

5. Мазитова, Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мазитова Наталья Владимировна ; Дальневосточная государственная академия физической культуры. – Хабаровск, 2006. – 26 с. : ил.

6. Прывки на батуте как метод развития координации и моторных навыков у детей [Электронный ресурс]. – URL: <https://springfree.ru/articles/springfree/metod-razvitiya-koordinacii/> (дата обращения: 07.05.2022).

7. Развитие координационных способностей занимающихся прыжками на батуте [Электронный ресурс]. – URL: <http://dushimmachugi.bru.kubannet.ru/doc/Shkryaba/4.pdf> (дата обращения: 07.05.2022).

УДК 378

О ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ВОСПИТАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Ненахов И.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹,

Шелехов А.А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В последнее время всё чётче прослеживается тенденция к негативному изменению отношения студентов к образовательному процессу. Изменения характеризуются снижением инициативности, ответственности, размытостью представлений о своей профессиональной траектории. Инфантильное отношение к результату образовательного процесса, непонимание его цели и неприятие его сути может иметь под собой множество причин, таких как: относительная доступность высшего образования, недостаточная преемственность задач и принципов образовательного процесса в школе и ВУЗе, неуверенность в потенциальном трудоустройстве, низкая информационная критичность и отсутствие навыков информационной гигиены у молодежи и многие другие.

Ключевые слова: воспитательная работа, педагогическая школа, воспитание студентов.

Эпизодический, но длительный вынужденный переход на дистанционный формат обучения, вызванный пандемией COVID – 19 подчеркнул данную проблему, так как сознательное и активное участие в процессе получения и усвоения компетенций в условиях домашней обстановки и сниженного уровня объективного, срочного контроля требуют от обучающегося высокого уровня мотивации и самодисциплины.

Данное обстоятельство вступает в противоречие с постоянно растущей информационной нагрузкой и социальным запросом к будущим профессионалам. Образовательный процесс объединяет в себе обучение и воспитание состоит из двух важнейших Несмотря на очень активную воспитательную работу, проводимую в вузе (проведение различных студенческих мероприятий, открытых бесед и лекций по разным тематикам, проведение мероприятий посвящённым памятным датам, как для нашего Университета, так и для страны, активной деятельностью специалистов и руководителей структурных подразделений со студентами) можно отметить снижение интереса к образовательной деятельности и к будущей профессии. Неоднократно слышны заявления студентов о нежелании работать по специальности. И эти заявления, в том числе связаны с особенностями воспитательной работы преподавателя.

Воспитание в ВУЗе имеет свои сложности и трудности, так как имеет дело с уже сформированной личностью. Ряд авторов утверждают, что воспитательная работа необходима только в том случае, если преследуются цель воспитания у студента стремления к саморазвитию и самопознанию, а не воспитание тех качеств и формирование тех ценностных установок, которые требуются ВУЗу и профессии [3] Считаем такой взгляд неверным, так как специалист в области адаптивной физической культуры, да и любой другой специалист, является важным и полезным членом социальных отношений, выполняет ряд важных социальных функций. По этой причине в процессе обучения должно воспитывать и формировать необходимые морально-нравственные качества и ценностные ориентиры, которые требует профессия. Конкретные средства и методы воспитательной работы в условиях высшего образования уже сложившейся личности на данном этапе исследования не ясны. Из наблюдений за студентами можно отметить то, что чем более неприкрыто воспитательная работа, чем сильнее навязывают и обязывают студента к участию в воспитательной работе, тем более сильное сопротивление наблюдается со стороны студентов. И это выражено даже не в прямом противостоянии, а в форме апатичного отношения к учебно-воспитательному процессу. Воспитательная работа должна быть естественным фоном студенческой жизни.

В Университете существует более 30 научно-педагогических школ, которые занимаются в том числе и подготовкой научных сотрудников по конкретным исследовательским направлениям [1], [2].

Но на данный этап исследования пока не найдено информации о наличии и действия в Университете педагогической школы. На наш взгляд отличительной чертой педагогической школы является воспитание и воспроизведение педагогических кадров, которые едины по:

- мировоззрению и философскому подходу к педагогике,
- имеют в основе единую педагогическую теорию,
- руководствуются едиными правилами обработки и анализа информации,
- стилем работы, как преподавателей, так и выпускников,
- общими морально-нравственными эталонами.

Чтобы деятельность педагогической школы не входила в противоречивые отношения с процессом воспитания студентов необходимо учитывать:

- эталон педагога, как морально-нравственный ориентир,
- целевые установки и ценностные ориентиры современных студентов,
- социально-экономическую ситуацию.

Нельзя не согласиться с рядом авторов, что одним из наиболее эффективных воспитательных факторов является личность педагога, а практический опыт только это подтверждает [4].

Но каким должен быть педагог, какими качествами обладать, чтобы быть авторитетным для студентов, каких принципов должен придерживаться? Всё это в той или иной степени зависит от деятельности педагогической школы, которая помогает специалисту

не свернуть с пути наставничества. Также не сомневаясь в значении личности в учебно-воспитательном процессе необходимо говорить об общем уровне авторитета и уважения к педагогу, единстве ценностных установок коллектива, а также применения единых педагогических подходов.

Стоит отметить тот факт, что количество успешных, инициативных и активных студентов сокращается. Поиск и разработка новых педагогических приёмов наиболее актуальна для студентов не инициативных, которые прогуливают занятия, нарушают режим, не испытывают большого интереса к профессии, часто попадают в вуз случайно, оказывают негативное влияние на коллектив. Сознательные и самостоятельные студенты не требуют большого внимания, заботы и дисциплинарного контроля. Как правило такие студенты стремятся продолжить научную и образовательную деятельность. По-другому обстоят дела с «проблемными студентами». Их нужно дотягивать до уровня успешных. Но как это сделать? Возможными инструментами решения данной проблемной ситуации могут выступить:

- Изменение учебного плана
- Увеличение количества практик
- Наличие плана воспитательной работы с постановкой целей, как этапных, так и конечных
- Разработка новых педагогических подходов и приёмов.

Данное исследование ставит перед собой задачу изучения студента как субъекта учебно-воспитательного процесса, поиска единства и расхождения мнений студентов и преподавателей на процесс воспитания. Поиск момента и причин утраты интереса к профессии, а также способов минимизации подобных ситуаций.

В настоящий момент разработаны 2 анкеты:

- Для студентов (28 вопросов). С целью выявления их ценностных установок, ожиданий и удовлетворенности от обучения, желания и перспектив дальнейшей работы по специальности, роли и значении педагога и дисциплины в процессе воспитания в вузе.
- Для преподавателей (21 вопрос). С целью определения как педагогический состав видит современного студента: кто он, чего хочет, каких ценностных ориентиров придерживается, кого он считает авторитетом для себя и почему, каково его отношение к требованиям внутри вузовской дисциплины.

Проведение сопоставления ответов на вопросы позволит лучше понять желания и волнения современных студентов и разработать наиболее подходящие педагогические подходы и приемы.

Анкетирование прошло 156 студентов 1-4 курса бакалавриата и 1-3 курса магистратуры очной и заочной формы обучения на направлениях подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Так на вопрос «Какова была Ваша мотивация при поступлении на образовательное направление Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?» 31 % студентов ответили что «желание помогать людям с инвалидностью в процессе восстановления», что отражает многочисленность профиля физической реабилитации, но также было немало ответов «желание помогать людям с инвалидностью в процессе воспитания и обучения» и «желание готовить спортсменов с инвалидностью», 6,3% и 7,1% соответственно. Стоит отметить, что популярным ответом стал «наличие возможности трудоустроиться по специальности», который составил 13%.

Несмотря на то, что на момент поступления и начало обучения преобладают позитивные и конструктивные факторы выбора профессии, стоит отметить тот факт, что к моменту окончания обучения желание работать по профессии ограничивается рядом

факторов, как субъективных, так и объективных: сложность нарушения (10%), низкая оплата труда (64%), отсутствие комфортных условий труда (39%), чувство жалости к лицам с ОВЗ (14%), особенности общения с лицами с ОВЗ (12%).

При ответе на вопрос “До поступления в ВУЗ у вас был опыт общения с лицами с инвалидностью?”, можно отметить тот факт, что большинство студентов, поступающих по направлению адаптивной физической культуры уже имели опыт общения с лицами с инвалидностью. Стоит отметить, что большинство студентов сохраняет устойчивое желание продолжать совершенствовать свои профессиональные знания и навыки, даже после окончания обучения (рисунок 1).

Есть ли у вас желание учиться и продолжать обучение, где 0- отсутствие желания, а 5 - желание сильное и стойкое ?

254 ответа

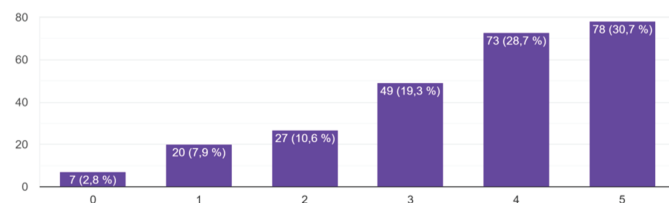


Рисунок 1 – Ответы студентов на вопросы анкеты

При ответах на вопрос «Какие факторы могут оказать негативное влияние на Ваш учебный процесс?» наиболее распространёнными ответами стали “учебная дисциплина, которая, по Вашему мнению, не формирует знания и умения нужные в будущей профессии” (35,6%), “совмещение с работой” (28,5%), “наличие мероприятий, напрямую не связанных с учебным процессом” (17%), “взаимодействие с конкретным преподавателем.

Для студента немаловажным является личность преподавателя, его авторитет и компетентность в профессии. отвечая на вопрос “Какими качествами и навыками должен обладать преподаватель, чтобы соответствовать направлению Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?” наиболее популярный ответ среди респондентов является “умеет доступно объяснять сложный материал” (89%), “практикующий специалист” и “умеет продемонстрировать свои знания” (78%), “тактичен” (71%). данный взгляд на профессиональные качества преподавателя подтверждается тем, что у 94% студентов за период обучения есть преподаватель, которого он считает положительным примером.

Но не смотря на положительное влияние примера и авторитета преподавателя на студентов, организованная воспитательная работа необходима. Но как, по мнению студентов, эта работа должна быть выстроена и какие её формы более эффективны? воспитательные беседы не являются для студентов существенными и необходимыми (12% ответов за эту позицию), но при этом наиболее близким для студентов являются совместные внеучебные мероприятия (54%) и беседы с кураторов в форме круглого стола (35%). При этом интересным остается факт, что 42% студентов считают воспитательную работу в университете излишней и коллектив сложится самостоятельно, без организационных действий со стороны профессорско-преподавательского состава.

Список использованных источников

1. Ашкинази, С. М. Основоположники, преемники и основные результаты деятельности научно-педагогических школ университета имени П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 5–7.
2. Евсеев, С. П. Научно-педагогические школы университета как фактор модернизации высшего физкультурного образования / С. П. Евсеев, В. А.Таймазов, С. С.Филиппов // Высшее образование в России. – 2013. – № 7. – С. 15–21.
3. Михайлова, М. Ю. Культурно-нравственное воспитание студентов вуза // Наука и социум : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Новосибирск, 2018. – С. 65–69.
4. Сафронова, О. В. Роль преподавателя в воспитании студентов вуза // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 6-3 (27).

УДК 615.825.1

КОРРЕКЦИЯ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ЛИЦ 7–9 ЛЕТ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Старченко А.С., старший преподаватель кафедры физической реабилитации¹, Саруханян С.М., студент факультета образовательных технологий адаптивной физической культур¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты применения экспериментального комплекса физических упражнений для детей с детским церебральным параличом 7-9 лет, направленного на развитие статического и динамического равновесия. В исследовании, представленном в статье, были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ выписок из медицинских карт, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, спастическая диплегия, физическая реабилитация, координационные способности, статическое равновесие, динамическое равновесие.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это поли этиологическое, но моно патогенетическое заболевание, возникающее вследствие поражения головного мозга в период внутриутробного развития, во время родов или в первые недели жизни, с прогрессирующим течением, проявляющееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями [2].

Ведущую роль в развитии движений у детей с церебральным параличом играет физическая реабилитация. Под влиянием физической реабилитации нормализуются позы и положения конечностей, снижает мышечный тонус, уменьшает или преодолевает насильственные движения. Особое внимание в занятиях физической реабилитации уделяется тем двигательным навыкам, которые необходимы в жизни, обеспечивающие ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность, самообслуживание. Только при этих условиях гимнастика способствует развитию у ребенка правильного двигательного стереотипа [1, 3, 4].

По состоянию на 13.08.2022 года детей инвалидов до 18 лет в Российской Федерации 793 681,0 человек это 6,20% от общего числа инвалидов. Если смотреть статистические данные, то процент детей инвалидов растет несмотря на демографический спад. В структуре общего накопленного контингента детей-инвалидов в Российской Федерации на болезни нервной системы приходится 26,8%. Среди них наибольшей является доля детей-инвалидов с детским церебральным параличом (57,5%) [5].

В рамках исследования был проведен педагогический эксперимент на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Детский научно-клинический центр инфекционных болезней Федерального медико-биологического агентства России» Петроградского района города Санкт-Петербурга на отделении медицинской реабилитации. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 7–9 лет со спастической диплегией, которые находились на реабилитации на протяжении 21–25 дней. Для проведения исследования было организовано две группы детей по 10 человек (10 мальчиков и 10 девочек) в возрасте 7–9 лет со спастической диплегией. Первая группа (контрольная) занималась по методике медицинской организации, включающей в себя комплексы упражнений, состоящих из специальных и общеразвивающих упражнений на все звенья тела. Контрольная группа занималась 3 раза в неделю по 30 минут. Вторая группа – экспериментальная, которая занималась по разработанному нами комплексу физических упражнений 3 дня в неделю по 30 минут в зале ЛФК. Занятия в зале ЛФК были преимущественно направлены на развитие координационных способностей, развитие силы мышц, оптимизацию тонуса мышц-агонистов и антагонистов, формирование опороспособности и т.д. Занятия проходили индивидуально.

Разработанный комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию статического и динамического равновесия у лиц 7 – 9 лет со спастической диплегией средствами физической реабилитации применялся в три этапа.

На первом этапе применялись пассивно-активные упражнения без отягощения. Целью данного этапа было освоение правильной техники выполнения упражнений из комплекса.

На втором этапе применялись пассивно-активные упражнения с отягощением с помощью инструктора. Внешнее отягощение способствовало усилению перцептивных ощущений и понимание алгоритма включения мышечных групп в каждом упражнении. Комплекс выполнялся в облегченных условиях, несмотря на отягощения, так как инструктор-методист активно помогал занимающимся, для исключения резкой нагрузки на мышцы, а также комментировал, о включенности в работу мышечных групп, реализуя тем самым принципы постепенности и осознанности.

На третьем этапе, занимающиеся выполняли активные упражнения самостоятельно под контролем инструктора-методиста.

Занятия в зале ЛФК состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть каждый день состояла из одинаковых упражнений, направленных на активизацию нервной системы, на развитие зрительно-моторной координации, а также подготовку основных суставов и мышц нижних конечностей к основной части занятия. В данной части занятия дети обучались согласованному выполнению двигательных действий, сочетающих в себе одновременное выполнение движений руками, ногами и мимикой.

Упражнения основной части занятия были разделены на два блока которые чередовались между собой. Важно отметить, что если ребенку тяжело выполнить то или иное упражнение инструктор помогает ребенку, но после того, как ребенок начал осуществлять движение. Инструктор наблюдает за ребенком и, если ребенок старается выполнить движение (даже небольшие шевеления пальцами), инструктор начинает помогать уже после того, как ребенок послал импульс, таким образом будет постепенно налаживаться нейромышечная связь.

В блоке основной части использовались преимущественно упражнения на обучение переносу ОЦТ с ноги на ногу и развитие равновесия.

В заключительной части занятия применялись упражнения, направленные на формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

В результате внедрения разработанного комплекса физических упражнений были получены положительные результаты. У участников контрольной группы по пробе Ромберга показатели улучшились на 0,3 балла. Результат являлся не достоверным и статистически не значимым по критерию Вилкоксона. У участников экспериментальной группы по пробе Ромберга показатели улучшились на 1,0 балл. Результат является достоверным и статистически значимым по критерию Вилкоксона. На рисунке 1 наглядно проиллюстрированы результаты до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по пробе Ромберга.

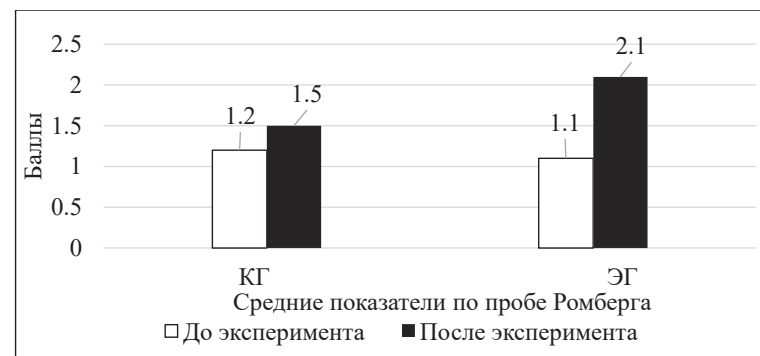


Рисунок 1 – Динамика показателей до и после эксперимента по пробе Ромберга

По модифицированной шкале Ашворта (камбаловидная и икроножная мышца) в контрольной группе показатели улучшились на 0,3 балла. Результат являлся не достоверным и статистически не значимым по критерию Вилкоксона. В экспериментальной группе показатели улучшились на 0,8 балла. Результат является достоверным и статистически значимым по критерию Вилкоксона.

По модифицированной шкале Ашворта (задняя поверхность бедра) показатели улучшились на 0,2 балла. Результат является не достоверным и статистически не значимым по критерию Вилкоксона. В экспериментальной группе показатели улучшились на 1,0 балла. Результат является достоверным и статистически значимым по критерию Вилкоксона. На рисунке 2 наглядно проиллюстрированы результаты до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по модифицированной шкале Ашворта.

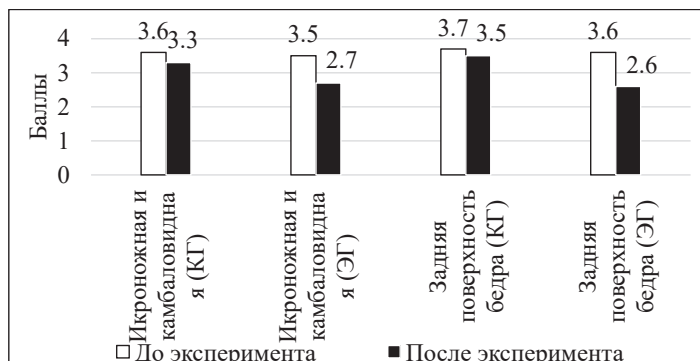


Рисунок 2 – Динамика показателей до и после эксперимента по модифицированной шкале Ашворта

По модифицированной шкале Берга до начала исследования в контрольной группе показатели улучшились на 2,2 балла. Результат является достоверным и статистически значимым по критерию Вилкоксона. В экспериментальной группе показатели улучшились на 6,6 балла. Результат является достоверным и статистически значимым по критерию Вилкоксона. На рисунке 3 наглядно проиллюстрированы результаты до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по шкале Берга.

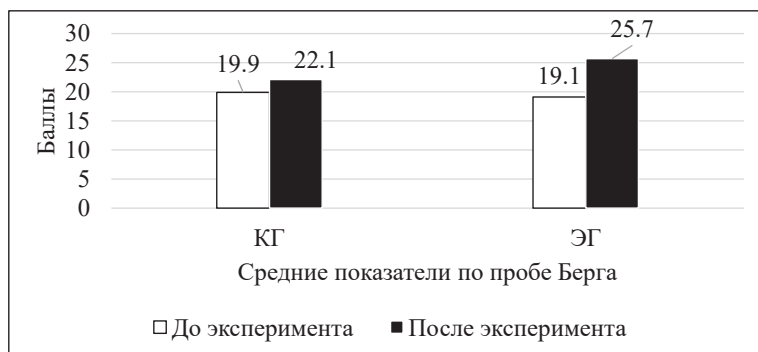


Рисунок 3 – Динамика показателей до и после эксперимента по модифицированной шкале Берга

Таким образом, при обработке полученных данных сравнивались изменения результатов тестирования до и после эксперимента в двух группах по величине среднего арифметического. Анализ результатов показал, что положительная динамика в коррекции статического и динамического равновесия была в обеих группах. По пробе Ромберга, по модифицированной шкале Ашворта в контрольной группе результаты были не достоверными и статистически не значимыми, по модифицированной шкале Берга в контрольной группе результат был достоверным и статистически значимым.

Следует отметить, что в экспериментальной группе результаты по всем тестам были достоверны и статистически значимыми.

Полученные данные подтверждают выдвинутую в начале проведения исследования гипотезу о положительном влиянии применения разработанного комплекса физических упражнений на коррекцию статического и динамического равновесия у детей 7-9 лет с детским церебральным параличом.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
2. Биомеханические характеристики ходьбы у больных с детским церебральным параличом / К. В. Давлетьярова, Л. В. Капильевич, С. Д. Коршунов, А. В. Рогов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 26–28.
3. Шевцов, А. В. Современные образовательные возможности развития физической реабилитации в направлении «Адаптивная физическая культура» // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 2 (82). – С. 6–9.
4. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 13.08.2022).
5. Федеральный реестр инвалидов [Электронный ресурс]. – URL: <https://sfr.ru/analitika/chislennost/chislennost-detei> (дата обращения: 13.08.2022).

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Уракова Е.А., преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры¹,

Шелехов А.А., канд. пед. наук, доцент, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры¹

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье приводится анализа научной литературы об особенностях развития мотивационной сферы детей с расстройством аутистического спектра, а также рассмотрен вопрос возможности использования адаптивной двигательной рекреации в рамках внеурочной деятельности с целью социализации.

Ключевые слова: адаптивная двигательная рекреация, внеурочная деятельность, мотивация, социализация, игровая деятельность, дети с расстройствами аутистического спектра.

В современном обществе XXI века, социальные, политические и экономические изменения приводят к повышению уровня материально-технического прогресса, что в свою очередь влияет на переоценку ценностей во многих сферах нашей жизнедеятельности. В связи с этим меняется отношение общества и к лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе к детям с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС).

По данным федеральной службы государственной статистики Российской Федерации на 01 января 2022 года в России насчитывается почти 730 тыс. детей-инвалидов, из них 521 тыс. – дети в возрасте от 8 до 17 лет [11]. Согласно статистике Министерства

здравоохранения России, на 2020 г. в нашей стране диагноз «аутизм» установлен у 36 041 ребенка.

Вопросы обучения и коррекционно-развивающей работы, а также решение проблемы социализации и интеграции детей с РАС в социум не теряют своей актуальности, и остаются одним из приоритетных направлений научно-исследовательских работ и практических разработок в сферах физической культуры и спорта, образования, педагогики, социальной защиты, здравоохранения и др [1].

Расстройству аутистического спектра рассматриваются как клиническая форма психического расстройства и детский вариант дизонтогенеза. В первую очередь, у детей с РАС наблюдаются трудности в общении и социальном взаимодействии с окружающими. Их поведение характеризуется стереотипностью, и зачастую, деструктивностью. Уровень интеллектуального развития может варьироваться от парциальной одаренности до глубокой умственной отсталости. Также, отмечаются нарушения речевого развития, развития моторики, высших психических функций, эмоционально-волевой сферы и т.д. [2, 5]. В виду перечисленного, у детей с РАС страдает мотивационная сфера, а значит, они испытывают трудности в организации самостоятельной деятельности.

Говоря о мотивации, необходимо рассмотреть различные подходы к определению данного понятия с различных существующих позиций.

Изначально, термин «мотивация» использовался для объяснения причин активности и поведения человека. При этом, надо отметить, что понятие «мотивация» неразрывно связано с понятием «потребность». В соответствии с классификацией потребностей А. Маслоу, не удовлетворив базовые потребности человек не может испытывать потребности более высокого уровня. Однако, с другой стороны, приверженцы поведенческой психологии рассматривают мотивацию как способность организма отвечать определенным образом на раздражители. С точки зрения традиций отечественной психологии, наличие мотивации объясняет целенаправленность действия, а также организованность и устойчивость целостной деятельности, которая направлена на достижение определенной цели [3]. Также, стоит отметить психологическую концепцию деятельности А. Н. Леонтьева, в которой мотив всегда укреплен потребностью, а формирование личности человека находит свое психологическое выражение в развитии ее мотивационной сферы [6].

Если в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, содержание которой определено «зоной ближайшего развития» ребенка, то в младшем школьном возрасте на первое место выходит учебная деятельность. Именно в игре проявляются мотивы, связанные с интересом детей к миру взрослых, развивается познавательная мотивация, мотивы общения, а затем и потребность приобретения новых знаний, умений и навыков. Следовательно, при условии реализации рациональной и адекватно организованной игровой деятельности, в процессе развития мотивационной сферы, у ребенка происходит естественное замещение игровых мотивов на новые, связанные с изменениями социальной ситуации и социального статуса ребенка [8]. Мотивация к уже сформированной базовой деятельности плавно эволюционирует в мотивацию к учебной деятельности.

Ряд отечественных и зарубежных психологов (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, К. Левин, К. Мюррей) рассматривали мотивацию учебной деятельности только через систему внешних факторов, где особое место занимал социальный мотив. То есть любой процесс образования выражался через формулу биохевиористского подхода к образованию, а именно «ситуация – ответная реакция». В середине 20 века ученые определяли мотивацию учебной деятельности как совокупность внешних и внутренних факторов [7]. При этом, мотивация рассматривалась как один из компонентов учебной деятельности.

Однако, в виду особенностей развития детей с РАС, их игровая деятельность характеризуется однообразием, стереотипностью движений, отсутствием взаимодействия

со сверстниками, не способностью воспринимать правила и требования игры, и, выстраивать свои действия в соответствии с ними. А значит, процесс смены мотивов деятельности и дальнейшее развитие мотивационной сферы не соответствует нормотипичному оттогенезу, т.к. не происходит должного усвоения социальных норм и правил поведения, знаний, умений и навыков, необходимых в том числе для дальнейшей социализации ребенка.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет образование как совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков и ценностных установок, а обучение – формирование у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни [9], что подразумевает, непрерывность образовательного процесса и преемственность образовательных программ в соответствии с возрастной периодизацией. Согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО понимаются образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. В рамках образовательного учреждения внеурочная деятельность может быть реализована, например:

А) через часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса (например, дополнительные образовательные модули);

Б) через дополнительные образовательные программы как самого образовательного учреждения, так и учреждения дополнительного образования детей, а также учреждений культуры и спорта и др. [10].

Поскольку внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности, а именно спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, то можно предположить, что реализация адаптивной двигательной рекреации в рамках, например, секционных занятий, будет способствовать решению образовательных задач, развитию мотивационной сферы и успешной социализации ребенка с РАС.

Адаптивная двигательная рекреация, как вид адаптивной физической культуры, направлена на удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, смене вида деятельности, общении, получении удовольствия и наслаждения от двигательной активности, что также соответствует гедонистической функции – ведущей для рекреации [4]. В условиях реализации личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья, нельзя не отметить актуальность данного вида адаптивной физической культуры для детей с РАС. Однако, существующие образовательные программы, методики и технологии не раскрывают в полной мере потенциал адаптивной двигательной рекреации в совершенствовании процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с РАС.

Подводя итог, можно сделать вывод, что характерные особенности развития и нарушения игровой деятельности у детей с РАС откладывают определенный отпечаток на развитие мотивационной сферы, что в свою очередь, непосредственно влияет на формирование личности. Не сформированность социальных потребностей и ограниченность мотивов, обусловленных в том числе нарушением социального взаимодействия, искажает траекторию развития эмоционально-волевой сферы, нарушая темпы и этапы процесса социализации, обучения и воспитания. Мы предполагаем, что социализирующий потенциал адаптивной двигательной рекреации для детей с РАС будет раскрыт при условии ее реализации в процессе внеурочной деятельности в рамках образовательного учреждения, за счет применения методики использования средств адаптивной двигательной

рекреации. В данном случае, предлагается использовать специально подобранные подвижные игры и элементы спортивных игр, реализуемые в условиях, учитывающих не только образовательные потребности детей с РАС, но и в первую очередь, их интересы и потребности в соответствии с личностно-ориентированной аксиологической концепцией отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Список использованных источников

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, В. И. Ивлев, Г. З. Идрисова, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова ; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
2. Башмакова, С. Б. Специфические особенности мотивации речевой коммуникации детей с расстройствами аутистического спектра / С. Б. Башмакова, О. А. Петушкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN220.pdf> (дата обращения: 06.03.2023).
3. Горбач, Н. С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы // Молодой ученый. – 2021. – № 3 (345). – С. 42–44. – URL: <https://moluch.ru/archive/345/77509/> (дата обращения: 06.03.2023).
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 614 с.
5. Коррекционно-развивающая работа при тяжелых расстройствах аутистического спектра : учебно-методическое пособие / составители И. Ф. Павалаки [и др.]. – Сургут : СурГПУ, 2014. – 191 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151890> (дата обращения: 06.03.2023).
6. Леонтьев, Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – № 2. – С. 3–18. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-motiva-u-a-n-leontieva-i-problema-kachestva-motivatsii> (дата обращения: 06.03.2023).
7. Ляшенко, М. В. Мотивация учебной деятельности: основные понятия и проблемы // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2019. – Т. 11, № 1. – С. 53–73.
8. Назаренко, В. В. Развитие мотивационной сферы детей 5-7 лет : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Назаренко Вероника Владимировна ; Моск. гос. психол.-пед. ун-т. – Москва, 2008. – 29 с.
9. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 дек. 2012 г. : принят Государственной Думой 21 дек. 2012 г. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 06.03.2023).
10. Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования : письмо Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_114121/ (дата обращения: 06.03.2023).
11. Положение инвалидов // Офф. сайт Федеральной службы государственной статистики. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 06.03.2023).

УДК 796.42

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ С УЧЕТОМ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ БИОМЕХАНИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ МЫШЕЧНЫХ ТКАНЕЙ

Шевцов А.В., д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации¹,

Ивлев В.И., старший преподаватель кафедры физической реабилитации¹
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Изучены электронейромиографические параметры тонуса ключевых мышц у бегунов-паралимпийцев с нарушением зрения в естественных условиях тренировочных сборов. На основе выявленных мышечно-тонических нарушений, вызванных инвалидизирующими факторами и системными перегрузками аппарата движения, было разработано индивидуальное методическое обеспечение восстановительных мероприятий и процессов физической реабилитации. Целью таких мероприятий является повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов-паралимпийцев и профилактика микротравматизации и травматизации ключевых звеньев опорно-двигательного аппарата. Для профилактики травматизма в легкой атлетике и других видах спорта важно уделять внимание восстановлению и тренировке опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: восстановление, тренировка, мышечный тонус, утомление, миография, легкая атлетика, спортивный массаж, опорно-двигательный аппарат, профилактика травматизма, спортивная травма.

Спортсмены, занимающиеся бегом в легкой атлетике и имеющие высокий уровень нарушения зрения, сталкиваются со значительными нормативами и интенсивностью тренировочно-соревновательной деятельности. Чтобы не допустить разного рода срывов и проблем в процессе тренировок, очень важно проводить системный контроль функционального состояния нейро-моторного аппарата при подготовке их к соревнованиям. Однако, ежедневные физические и психические нагрузки, которым подвергаются спортсмены с ограниченными возможностями, могут легко привести к различным проблемам. Чтобы предотвратить подобные ситуации необходимо использовать и системные средства немедикаментозного восстановления мышечной системы, которые помогут спортсменам более эффективно и результативно проводить тренировки и соревнования. Кроме того, превышающие функциональные возможности организма спортсмена инвалида физические и психические нагрузки могут вызвать быстрое утомление организма и чувство «выгорания» [1].

В результате уровень действия функциональных систем организма может значительно снизиться, что приведет в предсоревновательный и соревновательный период к различным заболеваниям и травмам различной степени тяжести. Максимально эффективными признаются комплексные меры по поддержанию здоровья спортсменов, которые помогут им добиваться великих результатов на соревнованиях.

Выявление мышечно-тонических нарушений является необходимым этапом в процессе восстановления здоровья. И только затем можно переходить к разработке индивидуальных методов реабилитации и восстановления. Наше тело уникально, каждый организм нуждается в индивидуальном подходе, поэтому нельзя использовать универсальные методы. Важно понимать, что в процессе тренировки необходимо не только

укреплять мышцы, но и предотвращать их дальнейшее повреждение. И для этого нам нужны индивидуально подобранные упражнения, которые помогут вернуть здоровье нашему телу и снять мышечные напряжения, вызванные тоническими нарушениями [4,5,6].

В предсоревновательный период паралимпийской сборной команды России по легкой атлетике с нарушением зрения были проведены исследования в естественных условиях тренировочного сбора [3]. Мы провели электронейромиографические исследования мышц в ключевых биомеханических звеньях спортсменов с помощью электронейромиографа «Нейро МВП 5 Скайбокс» («Нейрософт»). Оценивалось функциональное состояние особо нагружаемых мышц бегунов с нарушением зрения в период интенсивных физических нагрузок. Объективное представление о функциональном состоянии мышечных тканей в состоянии покоя лежания на спине и под влиянием статического напряжения давали выявленные электронейромиографические параметры [2,4,5].

Для разработки индивидуальных восстановительных методов, технологий и приемов с прицельным пониманием, какие мышцы следует расслаблять, какие усиливать, в каких зонах нужно устранить мышечно-тоническую асимметрию, использовалась полученная информация. В основе программы восстановительной коррекции мышечной системы спортсменов-паралимпийцев с нарушением зрения был ручной глубокий массаж с послонной проработкой мышечно-фасциальных тканей и суставной массаж с проработкой суставов позвоночника, а также суставов верхних и нижних конечностей.

При проведении электронейромиографических исследований, мы наблюдали максимальную и среднюю амплитуду колебаний мышц в покое и при произвольном сокращении. Для оценки эффективности разработанных нами методик массажа, мы проводили повторные измерения с помощью электронейромиографии.

Одним из ключевых вопросов, которым интересуются тренеры, является определение наиболее нагружаемых звеньев опорно-двигательного аппарата. Как известно, их быстрое утомление может снизить эффективность тренировочных нагрузок и, следовательно, затормозить подготовку к соревнованиям. Однако, важно учитывать, что превышение нагрузок, превышающих функциональные возможности мышечной системы, может привести к болям в спине и суставах, вызвать травмы.

В связи с этим, мы провели исследование именно тех мышечных зон, которые являются наиболее подверженными нагрузкам. Это включало в себя мышцы паравerteбральных зон шейного, грудного и поясничного отделов позвоночного столба, а также мышцы задней и передней поверхности бедра и голени.

При анализе результатов исследования было обнаружено, что наиболее нагружаемыми являются именно указанные мышцы. Поэтому при составлении тренировочного плана необходимо обратить внимание на эти зоны и учитывать их особенности. Например, можно использовать различные растяжки и упражнения, которые позволяют развить мышцы и укрепить их, что в свою очередь снизит вероятность возникновения травм.

При анализе выявленных электронейромиографических параметров у спортсменов с нарушением зрения выявлен фиксированный мышечный гипертонус с мышечной асимметрией в мышцах спины и нижних конечностей. Важно отметить, что симметрия мышечной системы играет ключевую роль в эффективности спортивной деятельности. Однако, у всех исследуемых спортсменов с нарушением зрения выявлено, что тонус паравerteбральных мышц шейного отдела имеет асимметрию, преимущественно с левой стороны.

Значительный гипертонус выявлен на левой стороне в паравerteбральной зоне грудного отдела. Это говорит о нарушениях в мышечной работе и мышечном дисбалансе, который мог быть вызван вредными привычками или неправильной техникой выполнения упражнений.

Также стоит упомянуть, что в поясничном отделе электронейромиографическая максимальная амплитуда выявила мышечное перенапряжение, однако без значительной асимметрии. В ряде случаев, это может быть связано с повседневными действиями, такими как неправильная осанка при сидении за компьютером или неправильная форма обуви. Необходимо обратить внимание на эти факторы и вовремя корректировать их, чтобы избежать развития серьезных проблем со здоровьем спортсменов.

Когда дело касается спринтеров с нарушением зрения, многие из них сталкиваются с трудностями, которые могут повлиять на работу мышц и вызвать тонические асимметрии. Электронейромиографические исследования показали, что высокий тонус мышц группы задней поверхности бедра и мышц задней поверхности голени - это распространенное явление у спринтеров с нарушением зрения.

Однако интересный факт заключается в том, что мышцы передней поверхности бедра также могут быть затронуты. Кроме повышенного мышечного тонуса, мышечно-тоническая асимметрия может быть выявлена у многих спринтеров. Это наблюдается как в шейном, так и в грудном отделах, а также в мышцах передней поверхности бедра.

Из предпосылки исследованных данных можно сделать вывод о том, что спринтеры с нарушением зрения нуждаются в особенно продуманной подготовке. Другие методы тренировок и диеты могут позволить добиться выравнивания уровня тонуса в мышцах нижних конечностей и уменьшения тонических асимметрий в мускулатуре. Оперативное получение информации о функциональном состоянии мышечной системы спортсменов является необходимым условием для наращивания спортивной кондиции с сохранением здоровья в естественных тренировочных условиях. Одним из способов получения такой информации является составление индивидуального мышечного портрета каждого спринтера, на основании характеристики исходных состояний основных рабочих мышечных групп.

Этот подход позволяет более точно воздействовать на мышечно-фасциальные ткани и суставы позвоночника, а также верхних и нижних конечностей, во время выполнения программ ручного глубокого массажа с послонной проработкой и суставного массажа с проработкой суставов.

Особое значение имеет использование такого подхода при тренировке спортсменов с нарушением зрения, так как оперативная информация о их функциональном состоянии может помочь в наращивании необходимой для конкуренции спортивной формы при минимальных нагрузках на организм.

Мы все знаем, что экстремальные физические нагрузки могут привести к накоплению мышечного перенапряжения в организме спортсмена. Это в свою очередь может вызвать общее снижение вегетативного обеспечения организма и преобладание тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Восстановительные процессы в организме замедляются, а функциональные системы могут выйти из равновесия и вызвать срыв механизмов адаптации.

Особенно неприятно, когда нарушается зрение спортсмена. Понимая, что любые проблемы со зрением могут сильно повлиять на общее функциональное состояние организма, мы разработали индивидуальные массажные приемы, которые помогут восстановить мышечно-фасциальные ткани после физических нагрузок. Наши методы направлены на достижение оптимальной амплитуды потенциала действия и устранение мышечного дисбаланса справа и слева.

Когда спортсмены проводят тренировки и соревнования, мышечное перенапряжение становится естественным явлением. Однако, это не означает, что нельзя предпринять меры для восстановления организма. Массажные приемы могут быть одним из эффективных методов, чтобы помочь спортсменам достичь оптимального функционального состояния. Важно использовать индивидуальные режимы и степень воздействия, чтобы гарантировать наилучший результат.

В настоящее время все больше и больше людей сталкиваются с проблемами зрения и нервно-мышечной системы. В таких случаях необходимо найти эффективные методы лечения и реабилитации. Одним из таких методов является комплекс массажных действий с глубокой проработкой миофасциальных тканей.

Исследования показали, что благодаря данному комплексу происходят изменения максимальной амплитуды, что приводит к улучшению нервно-мышечной системы спринтеров с нарушением зрения. Это происходит из-за воздействия на глубокие слои миофасциальных тканей, где находятся нервные окончания.

Такой подход позволяет не только улучшить состояние мышц и суставов, но и нормализовать работу всех важных систем организма, что несомненно положительно влияет на качество жизни человека. Не забывайте о здоровье своего тела, и в случае возникновения проблем обращайтесь к специалистам, чтобы получить квалифицированную помощь.

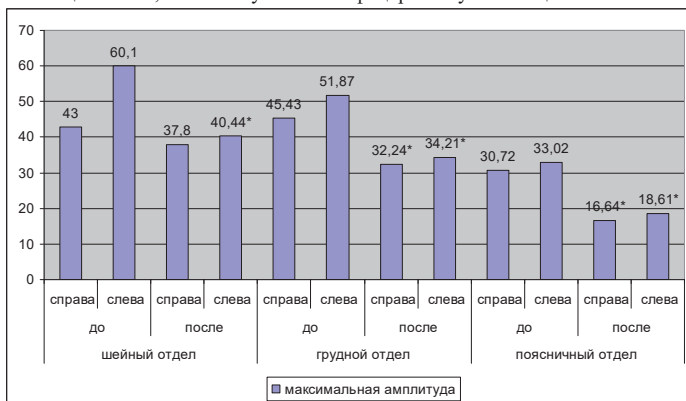


Рисунок 1 – Электронейромиографические параметры максимальной амплитуды (мкВ) мышц шейного, грудного и поясничного отделов до и после применения индивидуальных массажных технологий

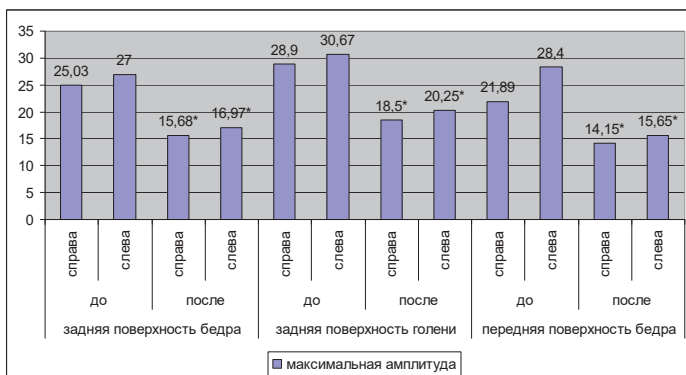


Рисунок 2 – Электронейромиографические параметры максимальной амплитуды (мкВ) задней поверхности бедра и голени, мышц передней поверхности бедра до и после применения индивидуальных массажных технологий.

В результате постоянно увеличивающихся нагрузок на организм спортсменов с нарушением зрения и в связи с интенсивностью тренировочно-соревновательной деятельности бегунов в легкой атлетике, важно проводить системный контроль функционального состояния нейро-моторного аппарата не только в ходе углубленных медицинских обследований, но и в реальных нагрузочных условиях тренировочного сбора. Исходные параметры, выявленные при электронейромиографических исследованиях, отражают перегрузки нервно-мышечного аппарата в период интенсивных физических нагрузок, замедление восстановительных процессов в нервно-мышечной системе, снижение трофики и быстрое утомление на тренировках.

Снижение спортивных результатов может быть вызвано хроническим переутомлением, которое приводит к нарушению защитно-регуляторных механизмов организма и ухудшению адаптации к физическим нагрузкам. Поэтому спортсмены-паралимпийцы с нарушением зрения применяют комплексную программу восстановительной коррекции мышечной системы, которая включает в себя ручной глубокий массаж мышечно-фасциальных тканей и суставной массаж позвоночника, а также верхних и нижних конечностей. По результатам исследования установлено, что в 100% случаев происходит снижение максимальной амплитуды, а мышечный дисбаланс устраняется в 89% случаев, независимо от локализации.

Снижение мышечного тонуса в покое, улучшение обменных процессов и снижение переутомления - все это происходит в результате. А такой факт благоприятно влияет на адаптацию к физическим тренировкам на фоне повышения физической нагрузки на тренировочных сборах при подготовке к ответственным соревнованиям.

Список использованных источников

1. Научно-педагогическая школа «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры»: результаты работы и перспективы развития / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, Е. Б. Ладыгина, А. В. Аксенов, А. А. Грачиков, А. В. Шевцов // Научно-педагогические школы Университета. – 2022. – № 7. – С. 97–113. – EDN PPRQDG.
2. Определение и оценка выносливости инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Ю. Ю. Вишнякова, А. В. Шевцов, А. В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 25–27.
3. Итоги выступления легкоатлетов сборной команды России на Паралимпийских играх-2012 в Лондоне / И. Н. Ворошин, О. М. Шелков, А. В. Шевцов, О. М. Костюченко, П. З. Буйлов, В. И. Васильев, Д. Г. Степыко // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3 (51). – С. 2–4.
4. Инновационный подход к оценке уровня тренированности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах / А. В. Шевцов, И. Н. Ворошин, В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, С. А. Барченко // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 26–28.
5. Шевцов, А. В. Адаптивная восстановительная коррекция мышечной системы легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения паравертбральным тренажером и стретч-массажем / А. В. Шевцов, Т. В. Красноперова, П. З. Буйлов // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1 (53). – С. 29–32.
6. Шевцов, А. В. Оптимизация восстановительных средств в процессе подготовки спринтеров с нарушением зрения к ответственным соревнованиям / А. В. Шевцов, Ю. Ю. Жуков, А. И. Черная // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 254–258.

УДК 615.825.1

АНАЛИЗ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*Яковлева О.А. преподаватель кафедры физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты оценки интегрированных показателей качества жизни, таких как физический и психологический компоненты здоровья, лиц среднего возраста, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, находящихся на раннем этапе реабилитации. Представлена положительная динамика результатов тестирования занимающихся до и после педагогического эксперимента, в рамках которого в процесс физической реабилитации была внедрена полудистанционная модель организации занятий.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, физическая реабилитация, качество жизни, коррекция техники ходьбы, полудистанционная модель организации занятий

В последние годы все больший интерес ученые выражают исследованию качества жизни, являющегося интегральным показателем, свидетельствующим о степени адаптации человека к тому или иному заболеванию, а также отражающим возможность осуществления им привычных функций, в соответствии с его социально-экономическим положением [2, 4].

Применительно к состоянию здоровья, понятие качество жизни обычно рассматривают с точки зрения совокупности физических, психологических, эмоциональных и социальных аспектов жизни человека, на которые могут оказывать влияния изменения в состоянии здоровья [1, 5].

Анализ данного показателя очень важен в процессе физической реабилитации, так как позволяет специалистам получить ценную информацию об эффективности проведения реабилитационных мероприятий. Позволяет оценить степень социальной адаптации и приспособления реабилитантов к своему состоянию, сложившемуся вследствие того или иного заболевания. В частности, это представляет большую степень актуальности в процессе физической реабилитации лиц с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения, так как широкая вариативность и комплексность нарушений является серьезной проблемой для человека. Особое место в плеяде нарушений занимают двигательные нарушения, в том числе нарушения техники ходьбы, которые, в свою очередь, негативно сказываются на качестве жизни [6]. Тогда как своевременная оценка и анализ качества жизни позволяет специалистам определить тактику проведения реабилитационных мероприятий в целях повышения качества оказания медицинской помощи, лечения и реабилитации после инсульта [7].

Цель исследования: оценить влияние полудистанционной модели организации занятий на качество жизни лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, на раннем этапе реабилитации.

В проведенном исследовании приняли участие двадцать человек. Возраст занимающихся находился в границах среднего возраста, согласно всемирной организации здравоохранения (57,2±1,2 года). Посредством анализа выписок из медицинских карт было выявлено, что все участники педагогического эксперимента имеют в качестве основного диагноза острое нарушение мозгового кровообращения (из них 80% исследуемых имели локализацию инсульта в каротидном бассейне, 20% – в вертебробазилярном бассейне).

Этап реабилитации – ранний (4,15±0,18 месяца после острого нарушения мозгового кровообращения). Методом рандомизации реабилитанты были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой.

Занятия, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, проводились в три этапа, на каждый из которых отводилось 3 недели. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю.

В содержание каждого этапа полудистанционной модели организации занятий был включен разработанный комплекс блоков физических упражнений. Целевая направленность комплекса заключается в коррекции техники ходьбы, в частности, нарушений, осложняющих возможность реализации физиологического стереотипа ходьбы.

Комплекс физических упражнений интегрирует 5 блоков (А, Б, В, Г, Д), отличающихся своей задачей ориентированностью, но объединенных единой целью. Физические упражнения выполнялись под контролем инструктора на протяжении всех этапов занятий.

В рамках третьего этапа полудистанционной модели организации занятий участникам педагогического эксперимента была дополнительно рекомендована к выполнению самостоятельная часть занятий. Содержание которой ориентировано на стабилизацию техники ходьбы, повышение ее прочности в различных условиях. Для этого использовались физические упражнения прикладного характера из следующих категорий: ходьба в различной одежде и обуви, с различными предметами, по разным поверхностям, с разной скоростью, с разным ритмом, при отвлекающих факторах, с одновременным выполнением движений, с изменением направления движения, которые выполнялись пациентом самостоятельно после завершения занятия с инструктором [9].

Таким образом, содержание занятий в двух исследуемых группах было абсолютно идентичным:

- 1 этап: контактный (3 недели) – комплекс блоков физических упражнений.
- 2 этап: дистанционный в экспериментальной группе/ контактный в контрольной группе (3 недели) – комплекс блоков физических упражнений.
- 3 этап: контактный (3 недели) – комплекс блоков физических упражнений и самостоятельная часть занятий.

Однако, следует отметить, что принципиальное отличие между занятиями контрольной и экспериментальной группы состояло не в содержании, а в технологии организации второго этапа занятий. В экспериментальной группе данный этап был организован с использованием видеоконференцсвязи на базе современных онлайн-сервисов. В контрольной группе второй этап был контактным и не отличался по способу организации от первого и третьего этапов. Отличий в технологии организации первого и третьего этапов занятий в контрольной и экспериментальной группах не было. Таким образом, в контрольной группе была реализована традиционная модель организации занятий, в экспериментальной – полудистанционная, разработанная в ходе исследования.

С целью оценки качества жизни был использован метод анкетирования, в частности, опросник качества жизни (опросник здоровья SF-36). Занимающимся предлагалось заполнить анкету, в которой нужно было выбрать один из предложенных вариантов ответа. Опросник содержит 36 вопросов, обработка которых интерпретируется в два важнейших показателя, такие как: физический компонент здоровья (PH) и психологический компонент здоровья (MH).

Физический компонент здоровья (PH) складывается из показателей четырех шкал, таких как: физическое функционирование (PF), ролевое (физическое) функционирование (RP), степень выраженности боли (BP), общее состояние здоровья (GH) [3].

Психологический компонент здоровья (MH) интегрирует следующие показатели: жизненную активность (VT), социальное функционирование (SF), ролевое (эмоциональное) функционирование (RE) и психическое здоровье (MH). Результаты по каждой из

шкалы могут располагаться в диапазоне от 0 до 100 баллов, где 100 баллов соответствует полному здоровью [3].

Результаты опросника качества жизни (опросника здоровья SF-36) до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей опросника качества жизни (опросник здоровья SF-36) в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Шкала	КГ		Значение критерия	Статистический вывод	ЭГ		Значение критерия	Статистический вывод
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$				$\bar{x} \pm S\bar{x}$			
	До	После			До	После		
РН	26,5±0,7	34,7±0,5	0,00592163	P<0,01	26,6±0,7	37,2±1,2	0,0054285	P≤0,01
МН	32,8±0,8	39,3±0,4	0,0058572	P<0,01	32±0,7	41,1±1,1	0,0043505	P≤0,01

Остановимся на более подробном рассмотрении динамики результатов по двум основным интегрированным шкалам, таким как психологический и физический компоненты здоровья. Данные, представленные в таблице 1, отражают положительную динамику по рассматриваемым показателям. Так, среднее групповое значение физического компонента здоровья (РН) возросло на 8,2 балла (30,9%) в контрольной группе и на 10,6 балла (39,8%) в экспериментальной, а аналогичное значение психологического компонента здоровья (МН) увеличилось на 6,5 балла (19,8%) в контрольной группе и на 9,1 балла (28,4%) в экспериментальной. При этом, в обеих группах по данным шкалам были зарегистрированы статистически значимые различия по Т-критерию Вилкоксона на уровне значимости: P≤0,01.

Факт более выраженного прироста результатов физического и психического компонентов здоровья у занимающихся экспериментальной группы совпадает с более выраженной положительной динамикой результатов тестирования занимающихся по следующим тестам, применяемых в ходе данного исследования для оценки техники ходьбы и мобильности занимающихся: индексу мобильности Тинетти, шкале НИИ Неврологии РАМН, динамическому индексу ходьбы (DGI), индексу мобильности Ривермид, а также шестибальной шкале оценки мышечной силы [6,8,9].

Таким образом, результаты исследования позволяют заключить, что нарушение в одном из важнейших компонентов двигательной активности – ходьбе, влечет существенные изменения в состоянии физического компонента здоровья пациентов, что в свою очередь негативно сказывается и на состоянии психической составляющей здоровья. Расширение двигательных возможностей пациентов в результате эффективной и результативной коррекции техники ходьбы привело к увеличению всех показателей по данному опроснику. Однако, динамика результатов экспериментальной группы, в которой и по большинству других тестов отмечались более высокие результаты, по сравнению с результатами контрольной группы, была значительно выше. Следовательно, полудистанционную модель можно считать эффективной.

Список использованных источников

1. Эффективность реабилитационного лечения неврологических больных в условиях санатория / Н. Ю. Долгова, С. А. Воронцов, О. В. Кириченко [и др.] // Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2015. – № 1. – С. 59–61.
2. Научно-педагогическая школа "Методология, теория и методика адаптивной физической культуры": результаты работы и перспективы развития / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, Е. Б. Ладыгина, А. В. Аксенов, А. А. Грачиков, А. В. Шевцов // Научно-педагогические школы Университета. – 2022. – № 7. – С. 97–113. – EDN PPRQDG.

3. Курмышев, М. В. Динамика восприятия качества жизни у пациентов с когнитивным снижением в период пребывания в комплексной программе нейрокогнитивной реабилитации / М. В. Курмышев, В. Б. Савилов, Г. П. Костюк // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2018. – № 3. – С. 47–52.

4. Лукьянчикова, Л. В. Влияние качества жизни на реабилитационный потенциал больных, перенесших ишемический инсульт : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.11 / Лукьянчикова Лариса Владимировна ; Перм. гос. мед. ун-т им. акад. Е. А. Вагнера. – Челябинск, 2018. – 190 с.

5. Перельман, Н. Л. История и методологические основания представлений о качестве жизни // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2019. – № 72. – С. 112–119.

6. Соколова, Ф. М. Проблемы оценки результативности восстановления техники ходьбы у пациентов нейрохирургического профиля / Ф. М. Соколова, А. В. Царева, О. А. Яковлева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 254–362.

7. Цалта-Младенов, М. Оценка качества жизни у лиц, перенесших инсульт / М. Цалта-Младенов, Д. Георгиева, С. Андонова // Российский неврологический журнал. – 2020. – № 3. – С. 11–16.

8. Яковлева, О. А. Интегрирование дистанционных технологий в процесс физической реабилитации лиц, перенесших острое нарушение мозгового // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета : в 2 ч. Ч. 2. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 141–146.

9. Яковлева, О. А. Коррекция стереотипа ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, посредством полудистанционной модели организации занятий // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященная Дню российской науки : в 2 ч. Ч. 2. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 162–166.

СЕКЦИЯ 7
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 378.14

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Баева Т.Е., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики¹,
Крафт Н.Н., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики¹
¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрыты основные подходы к пониманию сущности и содержания культуры делового общения. Обозначена важность и значимость деловой коммуникации в подготовке будущих специалистов. Раскрыты структурные компоненты процесса формирования культуры делового общения студентов. В ходе педагогического эксперимента реализовывалась система педагогических условий формирования культуры делового общения студентов, среди которых: 1. Формирование положительного отношения к занятиям студентов вуза физической культуры. 2. Формирование мотивации студентов на освоение культуры делового общения; 3. Использование современных технологий в процессе обучения. В статье представлены этапы проведения педагогического эксперимента по формированию умений деловой коммуникации в рамках изучения учебной дисциплины «Научно-методическая деятельность». Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили констатировать эффективность разработанной системы педагогических условий формирования культуры делового общения студентов при изучении дисциплины «Научно-методическая деятельность».

Ключевые слова: культура общения, культура делового общения, коммуникативные знания, умения, педагогические условия формирования культуры делового общения студентов.

В условиях многообразия информационного пространства важное значение приобретает процесс обмена информацией, выстраивание деловых и межличностных взаимоотношений между субъектами в процессе социализации, что обеспечивает формирование конкурентоспособного специалиста, способного к гибкому, мобильному реагированию на изменения в выбранной сфере труда.

Современный рынок труда выдвигает запрос на молодых специалистов, способных продуктивно и осмысленно выполнять профессиональную деятельность, реализуя собственный потенциал на основе: стандартов делового взаимодействия, этических и моральных норм, продуктивного профессионального общения в новых экономических условиях динамично развивающегося российского пространства. Сформированность деловой культуры студентов вузов выступает гарантом достижения успехов в профессиональном общении, в частности, и в профессии, в целом, и является ответом на запросы времени, работодателей. Проблема формирования культуры делового общения студентов, как целенаправленного и последовательного процесса, как базовой составляющей общей и профессиональной культуры будущих специалистов требует исследования и поиска путей решения данной проблемы, с учетом стремительных перемен в профессиональной деятельности и обществе.

Реализация федеральных государственных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) накладывает на образовательные организации высшего образования обязательства по профессиональной подготовке молодых специалистов с учётом требований социума и работодателей, а именно востребованы выпускники, профессионально владеющие спецификой деловой коммуникации, умеющие ориентироваться во множестве коммуникативных сценариях, адекватно выстраивать профессиональное общение, успешно функционировать в социальном взаимодействии и в сфере труда.

Следует отметить, что в связи со сменой технократической модели развития общества, в долгосрочной перспективе наиболее будут востребованы специалисты, владеющие следующими компетенциями: коммуникация, командная работа, лидерство, управления людьми (как soft skills – как гибкие навыки XXI века).

Культура делового общения является важным показателем профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта. При этом культура делового общения отражает совокупность культурного опыта, традиций, этикета, правил, развития деловой речи, что возникает при достаточном уровне развития деловых отношений. «Культура педагогического общения основывается на совокупном положительном опыте, полученном в теории и практике общения, что позволяет наиболее успешно решать педагогические задачи» [2, с.60].

«Профессионально-педагогическое общение – система органичного социально-психологического взаимодействия педагога и учащихся, содержанием которого является обмен информацией, оказание воспитательного воздействия, организация взаимоотношений с помощью коммуникативных средств» [1, с. 177].

Кузьмина Н.В., как педагог-исследователь, занимавшийся длительное время изучением профессионально-педагогической деятельности, её структурными компонентами, констатирует, что «наибольшую трудность у молодых специалистов представляет недостаточное владение коммуникативными навыками, написание деловых писем, оформление официальных документов, телефонные разговоры, соблюдение этикетных норм и правил вежливости» [3, с. 258].

Проанализировав различные подходы в определении понятий «культура общения», «культура профессионального общения», «культура делового общения», приходим к выводу, что все эти понятия близкие по смыслу, отражают личностную характеристику, степень ее сформированности и готовность продуктивно взаимодействовать в профессиональной сфере.

В целях формирования культуры делового общения студентов вуза предлагались разработанные упражнения по отработке коммуникативных знаний, умений и навыков. При этом коммуникативные знания, умения и навыки развивают коммуникативные качества личности, обеспечивают формирование профессиональной мотивации студентов.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2020 года по апрель 2021 года магистранткой М.Е. Лебединской под научным руководством к.п.н., доцента кафедры педагогики Т.Е. Баевой. В эксперименте приняли участие студенты 3 курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура в количестве 30 человек: 15 человек – экспериментальная группа (преподаватель – к.п.н., доцент кафедры педагогики Т.Е. Баевой), 15 человек – контрольная группа (преподаватель – к.п.н., доцент кафедры педагогики Н.Н. Крафт).

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о недостаточной сформированности показателей культуры делового общения студентов, о возможности дальнейшего ее формирования. В самом начале эксперимента были проведены диагностические исследования, включающие в себя три тестовых задания, целью которых было определить начальный уровень сформированности коммуникативных

умений, уровень общительности, организаторских и коммуникативных склонностей студентов. Для этого использовались методики: диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (В.В. Синявского и Б.А. Федоришина); тестирование на выявление уровня общительности студента (В.Ф. Ряховского); тестирование на выявление способности к общению, организаторские способности, умения активно влиять на людей (Е.Н. Прошицкая).

Были подобраны задания и упражнения по развитию и формированию культуры делового общения студентов вуза физической культуры, включающие в себя задачи, методы, методические приемы, а также домашнее задание для реализации умений делового общения.

Предполагалось, что подобранные нами упражнения будут «работать» на формирование мотивации студентов к данному предмету, создавать благоприятный психологический климат в группе, а использование современных педагогических технологий в педагогическом процессе обеспечит результативность формирующего эксперимента. Комплекс упражнений педагогического общения предполагает реализацию следующих этапов: первый этап – в процессе взаимодействия необходимо обеспечить активную позицию субъектов, позволяющую сформировать интерес к содержанию учебной дисциплины; второй этап – организованное педагогическое общение позволяет формировать коммуникативные знания, умения, рефлексивные умения; третий этап – в рамках реализуемого комплекса упражнений происходит формирование собственной модели поведения в ситуациях делового общения, что способствует процессу профессионального саморазвития.

В процессе выполнения упражнений студенты воспроизводили определенные ситуации делового общения, что помогало закрепить необходимые профессиональные навыки студентов вуза. Все это повлияло на результаты контрольных тестов.

В ходе педагогического эксперимента реализовывалась система педагогических условий:

1. Формирование положительного отношения к занятиям студентов вуза физической культуры.
2. Формирование мотивации студентов на освоение культуры делового общения.
3. Использование современных технологий в процессе обучения.

В ходе экспериментальной работы был реализован технологический подход, связанный с использованием информационно-коммуникативных технологий, цифровых технологий и игровых наряду с традиционными, что позволило повысить гибкость и технологичность обучения, сформировать мотивационную составляющую обучающихся к образовательному процессу. Так, например, для проведения тестирования нами использовались такие цифровые инструменты как Online, Test Pad, Simpoll, БанкТестов.РУ. На занятиях в рамках организации общения (командной работы) использовались интерактивные доски (Padlet, MIRO), позволяющие преподавателю осуществлять визуализацию и оценку качества работы студентов.

Косвенным показателем формирования мотивации студентов на освоение культуры делового общения может служить показатель посещаемости занятий студентами экспериментальной группы. Если на начальном этапе формирующего эксперимента посещаемость составляла 50% от численности состава группы, то к концу эксперимента этот показатель увеличился до 90%.

В конце эксперимента проводилось повторное тестирование с целью определения эффективности разработанных упражнений по формированию культуры делового общения студентов вуза.

Результаты формирующего эксперимента демонстрируют положительную динамику, а именно прирост показателей у студентов, в частности, у студентов

экспериментальной группы повысился уровень организаторских и коммуникативных способностей, уровень общительности, уровень способности к общению.

Полученные результаты позволяют констатировать эффективность предложенной системы педагогических условий формирования культуры делового общения студентов вуза. При этом отметим, что в ходе реализации образовательного процесса педагогу необходимо мотивировать студентов к учебной деятельности, создавать атмосферу сотрудничества, поощрять инициативу и творчество студентов, способствовать самореализации и профессиональному становлению будущих специалистов.

Список использованных источников

1. Бекасова, С. Н. Основы научно-методической деятельности: учебное пособие / С. Н. Бекасова, Т. Е. Баева. – Санкт-Петербург : Национальный гос.ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 220 с.
2. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Б. А. Карпушин, Э. И. Белгородцева, О. И. Дранюк. – Санкт-Петербург : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 126 с.
3. Пак, Л. Г. Деловая коммуникативная культура студентов как базис успешной профессиональной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – 2022. – Вып. 75, ч. 2. – С. 257–259.

УДК 070

ИЗУЧЕНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ У СПОРТИВНЫХ КОММЕНТАТОРОВ

*Белгородцева Э.И., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В данной статье рассматривается использование в ходе спортивных репортажей комментаторами выразительных средств общения для эмоционального воздействия на слушателей. Выявлено, что адекватное восприятие информации зависит от правильного понимания и употребления языковых средств общения, а эффективность выступления репортажей усиливается с помощью использования тропов: метафоры, сравнения, эпитетов, олицетворения.

Ключевые слова: спортивные репортажи, тропы, выразительные средства общения, эмоциональное воздействие.

Анализ научно-методической, спортивной литературы показал, что качество речи спортивных комментаторов в ходе соревнований недостаточно изученным. Имеются лишь отдельные публикации. Некоторые исследователи анализируют язык спорта, особенности повествования спортивных журналистов в ходе трансляции различных соревнований.

Профессиональные особенности и речевое своеобразие спортивных обозревателей изучал в кандидатской диссертации А.Н. Борьгко [2, с.1-25]. А.С. Рылов выяснял специфику русской хоккейной терминологии [9, с. 297-299]. На материалах спортивных программ каналов «Россия 2», «Спорт» анализировал культуру речи современного тележурналиста П.П. Лебедев [5, с.205]. В ходе спортивных трансляций Н.А. Пром изучала и установила, что некоторые комментаторы используют

мотивационную систему метафор [7, с. 214]. Кроме того, автором были выявлены также особенности речевого жанра газетно-публицистического стиля в процессе спортивных репортажей [8, с. 96].

Исследования показали, что физкультурно-спортивная деятельность имеет свой собственный язык общения, любимые выражения, спортивную терминологию. В своих репортажах спортивные комментаторы употребляют метафоры для усиления образной и выразительности речи. Выявлено, что некоторые спортивные комментаторы часто не соблюдают принципы эффективной коммуникации. Поэтому в своих репортажах преобладают речевые ошибки, многократно используют слова-сорняки (как бы, да-да, вот именно, собственно говоря и др.) для навязывания своего мнения слушателям.

В этой связи использование выразительных средств общения в сфере спорта для эмоционального воздействия на зрителей и слушателей являются недостаточно изученными. Поэтому целью исследования явилось изучение выразительных средств общения спортивных комментаторов для эмоционального воздействия на слушателей и зрителей в ходе соревнований.

Задачи исследования: 1) изучить и определить выразительные средства общения спортивных комментаторов в ходе репортажей различных соревнований; 2) выявить использование тропов комментаторами в ходе трансляции соревнований для эмоционального воздействия на слушателей.

Использовались для решения поставленных задач следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической, спортивной литературы, спортивной независимой публикации, педагогические наблюдения, самооценка, самоанализ.

На семинарских и практических занятиях в 2021/22 учебном году по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта» со студентами 2 курса факультета летних олимпийских видов спорта (98 человек) и факультета единоборств и неолимпийских видов спорта (56 человек) излагали материалы наблюдений «Выразительные средства общения» в ходе телевизионных комментариев соревнований («Матч», «Евроспорт», чемпионат России) и др. Студенты анализировали футбольные, хоккейные, лыжные репортажи, соревнования по биатлону, фигурному катанию.

Установлено, что в сфере спорта коммуникативные качества речи помогают ориентироваться в соответствии с поставленными целями и задачами [3, с. 26]. Поэтому к основным коммуникативным качествам речи относят правильность, выразительность, точность, чистоту, понятность, логичность, богатство и уместность [3, с. 46].

Главным коммуникативным качеством и важнейшим показателем речи считается правильность. В этой связи главным условием правильности речи является употребление фразеологизмов для названия отдельных предметов, признаков и действий. Например, «ни свет, ни заря», «ни к селу, ни к городу», «ни то, ни се», «вот тебе, бабушка, и Юрьев день» и др.

К фразеологизмам примыкают мудрые мысли, пословицы, поговорки, крылатые выражения. Известно, что пословицы люди придумали много лет назад на все случаи жизни. Они учат нас размышлять, предостерегают от ошибок, высмеивают недостатки, хвалят человеческие достоинства [1, с. 34]. Поэтому они обладают особым видом остроты и используются для формулировки отдельных положений высказывания, для обобщения сказанного. Например, несравнимые мысли о спорте: «Спорт – развлечение до седьмого пота», «В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно», «Олимпийские игры не столько игры мышц, сколько игры ума», «Гимнастика удлиняет молодость человека» или «Заядлые болельщики неизлечимы», «Спорт – развлечение до седьмого пота», «Физическая культура – враг старости» [11, с. 57, 78] и др.

Логичность речи нарушается и засоряется, если комментатор неуместно и часто употребляет слова-сорняки. В устной речи использование слов-сорняков затрудняют ее восприятие слушателям и отвлекают внимание от содержания высказывания. Почему же слова-сорняки появляются в речи? Выявлено, что это происходит из-за волнения во время говорения.

Богатство речи используется в виде языковых средств, чтобы выразить свои мысли ясно, четко и понятно. Так, например, в 1989 году итальянский спортивный комментатор Бруно Пиццула вел репортаж футбольного матча Штудгард - Наполи, который начал так: «Все готово к началу матча. 90 минут страсти, 90 минут ожиданий, 90 минут надежды. Поехали!». В его основной коммуникативной стратегии наблюдается использование ярких языковых средств: страсть, ожидание, надежда, а затем прозвучала неожиданная фраза: «Поехали!» (Partiti!). Матч окончил, используя изречения: «Это была великая футбольная битва». За этот проведенный репортаж спортивный комментатор Бруно Пиццула получил мировую известность [6, с. 27].

Логическую и эмоциональную значимость в речи любого высказывания подчеркивает интонация. Поэтому яркая речь вызывает интерес у слушателей и зрителей, поддерживает их внимание в ходе трансляции соревнований, усиливает эффективность выступления. Так, в ходе комментирования интонация Владимира Маслаченко выражена в советах, порицаниях, а также в критических замечаниях. Например, «Бездресная передача мяча...», «Отдай мяч ближнему...» или «Филимонов стоит в воротах как циркуль». У Николая Озерова эмоциональная окраска достигается за счет восклицаний: «Такой хоккей нам не нужен!» [6, с.31].

Особые языковые средства были изучены нами в ходе трансляций разного уровня соревнований при помощи которых спортивные комментаторы добиваются эмоционального воздействия на слушателей и болельщиков. Было выявлено следующее.

Во время трансляции можно выявить у комментаторов *богатство речи*, которое определяется многозначностью выражений. Например, «Железная воля у тренера», «Велосипедист летит навстречу сильному ветру» или «Тихая езда у этого спортсмена», «Футбол – это игра на руку вратарей», «Хорошего бегуна и боксер не одолеет», «Этот пловец мягко плывет к финишу», «После неудачной стрельбы стоя биатлонист догуливал второй штрафной круг» [6, с.11] и др.

В ходе репортажа особую яркость в речи придают употребление *омонимов* (слова разные по значению, а одинаковые по написанию). Например, «Чуть свет, а наставник уже на ногах», «Тренер совсем поседел от переживания», «Команда вышла на игру в таком наряде», «Когда футболисты ходят по полю, то некоторые зрители бегут со стадиона», «Самое тяжелое в велоспорте - это велосипед» или «Большой спорт – это не только потеря лучших лет в жизни, но и призовых мест», «Имел преимущество лежа на огневом рубеже десятую долю после первой стрельбы, а что же будет на других рубежах, скоро узнаем» и др.

Особое внимание и интерес у слушателя поддерживает *выразительность* речи. С этой целью комментаторы используют тропы для эмоционального воздействия на слушателей, так как они в речи выражают оценки, позиции, придают речи интерес, неповторимость, неожиданность [6, с.72]. Поэтому спортивные комментаторы во время трансляции используют тропы для придания эмоциональной выразительности на слушателей и зрителей:

• *метафоры*, которые можно определить в следующих изречениях: «На лыжне плачет снежная буря», «Лыжня скрипит», «Может быть претензии есть к своим коротким ногам», «На льду очень и очень станет жарко», «На ринге кипят страсти», «Лед искрится и плавится» или «Хоккеистам надо набирать темп движения», «Самые благодарные спортсмены - это синхронисты» и др.

Следует сказать, что некоторые спортивные комментаторы в ходе трансляции матча или соревнования употребляют разновидность *синекдохи*, то есть употребление названия большого в значении меньшего. Например, «Защитник команды «Спартак» самоотверженно прикрывал свои ворота, спасая от неминуемого гола» или «Вратарь СКА, стиснув зубы, переносил все невзгоды и лишения на хоккейной площадке ради победы», «Либо этот лыжник прыгнет в другую лыжню, то ли останется на этой».

С целью привлечения внимания болельщиков и слушателей спортивные обозреватели для усиления выразительности речи часто используют в своих репортажах [4, с. 57; 11, с. 78]:

- *эпитеты*: «Вратарь скучает», «Игривое копые», «Пустые ворота – это воздух вратаря», «Слепая любовь», «Король классики», «Легко рассыпался на финише», «Спорт – моя слабость», «Один промах – это то же хороший результат в биатлоне», «Золотой гол», «Новая звезда хоккея», «Футбол – это моя любовь», «Футбол – это коммуникация на поле», «Футбол – это искусство, живопись», «Игрок на футбольном поле вкальвает, пашет, добывает мячи», «Футболисты – это музыканты, а тренер – дирижер» или «Игрок – душа команды», «Удаление игрока с поля, пенальти – это жестокое наказание» [11, с. 98] и др.;

- *риторическое восклицание*: «Вот это игра!», «Стоило так долго игроку держать мяч!» или «Да, сумеет этот тренер найти общий язык с новыми игроками!», «Вот до чего довел любимую команду тренер!..» или «Просто за душу берут игроки!», «Какой гол, друзья!», «Это победный гол!» и др.;

- *повтор* (многократное повторение одного и того же слова с целью выделения существенного в речи). Например, «Таковы времена! Да, эти времена в спорте», «Таковы нравы в мире спорта!» или «Ах, эти нравы в мире футбола!», «Не тянет, ах не тянет до роскошного финиша», «Хотелось бы увидеть, очень хотелось бы снова увидеть в гонке преследования финишную разборку» [11, с.78] и др.;

- *сравнение* (сопоставление двух предметов или явлений, имеющих общий признак). Например, «Обвинять в чем-то вратаря – все равно, что обвинять врача, поставившего точный диагноз травмы у прыгуна в длину» или «Раньше легкоатлеты тренировались за городом, в живописном лесу, а теперь их туда не загонишь ни за какие коврижки»;

- *инверсию* (намеренное нарушение обычного порядка слов в предложении). Пример: «И хорошо, что мы себя за потерю темпа игры критикуем!», «Трудными и жестокими были предыдущие матчи» или «Многие болельщики свой тупик неминуемо выдавали за тупик игроков»;

- *прием присоединения*, (автор, создающий впечатление раздумья вслух). Например, спортивный комментатор рассуждает во время игры: «Сегодня за сборную команду страны навалилась лавина неотложных конкретных задач и практических дел» или «Да, мы многое сегодня в горячих спорах обсуждаем, разбираемся в прошлом, о настоящем и будущем команды «Зенит», «Огромный интерес наблюдается у болельщиков к философии обновления команды».

Таким образом, профессиональная деятельность комментаторов в области спорта относится к сфере профессий «повышенной ответственности». Владение техникой речи – это фундамент культуры речи. Поэтому дикция, голос являются составными частями техники речи спортивного комментатора. Если в репортаже комментатор говорит невнятно, нечетко произносит слова, то считается, что он не в полной мере владеет техникой речи. Плохо воспринимается слушателем слишком медленный темп речи. Для этого нужно использовать методы самоанализа и самоконтроля. Об этом писал профессор МГУ им. М.В. Ломоносова, академик РАН Ю.В. Рождественский, что «в устной речи никакое одно высказывание не бывает безразличным. От каждого из нас требует

активных речевых действий, умения говорить правильно, убедительно и очень красиво. Речь должна быть связана с этикой. Культура речи вырабатывает навыки отбора и употребления языковых средств в процессе речевого общения в соответствии с коммуникативными задачами» [10, с. 8].

Список использованных источников

1. Русские пословицы и поговорки / под ред. В. П. Аникина. – Москва : Художественная литература, 1988.
2. Борытко, А. Н. Коммуникативная ясность спортивного комментария : автореф. дис. ... канд. филол. наук / Борытко А. Н. – Волгоград, 2013. – 25 с.
3. Головин, Б. Н. Основы культуры речи : учеб. пособие / Б. Н. Головин. – Москва : Высшая школа, 1980.
4. Кудрин, С. А. Базовые метафоры спортивного дискурса // Материалы докладов XIV Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – Москва : Изд-во Московского ун-та, 2007. – URL: <http://www.Lomonosov> (дата обращения: 09.02.2023).
5. Лебедев, П. П. Культура речи современного тележурналиста : дис. канд. филол. наук / Лебедев П. П. – Москва, 2016. – 253 с.
6. Независимая спортивная газета [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.aksport.ru> (дата обращения: 09.02.2023).
7. Пром, Н. А. Мотивационная система метафор в спортивных репортажах // Сб. науч. трудов. Вып. 13 / под ред. Н. А. Красавского. – Волгоград : Колледж, 2010. – С. 214.
8. Пром, Н. А. Спортивный репортаж как речевой жанр газетно-публицистического стиля // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2008. – № 2 (2). – С. 96–101. – URL: <http://www.allbest.ru/> (дата обращения: 09.02.2023).
9. Рылов, А. С. Специфика русской хоккейной терминологии // Вестник Нижегородского Ун-та им. Н. И. Лобачевского. – 2012. – № 5. – С. 297–299.
10. Рождественский, Ю. В. Мораль. Нравственность. Этика // Словарь терминов. – Москва : Флинта : Наука, 2002. – С. 8.
11. 1000 главных изречений за 3000 лет / ред. М. Д. Филиппова. – Москва : АСТ, 2018 – 210 с. – (Большая книга мудрости).

УДК 796.077.5

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Белгородцева Э.И., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики¹
Груздова А.Н., магистр, специалист по учебно-методической работе кафедры
педагогики¹*

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается формирование коммуникативных качеств, таких как логичность, уместность, точность, доступность, чистота, ясность, у студентов физкультурного вуза в процессе изучения учебной дисциплины «Профессиональная этика» посредством контекстного обучения.

Ключевые слова: студенты, учебный процесс, коммуникативные качества, контекстное обучение.

Понятие «коммуникативные качества речи» означает способность человека решать коммуникативные задачи в различных сферах профессиональной деятельности [2, с.26, с.72].

Анализ научно-методической литературы по данной проблеме показал, что коммуникативные качества речи являются дополнительным источником получения и средством передачи информации [1, с.102], обеспечивают эффективность общения и взаимодействие участников коммуникации [1, с. 103], помогают ориентироваться в различных ситуациях общения [4], определяют общий рисунок поведения при общении с людьми [5, с. 436].

В соответствии с ФГОС ВО выпускник должен владеть не только основами речевой культуры, но и навыками публичного выступления, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.

В этой связи целью исследования явилось реализация методики формирования коммуникативных качеств у студентов физкультурного вуза на примере изучения дисциплины «Профессиональная этика» посредством контекстного обучения. Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования коммуникативных качеств (речевой культуры) у студентов физкультурного вуза.

2. Определить уровень проявления коммуникативных качеств.

3. Разработать и экспериментально проверить методику формирования коммуникативных качеств (речевой культуры) у студентов физкультурного вуза на примере изучения дисциплины «Профессиональная этика» посредством контекстного обучения.

Были использованы такие методы исследования, как анализ литературных источников по формированию коммуникативных качеств у студентов, педагогические наблюдения, педагогический (констатирующий) эксперимент, методы опроса.

Исследование проводилось в 2020/21 учебном году в процессе изучения студентами 1 курса учебной дисциплины «Профессиональная этика» на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Общий объем занятий по дисциплине «Профессиональная этика» составил 72 часа (из них 14 часов - лекционные занятия, семинарские – 24 часа и самостоятельная работа – 34 часа).

Студенту свойственен свой особый тип общения (студенческий), что обусловлено базовым уровнем знаний студента, его коммуникативными способностями, спецификой избранной специальности и многими другими причинами. В этой связи изучались представления и мнения студентов о значении коммуникативных качеств (речевой культуры) в будущей профессиональной деятельности педагога (данные магистерской диссертации А.Н. Груздовой) [3]. С целью выяснения представлений и мнений студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург было проведено анкетирование «Речевая культура современного студента». В нем приняли участие студенты 1-2 курсов факультета ЛОВС (89 человек), факультета ЗОВС (41 человек) и факультета Единоборств и неолимпийских видов спорта (39 человек).

На вопрос «Часто ли Вы в устной речи употребляете слова-сорняки (лишние слова)?» были получены такие ответы.

В устной речи 49,8% студентов часто используются слова - паразиты (лишние слова) типа: «ну, чё, да-да, вот-вот, как бы, короче, факт, значит, так сказать, в принципе, круто, типа того, вы знаете, реально, понимаете ли», которые засоряют речь, ограничивают эмоциональность восприятия, а также нарушают этикетную норму общения. По-нашему мнению, прерывистость речи у студентов встречается довольно часто и главной причиной является неумение быстро и точно сформулировать мысль. В этой связи тогда паузы в устной речи заполняются этими лишними вышеуказанными

словами, несколько раз повторяющимися. Это подтверждается педагогическими наблюдениями. Иногда по интонации мысль совершенно не закончена, а по содержанию высказывание полное.

Некоторые студенты (около 20%) видят совершенствование своей речи через публичные выступления и увеличение своего словарного запаса. Это свидетельствует о наличии у студенческой молодежи устойчивой мотивации к совершенствованию своей речевой культуры. Без потребности изменить что-то в себе, сформировать или развить профессионально важные качества, невозможно достичь высокого уровня педагогического мастерства.

На вопрос «Как Вы думаете жаргоны являются специфической формой речевой реализации коммуникативной личности у студенческой молодежи?» Появились ли компьютерные жаргоны? были получены следующие ответы. Часто использование SMS-писем в сокращенном видео объясняется тем, что студенты не относят SMS-сообщения к письменной речи и предпочитают писать в соответствии с принципом «пишу, как говорю, отвечаю, как слышу» (46,9%). Они считают – это стиль современной жизни, мода на мобильность, которые требуют всегда находиться на связи, чтобы быть в курсе происходящих событий. В структуре молодежного жаргона студенты пользуются компьютерным сленгом: инет (Интернет); керогаз (компьютер); монстр (модуль памяти); бегемот (фирма Microsoft); верблюд (программный продукт); батон (клавиша на клавиатуре); мыло (адрес электронной почты); хомяк (домашняя страница).

Вопрос «Влияют ли на особенность Вашей речи СМИ?» позволил установить, что средства массовой информации активно влияют на речевую культуру молодежи. Значительная часть опрошенных используют в своей устной речи жаргонные слова, а около 6,7% – даже нецензурную лексику. По мнению студентов, использование нецензурных выражений позволяет быть лучше понятым другими людьми. Молодые люди в неофициальном общении и дружеских компаниях с целью самовыражения или ломки стереотипов общения сознательно употребляют сленговые выражения, сниженную, жаргонную и просторечную лексику.

Так, по мнению Б.Н. Головина, «в общении допускается свойственная разговорной речи фонетическая нечеткость, лексическая и синтаксическая небрежность, «ты» - обращение, жаргонизмы. Особенно распространены эти типы в речевой культуре в молодежной среде» [2, с.176].

Большинство опрошенных студентов (72,5%) стараются придерживаться норм русского литературного языка, остальные даже не стремятся к этому. Некоторые считают, что не стоит «париться или напрягать мозги, выскидывать красивые фразы, и так всем понятно» (из высказываний студентов). Необходимо отметить, что незначительная часть отметили влияние окружения на свою речь: «как они разговаривают, так и я со временем начинаю говорить».

На вопрос «Нужно ли владеть педагогической риторикой (мастерством устного выступления)?» единого ответа не было получено. Незначительная часть студентов указывает, что необходимо погружение в историю развития риторики, осознание значения этой науки в системе саморазвития. Другая часть студентов ответили, при общении с человеком на кого хочешь произвести впечатление, мы стараемся говорить правильно, используем «умные слова». Надо сказать, что круг общения (окружения) по мнению первокурсников только формируется в студенческой среде, а до учебы в вузе у каждого был свой круг общения.

Однако анализ работы показал, что в ответах у незначительной части студентов предложения построены просто и однообразно, наблюдается неточное употребление слов, а также ошибки, связанные с порядком слов в предложении. Речь, безусловно, влияет на профессиональный рост. Человек, способный правильно и четко сформулировать свои мысли, добьется большего успеха и будет услышан. Именно

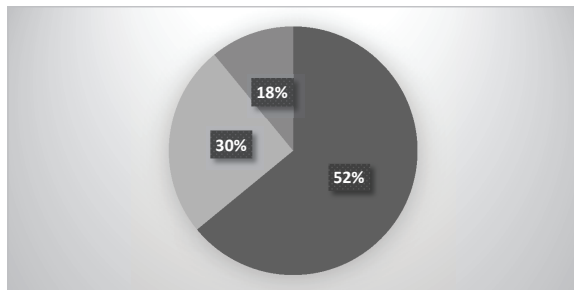
поэтому 72,5% опрошенных студентов стремятся к правильной литературной речи, которая характеризует современного культурного человека. На поставленные вопросы в анкете студентами был представлен хороший связной текст, в котором у некоторых студентов имелась авторская позиция.

Вышеуказанные обстоятельства позволили провести констатирующий эксперимент. В констатирующем эксперименте приняли участие 101 группа (специализация спортивная гимнастика, спортивная аэробика) в количестве 20 человек. Определялся уровень проявления коммуникативных качеств (логичность, уместность, точность, чистота, ясность и доступность) по 5-ти балльной системе оценки. С этой целью были разработаны следующие критерии оценки: 5 – всегда проявляется коммуникативное качество, 4 – часто проявляется, 3 – редко, 2 – очень редко, 1 – никогда не проявляется коммуникативное качество.

Степень сформированности коммуникативных качеств, таких как логичность, уместность, точность, чистота, ясность и доступность, у студентов находится чуть выше среднего уровня. В группе только у 11 студентов этот показатель высокий (от 4,0 до 4,8 баллов), что составляет 55% от всех изучаемых качеств. Из 20 студентов только 6 имеют средний уровень проявления коммуникативных качеств (от 3,8 до 4,0 баллов), что составляет 30% от общего количества изучаемых качеств. И только трое студентов имеют низкий уровень проявления тех или иных коммуникативных качеств (от 3,4 до 3,8 баллов), что составляет 15% от общего количества изучаемых качеств.

Показатель коммуникативного качества «точность речи» имеет средний балл в группе и равняется 4,05. Значительно выше наблюдается средний балл в таких показателях, как логичность и уместность речи. Средний балл составляет соответственно от 4,1 до 4,15. Самый высокий балл выявлен в таком свойстве речи как ясность (4,2 балла). Средний балл проявления чистоты и доступности речи составляет 4,11 баллов.

Уровень проявления интонационной выразительности и громкости голоса у студентов 101 группы представлено на рисунке 1.



Условные обозначения: 52% - показатель выразительности интонации и диапазона голоса; 30% - показатель глухого и тихого голоса; 18% - показатель монотонного голоса

Рисунок 1 – Уровень проявления интонационной выразительности и громкости голоса у студентов

Из рисунка 1 видно, что интонационная выразительность и диапазон громкости голоса у студентов составил 52%. Интонацией управляют: тон, темп, тембр речи. Студенты проявляют на занятиях не только звучный, громкий голос, но и тихий, глухой (30%). У 18 % был выявлен также монотонный голос. Кроме того, были определены отчетливость выговаривания звуков речи и манера их произношения. В результате

которого было выявлено, что 39,7 % студентов четко произносят все слова и звуки, а у 12,9% студентов наблюдается нечеткая артикуляция.

Итак, можно констатировать, что у 55% студентов высокий уровень проявления в общении таких качеств как логичность, точность, ясность и доступность, которые составляют весь коммуникативный практикум. Проявление этих же качеств на среднем уровне наблюдается у 6 студентов (30%) и лишь 15% показало низкий уровень проявления коммуникативных качеств. Только у 3% студентов наблюдается длительность паузы (паузы нерешительности, сомнения, волнения) и встречаются в речи «ну», «как бы», «вот-вот», «в общем-то» и т.д. Кроме того, у некоторых студентов в ходе беседы и дискуссии возникают бессознательные размашистые движения руками или чрезмерная жестикуляция (5,4 %) и др.

Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что формирование коммуникативных качеств у студентов будет осуществляться, если на учебных занятиях они включаются в дискуссионно-аналитическое общение на основе применения контекстного обучения, что станет предметом дальнейшего исследования.

Список использованных источников

1. Азимов, Э. Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – Москва : ИКАР, 2009. – 448 с.
2. Головин, Б. Н. Основы культуры речи : учеб. пособие / Б. Н. Головин. – Москва : Высшая школа, 1980. – 320 с.
3. Груздова, А. Н. Формирование речевой культуры у студентов физкультурного вуза : магистер. дис. / А. Н. Груздова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2021. – 86 с.
4. Львов, М. Р. Риторика. Культура речи : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям / М. Р. Львов. – 2-е издание, испр. – Москва : Академия, 2004. – 272 с.
5. Малая, Е. В. Педагогические условия формирования речевой культуры будущих специалистов сферы образования в медианпространстве вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. – С. 433–437. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/570085.htm> (дата обращения: 19.01.2023).

УДК 796.077.5

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФКиС В РАМКАХ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА»

*Гомзякова И.П., канд. пед. наук, доцент, ВРИО заведующего кафедрой педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрыта актуальность и значимость повышения уровня культуры речи тренера, выявлены особенности преподавания дисциплины «Профессиональная этика», возможности совершенствования учебно-воспитательной работы у студентов физкультурного вуза. Разработаны педагогические рекомендации для использования средств и методов формирования культуры речи в рамках дисциплины «Профессиональная этика» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Ключевые слова: этика, профессиональная этика, физическая культура, спорт, культура речи.

Одним из важнейших компонентов педагогического мастерства является культура речи. Речь педагога является инструментом воздействия на личность. В процессе педагогического общения осуществляется обучение и воспитание, чем выше показатель владения языком, тем эффективнее этот процесс. В деятельности специалиста в области физической культуры-тренера, учителя существует ряд особенностей, так как именно этим специалистам необходимо показывать свое мастерство как в речевой, так и речедвигательной координации, участвовать в воспитательной работе, направленной на формирование мотивационного компонента в соревновательном и тренировочном настрое ученика. Такая работа требует осуществления эффективного воздействия. С точки зрения педагогического знания необходимо владеть методами формирования нравственного сознания воспитанников, к которым относятся методы, основанные на слове - ведение беседы, умение внушать, рассказывать, приводить примеры, советовать. Речевое мастерство заключается в техническом воспроизведении данных форм словесного воздействия.

В работе со студентами и в подготовке будущих специалистов в области физической культуры внимание следует уделять технике речи [2,3], от ее показателей зависит удержание внимания учеников, возможность интересно донести информацию. Необходимо ориентировать будущих специалистов не только на формирование знаний о специфике вида спорта и спортивной специализации, а способствовать умственному воспитанию спортсменов. Умственное воспитание, в свою очередь, определит культуру личности. Именно умелое владение словом позволит обогатить этот процесс, а недостатки речи могут снижать учебно-воспитательное воздействие [4].

Рассмотренные положения указывают на актуальность и практическую значимость проблемы формирования культуры речи студентов физкультурного вуза, и могут быть реализованы в рамках подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург при прохождении дисциплины «Профессиональная этика».

Цель исследования заключалась в разработке педагогических рекомендации для использования средств и методов содержания формирования культуры речи студентов физкультурного вуза в рамках дисциплины «Профессиональная этика».

На начальном этапе исследования был проведен анализ качества прохождения указанной дисциплины студентами первого курса, выявлены особенности, которые необходимо учесть при разработке учебных материалов, направленных на формирование культуры речи.

Несмотря на обеспеченность курса эффективной технологической картой, рабочими материалами, организация деятельности студентов требует включение в нее каждого занимающегося для устной работы, так как речевая подготовленность студентов имеет низкие показатели именно в устном воплощении.

Организация учебной деятельности основана на работе в подгруппах, часто многочисленных, что влияет на оценку студентов и определение подходов в обучении.

Балльные оценки влияют на дисциплинированность студентов, посещение, определяют глубину познания и тягу к самостоятельной проработке устных практических заданий.

В рамках работы на занятиях по дисциплине проявляется большой интерес студентов к таким вопросам как «Техника речи тренера-преподавателя», «Формирование техники речи», «Мастерство устного публичного выступления», «Культура речи тренера-преподавателя».

Студенты отмечают важность владения устной культурой речи в профессии, охотно участвуют в работе по самодиагностике языковых навыков. Многие обращаются с вопросами речевой практики тренера в ходе взаимодействия с детьми. Данные аспекты не только ориентированы на подготовку студентов как будущих педагогов, но и создают

предпосылки для саморазвития и самовоспитания, формирования собственного профессионального облика, включая речевой компонент.

Учет данных особенностей и понимание практической значимости формирования культуры речи в деятельности будущего тренера определило необходимость обновления подходов в систематизации теоретического материала, средств и методов формирования культуры речи студентов вуза физической культуры.

Понятие культура речи многозначно, включает в себя: правильность речи, то есть владения нормами устного и письменного русского литературного языка, и речевое мастерство, рассматриваемое как умение выбирать из существующих вариантов наиболее точный в смысловом отношении. Культура речи предполагает и высокую общую культуру человека. Основные проблемы, которые рассматриваются в процессе формирования культуры речи: употребление ненормативной лексики; минимальный словарный запас.

Факторы, влияющие на показатели культуры речи, заложены в современном обществе, к ним относятся: средства массовой информации и их социализирующее воздействие, внедрение молодежи в сетевую среду и усвоение этики общения в социальных сетях, тогда как ее содержание не всегда имеет показатели нравственности. Преподаватели вузов отмечают, что представители студентов физкультурного вуза, социализированные в условиях современного общества, имеют преимущества, так как их социализация также определялась и воспитательной средой спортивного коллектива, в котором они и формировали основные стереотипы нравственного поведения, общей и речевой культуры. Образ тренера, атмосфера спортивной команды, взаимоотношения тренера и спортсмена определяют весь воспитательный потенциал и формируют культуру личности, определяя возможности осуществления различных видов воспитания [1].

Рассматривая проблему формирования культуры речи будущего специалиста, мы исходили из того, что и студент изначально ориентирован на педагогическую, тренерскую деятельность, заинтересован в качестве и имеет собственные оценки речевой составляющей в его образе. Данный аспект учитывался нами и рассматривался как наличие мотивации самих студентов к работе над культурой речи. Кроме того, проведенный опрос среди студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта 3 курса в количестве 45 человек о наиболее важных характеристиках педагога подтвердил, что речевые качества весьма важны в их оценке. К наиболее важным качествам педагога студенты отнесли: доброта и честность-82%, квалифицированность - 80%; выдержка, терпение, сдержанность - 74%; внешний вид (деловой стиль) – 67%; грамотность и культура речи - 63%; чувство юмора - 32%.

В ходе дальнейшего исследования были проведены беседы со студентами, которые посвящены вопросам понимания значимости устной речевой культуры, где под устной речью, культурой ее проявления студенты понимают смысловой компонент речевого высказывания, то есть то, какую мысль передать слушателям и как эту мысль словесно оформить. Было отмечено, что после окончания школы и адаптации в вузе не все способны высказывать свои мысли эффективно. Играет роль неумение грамотно и свободно высказываться устно. Студенты указали на то, что в учебной обстановке заинтересованы в устных ответах, особенно если занятие проходит в творческой атмосфере или игровой форме. Им нравится участие в мыслительных аналитических заданиях. Важно, чтобы в учебной деятельности преподаватель давал оценку деятельности ученика, комментировал его практическую сторону. Наиболее интересны демонстративные, театральные и игровые формы заданий в рамках семинарских занятий. Многие обучающиеся указали на необходимость понимания психологии личности как ученика, так и учителя в речевой деятельности, а также на значимость знания психологии построения речи и мысли. Проведенное исследование позволило сформулировать

педагогические рекомендации для отбора содержания теоретического, практического материала, средств и методов формирования культуры речи будущих специалистов в области физической культуры и спорта в рамках дисциплины «Профессиональная этика».

Теоретические рекомендации: в рамках дисциплины «Профессиональная этика» целесообразно включение теоретических компонентов формирования культуры речи будущего специалиста в области физической культуры и спорта следующей тематики: - культура речи тренера, преподавателя, ее специфика; техника речи тренера; формирование техники речи педагога; недостатки речи и дикции педагога, тренера; речевая коммуникация; подготовка устного публичного выступления; письменная речь - составление конспекта текста; внеучебное речевое общение; этика общения в социальных сетях;

Методические рекомендации: в качестве средств можно использовать упражнения, направленные на устранение недостатков речи для развития дикции, выявление активного словарного запаса, выразительности речи, а также упражнения по самоанализу, определения слов-паразитов и т.п.; необходимы задания по формированию умений находить ошибки и неточности в использовании терминов, умение объяснить и использовать термины в научной деятельности способствует развитию терминологической культуры; по осознанию взаимосвязи уровня культуры речи и саморазвития личности; на понимание негативного влияния интернета; разработка учебных заданий, направленных на понимание и смыслового и содержательного компонента формулируемой мысли.

Организационные рекомендации: увеличение отвечающих при устном опросе, обучение через коллективные мыслительные и речевые действия при решении любой учебной задачи или педагогической ситуации; комментированное управление деятельностью группы при выполнении практических заданий; использование театральных и игровых видов деятельности.

Личностно-мотивационные рекомендации: целесообразна работа по повышению культуры речи через увеличение словарного запаса, формирование знаний о языковых нормах, и актуализации саморазвития и понимания собственного социального статуса; при формировании культуры речи необходимо учитывать интересы личности, мотивацию к саморазвитию, способствовать ее повышению; необходимы средства и методы формирования культуры речи с опорой на методики воспитания и обучения; необходимость рассмотрения вопросов, связанных с психологической стороной построения содержания высказывания и методику обучения речевой деятельности; педагогические рекомендации для организации воздействия на культуру речи должны учитывать специфику студенческой среды вуза.

Список использованных источников

1. Афанасьев, А. А. Воспитательная работа с юными футболистами // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений : сборник научных статей и докладов международной научно-практической конференции, посвященный 125-летию НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 27 мая 2022 г. – Санкт-Петербург : Издательство "ПОЛИТЕХ-ПРЕСС", 2022. – С. 190–194.
2. Гомзякова, И. П. Русский язык и культура речи: учебно-методическое пособие / И. П. Гомзякова, Э. А. Здановская. – Санкт-Петербург : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 82 с.
3. Игна, Я. Д. Терминологическая культура учителя как научная проблема // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2017. – № 2.

4. Макаров, А. А. Основы курса Профессиональная этика как содержание аспектов воспитания студентов вуза физической культуры / А. А. Макаров, И. П. Гомзякова // Сборник статей по результатам итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященной Дню российской науки : в 2 ч. Ч. 2. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 203–207.

УДК 378.14

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ»

*Драник О.И., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы разработки и внедрения в учебный процесс компетентно-ориентированных заданий по дисциплине «Педагогика высшей школы». Определены признаки компетентно-ориентированного задания. Представлено содержание компетентно-ориентированных заданий по учебной дисциплине «Педагогика высшей школы», а также определены педагогические условия успешного их выполнения. Выявлены затруднения обучающихся при выполнении данных заданий, достоинства и недостатки в самостоятельной работе аспирантов по решению практико-ориентированных задач.

Ключевые слова: компетентно-ориентированные задания, образовательный процесс, учебная дисциплина «Педагогика высшей школы», аспиранты, Университет физической культуры.

Дисциплина «Педагогика высшей школы» реализуется согласно учебному плану подготовки аспирантов по направлению 44.06.01 – «Образование и педагогические науки» на 2 курсе по очной форме обучения (3 семестр) и на 3 курсе по заочной форме обучения. Изучение дисциплины, согласно нормативным документам, должно способствовать освоению обучающимися универсальными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями (системой научно-практических знаний, умений и владений в области педагогики высшей школы). Например, такими компетенциями как УК-5 - способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности; ОПК-6 – способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося и др. Аспирант по направлению подготовки 44.06.01 – «Образование и педагогические науки» должен быть готов к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования. В процессе планирования образовательного процесса по дисциплине «Педагогика высшей школы» нами была выявлена проблема, связанная с разработкой, теоретическим обоснованием компетентно-ориентированных заданий, выполнение которых обеспечит формирование у аспирантов, заданных нормативными документами, компетенций. Также отметим, что нами не обнаружено специальных исследований по разработке и применению компетентно-ориентированных заданий в процессе профессиональной подготовки научно-педагогических кадров сферы физической культуры и спорта.

Это явилось основанием для постановки цели данного этапа исследования: теоретически разработать систему компетентностно-ориентированных заданий по дисциплине «Педагогика высшей школы» и апробировать их в условиях практической работы. Для достижения поставленной цели мы применяли традиционные *методы педагогического исследования*: теоретические (анализ и обобщение литературы по теме исследования, анализ нормативных документов), эмпирические (педагогические наблюдения на учебных занятиях за деятельностью аспирантов по выполнению заданий; беседы с аспирантами, направленные на выявление трудностей при выполнении компетентностно-ориентированных заданий; изучение самостоятельных работ студентов).

«Компетентностно-ориентированное задание - интегративная дидактическая единица компетентностно-ориентированного образования, включающая технологии, содержание, мониторинг качества обучения, направленная на эффективное формирование профессиональных компетентностей обучающихся вуза» [3, с.115].

Компетентно-ориентированные задания отличаются от традиционных своим деятельностным характером, организацией поисковой деятельности обучающихся по решению практико-ориентированных задач.

К признакам компетентностно-ориентированного задания авторы относят: деятельностный характер учебного задания; в содержании задания, как правило, моделируется практическая, жизненная ситуация; построение задания осуществляется на актуальном для обучающихся материале; структура задания задается особыми элементами: стимул к выполнению задания (погружает в контекст задания и мотивирует на его выполнение); бланк задания, в котором определена последовательность деятельности обучающихся по выполнению задания; формулировка задачи (описание деятельности обучающегося, необходимого для выполнения задания); источник информации (содержит информацию, необходимую для успешной деятельности обучающегося по выполнению задания, акцент делается на формирование самостоятельности учебных действий); инструмент проверки (способы и критерии оценивания результата) [1, 2, 3].

Разработана модель системы компетентностно-ориентированных заданий, которая включает в себя пять блоков [4]: нормативный, содержательный, технологический, диагностический, организационно-управленческий.

При разработке компетентностно-ориентированных заданий по дисциплине мы учитывали все требования, предъявляемые к составлению данных заданий, а также имели в виду, что в рамках обучения в бакалавриате студенты освоили основы педагогической науки, имеют представления о сущности основных категорий педагогики, сущности процессов обучения и воспитания, их особенностях; знают закономерности образовательного процесса, принципы, методы, средства, формы организации обучения и воспитания.

В структуре дисциплины «Педагогика высшей школы» можно выделить следующие разделы: Введение в педагогику высшей школы, Основы профессионально-педагогической деятельности в высшей школе, Дидактика высшей школы, Воспитание в высшей школе. В соответствии с обозначенными разделами курса были разработаны: 1. Тестовые задания по каждому разделу дисциплины, позволяющие проверить степень овладения аспирантами знаниями. 2. Система компетентно-ориентированных заданий, требующих применения аспирантами полученных знаний при решении практико-ориентированных задач. Например, компетентностно-ориентированное задание по 3 разделу курса «Дидактика высшей школы»: Разработка активных методов обучения. Укажите задачи занятия (семинарского или практического), которое вы планируете провести со студентами в рамках вашей производственной практики. Укажите название дисциплины и курс обучения студентов. Вам надо раскрыть один из методов активного

обучения, который вы будете применять на данном занятии с учетом образовательной задачи, характера дисциплины и контингента студентов. Предварительно раскрыть сущность этого метода, требования к его применению, условия эффективного применения, используя литературу по курсу (указать литературные источники). Также продумать организацию студентов в процессе применения данного метода. Какие средства обучения вы будете использовать на данном занятии? Обратите внимание на формируемые компетенции в процессе изучения данной дисциплины при разработке методов, средств и форм организации обучения, которые представлены в рабочей программе дисциплины.

Для успешного выполнения задания, аспирантам необходимо было изучить рабочую программу дисциплины, определить содержание учебного занятия по дисциплине, а также компетенции, которые будут сформированы у студентов в процессе активного обучения, требующего применения активных методов, компетентностно-ориентированных заданий, нетрадиционных форм организации учебного занятия. Были определены требования к оформлению задания: - наличие титульного листа; - оглавления работы; - введения; - теоретической части (раскрытие сущности активных методов обучения, конкретного, применяемого в работе активного метода, требований к его применению и условий эффективности), - результаты разработки метода активного обучения с обязательным указанием дисциплины, задач учебного занятия, контингента обучаемых, а также перечня формируемых знаний и умений по дисциплине как компонентов компетенций, представленных в рабочих программах дисциплин; - заключение по работе; - список литературы. Нами также была разработана система оценки выполненного задания.

Беседы с аспирантами позволили выявить трудности, с которыми они встретились при выполнении данного задания. Раскрытие сущности активных методов обучения, требований к применению конкретных методов с помощью рекомендуемой литературы не представляло сложность для аспирантов. А вот выполнение второй части задания, связанного с разработкой конкретного активного метода с учетом задач учебного занятия, формируемых компетенций, времени, отводимого на его применение, характера дисциплины, особенностей участников образовательного процесса вызвало у многих обучающихся затруднения. Многие аспиранты испытывали сложность в представлении результатов разработки метода активного обучения, так как нами не была задана форма. Анализ результатов выполнения аспирантами данного задания свидетельствует, что целесообразно представлять содержание разработанного метода активного обучения, используя форму разработки конспекта занятия, в которой есть графы для раскрытия содержания занятия, времени отводимого на выполнение той или иной работы на учебном занятии, а также графа, где раскрывается метод активного обучения, методические указания по его применению, а также используемые во взаимосвязи с методами приемы, средства и соответствующие формы организации обучения. Считаем целесообразным также в форму вставить еще одну графу «ожидаемые результаты», в которой обучающиеся будут раскрывать те знания и умения как компоненты формируемых компетенций, которые будут сформированы в процессе обучения с использованием разработанного метода активного обучения. При анализе в процессе оценивания выполненных аспирантами работ мы также обратили внимание на то, что многие неправильно указали название применяемого метода активного обучения. Чаще всего речь шла о применении метода решения педагогических задач (или ситуационных задач), как вариант – применение проблемного частично-поискового метода, а в описании данных методов аспиранты называли их «тренингами», смысл которого заключается совершенно в другом. В процессе обсуждения с аспирантами качества выполнения ими задания, мы обратили внимание на допущенную ими неточность, а также показали особенности применения разных активных методов обучения, некоторые

из которых могут быть представлены и как формы организации учебного занятия. Выявлены также достоинства разработанного компетентно-ориентированного задания – это, прежде всего, его практико-ориентированность, результаты разработки активных методов обучения были внедрены в учебный процесс в ходе производственной практики аспирантов. Также нами были определены пути усиления данного задания – это разработка аспирантами системы оценивания знаний и умений, формируемых у студентов в процессе применения разработанных активных методов обучения.

В рамках изучения материала 4 раздела курса «Воспитание в высшей школе» аспирантам было предложено выполнить компетентно-ориентированное задание, связанное с разработкой воспитательных мероприятий (с учетом особенностей развития студенческой молодежи, результатов диагностики воспитанности как отдельных студентов, так и учебной группы, их интересов и др.) по решению задач гражданского и патриотического воспитания, духовно-нравственного развития, трудового воспитания, приобщения к культурному наследию, экологического воспитания, физического развития и культуры здоровья, проводимых как в учебное, так и во внеучебное время. Предварительно мы ориентировали аспирантов на изучение нормативных документов в области воспитания подрастающего поколения, в том числе студенческой молодежи, а также на диагностику воспитанности студентов, особенностей их развития, с которыми они работали в период производственной практики.

Таким образом, апробация разработанных и теоретически обоснованных компетентно-ориентированных заданий, позволила выявить условия их эффективного применения, затруднения студентов при выполнении данных заданий, достоинства и недостатки в самостоятельной работе аспирантов по решению практико-ориентированных задач и др.

Заключение. В результате изучения литературы по проблеме исследования были определены основные признаки компетентно-ориентированного задания. Это прежде всего его деятельностный характер, организация поисковой деятельности обучающихся по решению практико-ориентированных задач. Разработаны, теоретически обоснованы и апробированы компетентно-ориентированные задания по всем разделам дисциплины «Педагогика высшей школы». Выявлены педагогические условия их успешного применения с целью формирования заданных рабочей программой знаний, умений, владений как компонентов формируемых компетенций: актуализация знаний, необходимых для выполнения данного задания; самостоятельное освоение аспирантами знаний, необходимых для выполнения работы; наличие стимула к выполнению работы (сформированность мотивов учения, интереса к изучаемой дисциплине, к выполнению данного задания); осознание и понимание аспирантами поставленной перед ними задачи задания; описание деятельности обучающегося при выполнении компетентно-ориентированного задания, технологии его выполнения, системы оценивания; наличие требований к оформлению работы и представлению результатов; практическая реализация разработанного проекта; педагогическое сопровождение обучающихся (помощь в решении поставленной в задании задачи, консультирование аспирантов и др.); анализ, совместное обсуждение выполненных аспирантами работ; а также создание ситуации успеха, проявление доброжелательности, отзывчивости, готовности к сотрудничеству.

Список использованных источников

1. Андреева, Э. В. Педагогика высшей школы. Сборник заданий : учеб.-метод. пособие / Э. В. Андреева, В. И. Качуровский. – Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2019. – 88 с.
2. Компетентно-ориентированные задания в системе высшего образования / А. А. Шехонин, В. А. Тарлыков, И. В. Клещева, А. Ш. Багаутдинова, М. Б. Будько, М.

Ю. Будько, А. О. Вознесенская, Л. А. Забодалова, Л. А. Надточий, О. Ю. Орлова. – Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2014. – 98 с.

3. Сиротюк, А. Л. Применение компетентно-ориентированных заданий в образовательном процессе вуза / А. Л. Сиротюк, Ю. С. Думиник // Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". – 2016. – № 4. – С. 115–118.

4. Шингарёва, М. В. Компетентно-ориентированная задача как интегративная дидактическая единица учебного процесса в вузе / М. В. Шингарёва, А. Н. Скороходов // Вестн. МГАУ. – 2013. – № 4. – С. 108–111.

УДК 378.14

РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Кожевникова Н.В., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается значение педагогической наблюдательности в работе будущего тренера. Педагогическая внимательность и наблюдательность – яркие признаки профессионализма педагога, над которыми нужно постоянно работать. Автором выявлены особенности этого процесса, его составляющие. Особое внимание уделено методике развития педагогической наблюдательности на учебных занятиях педагогического цикла. В выводах определены дальнейшие пути научно-исследовательской работы по этой проблеме.

Ключевые слова: педагогическая наблюдательность, профессионализм, эмпатия, перцепция, студенты, формирование.

Педагогическая наблюдательность – одно из важнейших качеств современного педагога, тренера, основа его профессиональной деятельности. Это средство, с помощью которого педагог получает картину душевного, внутреннего мира своего ученика; позволяет адекватно воспринимать, понимать его психо – эмоциональное состояние, мысленно встать на его место, сопереживать ребенку, видеть причины затруднений в процессе обучения, перестраиваться, корректировать свою собственную деятельность [1].

Наблюдательность активизирует интерес к изучаемым явлениям, объектам, проблемам, а это связано и с активизацией, развитием внимания. Хороший уровень наблюдательности можно достичь высоким уровнем внимания – сосредоточенностью, объемом, концентрацией и т.д. Это позволит адекватно распознавать поведение людей, лучше понимать их поступки, действия и своевременно реагировать на них, особенно, если это дети.

Для педагога с высоким уровнем наблюдательности визуальный контакт, мимика, пантомимика, жесты, позы, походка, осанка несут огромное количество информации, которая помогает найти правильное решение в сложной ситуации, наладить обратную связь в учебно-воспитательном процессе, предвидеть возможные затруднения, проблемы, потенциальные возможности и пути дальнейшего развития ученика.

Цель нашей работы – выявление условий, возможностей для активизации работы по развитию педагогической наблюдательности студентов физкультурного вуза на занятиях педагогического цикла.

Умение и способность наблюдать могут развиваться и спонтанно, но более продуктивным будет их сознательное и целенаправленное развитие. Основа наблюдательности – внимание, мышление, восприятие, память; это свойство личности педагога и у каждого свой уровень этого качества.

Формирование педагогической наблюдательности можно рассматривать с позиций поэтапного развития умственных действий:

1 – приобретение знаний о каналах невербального общения, о внешних признаках, которые дают информацию об интеллектуальных, эмоциональных, волевых процессах личности ученика, о его состоянии, так называемая ориентировочная основа наблюдений.

2 – накопление опыта наблюдений, «чтение» поведения, поступков другого человека в процессе общения, совместного выполнения различных заданий, трудовой деятельности; этап формирования умений.

3 – многократно выполняемые тематические наблюдения, использование заданий по наблюдению, методов исследования, активных, интерактивных методов обучения – это путь от умения наблюдать, слушать и слышать, смотреть и видеть к наблюдательности как свойства личности педагога; превращение в привычки, навыки социальной перцепции [2].

Педагогическая наблюдательность предполагает связь компонентов – эмпатичного и перцептивного. Известно, что эмпатия – это способность восприятия, отображения внутреннего мира, чувств, мыслей другого человека, а это, несомненно, есть связь с педагогической наблюдательностью; это источник, который снабжает педагога необходимыми знаниями и фактами.

Перцептивный компонент наблюдательности связан с целенаправленным восприятием мимики, пантомимики, походки, осанки человека («анализирующее наблюдение»). А.С. Макаренко отмечал значение таких наблюдений: «Нужно уметь читать на человеческом лице, на лице ребенка, и это чтение может быть даже описано в специальном курсе. Ничего хитрого, ничего мистического нет в том, чтобы по лицу узнавать о некоторых признаках душевных движений» [3].

Вспоминая функции эмпатии, следует отметить, что это свойство является хорошей возможностью установления контактов между людьми, диалогического общения, восстановления эмоциональных связей с окружающими, а также необходимой средой для любого вида творчества. Поэтому эмпатия (нем.- вчувствование) признается как профессионально важное педагогическое качество, как составляющая педагогической техники наряду с педагогической наблюдательностью [4].

Учитывая и осознавая важность и необходимость развития такого качества для будущих педагогов – тренеров, на занятиях таких предметов, как «Профессиональная этика» и «Педагогика физической культуры и спорта» проводился своего рода тренинг, направленный на активизацию процесса развития наблюдательности, который помимо освоения теоретических знаний по этой проблеме, включал в себя различные задания, упражнения:

- анализ конкретных ситуаций в педагогической деятельности (кейс – метод), метод интерактивного ситуационно – проблемного анализа конкретного события, который дает возможность применить полученные теоретические знания в различных ситуациях профессиональной деятельности;

- задание: дать характеристику состояния дел в своей группе с позиции студента, куратора с анализом существующих проблем;

- разные варианты игры «Найди различия»;

- с разной интонацией произнести фразу «Это конец!»:

а) радостно (закончил нудную работу)

б) кровавадно (словно уничтожил всех мух, комаров)

в) печально (потерял нужную вещь, документ)

г) испуганно (падаешь с высоты)

д) устало (закончил полоть сорняки на поле).

- этюд – пантомима «Муки творчества» - показать процесс творческой работы писателя, художника, композитора, спортсмена, тренера по определенному виду спорта, скульптора, фотографа, стилиста и т.д.;

- обсуждение кинофильмов «Доживем до понедельника», «Общество мертвых поэтов» и др.

Для выяснения уровня наблюдательности студентам предлагались следующие вопросы:

- как часто вы замечаете происходящее вокруг вас на улице, транспорте, магазине?

- на что вы обращаете внимание в первую очередь?

- зачем вам полученная информация и как вы ею пользуетесь?

- в педагогической деятельности на что надо обращать внимание в первую очередь?

- какая информация для вас наиболее актуальна?

- для чего педагогу, тренеру нужно быть наблюдательным и внимательным?

Опрос показал, что студенты редко наблюдают за окружающей действительностью, не замечают деталей, воспринимая лишь целостную картину. Больше замечают нежные проявления: форму, размер, цвет. При этом считают, что педагогу обязательно нужно обращать внимание на своих воспитанников, на их слова, жесты, позы, мимику, настроение, эмоции.

Заключение. Проведенная работа имеет практическую значимость для будущих педагогов, так как им необходимо знать способы, пути развития наблюдательности, внимательности для осуществления успешной профессиональной деятельности, повышения своего педагогического мастерства, совершенствования педагогической техники. Планируется продолжение работы по изучению характеристики наблюдательности, уровней ее развития, диагностических методик, связи с различными видами спорта и личностными характеристиками.

Список использованных источников

1. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. – Москва : Изд-во МГУ, 1982. – 199 с.

2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2003. – 223 с.

3. Макаренко, А. С. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 1 / А. С. Макаренко. – Москва : Педагогика, 1977. – 398 с.

4. Овсянникова, С. К. Педагогическая диагностика и коррекция в воспитательном процессе : учебно-методическое пособие / С. К. Овсянникова. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2011. – 243 с.

УДК 378.14

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, НАУЧНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ СТУДЕНТАМИ

Крафт Н.Н., кан. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики¹,

Баева Т.Е., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики¹,

Джабатирова Б.К., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры социальной работы и туризма²

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Адыгейский государственный университет

Аннотация. В содержательном плане статьи освещаются вопросы, связанные с раскрытием сущности интеграционных процессов в науке и практике в системе высшего образования, акцентируется внимание на реализации междисциплинарных связей при выполнении студентами выпускных квалификационных работ. Проводится анализ некоторых выпускных квалификационных работ студентов бакалавриата в рамках демонстрации междисциплинарных связей в подготовке специалистов.

Ключевые слова: интеграционные процессы в науке и практике, межпредметные связи при выполнении студентами выпускных квалификационных работ.

Современное состояние высшего образования России характеризуется разными направлениями развития: модернизация, цифровизация, информатизация, интеграция научно-образовательной сферы и др., регламентированными нормативно-правовыми документами по вопросам регулирования и приоритетам развития образования, в частности, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г (ред. от 17.02.2023), Национальная Доктрина образования и др.

Отметим, что в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023), статья 72) акцентируется внимание на формах интеграции образовательной и научной (научно-исследовательской) деятельности в высшем образовании [3].

Это обуславливает необходимость поиска путей и форм интеграции научной и образовательной деятельности высшей школы в целях подготовки конкурентоспособного специалиста, востребованного на рынке труда. При этом, в сфере физической культуры и спорта осуществляется интеграция научной, образовательной и физкультурно-спортивной деятельности в рамках реализации учебно-воспитательного процесса вуза.

Актуальность проводимого исследования заключается в том, что в современных условиях важна интеграционная сопряженность областей подготовки будущих специалистов. В этой связи становится значимым интегрирование всех компонентов образовательного процесса, в частности, как целевого, содержательного, процессуального, результативного компонента и создаваемых педагогических условий организации образовательного процесса, так и интегрирование образовательной, научной и физкультурно-спортивной деятельности. Все это позволяет подготовить специалиста, обладающего как специальными знаниями, умениями и навыками, так и надпредметными, методологическими, позволяющими ему мыслить критически, системно, проектировать и реализовывать научные исследования. Это обеспечивается реализацией междисциплинарного подхода к разработке учебно-методического обеспечения образовательного процесса в системе высшего образования в сфере физической культуры и спорта.

На основе анализа интеграционных процессов в науке и практике выделяются следующие основные направления интеграции профессиональной подготовки [2]:

- прогнозирование профессиональной подготовки в условиях меняющихся требований на рынке труда;
- формирование общепедагогических и частно-профессиональных педагогических закономерностей;
- проектирование отбора и переработки содержания профессионального образования;
- моделирование и апробация профессионального образования;
- научное обоснование управления профессиональной подготовкой.

Совершенствование подготовки специалистов связано с установлением межпредметных связей, что, в свою очередь, способствует формированию у студентов интегративных знаний, умений и навыков. Данный результат обеспечивается правильно

выстроенными логическими связями внутри компонентов педагогической системы, взаимосвязью теоретической и практико-ориентированной деятельности в образовательном процессе.

Установление и реализация межпредметных связей в учебном процессе детерминирует формирование у студентов компетенций в области освоения и переноса интегрированных знаний, умений и навыков, необходимых для реализации профессиональной деятельности. Все это акцентирует значимость реализации интегративного подхода в образовательном процессе.

Отметим, что в рамках установления междисциплинарных связей в образовательном процессе обеспечивается оптимизация учебного плана, определение средств контроля учебной деятельности на межпредметной основе, выполнение студентами учебно-исследовательских работ по учебным дисциплинам, курсовых работ, выпускных квалификационных работ и др., сопровождающееся учебно-методическим обеспечением учебных дисциплин.

Важным аспектом интеграции, на наш взгляд, является установление соответствия основных компонентов образовательного процесса в рамках освоения профессиональной деятельности будущего специалиста. Это позволит проектировать образовательный процесс с учетом определения учебных элементов содержания профессиональной подготовки, установления структурно-логических связей между ними, определения иерархичности их усвоения. Тем самым устраняется проблема дублирования содержательного компонента в профессиональной подготовке специалиста, оптимизируется содержательный и процессуальный компонент образовательного процесса.

«Формирование исследовательской компетентности студентов предполагает использование и вовлечение студентов в исследовательскую деятельность» [1, с. 24]. В процессе организации научно-исследовательской работы студенты осуществляют написание выпускных квалификационных работ, курсовых работ, учебно-исследовательских работ, научных проектов разного уровня, в том числе с учетом междисциплинарного контекста, а также в направленности на избранный вид спорта.

Отметим, что «подготовка современного тренера требует интеграции образовательной, научной и спортивной деятельности», что обеспечивается включением в целевой, содержательный, процессуальный и результативный аспекты образовательных программ информационного поля, связанного с формированием знаний о передовых достижениях научной мысли, умений определять критерии и показатели спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов, опыта «владения новейшими методиками подготовки, готовности строить подготовку на основе понимания индивидуальных особенностей спортсменов, разработки программ спортивной подготовки, документального оформления аттестации (переводных испытаний)», разработке планов и т.д.» [4, С.208].

Рассмотрим реализацию межпредметных связей учебных дисциплин на примере выполнения выпускных квалификационных работ, выполненных в рамках бакалавриата.

Пример первый по теме «Использование игрового метода на занятиях по плаванию в группах начальной подготовки первого года обучения».

В работе были определены и решены задачи, связанные с выявлением степени разработанности проблемы исследования на основе анализа литературных источников; выявление влияния игрового метода на заинтересованность детей к систематическому занятию по плаванию на основе опроса тренеров; разработкой и экспериментальным обоснованием комплекса упражнений для начального обучения плаванию детей на основе использования игрового метода.

Студент проводит исследование с позиций теории и методики обучения плаванию, рассматривает особенности методики обучения плаванию с детьми разного

уровня подготовленности, анализирует методы и средства обучения плаванию, рассматривает возрастные особенности детей младшего школьного возраста с точки зрения биологии, психологии и педагогики. С целью получения информации у специалистов проводит опрос тренеров (на основе разработанной самостоятельно анкеты), обрабатывает полученные результаты. Разрабатывает комплекс упражнений с включением игрового метода и проверяет его эффективность, используя методы математической статистики, для подтверждения достоверности полученных в ходе экспериментальной работы данных. Данный пример выпускной квалификационной работы бакалавра свидетельствует об интеграции системных знаний учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Педагогика», «Психология», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

Другой пример - тема «Рекреационные занятия в воде с использованием элементов подводного плавания для занимающихся 20-35 лет».

На первом этапе научного исследования автор даёт определение методологических характеристик исследования: объекта и предмета исследования, определяет цель и гипотезу и в соответствии с ними формулирует задачи исследования. Были определены следующие задачи: 1. Определить особенности использования элементов подводного спорта в рекреационном плавании. 2. Разработать программу для повышения показателей плавательной подготовленности у лиц 20-35 лет, получивших сертификат дайвера с помощью рекреационных занятий в воде с использованием элементов подводного спорта. 3. Обосновать эффективность применения разработанной программы повышения показателей плавательной подготовленности у лиц 20-35 лет, получивших сертификат дайвера с помощью рекреационных занятий в воде с использованием элементов подводного плавания.

Для решения первой задачи обучающийся проанализировал 58 литературных источников по теме исследования. Выявленные научные подходы к постановке вопроса проведения рекреационных занятий в воде с элементами подводного спорта позволили разработать программу для повышения плавательной подготовленности занимающихся.

Для решения второй задачи обучающийся изучил особенности контингента занимающихся, дал характеристику первого зрелого возраста, определил особенности двигательной рекреации для данного возраста, определил роль оздоровительного подводного спорта и раскрыл возможности рекреационного дайвинга. Для получения информации об уровне развития функциональных качеств у людей 20-35 лет было проведено тестирование. Все отобранные тесты были направлены на определение плавательной подготовленности, психоэмоциональных показателей, а также функционального состояния участников исследования. Оценка физической работоспособности проводилась по 12-минутному тесту плавания Кеннета Х. Купера (это предметные знания таких учебных дисциплин как «Психология», «Психология физической культуры и спорта»).

Полученный экспериментальный материал был подвергнут математико-статистической обработке. Статистическая обработка экспериментальных данных осуществлялась с использованием пакета статистической обработки STATGRAPHICS Plus for Windows (Катранов А.Г., Самсонова А.В., 2005).

Студентом разработана специальная программа для повышения показателей плавательной подготовленности, способствующая оптимизации функционального и психоэмоционального состояния у лиц 20-35 лет, с помощью рекреационных занятий в воде с элементами подводного спорта, а также руководство по ее применению для тренеров и инструкторов подводного спорта.

Выполнение данной выпускной квалификационной работы требовало от студента владения методологией научного исследования, знаниями теории и методики

физической культуры и, в частности, теории и методики плавания, а также знаниями возрастной психологии и физиологии человека, владения методами исследования для решения поставленных задач, умений использования методов математической статистики для получения достоверных данных посредством овладения учебными элементами содержания дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

Мониторинг выпускных квалификационных работ как конечного результата обучения, с последующей коррекцией содержания учебных дисциплин, способствует повышению качества этих работ и, как следствие, качества подготовки специалистов.

Таким образом, осуществление образовательного процесса на основе интегративного подхода позволяет развивать системное и логическое мышление у студентов, формировать целостное представление об окружающем мире и взаимосвязи его компонентов, а также компетенции, позволяющие эффективно решать учебные и профессиональные задачи.

Список использованных источников

1. Баева, Т. Е. Исследовательская компетентность студентов как педагогическая проблема / Т. Е. Баева, Н. Н. Крафт, Б. К. Джабатырова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2020. – № 3 (263). – С. 22–28.
2. Беляева, А. П. Интегративно-модульная педагогическая система профессионального образования / А. П. Беляева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 1996. – 226 с.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 03.03.2022).
4. Щенникова, М. Ю. Подготовка кадров для спорта: современное состояние и направления развития / М. Ю. Щенникова, С. И. Петров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 203–211.

УДК 378:611

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ МОДЕРНИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА»

*Петренко Е.В., канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры анатомии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В работе представлен анализ уровня освоения дисциплины «Анатомия опорно-двигательного аппарата» студентами первого курса после проведения модернизации рабочей программы дисциплины «Анатомия человека». Наиболее достоверно оценить уровень освоения дисциплины позволяет ответ студента на экзаменационные вопросы при прохождении промежуточного контроля знаний. Промежуточный контроль знаний по анатомии опорно-двигательного аппарата ранее проводился в форме экзамена, после модернизации рабочей программы проводится в

форме зачета. Результаты исследования показали, что время, предоставляемое студентам в течении сессии для подготовки к экзамену по анатомии, позволяет им систематизировать, обобщить и закрепить учебный материал, изучаемый в течении семестра, а также повторить строение анатомических учебных препаратов, знание которых предусмотрено объёмными требованиями дисциплины. Дифференцированный зачет сдается студентами во время учебного процесса в соответствии с учебным расписанием; свободного от учебных занятий времени для подготовки к зачету студентам не предоставляется, в связи с чем студенты не имеют возможности повторить и систематизировать учебный материал, изучаемый на протяжении семестра. Для проведения зачета в соответствии с учебным расписанием выделяется только одно занятие, поэтому при подготовке к ответу на вопросы экзаменационного билета студенты крайне ограничены во времени и успевают подготовить ответ обычно только на один вопрос, что приводит к заметному снижению оценки, полученной за промежуточный контроль знаний.

Ключевые слова: анатомия человека, промежуточный контроль знаний, средний балл.

Студенты НГУ имени П.Ф. Лесгафта изучают дисциплину «Анатомия человека» на первом курсе в течении первого и второго семестра. Для удобства освоения дисциплина разделена на два модуля – «Анатомия опорно-двигательного аппарата» и «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма». На протяжении первого семестра студенты изучают опорно-двигательный аппарат, во втором семестре рассматриваются внутренние органы, сердечно-сосудистая и нервная система [1, 3]. Ранее в конце каждого модуля студенты сдавали экзамен; перед экзаменом студентам выделялось время для подготовки к экзамену. Студенты первого курса очень ответственно относятся к экзаменационной сессии и стараются сдать её как можно лучше, поэтому очень серьезно готовились ко всем экзаменам по анатомии. Особенно важна для полной адаптации студентов к процессу обучения в вузе первая сессия, на которой сдавался экзамен по анатомии опорно-двигательного аппарата. При подготовке к первому экзамену по анатомии опорно-двигательного аппарата студенты старались выучить весь учебный материал, в том числе – функциональную анатомию соединений костей и мышц, знание которой требуется при изучении других дисциплин медико-биологического профиля, а также для работы тренера и специалиста по физической культуре и спорту [4, 7].

В начале 2022-2023 учебного года была разработана и утверждена новая рабочая программа по дисциплине, в соответствии с которой освоение модуля «Анатомия опорно-двигательного аппарата» заканчивается промежуточным контролем в виде дифференцированного зачета, а у студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 – Анатомия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), первый промежуточный контроль проходит в виде зачета. В соответствии с новым учебным планом, студенты сдают только один экзамен по анатомии человека – в конце второго семестра, после изучения анатомии систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма. После перехода на новый учебный план необходимо оценить целесообразность изменений рабочей программы, провести анализ результатов освоения студентами анатомии опорно-двигательного аппарата. В то же время, изучение дисциплины студентами первого курса продолжается и во втором семестре, поэтому окончательный анализ целесообразности изменений рабочей программы возможно провести по результатам освоения студентами всего учебного материала дисциплины.

Исследование проводилось на студентах первого курса очной формы обучения факультета Летних олимпийских видов спорта, изучавших дисциплину «Анатомия

опорно-двигательного аппарата» в первом семестре и прошедших промежуточный контроль знаний. На протяжении первого семестра студенты выполняют пять текущих контролей и письменное задание по основным учебным темам дисциплины, проходят рубежный контроль знаний в тестовой форме за семестр, а по итогам обучения проходят промежуточный контроль знаний – в форме экзамена до 2022-2023 учебного года, в форме дифференцированного зачета в 2022-2023 учебном году. Итоговая оценка по анатомии опорно-двигательного аппарата определяется общей суммой баллов, набранных студентом за все контрольные опросы, выполненные на протяжении семестра [6]. За ответ на вопросы промежуточного контроля знаний студенты получают наиболее высокие баллы, поскольку именно эта оценка позволяет наиболее достоверно оценить уровень освоения учебного материала дисциплины [5].

В исследовании участвовали 209 студентов факультета ЛОВС, изучавших анатомию опорно-двигательного аппарата в первом семестре 2021-2022 учебного года и прошедших промежуточный контроль знаний в виде экзамена, и 170 студентов факультета ЛОВС, изучавших анатомию опорно-двигательного аппарата в первом семестре 2022-2023 учебного года и прошедших промежуточный контроль знаний в виде дифференцированного зачета. Проводился подсчет среднего балла, полученного за промежуточный контроль знаний по всему факультету и в каждой группе студентов; для исследования были отобраны группы, в которых средний балл был наиболее близок к среднему баллу по факультету. Как показали ранее проведенные исследования, в группах студентов с разной специализацией, изучающих дисциплину по одинаковому учебному плану, результаты контрольных опросов могут заметно отличаться [2].

В группах студентов, отобранных для исследования, подсчитывали средний балл, полученный при прохождении промежуточного контроля знаний в каждой группе студентов и общий средний балл по всем отобранным группам. Также определялись наиболее высокие и низкие баллы, полученные студентами за ответ на вопросы промежуточного контроля, и количество студентов, получивших самые низкие и самые высокие баллы. Об успеваемости студентов на протяжении семестра свидетельствовало количество студентов, не допущенных к сессии.

Результаты исследования показали, что студенты, изучавшие анатомию опорно-двигательного аппарата в 2022-2023 учебном году и проходившие промежуточный контроль знаний в виде дифференцированного зачета, получили на зачете общий средний балл 22,3, что соответствует оценке «три с минусом». При подсчете среднего балла по группам оказалось, что средний балл колеблется в пределах 22,1 – 22,8 и ни в одной группе не поднимается даже до 23 баллов (соответствует оценке «удовлетворительно»). Подавляющее большинство студентов (83,4%) сдали дифференцированный зачет на минимальную оценку – 22 балла (три с минусом); максимальная оценка, полученная за промежуточный контроль, составила 25 баллов (соответствует оценке «четыре с минусом»); 25 баллов получили лишь 2,6% студентов. Нужно отметить, что по результатам обучения в течении семестра до дифференцированного зачета было допущено 90,6% студентов, что свидетельствует о хорошей успеваемости студентов на протяжении семестра.

Студенты, проходившие промежуточный контроль знаний в форме экзамена в 2021-2022 учебном году, получили за ответ на экзамене более высокие баллы: общий средний балл составил 26,2 балла, что соответствует оценке «хорошо». Минимальный средний балл по группам составил 25,0 (соответствует оценке «четыре с минусом»), максимальный – 27,5 (соответствует оценке «четыре с плюсом»). Минимальная оценка, полученная студентами на экзамене, составила 22 балла, её получили 7,5% студентов. Максимальную оценку за ответ на экзамене – 30 баллов (соответствует оценке «пять с плюсом») получили 8,5% студентов. При этом на протяжении семестра успеваемость студентов была несколько ниже, чем в 2022-2023 учебном году: по результатам семестра

до экзамена по анатомии не было допущено 12,45% студентов, тогда как в 2022-2023 учебном году – только 9,41% студентов.

Предварительный анализ успеваемости студентов при освоении дисциплины «Анатомия опорно-двигательного аппарата» показывает, что промежуточный контроль знаний в форме экзамена позволяет студентам значительно лучше обобщить и закрепить учебный материал, изучаемый ими на протяжении семестра. Экзамены проходят во время экзаменационной сессии, когда студенты не посещают практические занятия и в течение срока, выделенного для подготовки к экзамену, могут свободно планировать время, отведенное на самостоятельную работу по подготовке к промежуточному контролю знаний. Кроме того, перед экзаменом для всех студентов на кафедре проводятся консультации, на которых студенты получают ответы на все возникающие у них вопросы по учебному материалу. Наиболее сложные учебные темы преподаватели дополнительно разъясняют студентам во время проведения консультаций.

Также на консультациях студенты могут получить любую информацию о порядке проведения экзамена, а поскольку экзамен по первому модулю дисциплины «Анатомия человека» сдается первокурсниками в первом семестре и для них это – первая сессия, таких вопросов у студентов всегда возникает достаточно много. Консультации проводятся на кафедре анатомии, где расположен анатомический учебный музей. Опрос студентов по учебным темам дисциплины «Анатомия человека» проводится по препаратам, знание которых обязательно, и перед экзаменом по анатомии студенты могут в любое удобное для них время посетить анатомический музей и повторить детали строения органов на учебных препаратах.

Дифференцированный зачет проводится во время учебного процесса, на специально выделенном занятии. Для проведения зачета выделяется только одно занятие, после которого студенты должны присутствовать на практических занятиях или семинарах на других кафедрах в соответствии с учебным расписанием. Свободных дней для подготовки к дифференцированному зачету не выделяется, поэтому времени для повторения учебного материала, изучаемого в течение семестра, у студентов перед зачетом нет. Дополнительно посетить учебный музей и вспомнить строение анатомических препаратов студенты также не успевают. В связи с плотным графиком учебного процесса, время, выделенное на проведение консультаций, уходит на ликвидацию студентами задолженностей, которые нужно отработать для допуска к промежуточному контролю знаний.

На проведение дифференцированного зачета отведено только одно занятие, на котором нужно успеть провести опрос всех студентов по билетам, поэтому времени для подготовки к ответу отводится очень мало. В билете содержится три вопроса по основным учебным темам, изучаемым при освоении первого модуля дисциплины. Если студент успевает подготовить ответ только на один или два вопроса, оценка, полученная за промежуточный контроль знаний, заметно снижается. Большинство студентов, прошедших промежуточный контроль в виде зачета, в связи с резко ограниченным временем на подготовку к ответу отвечали только на один вопрос билета, что привело к существенному снижению оценки за промежуточный контроль. Кроме того, при таком плотном графике опроса не остается времени для ответа на дополнительные вопросы преподавателя, которые позволяют студентам повысить оценку, полученную за промежуточный контроль знаний.

Таким образом, проведенный анализ успеваемости студентов показал, что при подготовке к промежуточному контролю знаний целесообразно предоставить студентам дополнительное время для обобщения, систематизации и закрепления учебного материала, а при проведении промежуточного контроля – предоставить больше времени для подготовки к ответу на вопросы билета.

Список использованных источников

1. Анализ качества знаний студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта, обучающихся на кафедре анатомии с применением дистанционных образовательных технологий / М. Г. Ткачук, П. Г. Бордовский, М. С. Страдина, Е. В. Петренко // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4. – С. 32–35.
2. Анализ уровня профессиональной подготовленности студентов, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий в период пандемии (на примере университета имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) / П. Г. Бордовский, Е. А. Олейник, Е. В. Петренко, М. С. Страдина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2 (36). – С. 160–166.
3. Бордовский, П. Г. Анализ освоения дисциплин студентами, обучающимися с использованием дистанционных образовательных технологий (на примере дисциплины «Анатомия человека») / П. Г. Бордовский, Е. В. Петренко, М. С. Страдина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (117). – С. 155–159.
4. Бордовский, П. Г. Использование дистанционных технологий для повышения преемственности знаний дисциплин медико-биологического профиля у студентов университета физической культуры / П. Г. Бордовский, Е. В. Петренко, М. С. Страдина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4 (982). – С. 36–37.
5. Особенности оценки результатов промежуточной аттестации с применением дистанционных технологий / П. Г. Бордовский, Л. В. Михно, В. И. Криличевский, И. В. Космин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 108–109.
6. Петренко, Е. В. Модернизация контента дисциплины «Анатомия человека» с учетом требований профессиональных стандартов // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7, № 10. – С. 398–407.
7. Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебник для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки: 49.03.01 – Физическая культура, 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), 44.03.01 – Педагогическое образование, 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2019. – 286 с.

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Соколов С.А., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности¹,

Гомзякова И.П., канд. пед. наук, доцент, ВРИО заведующий кафедрой педагогики²

¹ Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова

² НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены материалы по исследованию применения педагогических технологий для формирования компетенций УК-7 и УК-2 образовательных стандартов высшего образования в процессе занятий физической культурой и спортом. Для решения исследовательских задач использовались методы: анализ литературных источников и документации, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Результаты исследования

показывают, что в современных условиях работы высших учебных заведений применение педагогических технологий, включающих учебную и внеучебную работу по физической культуре и спорту, позволяет решать педагогические задачи, связанные с формированием компетенций УК-7 и УК-2 федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

Ключевые слова: педагогическая технология, федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, физкультурно-спортивные мероприятия, проект, студенческий спортивный клуб.

Совершенствование образовательной системы современного вуза связывается с развитием педагогических технологий и реализацией компетентностного подхода, предполагающего формирование у студентов определенных федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования компетенций. При этом стандарты не уточняют, на каких учебных занятиях и как это должно происходить.

На сегодняшний день в педагогической теории сложились основные определения понятия «технология» как: «алгоритм педагогического труда, включающего в себя совокупность приемов и методов», «взаимосвязанную систему действий, направленных на решение педагогических задач», «плановое и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного педагогического процесса», «научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий» [3].

В практике обучения по предмету «физическая культура и спорт» педагогические технологии характеризуются проведением обязательного учета начального состояния объекта педагогических воздействий, поэтапных изменений, текущей, промежуточной и итоговой оценки достигаемых результатов. Технологии позволяют педагогу системно представлять физкультурно-образовательный процесс, точно ориентироваться, на каком этапе, какими средствами и с какими возможными результатами следует добиваться решения поставленных задач.

Обзор действующих федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования разных направлений подготовки, рабочих программ по дисциплине «физическая культура и спорт» 5 вузов городов Москвы и Санкт-Петербурга показывает, что физкультурно-спортивная деятельность в массовой практике нацелена на формирование у студентов компетенции из категории (группы) компетенций образовательных стандартов высшего образования «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)». В одних стандартах эта компетенция обозначена УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», в других ОК-8 «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [2]. В каждом высшем образовательном учреждении накоплен существенный опыт применения разных форм работы по физической культуре и спорту, позволяющий в той или иной мере решать задачи формирования компетенции данной категории (группы). Однако, нам не удалось обнаружить информации о возможности формирования компетенций из других категорий (групп) компетенций образовательных стандартов высшего образования в процессе физкультурно-спортивных занятий при том, что дисциплина «физическая культура и спорт» является обязательной и значимо представлена в базовой части всех образовательных программ. Это позволяет предположить, что она может быть использована для решения более широкого круга задач.

В исследовании на базе Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова была предпринята попытка разработки, применения и

определения эффективности педагогической технологии для формирования двух компетенций образовательных стандартов высшего образования по музыкальным направлениям подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом: 1) УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»; 2) УК-2 «Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла» из категории (группы) компетенций образовательных стандартов высшего образования «Разработка и реализация проектов» [2].

Опираясь на работы о моделях жизненного цикла в социальных системах под управлением проектами, мы понимаем «управление процессами, составляющими жизненный цикл проекта: «инициация – планирование – исполнение – мониторинг (контроль) – завершение» [1]. Проектирование физкультурно-спортивного мероприятия предполагает этапы:

1 этап: «Инициация» (организационный сбор спортивного актива – совета студенческого спортивного клуба, определение целей, задач, распределение ролей и функций, сроков, ресурсов, инструктаж и консультирование, анализ опыта проведения мероприятия).

2 этап: «Планирование» (разработка проекта (программы), сметы, Положения, сценарного плана).

3 этап: «Исполнение» (проведение физкультурно-спортивного мероприятия, руководство и координация, подготовка и утверждение итоговых протоколов).

4 этап: «Мониторинг (контроль)» (подготовка отчета о проведении мероприятия).

5 этап: «Завершение» (анализ и подведение итогов, оценка, поощрение наиболее успешных студентов).

Методический, ресурсный и целевой аспекты применения технологии связаны с созданием педагогических условий для формирования заданных компетенций в процессе физкультурно-спортивных занятий по учебному плану, в специально организованной работе по управлению проектами на всех этапах его жизненного цикла по подготовке и проведению перечня ежегодных физкультурно-спортивных мероприятий студенческого спортивного клуба «Лири»: кубковые соревнования (осенний период), чемпионаты (весенний период) по дартсу, волейболу, настольному теннису, шахматам.

В результате проведенного эксперимента выяснилось, что студенты студенческого спортивного клуба «Лири» при применении разработанной педагогической технологии кроме формирования компетенции из категории (группы) компетенций образовательных стандартов высшего образования УК-7 «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)» без видимых затруднений усваивают весь алгоритм подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Все привлеченные к работе эксперты отметили значительно более высокое качество организации проведения мероприятий. Массовость участников физкультурно-спортивных мероприятий за время эксперимента выросла почти вдвое (с 93 до 195 студентов), все участники экспериментальной группы отметили улучшение своих проектных и организаторских умений.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что применение педагогических технологий, предполагающих сочетание учебной работы по физической культуре и спорту и внеучебной деятельности, реализуемой в условиях студенческого спортивного клуба, позволяет решать педагогические задачи, связанные с формированием компетенций из категорий (групп) компетенций образовательных стандартов высшего образования УК-7 «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)» и УК-2 «Разработка и реализация проектов». Сформированные в

ходе физкультурно-спортивной деятельности компетенции позволяют студентам наряду с физкультурно-спортивной подготовкой получить знания и опыт проектной деятельности. Это дает основание сделать вывод об успешности применения педагогических технологий по формированию у студентов двух компетенции федеральных образовательных стандартов высшего образования УК-7 и УК-2.

Список использованных источников

1. Бурков, В. Н. Модели и методы управления организационными системами / В. Н. Бурков, В. А. Ириков. – Москва : Наука, 1994. – 269 с.
2. Государственные образовательные стандарты высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru> (дата обращения: 14.03.2023).
3. Соколов, С. А. О технологиях формирования компетенций на занятиях по физической культуре и спорту // Физическая культура и здоровье молодежи : XIX Всероссийская научно-практическая конференция. 17 февраля 2023 г. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2023. – С. 48–51.

СЕКЦИЯ 8 ПРОБЛЕМЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 796.034.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА «ПРАВИЛО» В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 35-55 ЛЕТ

*Аксенова Н.Н., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы
НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Обоснование разработанного комплекса упражнений на тренажере, «Правило» который обеспечивает комплексное оздоровительное воздействие на физическое и психическое состояние женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: позвоночник, тракция, комплекс, упражнения, мышцы.

На сегодняшний день актуален поиск современных способов и средств физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на сохранение и улучшение состояния здоровья женщин.

Данное исследование посвящено влиянию занятий на тренажере «Правило» которое направленно на повышения уровня здоровья женщин 35-55 лет.

За последние годы 2020-2022 количество людей зрелого возраста в основном - это женщины 69 % имеют различной этиологии хронические заболеваний в большинстве случаев, связанных с опорно-двигательным аппаратом.

В период пандемии COVID-19 предпочтения домашних тренировок у женщин были, как средства оздоровительной физической культуры, направленные на: коррекцию фигуры; повышение уровня физической работоспособности; эмоциональное состояние; повышение двигательной активности.

По оценкам экспертов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) боль в спине является наиболее частой причиной временной утраты трудоспособности в большинстве развитых стран мира. Более 80% женщин данной возрастной группы в течение жизни, хотя бы однократно, испытывают значительную боль в спине. Этот недуг ограничивает двигательную активность, снижает способность трудиться, а также существенно влияет на качество жизни. Экономические потери, связанные с болью в спине, выходят на второе место среди всех заболеваний (уступая лишь острым респираторным вирусным инфекциям). В настоящее время, не смотря на появление огромного количества лекарственных препаратов системного и местного применения, новых методов физического воздействия при данной патологии, эта проблема сохраняет свою актуальность.

Ослабленные мышцы спины человека на начальном этапе приводят к нарушению осанки, болям в шее и спине за счет имеющихся искривлений позвоночного столба. Если этими симптомами не заниматься и продолжать вести привычный образ жизни, это может привести к серьезным заболеваниям: сколиоз, остеохондроз, шейный спондилез и др. [1].

Цель работы – теоретически и экспериментально обосновать эффективность применения разработанного комплекса упражнений на тренажере «Правило»

направленного на повышения функционального состояния мышц спины у женщин 35-55 лет.

Задачи:

Проанализировать современную научно-методическую литературу на предмет использования тренажера «ПраВило».

С учетом результатов анкетирования занимающихся, разработать и экспериментальный обосновать комплекс упражнений на тренажере «ПраВило» направленный на повышение функционального состояния мышц спины у женщин 35-55 лет.

Тренажер «ПраВило» (с ударением на второй слог, слово среднего рода и не склоняется) – это изобретение наших далеких предков. Многие века о «ПраВило» не было ничего известно. Пока путешественник не увидел его у староженов в одной из дальних деревень Сибири. Он и поведал миру о забытом в веках удивительном тренажере, способном поддерживать не только здоровое тело, но и здоровый дух. [2]

История появления термина «Тракция, вытяжение» появилось еще в древней Греции в работах Гиппократ «О природе костей», «О суставах», «О здоровом образе жизни», «О древней медицине».

В работе Хорезма Ибн Сина «Канонем врачебной науки» встречается также метод вытяжения. Применение термина тракции можно встретить в древнем Китае было упомянуто известным врачом Сушрута, он рекомендовалось вытяжение конечности с применением специальных механизмов.

Еще с древних времен славяне заботились о тренировках своих тела и духа, учились слушать свое «физическое», повышая свою духовную силу. Об этом слагались легенды. Воины-араксы Сергея Радонежского активно использовали занятия на тренажере «ПраВило» для развития выносливости, силы духа и тела. Название тренажера возникло от слова «править», выправлять, управлять своим телом, убирая внутренние зажимы и блоки, укрепляя свое здоровье. Тренажер «ПраВило» был запатентован тренером, мастером спорта по тяжелой атлетике С.А. Зайцевым в 2003 году. (Государственный патент №2007137762 Тренажер в его современном исполнении). Принцип действия основан на том, что растяжение межпозвоночных дисков, связок, сухожилий, фасций, мышц происходит под воздействием массы тела самого человека [3]

Вытяжение (тракция) позвоночника - эффективный метод лечения и профилактики болевых синдромов в позвоночном столбе, и суставах. При вытяжении используется индивидуально подобранная нагрузка с применением специального оборудования. Данная методика направлена на увеличение межпозвоночного пространства, снятие боли и восстановление анатомически правильной формы позвоночника [4]

Данное средство было выбрано так как в ходе занятий на данном тренажере «ПраВило» под массой собственного тела происходит напряжения и расслабления мышц конечностей, а также одинаковое распределение нагрузки на ОДА.

Отличительная особенность данного тренажера от других, это наилучшее сочетание развития таких физических качеств как гибкости, силы и координации. Упражнения характеризуются круговыми, спиралевидными движениями, которые плавно перетекают друг в друга и следуют друг за другом.

Метод основан на паттернах движения, которые обращаются к мышцам в цепочке их функциональности, растягивают их в гармоничном взаимодействии, укрепляют их и при этом мобилизуют суставной аппарат при минимальной осевой нагрузки, для увеличения функциональной способности позвоночника. В циклическом чередовании напряжения и расслабления всегда включаются цепи мышечных функций. Это подтягивает «уставную» соединительную ткань, укрепляет мышцы и снимает глубокое мышечное напряжение. Внутренние органы проходят массаж, специально адресованы

меридианы тела, высвобождается заблокированная энергия, становятся возможными глубокие состояния расслабления. Высокая эффективность и результативность обучения не в последнюю очередь обусловлена специально разработанным оборудованием, которое позволяет обучаемому выполнять чрезвычайно контролируемые движения против постоянных, вариативно регулируемых сопротивлений.

Многогранность упражнений на тренажере помогают увеличить и усилить вращение бедер и плеч, улучшить вращение рук, укрепить запястья и предплечья, улучшить общую физическую форму, а также происходит повышение уровня общей выносливости и восстанавливается прочность связочно - суставного аппарата. Происходит стимуляция нейрогуморальной системы и нейро – вегетативной системы за счет тракции с равномерным распределением нагрузки на все группы мышц. За счет нормализации гормональной системы достигается высокая степень нормализации лимфодренажной системы, обуславливающие оздоровление и омоложение женского организма

В ходе эксперимента было проведено анкетирование по двум блокам, после чего проводились измерения функциональных показателей организма в начале исследования. Затем проводились занятия со специальным комплексом упражнений на тренажере «ПраВило» для повышения функционального состояния мышц спины у женщин зрелого возраста, после чего проводилось наблюдение и измерения функциональных показателей организма после исследования. В завершении проводилось анкетирование с третьим блоком, что помогало определить субъективную оценку состояния мышц спины самих занимающихся.

В исследовании принимали участие 10 женщин в возрасте от 35 до 55 лет. В ходе анкетирования было выявлено, что они вели не активный образ жизни вследствие чего имели избыточную массу тела

Разработанный комплекс на тренажере «ПраВило» проводился 1 месяц по 3 раза в неделю по 50 минут, данный комплекс представлен в рисунке №1 он включает в себя 20 упражнений которые необходимо выполнять поочередно на левую и правую сторону. Упражнения выполняются плавно в медленном темпе, фиксация положения осуществляется в каждой фазе движения на несколько секунд, количество подходов варьируется от 3-5 раз, после каждого занятия количество подходов увеличивается на 5 и доводим до 30 секунд или минуты.



Рисунок 1 – Разработанный комплекс занятий на тренажере «ПраВило»

В ходе исследования была проведено анкетирование по структуре состоит из 3 блоков вопросов, позволяющие сгруппировать ответы по трем направлениям: сбор персональных данных испытуемых, диагностики самочувствия, активности и настроения (САН), характеристика физического состояния испытуемых и диагностика до и после внедрения комплекса на тренажере «ПраВило» по следующим показателям: измерение АД; определение; ЧСС; динамической выносливости мышц; адаптационного потенциала, Данные исследования представлены в таблицах №1,2, рисунке №2.

Таблица 1 – Показатели состояния кардиореспираторной системы женщин 35-55 лет до и после исследования.

Показатели испытуемый	АДс (мм рт.ст)		АДд (мм рт.ст)		ЧСС (уд/мин)	
	до	после	до	после	до	после
1. Елена М.	126	120	81	80	86	79
2. Гульнара Э.	125	119	82	80	85	80
3. Варвара С.	129	120	83	81	87	81
4. Мария Н.	127	121	82	79	86	81
5. Анна Р.	126	118	81	80	86	80
6. Светлана Т.	125	120	80	78	87	81
7. Эльвира М.	124	121	81	80	84	82
8. Анастасия А.	125	121	82	81	86	81
9. Эллона В.	126	120	83	82	86	79
10. Марина А.	125	120	82	80	85	82
Среднее	124,0±2,3	121,3±2,2	81,2±1,7	80,7±1,2	85,6±2,7	81,0±1,3
P	>0,05		>0,05		>0,05	

Проведя анализ полученных данных, можно заключить, что занятия на тренажере «ПраВило» оказывает положительное влияние на состояния кардиореспираторной системы, за счет нормализации ЧСС, систолического и диастолического давления у женщин зрелого возраста (>0,05).

Таблица 2 – Показатели состояния оценки силы мышцы женщин 35-55 лет до и после исследования

Показатели Испытуемый	ДВ мышц брюшного пресса, (раз)		ДВ косых мышц бр.пр., (раз)		ДВ мышц спины (раз)	
	до	после	до	после	до	после
1. Елена М.	15	29	21	40	15	24
2. Гульнара Э.	10	23	20	36	12	20
3. Варвара С.	12	20	23	37	13	24
4. Мария Н.	14	29	21	40	15	23
5. Анна Р.	15	25	19	41	14	25
6. Светлана Т.	12	21	21	39	15	24
7. Эльвира М.	15	29	20	40	13	24
8. Анастасия А.	13	26	21	41	15	23
9. Эллона В.	15	29	21	39	12	22
10. Марина А.	15	29	20	41	15	24
Среднее	15,7±0,9	29,4±1,5	21,8±0,9	41,1±1,8	15,9±0,7	24,2±0,9
P	<0,001		<0,001		<0,001	

Систематические занятия, при интенсивной работе способствовали увеличению мышечной массы различных групп туловища: брюшного пресса ДВ косых мышц бр.пр., ДВ мышц спины. Патогенетически это обосновывается за счет увеличения работы и

количества капилляров вокруг каждого мышечного волокна, нормализации газообмена и теплообмена, что приводит к увеличению выведения продуктов распада (экзотоксинов, мезотоксинов и эндотоксинов) в работающих мышцах.

Использование разнообразного комплекса позволило достичь положительного влияние на всю мускулатуру глубокую и поверх осную. На рисунке №2 можно увидеть динамику показателей до и после эксперимента которое проводилось по системе функциональных мышечных тестов В. Янда. [5]

Из данных результатов мы видим, что за время проведения исследования наблюдается положительная динамика по функционально мышечным тестам: сила мышц у испытуемых №3,8,9 увеличение произошло на 3 балла, у испытуемых №1,2,6,7,10 увеличение произошло на 2 балла и у испытуемых №1,3,4,5 увеличение произошло на 1 балла; сокращение мышц у испытуемых №6,8 увеличение произошло на 3 балла, у испытуемых №1,3,4,5,7,9,8 увеличение произошло на 2 балла и у испытуемого №2 увеличение произошло на 1 балла. Данные показатели свидетельствуют о улучшении состояния мышц спины женщин 35-55 лет.

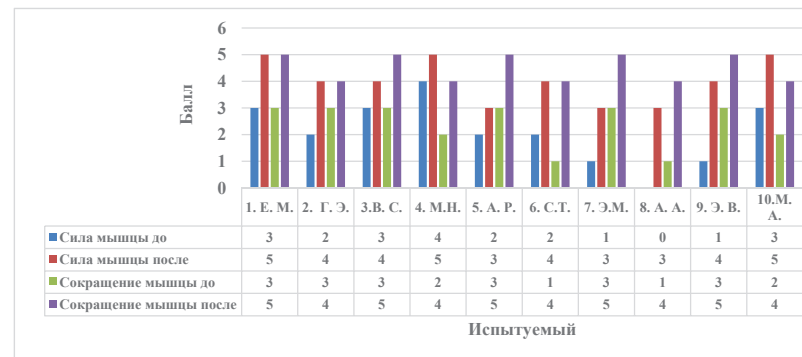


Рисунок 2 – динамика показателей женщин 35-55 лет по функциональному мышечным тестам по В. Янда (в баллах)

При оценке самочувствия, активности и настроения (САН) до эксперимента показатели были равны 2,6±3,4 баллам, что свидетельствовали о неблагоприятном состоянии женщин, после занятия на тренажёре показатели были на порядок выше 4,7±5,6, что в свою очередь свидетельствуют о благополучном состоянии женщин 35-55 лет

Анализ полученных результатов показал, что регулярные занятия на тренажере «ПраВило» с женщинами зрелого возраста, способствует повышению уровня здоровья.

Выводы. Проведенный сравнительный анализ до и после эксперимента за 1 месяца занятий на тренажёре «ПраВило» показал прирост по следующим показателям становая и кистевая динамометрии, отмечено снижение веса. Занятия способствовали улучшению показателей осанки, повышения общего тонуса тела, укрепления мышечного корсета. Таким образом, развивается сила и стимулируется рост мышечной массы, что подтверждает целесообразность регулярных занятий на данном тренажере, способствующих: профилактике имеющихся нарушений осанки; в том числе начальных стадий искривления позвоночника; купируется и устраняется болей в спине, обусловленных ущемлением спинномозговых ганглиев (в результате протрузий);

происходит быстрая стимуляция восстановления имеющихся травм опорно-двигательного аппарата.

Сочетание классической техники восстановления и новых подходов обеспечат оздоровительный потенциал. Более лучший и устойчивый результат можно достичь если занятия будут проходить систематически не менее 4-х месяцев.

Список использованных источников

1. Свечкарев, В. Г. Влияние тренажёра «ПравИло» на организм занимающихся / В. Г. Свечкарев, А. Н. Ларин // Научные известия. – 2016. – № 1 (2). – С. 82–89.
2. Пьянзина, Н. Н. Опыт использования тренажера "правило" в оздоровлении студенческой молодежи / Н. Н. Пьянзина, Э. Н. Иванова, А. Х. Ермолаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61 (3). – С. 223–227.
3. Толегенова, А. К. Остеохондроз – болезнь всего организма // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2013. – № 2. – С. 22–25.
4. Зайцев, С. А. «ПравИло» древнерусский метод подготовки воинов. – URL: <http://www.ruor.ru/pravilo.html> (дата обращения: 03.03.2023).
5. Янда, В. Функциональная диагностика мышц / В. Янда – Москва : Эксмо, 2010. – 352 с.

УДК 796.011

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАРАТЭ ХОКУ СЕЙ КАЙ»

Горбунова Т.В., старший преподаватель кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы¹,

Астащенко С. А., учитель физической культуры²,

Титов Р. Н., педагог дополнительного образования³

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²ГБОУ школы № 574 Невского района города Санкт-Петербурга

³ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района города Санкт-Петербурга

Аннотация. В статье представлены результаты контроля и оценивания показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Карате Хоку сей кай» в рамках школьного спортивного клуба. Проведён анализ показателей общей и специальной физической подготовленности младших школьников на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестовый профиль, программа, дополнительное образование, дети младшего школьного возраста, карате.

Основное направление работы школьного спортивного клуба должно быть направлено на укрепление здоровья, повышение двигательной активности, улучшение физической подготовленности, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. По мнению многих специалистов, каратэ как учебно-спортивная дисциплина является эффективным средством воспитательной работы с детьми разного возраста [4]. Научное обоснование программирования содержания занятий карате на спортивно-оздоровительном этапе, изучение влияния

тренировок и контроль физического состояния школьников должны носить системный характер. В нормативно-правовых документах, регулирующих образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, указывается, что промежуточная аттестация проводится организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки [3]. В настоящее время существует проблема недостаточной разработанности инструментов контроля, в частности, тестовых профилей для оценивания результатов физической подготовленности у детей, занимающихся данным видом карате на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в рамках школьного спортивного клуба.

Целью нашего исследования являлось определения влияния занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по дополнительной общеразвивающей программе «Карате Хоку сей кай» на физическую подготовленность младших школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района города Санкт-Петербурга. Была сформирована группа детей, желающих заниматься дополнительным образованием по программе «Карате Хоку сей кай». Группа состояла из 20 детей младшего школьного возраста, из них 10 девочек и 10 мальчиков. Занятия проводились с сентября 2 раза в неделю по 2 часа во второй половине дня. С целью определения показателей физической подготовленности по программе дополнительного образования «Карате Хоку сей кай» нами был разработан тестовый профиль. При разработке тестового профиля мы учитывали длительность реализации программы в рамках работы школьного спортивного клуба. Программа рассчитана на 1 учебный год на 144 часа. Учебно-тематическое планирование составлено из расчёта 5% времени на теоретические вопросы, 45% времени на общую и 30% специальную физическую подготовку, а 20 % - на технико-тактическую подготовку в карате. Необходимо отметить, что рабочие программы педагогов дополнительного образования, созданные в рамках работы школьного спортивного клуба, ставят перед собой не только задачи, связанные с обучением виду спорта, но и множество развивающих и воспитательных задач. Форма контроля включает в себя тестирование 2 раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестовый профиль позволяет оценить общую и специальную физическую подготовленность младшего школьников, занимающихся данным видом карате. Общая физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: «челночный бег 3х10 метров»; «бег 30м»; «подъём туловища из положения лежа на спине»; «прыжок в длину с места»; «наклон вперёд из положения сидя»; «подтягивание на перекладине» из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см) у девочек [2]. По результатам проведенного тестирования общей физической подготовленности у мальчиков и девочек младшего школьного возраста на начало учебного года были выявлены низкие показатели физической подготовленности. Они демонстрировали результаты на оценку ниже «3» баллов в тестах: «челночный бег 3х10 м», «подъём туловища из положения лежа на спине», «наклон вперёд сидя», «подтягивание» и «прыжок в длину с места». Анализ результатов тестирования в конце учебного года у школьников обоих полов позволяет констатировать большой прогресс в улучшении количественных и качественных показателей во всех тестах (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей общей физической подготовленности у мальчиков (n=10) и девочек (n=10), занимающихся по дополнительной программе «Карате Хоку сей кай» в начале и конце учебного года

Тесты	Пол	Этап	Средние значения	t	P
Челночный бег 3x10 м (сек)	М.	до	10.6 ± 0.3	8.9	<0,05
		после	9.3 ± 0.2		
	Д.	до	11.1 ± 0.2	7.4	<0,05
		после	9.85 ± 0.1		
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М.	до	18 ± 2.2	12.2	<0,05
		после	40 ± 2.7		
	Д.	до	18 ± 2.4	9.3	<0,05
		после	41 ± 1.6		
Прыжок в длину с места (см)	М.	до	119.2 ± 4.3	7.6	<0,05
		после	146.2 ± 4.7		
	Д.	до	119.9 ± 1.8	10.1	<0,05
		после	148.9 ± 3.3		
Наклон вперед сидя (см)	М.	до	-3.32 ± 1.4	8.8	<0,05
		после	5.41 ± 0.5		
	Д.	до	-0.53 ± 0.7	15	<0,05
		после	10.14 ± 0.7		
Подтягивание (раз)	М.	до	0.1 ± 0.1	6.3	<0,05
		после	4.2 ± 0.7		
	Д.	до	0.7 ± 0.3	14.6	<0,05
		после	13.8 ± 0.8		
Бег 30 м (сек)	М.	до	7.2 ± 0.1	6.8	<0,05
		после	6.7 ± 0.1		
	Д.	до	8.1 ± 0.2	7.2	<0,05
		после	7.0 ± 0.2		

Изучение динамики показателей в тестах «челночный бег 3x10 м», «прыжок в длину с места» и «наклон вперед сидя» мы констатировали, что мальчики достигли уровня оценки «4», а в тестах «подъем туловища» и «подтягивание» добились оценки «5». Девочки показали наибольший прирост результатов в тесте «подъем туловища» и «наклон вперед сидя». Математико-статистический анализ с применением t-критерия Стьюдента для связанных выборок показал достоверные улучшения показателей в конце учебного года по всем тестам ОФП на уровне значимости $p < 0,05$. Данные, полученные в нашем исследовании, согласуются с результатами работ некоторых специалистов в этой области. В исследовании С.Н. Амелина выявлено статистически достоверное повышение результатов, показанных каратистами младшего школьного возраста экспериментальной группы по тестам: «челночный бег», «скоростной бег» и «прыжок в длину с места» ($p < 0,05$) [1]. Для оценивания специальной физической подготовленности нами предложены контрольные упражнения, отражающие качественные и количественные изменения в выполнении технических приёмов. Для определения качества выполнения технических приёмов мы взяли следующие контрольные упражнения: выполнение техники защиты (блоки), выполнение техники нападения (удары), формальные упражнения. Надо отметить, что на спортивно-оздоровительном этапе подготовки задачи по обучению технике выполнения приёмов не являются доминирующими. Данный этап является, по сути ознакомительным, для школьников, которые решили заниматься карате. Требования к оцениванию сводятся к выявлению ошибок при выполнении тех или иных технических приёмов. И педагог оценивает техническую

подготовленность на уровне «зачёт» или «незачёт». Для контроля показателей специальной физической подготовленности по программе дополнительного образования «Карате Хоку сей кай» нами был разработан тестовый профиль, включающий 4 контрольных упражнения (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей специальной физической подготовленности у мальчиков (n=10) и девочек (n=10) в начале и конце учебного года

Тесты	Пол	Этап	Средние значения	t	P
Прямой удар правой рукой (геяку цки) (кол-во ударов за 1 мин)	М.	до	21.4 ± 1.0	9.5	<0,05
		после	75.1 ± 6.3		
	Д.	до	23.7 ± 1.9	13.2	<0,05
		после	76.3 ± 5.4		
Прямой удар левой рукой (геяку цки) (кол-во ударов за 1 мин)	М.	до	19.6 ± 0.7	7.8	<0,05
		после	73.1 ± 6.9		
	Д.	до	20.8 ± 1.5	11.9	<0,05
		после	72.5 ± 5.4		
Круговой удар правой ногой по восходящей вверх (маваши гири) (кол-во ударов за 1 мин)	М.	до	16.8 ± 0.8	9.8	<0,05
		после	53.5 ± 4.8		
	Д.	до	16.9 ± 0.5	9.1	<0,05
		после	54.3 ± 3.6		
Круговой удар левой ногой по восходящей вверх (маваши гири) (кол-во ударов за 1 мин)	М.	до	14.6 ± 0.8	10.1	<0,05
		после	50.8 ± 3.8		
	Д.	до	16.3 ± 0.5	12.4	<0,05
		после	54,7 ± 3,1		

В результате проделанной работы наблюдается положительная динамика в улучшении показателей специальной физической подготовленности, демонстрирующей прогресс в освоении не только технических приёмов, где 100% школьников получили «зачёт», но и статистически достоверное увеличение результатов ($p < 0,05$) в выполнении контрольных упражнений.

В результате проведенного исследования получены данные, которые свидетельствуют о положительном влиянии на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе дополнительного образования «Карате Хоку сей кай», что позволяет говорить о высокой эффективности занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Внедрение и апробация тестового профиля для контроля специальной физической подготовленности у младших школьников показало высокую информативность, что служит хорошим ориентиром для включения данных контрольных упражнений в программы дополнительного образования по карате.

Список использованных источников

- Амелин, С. Н. Содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 9–12.
- Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы 1-4 класс (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся) / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – URL:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/06/kontrolnye-normativy-po-fizicheskoy-kulture-dlya/> (дата обращения: 14.03.2023).

3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки". – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405065193/> (дата обращения: 06.03.2023).

4. Прокудин, К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Прокудин К. Б. – Москва, 2000. – 22 с.

УДК 37.037

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДИСК-ГОЛЬФОМ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

*Горбунова Т. В., старший преподаватель кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к разработке методики проведения занятий диск-гольфом, как рекреационным видом спорта, с лицами разных возрастных групп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Анализируется эффективность влияния разработанной методики освоения диск-гольфа на результативность при выполнении базовых бросков на точность попадания и дальность.

Ключевые слова: диск-гольф, рекреационный спорт, методика, техника бросков, возрастные группы

Популярность «флаинг диска», зарегистрированного также в реестре всероссийских видов спорта в 2013 году, и относящегося к этому направлению диск-гольфа, растёт во всём мире [2]. В 2020 году Всемирная Федерация Флаинг Диска (World Flying Disc Federation) получила полное признание Международного Олимпийского Комитета. Диск - гольф является доступным, демократичным и "неформальным" видом спорта, который имеет низкий порог входа, ввиду его финансовой доступности для большей части населения, что крайне важно в условиях недостаточно высокого уровня жизни в России. По мнению ряда авторов, это вид спорта будет не только зрелищным и интересным студентам, но и развивает необходимые физические качества для будущей профессиональной деятельности, соблюдая принцип здоровьесбережения, и не требует дополнительных затрат [3, с.99]. Факторами, сдерживающими развитие диск-гольфа в России, является отсутствие инфраструктуры, а именно, парков с установленными корзинами в черте города, а также малая информированность население о данном виде спорта. Оздоровительно-рекреационные занятия в парковых зонах не только улучшают физические кондиции, но и благотворно влияют на психо-эмоциональное состояние, снимают стресс. В процессе занятий расширяются границы самообразования, позволяющие осваивать новые разновидности рекреационного спорта. Таким образом, занятия рекреативной направленности повышают уровень физической культуры личности и культуры личности в целом. Диск-гольф, как представитель оздоровительно-рекреативного спорта в массовом спортивном движении, является не только средством здорового отдыха, восстановления организма, но развивает физические качества, улучшает физическую подготовленность, позволяет

поддерживать оптимальный уровень работоспособности. На сегодняшний день наблюдается явный дефицит исследований по вопросу построения оздоровительно-рекреационных занятий по диск-гольфу в парковой зоне для различных возрастных групп населения. Разработка научно обоснованных методик проведения рекреационных занятий с освоением новых видов физкультурно-спортивной деятельности лицами разного возраста и разного уровня физической подготовленности представляет интерес для специалистов в области физической культуры.

Целью нашего исследования являлось обоснование методики проведения рекреационных занятий диск-гольфом, позволяющей успешно осваивать данный вид спорта лицами разного возраста, занимающимся в одной группе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Исследование проводилось в течение двух месяцев (сентябрь, октябрь) 2021 года, когда были проведены шестнадцать занятий в рамках проекта «Спорт-норма жизни». В занятиях приняли участие 16 человек разного возраста, от 10 лет до 61 года. Для организации качественного и интересного рекреационного занятия мы разделили участников на 3 возрастные группы: младшая группа (дети) от 6 до 12 лет, основная группа (подростковый и молодой возраст) от 13 до 44 лет; старшая группа (средний и пожилой возраст) 45 лет и больше. При формировании групп мы придерживались возрастной классификации, предложенной Всемирной организацией здравоохранения. Дополнительно стоит отметить, что в зависимости от психологического состояния участников иногда следует делать смешанные группы, так как рекреационные занятия часто являются семейными. Занятия проводились опытным квалифицированным игроком и инструктором по спорту на территории Туутари - парка в Ленинградской области. Для оценивания эффективности, разработанной нами методики, были проведены анкетные опросы с целью определения общей удовлетворенности тренировочным процессом лиц, занимающихся диск-гольфом, а также подтверждения желания продолжить занятия в следующем сезоне. Для изучения прогресса в освоении базовых умений игры в диск-гольф нами было проведено тестирование по трём показателям в начале и конце исследования. Мы изучали точность броска по проценту опадания в корзину за 20 попыток с разного расстояния в зависимости от возрастной группы. Дальность броска Бэкхэнд (Backhand) и броска Форхэнд (Forehand) фиксировалась по лучшей из пяти попыток.

Рекреационное занятие строилось на основе урочной формы и состояло из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Длительность занятий постепенно увеличивается от 60 минут до 90 минут для младшей (дети) и старшей группы 45+, а для основной группы (подростковый и молодой возраст) может доходить до 150 минут. Начальный этап обучения связан с изучением правил поведения, техники безопасности, правил игры в диск-гольф, которые проходят в виде инструктажа перед началом занятий. Основными средствами освоения технических и тактических действий являются общеподготовительные, специально подготовительные и избранные соревновательные упражнения диск-гольфа. Общеподготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц кистей рук, скоростно-силовые способности, подвижность суставов, быстроту реакции, дифференциацию мышечных усилий, ориентировку в пространстве, глазомер, умение пользоваться боковым зрением. Специально подготовительные упражнения – упражнения из родственных видов спорта: подводящие, способствующие освоению техники движений. Есть ряд движений при броске диска, которые могут быть связаны с лаптой, городками, гольфом, баскетболом, волейболом, теннисом. Умение принимать правильное решение, оценить степень риска при совершении технического действия, спроектировать дальность полёта предмета позволяет использование игр типа «Кольцеброс», «Бочче», позволяющие формировать некоторые тактические действия и

умения, специфические для данной игровой деятельности. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Практика показала, что их использование ускоряет процесс овладения техникой игры диско-гольф. Соревновательные игровые упражнения представляют собой целостные двигательные действия, подобранные в соответствии с правилами состязания по диск-гольфу. На этапах предварительной и начальной подготовки, как рекомендуют специалисты в гольфе, преимущественным методом педагогических воздействий является игровой и соревновательный методы [1, С. 52]. У детей это могут быть соревнования по упрощённым правилам диск-гольфа, включающим от 2 до 5 корзин на игровом поле. Для взрослых могут применяться более длинные трассы, и постепенное прохождение большего количества корзин. Отрезки могут быть на разном расстоянии, в зависимости от того места, где расположен парк. Подготовительная часть занятия включала упражнения суставной гимнастики и стретчинг для улучшения подвижности суставов, эластичных свойств связок и мышц, особенно верхнего плечевого пояса. Количество повторений от 6 до 10, темп медленный, амплитуда движений увеличивается постепенно. Применения этих упражнений является крайне важным элементом профилактики травматизма на занятиях. Для развития предметной ловкости нами использовались упражнения типа «жонглирование» диском. Длительность подготовительной части занятия составляет 20-25% от всего времени занятия. В основной части занятия на начальном этапе обучения для всех возрастных групп ставятся задачи по разучиванию способов хвата и удержания диска, стойки гольфиста, техники различных бросков по прямой траектории, прицеливания. Но основная часть занятия будет отличаться по своему содержанию для различных возрастных групп, начиная с подбора упражнений и их дозировки. Для младшей возрастной группы, в первую очередь, разучивается стандартный для всех видов флиинг спорта бросок Бекхэнд (Backhand), начиная с обучения хвату и демонстрации техники броска в корзину. Далее выполняются имитационные упражнения, корректируется техника выполнения. Самостоятельные броски Backhand с расстояния 3-4-5 метров. Описание и демонстрация техники броска Backhand на дальнее расстояние происходит во время отдыха в перерыве, а потом поточным способом участники выполняют по 10 бросков каждый. Для младшей группы в конце основной части занятия даётся игровое упражнение по типу личной встречи, где один игрок играет против другого, выполняя броски на точность с постепенным увеличением расстояния до корзины. Длительность игрового упражнения доходит до 25 минут. Вовлечение детей в игровой процесс является основной задачей на данном этапе. На первых тренировках инструктор постоянно использует индивидуальный подход в обучении для коррекции техники выполнения упражнений. Для возрастной группы от 13 до 44 лет в основной части занятия основной упор в учебно-тренировочном процессе должен делаться на освоение техники различных бросков, увеличении дальности и точности бросков и соревновательной подготовке. Мы предлагаем следующий вариант проведения этой части для начинающих игроков: разучивание техники паттов (бросков диска в корзину с близкого расстояния) - 5 минут; тренировочные броски, коррекция техники -30 раз; разучивание техники дальних бросков Backhand и подбросов к корзине, разучивание хватов, демонстрация бросков - 5 минут; тренировочные броски-10 раз; учебная игра (разделение игроков на тройки, в парковой зоне устанавливается временная трасса из переносных корзин, трасса проходится тройками поочередно с фиксацией результатов) - 50 минут. Разучивание новых бросков начинается через 3-4 тренировки, в зависимости от прогресса в освоении техники каждым участником. При обучении людей старшего возраста стоит больше времени уделять броскам в корзину и подбросам, потому что броски на дальние расстояния более энергозатратны и могут быстро утомить занимающихся. Также важно понимать, что люди, начинающие заниматься спортом в

более старшем возрасте не ставят себе амбициозные соревновательные цели, а концентрируются на улучшении физического состояния. Основная часть занятия для этой возрастной группы будет по содержанию такой же, но более короткой по времени. Игровое упражнение рассчитывается на 20 минут, и включает в себя выбор таких игр, как диск-гольф по правилам Бочче, игра 1 на 1, игра в парах. Данные игры позволяют участникам чувствовать игру и соревновательный дух. Заключительная часть занятия состоит из упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, позволяющие снизить утомление и нормализовать состояние.

Для оценки эффективности разработанной методики проведения рекреационных занятий по диск-гольфу для различных возрастных групп нами было проведено тестирование до начала тренировочного процесса и после двух месяцев занятий (таблица 1).

Таблица 1- Результаты тестирования бросков у различных возрастных групп после 16 рекреационных занятий диск-гольфом

Тесты	Группы	M±m до	M±m после	Прирост в%
Попадание в корзину за 20 попыток (%) с 4-5-6метров	6-12лет	22,5±2,5	57,5±7,5	35,0
	13-44лет	21,6±2,38	53,3±7,14	31,7
	45+ лет	12,5±2,5	35,0±10,0	22,5
Дальность броска Backhand (м)	6-12лет	16,0±2,0	31,5±2,5	96,8
	13-44лет	33,0±2,63	52,5±4,05	59,1
	45+ лет	27,5±1,49	43,0 ±1,0	56,4
Дальность броска Forehand (м)	6-12лет	15,5±1,49	28,5±0,5	83,9
	13-44лет	26,3±2,53	34,2±3,95	30,0
	45+ лет	18,5±0,5	24,0 ±4,0	29,8

Выводы. По результатам тестирования мы видим, что во всех возрастных группах наблюдается положительная динамика в показателях при выполнении бросков как на точность, так и в бросках на дальность. Большой прогресс по всем показателям демонстрируют дети в возрастной группе от 6 до 12 лет. Анкетный опрос, проведённый по окончании двухмесячного цикла занятий, показал, что 87.5% обучающихся были полностью удовлетворены занятиями. 31% участников проявили дополнительную активность и участвовали в одном из этапов соревнований Санкт-Петербургской лиги по Диск-гольфу. 75% изъявили стойкое желание продолжать занятия с началом нового сезона, что свидетельствует об эффективности разработанной методики рекреационных занятий диск-гольфом для различных возрастных групп населения.

Список использованной литературы

1. Корольков, А. Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе : учебное пособие / А. Н. Корольков. – Москва : Эдитус, 2018. – 144 с.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 20 мая 2013 г. N 277 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта". – URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-20.05.2013-N-277/> (дата обращения: 12.03.2023).
3. Самсонова, Е. А. Фрисби и другие направления спортивно-массовой деятельности современной молодежи на занятиях элективных курсов по физической культуре в условиях ФГОС ВО / Е. А. Самсонова, А. Ю. Самсонов, Е. А. Митрохин // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8, № 11-2. – С. 96–106.

УДК 796.034.2

ЗАНЯТИЯ С ЛОШАДЬЮ НА СВОБОДЕ КАК ВИД МАССОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

*Ефимова А.В., зав. музеем кафедры анатомии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Представленный материал рассматривает новый вид занятий – занятия с лошадью на свободе как вид массовой оздоровительной педагогической работы. Исходя из их структуры, содержания и задач, можно утверждать, что данные занятия, не имея прямого отношения к деятельности, связанной с достижением спортивных результатов, при этом реализуют полноценный спектр педагогических задач. Благодаря этому занятия являются средством комплексного воздействия на личность занимающихся, способствуют их нравственному воспитанию, гармоничному развитию и общему оздоровлению. Данный формат занятий составляет достойную альтернативу другим видам рекреации и его можно отнести к виду массовой оздоровительной педагогической работы.

Ключевые слова: иппопедагогика, ипповенция, занятие с лошадью на свободе, педагогика, личность

Занятия с лошадью на свободе – это новый вид занятий, относящийся к направлению иппопедагогика, которое, в свою очередь, является одним из видов нового для России направления ипповенции.

Данные направления, термины и формат занятий активно набирают популярность в нашей стране. При этом на данный момент наблюдается недостаток сведений об их роли, целях, задачах, организации и структуре. Данный труд имеет своей целью рассмотреть занятия с лошадью на свободе как вид массовой оздоровительной педагогической работы.

Основная часть

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» массовый спорт или спорт «для всех» – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [7].

Как известно, целью спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является всестороннее гармоничное развитие человека, в основу которого положены мероприятия общеоздоровительного и специального направлений. Общеоздоровительное – направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.

По определению ВОЗ здоровье подразумевает под собой не только физиологический компонент, но «является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». С учетом этого общеоздоровительное направление раскрывается в более широком смысле [2].

Термин «ипповенция» объединяет под собой терапевтическую и развивающую деятельность с участием лошади. Он был предложен в Германии в 1995 году Хансом-Юргеном Барейссом (Hans-Jürgen Bareiss) и в отличие от иппотерапии, использующей оздоровительное психофизиологическое влияние верховой езды, использует психологический эффект взаимодействия человека и лошади и посадку верхом может не

включать [1,5]. В настоящее время термин «ипповенция» активно внедряется в русскоязычную научную среду благодаря трудам О.Г. Лопуховой и Газизова К.К. [5].

Уже есть доказательства эффективности методов ипповенции и позитивного влияния лошадей на психоэмоциональное состояние человека в направлении развития личностных качеств, а также поддержании и восстановлении психологического баланса» [6].

Иппопедагогика является одним из видов ипповенции наряду с другими - психотерапевтическим (модели ЕАР или ЕFP), консультационным (ЕАС) и социально-психологическим (организация социально-психологических тренинговых программ на основе общения с лошадьми) [5].

Занятия с лошадью на свободе по предложенной Лопуховой и Газизовым классификации можно отнести к обучению с участием лошади, для которого применяются как индивидуальные, так и групповые развивающие технологии. По способу взаимодействия с лошадью методика занятий основана на взаимодействии «на земле» без посадки верхом, и включает тактильный контакт с животным [5].

Внешне занятия напоминают взаимодействие с собакой, при котором специально подготовленная учебная лошадь находится без амуниции, а занимающийся человек под контролем тренера выполняет с ней задания. Задачей ученика является заинтересовать лошадь, чтобы она добровольно следовала за ним, выполняла учебные элементы и трюки. Критерий его успеха - добровольное выполнение лошадью с ним учебных заданий [3, 4].

В зависимости от количества желающих одновременно заниматься, формат проведения может быть как индивидуальным, так и групповым. При групповом формате ученики выполняют задания с учебной лошадью по очереди.

В структурном отношении занятие строится как любое занятие оздоровительной направленности и имеет подготовительную, основную и заключительную части.

В рамках каждого занятия с лошадью на свободе реализуются пять групп педагогических задач.

Первую и основную группу составляют задачи обучения. Они связаны непосредственно с формированием умений и навыков взаимодействия с лошадью, передачи знаний в этой области.

Следующая группа – задачи формирования физических способностей и качеств, необходимых для успешного освоения умений и навыков. Как правило, они связаны с владением своим языком тела, своевременной реакцией, дозированием телесных проявлений и воздействий. В иппопедагогике эта группа задач реализуется попутно с решением образовательных задач и является их побочным результатом.

К третьей группе задач, реализуемых на занятии с лошадью, относятся задачи развития психических способностей и свойств личности, а также коммуникативных навыков, позволяющих ученику выполнять задания тренера по взаимодействию с лошадью, а также применять полученные навыки в ситуации общения в других сферах жизни. К таковым можно отнести следующие: способность дозировать внимание, присутствию в моменте «здесь и сейчас»; способность дозировать величину воздействия на партнёра по общению; способность занимать лидерскую позицию в отношениях, умение своевременно обозначать личные границы при общении; а также проявление эмпатии и привитие привычки активного внимания к проявлениям собеседника.

Четвёртая группа объединяет задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся. Они реализуются попутно за счёт активного движения на свежем воздухе. Занятия с лошадью на свободе являются одним из видов рекреации и представляют альтернативу другим видам активного отдыха. Благодаря движению на свежем воздухе происходит закаливание и общее укрепление здоровья занимающихся.

Пятую группу образуют воспитательные задачи, которые находят своё выражение, прежде всего, в воспитании нравственном. И могут быть сформулированы следующим образом: формирование природосообразного мышления, привитие принципов гуманного отношения к животным, внимательности к собеседнику и процессу коммуникации как таковому.

Одной из важных особенностей занятий с лошастью на свободе является то, что они проводятся всегда на природе в условиях относительного большого пространства. Это одно из условий организации занятий, позволяющее обеспечить честную обратную связь от лошади, которая имеет возможность уйти от человека, если способ общения с ним ей не нравится. Кроме того, что это обеспечивает вышеупомянутый эффект закалывания, такие условия позволяют реализовать воспитательное воздействие, при котором занимающийся лишается возможности принудить животное к выполнению своей воли через силу, а вместо этого приучается заинтересовывать партнёра [3, 4].

В качестве дополнительной в отдельную группу можно отнести также задачу популяризации направления ипповенции, иппопедагогике и альтернативных методов взаимодействия с лошадью.

Исходя из их структуры, содержания и решаемых задач, можно утверждать, что занятия с лошадью на свободе, не имея прямого отношения к деятельности, связанной с достижением спортивных результатов, при этом реализуют полноценный спектр педагогических задач. Благодаря этому они являются средством комплексного воздействия на личность занимающихся, способствуют их нравственному воспитанию, гармоничному развитию и общему оздоровлению. Данный формат занятий составляют достойную альтернативу другим видам рекреации и его можно отнести к виду массовой оздоровительной педагогической работы.

Список использованных источников

1. Барайсс, Х-Дж. Модели «лечебная верховая езда» и «терапевтическое взаимодействие человека и лошади» // Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике : учебные материалы и исследования немецкого кураториума по терапевтической групповой езде : пер с нем. : в 3 ч. Ч. 1. – Москва : Конноспортивный клуб инвалидов. 2003. – С. 24–40.
2. Брындин, Е. Г. Естественнонаучные аспекты здоровья / Е. Г. Брындин, И. Е. Брындина // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : материалы III Международной научно-практической конференции / Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления. – Улан-Удэ, 2014. – С. 35–37.
3. Ефимова, А. В. Занятия со свободной лошадью как способ социализации человека / А. В. Ефимова, И. А. Дитман // Опыт и перспективы развития абилитации и реабилитации с помощью лошади : материалы X Всероссийской конференции. 11-12 августа 2018 г, г. Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : ЛЕМА, 2018. – С. 78–79.
4. Ефимова, А. В. Психологический эффект занятий с лошадью на свободе // Методы абилитации и реабилитации с помощью лошади в системе комплексной реабилитации : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции / Национальная федерация иппотерапии и адаптивного конного спорта. – Ростов-на-Дону, 2022. – С. 17–19.
5. Лопухова, О. Г. Ипповенция: методология и практика / О. Г. Лопухова К. К. Газизов // Методы абилитации и реабилитации с помощью лошади в системе комплексной реабилитации : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции / Национальная федерация иппотерапии и адаптивного конного спорта. – Ростов-на-Дону, 2022. – С. 35–40.

6. Ипповенция как действенный практический метод психолого-педагогического воздействия в современном обществе / Р. С. Рабаданова, А. В. Новиков, М. К. Виноградова, Д. Н. Слабая // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 2А. – С. 317–324.

7. Щекин, А. Ф. Технологии, образование, наука: стратегия прорыва / А. Ф. Щекин, Ю. И. Журавлева, Е. В. Ярошенко // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 06 марта 2020 г. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 50–53.

УДК 796.015

МОТОРИКА РУК КИБЕРСПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ

Косьмина Е.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы¹,

Макаров Ю.М., д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных игр¹

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. проведенное исследование позволило выявить особенности развития мелкой моторики рук у занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта, массовых разрядов. Производилась оценка результатов в упражнениях: мелкая моторика, скорость «слепой печати», моторная асимметрия. На основе анализа полученных данных, упражнение «мелкая моторика» может быть рекомендовано для тренинга игрокам в «боевую арену», упражнения направленные на повышение количества кликов и скорости «слепой печати» – игрокам в «стратегию в реальном времени», а упражнения, направленные на сглаживание моторной асимметрии занимающимся «стратегией в реальном времени» и «спортивным симулятором».

Ключевые слова: киберспортсмен, мелкая моторика, компьютерный спорт, скорость печати, моторная асимметрия.

В большинстве научных публикаций, посвященных мелкой моторике объектом исследования, выступают дошкольники или взрослые в период восстановления после хирургических операций. Выявлено ограниченное количество научных работ, посвященных рассмотрению мелкой моторики с точки зрения прикладных тренировочных задач в спорте при работе с подростками и молодежью. В исследовательских работах по компьютерному спорту авторы часто отмечают важность мелкой моторики для демонстрации высоких спортивных достижений киберспортсменов, однако концептуальные научные исследования по данной тематике отсутствуют.

По некоторым данным киберспортсмен может совершать от 200 до 400 нажатий на кнопки за минуту [2, 3, 4]. А при оценке эффективности киберспортсменов часто говорят о двух основных показателях АРМ и ЕРМ. АРМ (от англ. actions per minute) – это количество действий в минуту, а ЕРМ (от англ. effective actions per minute) – количество эффективных действий в минуту. Выполнение вышеперечисленных действий было бы невозможно без заранее сформированных тактических знаний, но определяющим компонентом возможности выполнения подобных действий на высоком уровне является уровень развития мелкой моторики рук конкретного спортсмена. В первой половине XIX века И.М. Сеченов писал, что движения рук человека

наследственно не predetermined, а возникают в процессе воспитания и обучения как результат образования ассоциативных связей между осязательными, зрительными и мышечными ощущениями в процессе активного взаимодействия с окружающей средой [5]. Мелкая моторика рук имеет взаимосвязь с такими высшими психическими функциями и свойствами сознания как речь, мышление, воображение, внимание, восприятие, двигательная и зрительная память и т.д. В своих исследованиях Н.А. Бернштейн объяснил влияние движений руками на функции высшей нервной деятельности и развитие речи, выделив следующие компоненты мелкой моторики: точность, объем полноты движений, синхронность, скорость, гибкость, выносливость [1]. Анализ современных исследований подтверждает, что мелкая моторика является детерминантой ряда психических функций человека [6, 7, 9]. Таким образом целью нашего исследования является определение уровня развития мелкой моторики киберспортсменов 18-25 лет массовых разрядов, занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта. Поскольку дисциплина компьютерного спорта «тактический трехмерный бой», включена во Всероссийский реестр видов спорта лишь 25 мая 2022 года, в исследовании приняли участие занимающиеся «тактическим трехмерным боем», в настоящее время не имеющие спортивного разряда, но выполняющие нормативы для его присвоения.

В исследовании приняло участие 175 юношей от 18 до 25 лет, занимающихся компьютерным спортом и имеющих с третьего по первый спортивный разряд. Исследуемым предлагалось выполнить по 5 попыток в тестах «мелкая моторика», «клик тест», «скорость печати» и «моторная асимметрия» на разработанном авторами онлайн тренировочном портале suberten.ru. Рассчитывалось среднее значение за 5 попыток.

В таблице 1 приведены результаты занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта в упражнении «мелкая моторика». Цель упражнения за наименьшее время собрать на экране все объекты, осуществляя управление одной рукой только с помощью 4 клавиш на клавиатуре.

Таблица 1 – Показатели мелкой моторики киберспортсменов 18-25 лет массовых разрядов, сек

Показатель	БА (n=36)	СГ (n=17)	СПВ (n=17)	ТС (n=17)	ТТБ (n=38)	СС (n=24)	Ф (n=26)
1СР	7,7±0,4	9,2±0,2	9,8±0,7	8,9±0,2	8,7±0,5	11,2±0,2	8,1±0,3
2СР	8,4±0,3	10,2±1,3	10,1±0,9	9,0±0,3	10,8±0,1	11,3±0,3	7,9±0,4
3СР	9,1±0,6	10,6±0,6	9,0±0,6	9,2±0,2	11,3±0,2	11,1±0,2	7,5±0,4

Наиболее высокие результаты среди спортсменов первого разряда продемонстрировали игроки в «боевую арену» 7,7±0,4 сек., выявлены достоверные различия ($p<0,05$) по сравнению с занимающимися первых разрядов «соревновательными головоломками» 9,2±0,2 сек., «стратегией в реальном времени» 9,8±0,7 сек и «спортивным симулятором» 11,2±0,2 сек. Анализ данных внутри одной дисциплины выявил достоверные различия ($p<0,05$) между занимающимися первого и третьего спортивного разряда в «соревновательных головоломках» и в «тактическом трехмерном бое», между спортсменами первого, второго и третьего разряда. Близкая к линейной зависимость между спортивным разрядом и результатом выявлена в дисциплинах «боевая арена», «тактический трехмерный бой», «соревновательные головоломки» и «технический симулятор».

В таблице 2 представлены результаты в упражнении «клик тест» занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта массовых разрядов. В ходе выполнения упражнения занимающимся было необходимо выполнить максимальное количество кликов левой кнопкой мыши, в шести квадратах, на каждый квадрат отводится по 5 секунд. Рассчитывалась сумма нажатий за 30 секунд.

Таблица 2 – Показатели клика теста киберспортсменов 18-25 лет массовых разрядов, кол-во кликов

Показатели	БА (n=36)	СГ (n=17)	СПВ (n=17)	ТС (n=17)	ТТБ (n=38)	СС (n=24)	Ф (n=26)
1СР	187,1±4,7	174,1±3,9	273,6±11	187,3±12	193,3±5,1	194,5±8,2	214,2±20,0
2СР	178,6±4,3	174,2±3,7	251,2±26,1	182,8±4,3	194,6±6,2	189±6,7	188,6±8,2
3СР	180,4±4,8	166,9±3,9	185,9±3,2	190,7±2,8	181,2±4,2	187±5,8	193,1±9,0

Наибольшее количество кликов в упражнении «клик тест» продемонстрировали занимающиеся «стратегией в реальном времени» первого спортивного разряда 273,6±11 кликов, выявлены достоверные различия ($p<0,05$) по сравнению с занимающимися «боевой ареной» 187,1±4,7 кликов, «соревновательными головоломками» 174,1±3,9 кликов, «техническими симуляторами» 187,3±12 кликов, «тактическим трехмерным боем» 193,3±5,1 кликов, «спортивным симулятором» 194,5±8,2 кликов, аналогичная ситуация прослеживается среди занимающихся второго спортивного разряда. Занимающиеся «техническим симулятором» и «файтингом» третьего разряда показали более высокие результаты 190,7±2,8 и 193,1±9,0 кликов соответственно по сравнению с занимающимися соревновательными головоломками 166,9±3,9 кликов, различия статистически достоверны ($p<0,05$). Количество кликов – это количество нажатий на кнопку мыши за определенный период времени. Существует взаимосвязь между количеством кликов на кнопку мыши и развитием мелкой моторики. При выполнении задач, требующих множественных нажатий на кнопки мыши, развитие мелкой моторики может способствовать улучшению координации движений пальцев и повышению точности при нажатии на кнопку мыши. Это, в свою очередь, может привести к увеличению количества кликов на кнопку мыши за определенный период времени. Однако, необходимо учитывать, что количество кликов на кнопку мыши также может быть связано с другими факторами, например, с характером выполняемой работы или особенностями пользовательского интерфейса. Некоторые задачи могут требовать большого количества кликов на кнопку мыши, но при этом не связаны с развитием мелкой моторики. Близкая к линейной зависимость между спортивным разрядом и результатом выявлена у занимающихся «стратегией в реальном времени» и «спортивным симулятором».

В таблице 3 представлены результаты теста «скорость печати». В ходе упражнения исследуемым предлагалось за наименьшее время набрать на клавиатуре текст, состоящий из трех предложений. Расчет очков производился автоматически, с учетом скорости печати и количества ошибок.

Таблица 3 – Показатели скорости печати киберспортсменов 18-25 лет массовых разрядов, очки

Показатели	БА (n=36)	СГ (n=17)	СПВ (n=17)	ТС (n=17)	ТТБ (n=38)	СС (n=24)	Ф (n=26)
1СР	677,5±21,5	320,2±64,4	655±50,6	294,4±26,1	295±18,1	298,4±26,9	465,3±70,1
2СР	522,1±5	287,4±40,1	642,3±19,4	268±32,1	273,1±21,9	265,9±31,3	311,9±44,2
3СР	530,2±5	271,2±38,9	613,2±22,1	250,7±42,2	276,4±21,3	326,7±23,5	374,6±29,6

В тесте скорости печати наиболее высокие результаты продемонстрировали занимающиеся «боевой ареной» 677,5±21,5 очков и «стратегиями в реальном времени» 655±50,6 очков, первого спортивного разряда. Выявлены достоверные различия ($p<0,05$) по сравнению с занимающимися «соревновательными головоломками» 320,2±64,4 очков, «техническим симулятором» 294,4±26,1 очков, «тактическим трехмерным боем»

295±18,1 очков и «спортивным симулятором» 298,4±26,9 очков. У занимающихся второго и третьего разряда выявлена аналогичная тенденция. Поскольку мелкая моторика представляет собой способность управлять тонкими мышечными движениями, которые характеризуются высокой степенью точности и координации, она играет и важную роль при наборе текста на клавиатуре. Скорость печати на клавиатуре определяется способностью быстро и точно набирать текст. Существует тесная взаимосвязь между мелкой моторикой и скоростью печати на клавиатуре. Высокий уровень развития «мелкой моторики» способствует улучшению координации движений пальцев и повышению точности при наборе текста. Это, в свою очередь, может увеличить скорость печати на клавиатуре за счет снижения количества ошибок при наборе и уменьшения времени, затрачиваемого на исправление ошибок. Таким образом, развитие мелкой моторики может способствовать улучшению скорости печати на клавиатуре, повышению эффективности работы с компьютером и выполнению ряда задач, требующих точности и координации мышечных движений. Близкая к линейной зависимость между спортивным разрядом и результатом выявлена у занимающихся «стратегией в реальном времени» и «соревновательными головоломками».

Целью упражнения «моторная асимметрия» является удержание в игре мяч как можно дольше, при этом управление отбивающими платформами осуществляется левой рукой с помощью кнопок «W» и «S», а правой рукой с помощью компьютерной мыши.

Таблица 4 – Показатели моторной асимметрии киберспортсменов 18-25 лет массовых разрядов, сек

Показатели	БА (n=36)	СГ (n=17)	СРВ (n=17)	ТС (n=17)	ТТБ (n=38)	СС (n=24)	Ф (n=26)
1СР	30,2±2,9	32,9±3,7	38,0±5,9	35,2±5,3	32,8±2,4	37,1±3,7	37,8±2,0
2СР	27,7±2,4	36,0±1,6	30,3±2,7	32,5±3,2	31,0±1,8	34,1±3,7	31,4±3,6
3СР	21,0±1,9	27,6±3,1	27,5±2,1	33,3±3,8	33,5±3,0	31,7±3,6	34,1±3,3

В упражнении «моторная асимметрия» не выявлено единоличного лидера (табл.4), среди занимающихся первого спортивного разряда наиболее высокие результаты продемонстрировали игроки в «стратегию в реальном времени» 38,0±5,9 сек., «технические симулятор» 35,2±5,3 сек., «спортивный симулятор» 37,1±3,7 сек., «файтинг» 37,8±2 сек. Среди спортсменов второго спортивного разряда наиболее высокие результаты продемонстрировали занимающиеся «соревновательными головоломками» 36,0±1,6 сек. и «спортивным симулятором» 34,1±3,7 сек. Среди занимающихся третьего спортивного разряда максимальные показатели в упражнении «моторная асимметрия» занимающиеся «техническим симулятором» 33,3±3,8 сек., «тактическим трехмерным боем» 33,5±3 сек. и «файтингом» 34,1±3,3 сек.

Научные исследования посвященные взаимосвязи моторной асимметрии и мелкой моторики доказывают, что, дети и взрослые с более выраженной моторной асимметрией имеют низкие показатели мелкой моторики [8]. Близкая к линейной зависимость между спортивным разрядом и результатом выявлена у занимающихся «стратегией в реальном времени», «спортивный симулятор» и «технический симулятор».

Полученные данные позволяют сделать следующее заключение, неоднородность полученных данных в четырех исследуемых упражнениях, может свидетельствовать о наличии различных форм проявления мелкой моторики в каждой из дисциплин компьютерного спорта. Высокие результаты и наличие линейной зависимости между результативностью и спортивным разрядом могут свидетельствовать о том, что данная дисциплина предъявляет высокие требования к данному навыку и его совершенствование может положительно сказываться на результативности игроков, а упражнение может быть использовано в качестве тренировочного. Таким образом

упражнение «мелкая моторика» может быть рекомендовано в качестве тренировочного игрокам в «боевую арену», упражнения направленные на повышение количества кликов и скорость «слепой печати» – игрокам в «стратегию в реальном времени», а упражнения, направленные на сглаживание моторной асимметрии занимающимися «стратегией в реальном времени» и «спортивным симулятором».

Список использованных источников

- Бернштейн, Н. А. Движения и строение животных / Н. А. Бернштейн. – Петербург : Петроградская академия наук, 1917. – 432 с.
- Никитюк, Д. Б. Некоторые особенности питания и физической активности игроков, выступающих в киберспорте / Д. Б. Никитюк, И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева // Спортивная медицина: наука и практика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 57–63.
- Панкина, В. В. Киберспорт как феномен XXI века / В. В. Панкина, Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 34–38.
- Пашьев, Ш. Б. Киберспорт как средство развития личности // Science Time. – 2016. – № 5 (29). – С. 512–515.
- Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов. – Москва : Наука, 1983. – 384 с.
- Motor-enriched learning activities can improve mathematical performance in preadolescent children / Beck M. M. [et al.] // Frontiers in human neuroscience. – 2016. – V. 10. – P. 645.
- Motor skills and exercise capacity are associated with objective measures of cognitive functions and academic performance in preadolescent children / Geertsen S. S. [et al.] // PloS one. – 2016. – V. 11, № 8. – P. 1–16.
- The relationship between handedness and fine motor performance / Nalcaci E. [et al.] // Cortex. – 2001. – V. 37, № 4. – P. 493–500.
- Early motor development and cognitive abilities among Mexican preschoolers / Osorio-Valencia E. [et al.] // Child Neuropsychology. – 2018. – V. 24, № 8. – P. 1015–1025.

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Лаверухина Г.М., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы,
Симонова Л.И., учитель физической культуры
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
²ГБОУ СОШ № 667 Невского района, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о применении игр и игровых заданий на уроках физической культуры младших школьников с целью повышения эффективности образовательного процесса путём повышения результативности в развитии координационных и кондиционных способностей учащихся.

Ключевые слова: младшие школьники, урок физической культуры, игры и игровые задания, развитие координационных и кондиционных способностей.

Укрепление здоровья детей, полноценное развитие их организма является ведущей проблемой в современном обществе [3]. Младший школьный возраст - период, когда формируются основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Как показывает практика и большое количество эмпирических исследований, физическое состояние младших школьников находится в неудовлетворительном состоянии. Изменение режима дня, увеличение физической нагрузки особенно статической, психологическое напряжение, все эти составляющие приводят к ухудшению физического состояния школьников младших классов. Вопросы физического развития, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и должны решаться на государственном уровне. В настоящее время одной из наиболее эффективных форм физического развития, оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные, интересные, организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом. Результаты мониторинга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что около 50% обучающихся имеют ослабленное здоровье. К сожалению, уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников.

По мнению С.А. Фирсина, эффективность развития координационных способностей и физических кондиций младших школьников резко возрастает, при условии их организации на уроках физической культуры, что позволяет систематически, на основе научно обоснованной программы физического воспитания вовлечь в эту работу значительное количество детей [5].

С целью повышения эффективности образовательного процесса в теории и практике физической культуры применяется достаточное разнообразие средств и методов. Однако большинство из них в младшем школьном возрасте в силу их «обязательности» и строгой регламентации имеют низкую эффективность, так как не способны заинтересовать и увлечь детей [1]. Альтернативой может быть применение игрового метода. Преимущество игрового метода, по нашему мнению, кроется в его наибольшем приоритете у младших школьников перед другими методами физической культуры в силу высокой степени интереса детей к нему. Более того, по данным В.Г. Свечкарёва [4] игровой метод для младших школьников является наиболее физиологичным, так как особенности функционирования основных систем организма детей в этом возрасте в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности.

Цель исследования – разработать комплекс игр для развития координационных и кондиционных способностей детей 8-9 лет с использованием игрового метода на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели нами предложены следующие задачи:

1. Подобрать подвижные игры и игровые задания, способствующие развитию координационных и кондиционных способностей детей 8-9 лет на уроках физической культуры.

2. Апробировать и доказать эффективность использования игрового метода с целью развития координационных и кондиционных способностей детей 8 - 9 лет на уроках физической культуры.

Занятия в экспериментальной и контрольной группе проводились учителем по физической культуре высшей квалификационной категории «ГБОУ № 667, Невского района, г. Санкт-Петербург». Необходимо отметить, что реализация эксперимента проходила без ущерба учебному процессу по физическому воспитанию школьников.

До и после эксперимента с целью определения его эффективности было выполнено контрольное тестирование. Педагогический эксперимент был организован в

рамках первой и второй четверти. В связи с тем, что тематическая направленность уроков первой четверти соответствовала легкой атлетике и подвижным играм, а во второй четверти гимнастике, подвижные игры и игровые задания нами подбирались не только по принципу целевой направленности, но и с учетом тематического содержания уроков. А именно, по принципу схожести по структуре движений и характеру работы мышц с ведущим видом двигательной деятельности на уроке. На протяжении всего эксперимента мы соблюдали ряд принципов:

1. Систематическое включение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей у детей 8-9 лет в уроки физической культуры, что обеспечивает развитие положительных изменений, вызванных предыдущими занятиями, и закрепление их на последующих уроках.

2. Постепенность увеличения нагрузки, предлагаемой в играх. Постепенное увеличение нагрузки на протяжении всего педагогического эксперимента осуществлялось за счет усложнения движений, включения новых заданий, возрастании количества повторений игры или игрового задания. Комплекс игр представлен в табл.1.

Таблица 1 - Игры, по развитию физических способностей

Физические качества (способности)	Тест	Название игры
Сила	Подтягивание (кол-во раз)	«Кто сильнее?», «Раз - ковбой, два - ковбой», «Тачки-догонялки», «Тяни-толкай», «Из круга», «Догонялки паучков», «Переправа».
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«Воробы», «Кто дальше прыгнет», «Лучники», «Кенгуру», «Удочка», «Кто дальше бросит».
Скорость	Бег на 30 метров (сек)	«Воробы и вороны», «Перебежки по сигналу», «Третий лишний», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Наступление».
Выносливость	Тест «6-минутный бег (м)»	«Салки», «Космонавты», «Белые медведи», «Догнать-обогнать», «Гонка с выбыванием», «Долгий бег».
Гибкость	«Тест – наклон вниз из положения сидя»	«Кто дольше», «Мостики», «Гимнасты», «Жираф», «Гигантские шаги», «Путаница», «Лимбо».
Координационные	Челночный бег 3 x 10м (с)	«Пожарные на учении», «Метко в цель», «Заколдованный круг», «Караси и щука», «Кто ловчее прыгнет?», «Пушбол», «Переправа».

Примерное соотношение игр и других заданий, предлагаемых школьникам на уроке, представлено на рис.1.

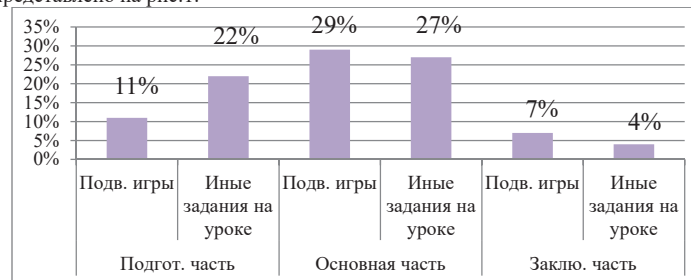


Рисунок 1 – Процентное соотношение подвижных игр и других заданий на уроке

Наибольшую физическую нагрузку школьники получали, во время игр, направленных на развитие быстроты и выносливости, наименьшую - во время игровых заданий, развивающих гибкость. В начале педагогического эксперимента контрольное тестирование выполнено с целью выявления начального уровня развития координационных и кондиционных способностей детей 8 - 9 лет. В конце эксперимента тестирование выполнялось с целью оценки эффективности подобранных нами подвижных игр и игровых заданий, способствующих развитию координационных и кондиционных способностей детей 8 - 9 лет на уроках физической культуры. Проанализировав результаты тестирования детей экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента, мы установили отсутствие статистически значимых межгрупповых различий ($p \geq 0,05$) по всем тестовым заданиям, что означает отношение детей, участвующих в педагогическом эксперименте к одной выборочной совокупности. С целью определения уровня физической подготовленности школьников до и после эксперимента все результаты тестирования нами были переведены в балльные оценки, предложенные В.И. Ляхом [2]. После эксперимента, в экспериментальной группе, установлено повышение уровня физической подготовленности практически по всем тестовым заданиям. Результаты балльного оценивания школьников ЭГ и КГ показаны на рис.1-2.

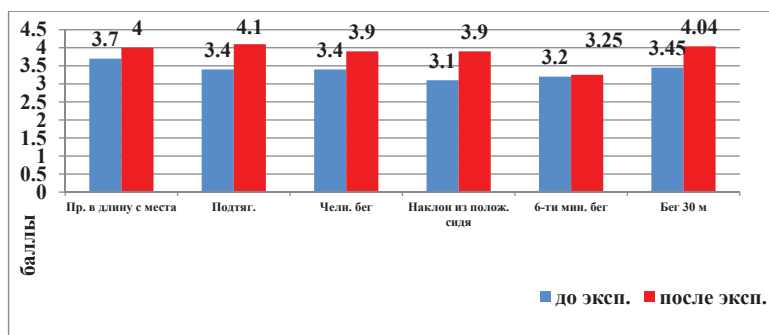


Рисунок 1 – Результаты балльного оценивания физической подготовленности школьников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

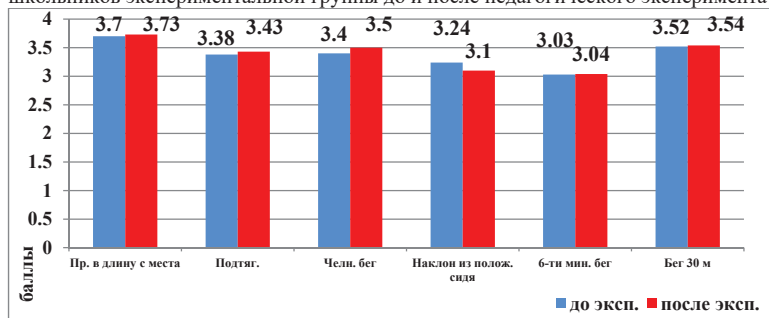


Рисунок 2 – Результаты балльного оценивания физической подготовленности школьников контрольной группы до и после педагогического эксперимента

В результате проведения повторного испытания нами обнаружен ряд изменений в результатах тестов по сравнению с началом эксперимента. Установлены статистически значимые изменения по результатам тестирования координационных способностей, что показано в табл. 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей детей 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

Тестовое упражнение	Экспериментальная группа (n – 20) (M±δ)		Контрольная группа (n – 21) (M±δ)		До эксп. p
	до эк.	после эк.	до эк.	после эк.	
Челночный бег 3 x 10м (с)	10,22±0,53	9,94±0,45*	10,17±0,52	10,09±0,49	p=0,43

*- различия статистически значимы при $p \leq 0,01$ *

Анализ результатов тестирования кондиционных способностей также позволил установить положительные изменения, что показано в табл. 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования кондиционных способностей детей 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

Тестовое упражнение	Экспериментальная группа (n – 20) (M±δ)		Контрольная группа (n – 21) (M±δ)		До эксп. p
	до эк.	после эк.	до эк.	после эк.	
Бег на 30 метров(сек) (скоростные способности)	6,7±0,63	6,5±0,55*	6,6±0,56	6,56±0,59	p=0,58
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (скоростно-силовые способности)	134,4±18,2	138,9±17,19*	133,14±18,33	133,2±17,9	p=0,83
Подтягивание (кол-во раз) (силовые способности)	2,9±1,94	4,25±2,45*	2,85±1,81	2,9±1,83	p=0,93
6-ти минутный бег (м) (способность к проявлению выносливости)	720±110,6	722±110,3*	719,5±110,4	720,5±110,2	p=0,98
Наклон из положения сидя (см) способность к проявлению гибкости)	2,35±1,3	5±1,95*	2,33±1,2	2,33±1,15	p=0,97

*- различия статистически значимы при $p \leq 0,01$ *

Таким образом, в конце эксперимента, после реализации подобранных нами подвижных игр и игровых заданий, способствующих развитию координационных и кондиционных способностей детей 8 - 9 лет на уроках физической культуры, зарегистрирована положительная динамика показателей контрольного тестирования, что свидетельствует об эффективности организованного нами педагогического эксперимента.

Список использованной литературы

1. Гросс, А. Н. Подвижные игры как средство формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4. – С. 5–10.
2. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Польша, 2001. – 152 с.

3. Назаренко, Н. Н. Подходы к формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Наука и образование в 21 веке. – Москва : ООО «АР-Консалт», 2015. – С. 38–42.

4. Свечкарёв, В. Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств // Научные известия. – 2017. – № 5. – С. 8–10.

5. Фирсин, С. А. Оценка содержания уроков физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2. – С. 5–8.

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПЕРВОГО ПЕРИОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕСУ

*Лаврухина Г.М., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Современный период жизни России характеризуется низким уровнем двигательной активности населения и критическим состоянием здоровья. Особенное беспокойство вызывает физическое состояние женщин первого зрелого возраста, играющих огромную роль в жизнедеятельности современного общества, берущих на себя выполнение многообразных социально значимых (производственных, общественных, политических, семейных, репродуктивных, воспитательных и иных) функций. В статье предложены различные варианты содержания фитнес занятий направленных на развитие физических качеств женщин.

Ключевые слова: фитнес занятия, содержание занятий, женщины зрелого возраста первого периода, физические качества.

Современный период жизни России характеризуется низким уровнем двигательной активности населения и критическим состоянием здоровья. Согласно литературным данным эта проблема в большей степени характерна для женской половины населения страны [1]. Особенное беспокойство вызывает физическое состояние женщин первого зрелого возраста, играющих огромную роль в жизнедеятельности современного общества, берущих на себя выполнение многообразных социально значимых (производственных, общественных, политических, семейных, репродуктивных, воспитательных и иных) функций. Очевидно, что одним из решающих условий продуктивного выполнения перечисленных функций является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на достаточной физической подготовленности.

На сегодняшний день одним из средств направленных на повышение физических кондиций человека является фитнес, что нашло отражение в работах таких авторов как И.Б. Одинцова, А.И. Пьянзин, Т.В. Серова и др. [2, 3, 4]. Фитнес - современный социокультурный феномен в мировом оздоровительном движении, получивший за последнее десятилетие широкое распространение. Стоит отметить, что область фитнеса направлена не только на процесс повышения физической подготовленности занимающихся, но и на его оздоровление за счет систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, на решение тесно связанных с физической активностью проблем, таких как питание, психическая регуляция, формирование индивидуального стиля жизни, воспитание активной жизненной позиции [5].

Цель исследования - обосновать содержание фитнес занятий для развития физических качеств у женщин зрелого возраста первого периода.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

3. Разработать содержание фитнес занятий направленных на развитие физических качеств у женщин зрелого возраста первого периода.

4. Апробировать и доказать эффективность разработанных нами фитнес занятий (содержание) направленных на развитие физических качеств у женщин зрелого возраста первого периода.

Педагогический эксперимент был направлен на использование фитнес занятий с целью повышение физических качеств у женщин зрелого возраста первого периода.

Среди многообразия фитнес направлений нами был выбран *функциональный тренинг*, включающий в себя разнообразный спектр средств различных фитнес направлений. Были выбраны средства таких фитнес направлений как классическая аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, степ аэробика, фитбол аэробика, стретчинг, тай-бо, партерная гимнастика, дыхательная гимнастика. При выборе данных направлений фитнеса и особенностей работы с женщинами первого периода зрелого возраста мы учитывали: анатомио-физиологические особенности женщины зрелого возраста первого периода; способность определенного фитнес направления положительно влиять на развитие физических качеств женщин. Занятия проводились три раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 60 минут. При организации занятий мы опирались на необходимость присутствия в них трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия несла разминочную функцию и состояла из низкоинтенсивных кардио упражнений классической аэробики и упражнений партерной гимнастики. Кардио упражнения выполнялись под музыку. Темп музыки в подготовительной части занятия не превышал 124 - 136 уд/мин. Продолжительность данной части составляла 10-15 минут.

Основная часть занятия имела тренировочную функцию. Два раза в неделю основу тренировок составляли упражнения скоростно-силового и силового характера. Третье занятие было направлено на развитие выносливости и содержало высокоинтенсивные упражнения с минимальным отдыхом. Так, в данном типе занятий преобладающую долю составляли нагрузки скоростно-силового (тай-бо аэробика) или силового (силовая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика) компонента и партерная гимнастика. Основная часть данного занятия состояла из двух блоков.

Первый блок, как правило, начинался с упражнений тай-бо направления, совершенствующих скоростные способности. В силу того, что выполнение упражнений скоростного характера требует хорошей предварительной разминки, подготовительная часть была несколько удлинена. ЧСС в этой части занятия колебалась в пределах 170 – 180 уд/мин.

Второй блок включал упражнения силовой направленности. Величина ЧСС для данного блока соответствовала 150-170 уд/мин, с постепенным снижением к концу занятия. Дыхательные упражнения основной части заполняли паузы для отдыха.

Упражнения силовой направленности женщины выполняли в пределах 30-60% максимальной силы в статодинамическом режиме. Темп выполнения упражнений был медленным. Упражнения выполнялись без интервалов отдыха (или с минимальным интервалом, заполненным дыхательной гимнастикой) до выраженного утомления. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполнялась упражнениями партерной гимнастики на гибкость. В частности, в данный блок вошли упражнения, выполняемые в партере на гимнастическом коврике (из положений: лежа на спине, лежа на животе, в упоре стоя на четвереньках).

С целью укрепления мышц спины, мышц груди и плеч раз в неделю в тренировочный процесс включались упражнения силовой аэробики с использованием дополнительного отягощения (гантелей, амортизаторов и боди баров). Ряд упражнений

выполнялся на фитболах, которые также использовались для создания дополнительного отягощения.

Примерное соотношение упражнений функционального тренинга тренировки скоростно-силового и силового характера представлено на рис. 1. Основная часть второго типа занятий строилась на упражнениях танцевальной аэробики, классической аэробики, степ-аэробики. Примерное соотношение упражнений функционального тренинга для тренировки на выносливость представлено на рис 2.

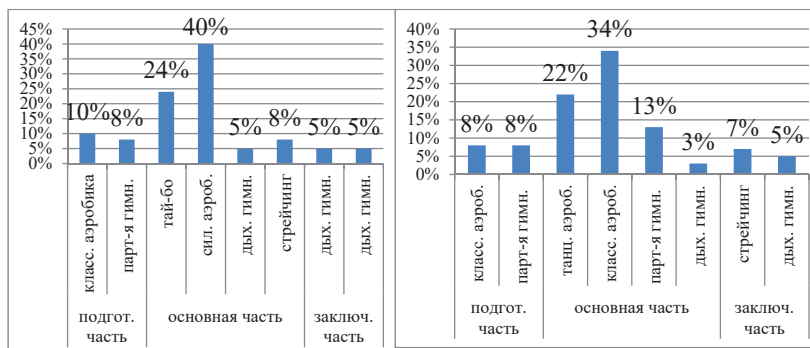


Рисунок 1 – Примерное соотношение упражнений функционального тренинга для тренировки скоростно-силового и силового характера

Рисунок 2 – Примерное соотношение упражнений функционального тренинга для тренировки на выносливость

Основная часть кардио занятия состояла из трех блоков.

Первый блок состоял из элементов, типичных для хореографии при занятиях танцевальной и классической аэробикой средней интенсивности: StepTouch, StepTap, StepHeel, джоггинг с возрастающей амплитудой движений.

Следующий блок - пиковый, отличающийся наибольшей «кардио» нагрузкой. Основные используемые средства – кики, бег с движениями руками, скачки и др. Темп музыки в подготовительной части занятия не превышал 160 уд/мин.

В следующем, третьем, блоке нагрузка постепенно снижалась, использовались менее интенсивные элементы, темп музыки замедлялся до 124–110 уд/мин (необходимо отметить, что ЧСС в этой части оставалась в пределах 60–80% от максимальной).

Результаты собственных исследований и их обсуждение

На протяжении педагогического эксперимента, в его начале и конце, в экспериментальной и контрольной группах, нами выполнено контрольное тестирование женщин зрелого возраста первого периода. На начало эксперимента контрольное тестирование реализовано с целью определения до экспериментального уровня развития ведущих физических качеств женщин. Выполнив сравнительный анализ результатов тестирования женщин обеих групп с помощью Т-критерия Стьюдента для несвязанных выборок, мы установили отсутствие статистически значимых межгрупповых различий ($p > 0,05$) по всем тестовым заданиям (табл.1).

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовленности женщин до и после педагогического эксперимента

Тестовое упр.	Экспер. группа (n – 15) (M±δ)		Контр. группа (n – 15) (M±δ)		ЭГ-КГ. (до экс.) p =
Прыжок в длину с места (см)	171,27±10,73	178,1±9,56*	174,86±11,51	174,5±11,14	0,39
Наклон вниз из положения стоя с прямыми ногами (см)	5,47±2,53	8,93±2,52**	5,57±2,65	5,71±2,76	0,91
Подт. на низкой перекладине из виса лежа(раз)	12,4±3,38	15,87±3,94**	12,29±3,79	12,86±3,13	0,87
Челночный бег 3x10 (сек)	9,8±0,45	9,38±0,52**	9,79±0,54	9,8±0,49	0,94
«6-минутный бег» (м)	980±132,23	1143,33±139,98**	976,43±162,23	985,71±153,7	0,95
Бег 30 м (сек)	6,69±0,37	6,39±0,35**	6,64±0,38	6,63±0,38	0,91

при $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$

В конце эксперимента нами выполнено повторное контрольное тестирование, целью которого явилось - оценка эффективности развития физических качеств у женщин зрелого возраста первого периода на занятиях по фитнесу в спортивном клубе. После проведения повторного испытания нами обнаружен ряд положительных изменений в результатах тестирования по сравнению с началом эксперимента. Результаты (в баллах) показаны на рис. 3-4.

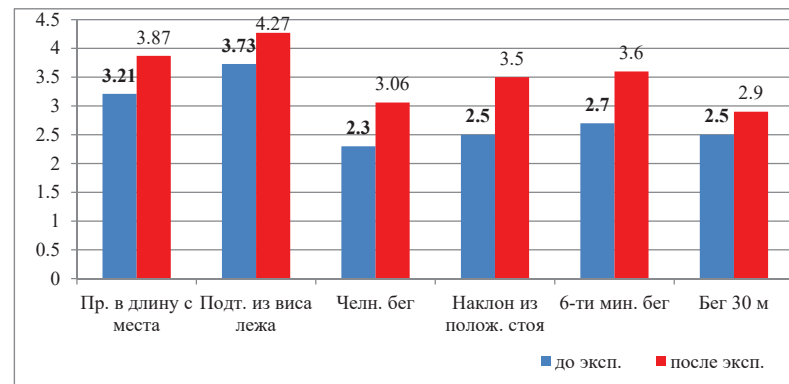


Рисунок 3 – Результаты уровневой оценки контрольного тестирования женщин экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

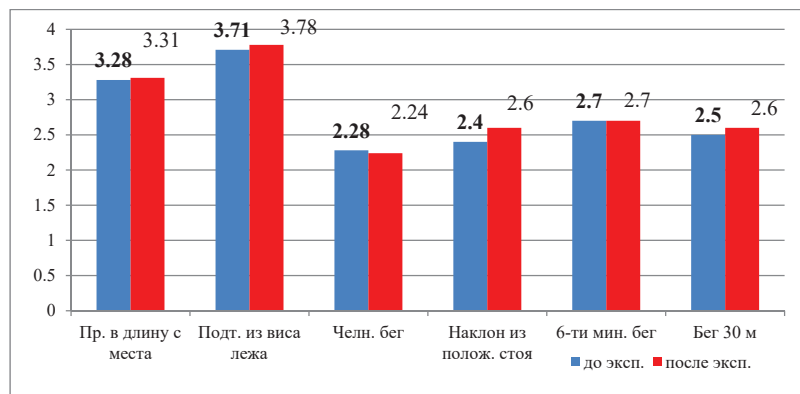


Рисунок 4 – Результаты уровневого оценивания контрольного тестирования женщин контрольной группы до и после педагогического эксперимента

По окончании проведенного исследования (педагогического эксперимента), на основании данных контрольного тестирования мы можем заключить, что введение в содержание занятий для женщин зрелого возраста первого периода упражнений функциональной тренировки позволило нам эффективно развивать их физические качества.

Список использованной литературы

1. Карпов, В. Ю. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 5. – С. 7–9.
2. Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес / И. Б. Одинцова. – Москва : Эксмо, 2002. – 384 с.
3. Пьянзин, А. И. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студентов вуза / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // *Казанский педагогический журнал*. – 2012. – № 4. – С. 4–6.
4. Серова, Т. В. Динамика показателей физической подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2012. – № 6. – С. 12–15.
5. Чапкович, Ж. А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. – 2016. – № 4. – С. 113–115.

УДК 796.034.2

ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧЕТОМ ОПЫТА ПРОШЕДШИХ ЛЕТ

Ушаков В.И., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики лыжных видов спорта

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлена практика использования техники проведения массовых спортивных мероприятий в ретро стиле, приуроченных к знаменательным датам, проведенных в спортивном лагере. Представлены данные о сущности групповых спортивных упражнений в стиле 30-40 годов Советского Союза.

Ключевые слова: спортсмены, спортивный лагерь, физкультурная деятельность, партерная гимнастика, массовые физкультурные мероприятия.

Целью представления материала являлось: показать пример использования практики проведения массовых спортивных мероприятий в ретро-стиле с молодыми спортсменами для представления на конкурс лучших спортивных практик.

В поселке Мичуринское в летнем лагере спортивной школы по прыжкам на лыжах и лыжному двоеборью Выборгского района Санкт-Петербурга прошли спортивные мероприятия, приуроченные к празднованию Дня физкультурника и Дня Российского флага. Педагоги-тренеры и молодые спортсмены подготовили к празднику физкультурные пирамиды "Под флагом России". Члены команды заранее изучили физкультурные пирамиды 30-х годов и затем разработали свои схемы: одну общую, на весь отряд, далее участникам было предложено проявить находчивость и самостоятельно составить фигуры в вольных группах. Такой формат проведения мероприятия выбран не случайно - спортсмены выразили дань уважения первому празднованию "Дня Государственного флага" 22 августа 1991 года, когда Верховный Совет Российской Федерации постановил считать трехполосное знамя официальным национальным флагом. Это вызвало неподдельный интерес у молодых спортсменов [4].

Сущность организации групповых спортивных упражнений в стиле 30-40 годов Советского Союза заключается в том, что, организация массовых спортивных мероприятий в ретро стиле носит развивающий, воспитательный характер и познавательную направленность [1, 2].

В Петербурге прошел смотр-конкурс 2022 года на лучшую загородную спортивную базу государственных учреждений в области физической культуры и спорта. Целью конкурса являлось стимулирование внедрения современных методик и технологий в работе, а также повышение качественных и количественных показателей деятельности спортивных баз. По итогам конкурса спортивная загородная база "Мичуринское" стала серебряным призером! [3].

Таким образом, представлена практика использования техники проведения массовых спортивных мероприятий в ретро стиле приуроченная к знаменательной дате, проведенная в спортивном лагере, дала положительный результат и была достойно оценена.

Выполняемые молодыми спортсменами гимнастические элементы представлены на рисунках 1-4.



Рисунок 1 – Гимнастические элементы 1



Рисунок 2 – Гимнастические элементы 2



Рисунок 3 – Гимнастические элементы 3



Рисунок 4 – Гимнастические элементы 4

Список использованных источников

1. Партерная гимнастика как средство развития и совершенствования природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях ритмики. – URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=801376> (дата обращения: 02.11.2022).
2. История массовой гимнастики в России и СССР. – URL: <https://www.euroregym.ru/articles/1.html> (дата обращения: 02.11.2022).
3. Лучшие загородные спортивные базы Санкт-Петербурга. – URL: <http://gu316.site.gov.spb.ru/news/75526/> (дата обращения: 02.11.2022).
4. Жизнь команды. – URL: https://vk.com/club193870399?w=wall-193870399_1162 (дата обращения: 02.11.2022).

СЕКЦИЯ 9
НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ

УДК 796.011

THE GAME METHOD IN TEACHING SWIMMING FOR CHILDREN OF
PRESCHOOL AGE: SAMPLE LESSON PLAN

*Koppalova M.A., assistant of the Department of Physical Education¹,
Kataeva S.V., PhD in Philology, associate professor of the Department of Foreign
Languages²*

¹ St.Petersburg State University of Veterinary Medicine

²Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Abstract. Preschool age is one of the most important period in human life. Various teaching methods have been developed and justified for teaching swimming to preschool children. In recent years, the game method has become the subject of close attention by researchers. The outcome of the research work will be the development of a lesson plan for teaching swimming for preschool children utilizing the game-based approach. To create a pedagogically sound and effective plan, the following areas of knowledge must be studied: the peculiarities of the psycho-physical state of preschool-aged children, the principles and methods used in swimming instruction, as well as the fundamental principles and rules of designing educational program planning.

Keywords: aquatic games, preschool aged children, game method, sample lesson plan, recommendations, teaching methods.

Swimming lessons are considered as the effective ways to implement health promotion principles. Regular swimming sessions promote physical fitness, have a positive impact on the nervous system, and teach voluntary control of breathing. Swimming also stimulates blood circulation without placing significant stress on joints and ligaments. In particular, children who engage in swimming demonstrate better physical development, functional indicators of cardiovascular and respiratory systems, and higher motor skills compared to their peers who do not engage in organized physical activity [1].

Additionally, swimming is one of the most effective way to strengthen the immune system and increase the body's resistance to temperature changes, which can prevent common colds. Studies has shown that swimming reduces excitability and irritability in children. Water affects the body's receptors, influences the nervous centers, and tones the nervous system, providing a subjective feeling of alertness and increased productivity [4].

Thus, many studies conducted both in Russia and abroad confirm the positive impact of swimming on a child's mental and physical state [5, 6]. The most understudied area is the search for effective and appropriate swimming teaching methods and the development of programs for successful and correct implementation of these methods in training processes.

Currently, among the wide variety of teaching programs and methods, the game method of teaching is particularly prominent. Due to specific features of the nervous system, researchers in this area have demonstrated the efficiency of the game method of training in swimming classes for children of pre-school age in comparison with traditional teaching methods. Children who learn to swim by the game method subsequently quickly master the technique of swimming movements [7]. The implementation of this method requires consideration of age-specific perception and thinking.

The game method is a popular pedagogical approach used by swimming instructors to teach children how to swim. This method integrates games and activities into swimming lessons to make the learning process more enjoyable and engaging for children. The approach is rooted in six fundamental principles, including learning through play, gradual progression, positive reinforcement, group participation, safety, and adaptability [3].

Learning through play is an important principle that the game method adopts, as it has been shown that children learn better when they are having fun. This method enables children to learn swimming skills while keeping them engaged and interested.

Additionally, gradual progression is another crucial principle of the game method, as it facilitates learning by gradually introducing new skills and building on previously acquired ones, thereby allowing children to learn at their own pace without feeling overwhelmed. The approach also emphasizes positive reinforcement, with children being encouraged and praised for their efforts and accomplishments, which increases their confidence and motivation to learn.

Group participation is another important principle of the game method that encourages teamwork and social interaction, creating a supportive learning environment where children can learn from each other and support one another.

Safety is always a top priority in swimming lessons, and in the game method, it is emphasized through proper supervision, use of appropriate equipment, and teaching children how to be safe in and around water.

Finally, adaptability is an essential principle of the game method, which allows instructors to modify games and activities to suit the needs of each child, ensuring that everyone has a positive and productive learning experience.

According to Preschool Swim Class guide an additional advantage of water games is that they can also be properly and naturally incorporated into every stage of swimming education [2]:

1) Warm-up: During the introductory part of a swimming lesson, mobile games can act as a warm-up on land. Specifically, games with intense movement, such as running, tag games, and small ball games, prepare the children for the upcoming physical activity.

2) Main part: Water games can bring diversity or attract children's interest in the main part of the swimming lesson. For example, through games, the following educational tasks can be achieved: fostering cohesion, providing mutual help and support, and developing willpower.

3) Conclusion: Games are often used at the end of a workout to relax the body and reduce psychomotor tension.

Examples of games and activities that can be used to teach basic swimming skills, such as floating, kicking, and arm strokes [6]. For example, the "float like a leaf" game can be used to teach children how to float on their backs, while the "kickboard relay" game can be used to teach kicking skills. The "airplane" game can be used to teach arm strokes, and the "dive for treasure" game can be used to teach diving skills. These games and activities can be adapted to suit the children's age and ability level, and can be used in combination with other teaching methods to create a comprehensive swimming program.

The aim of this scientific article is to analyze scientific literature on the topic and develop a training plan for aquatic instructors based on a game-based approach for teaching preschool-age children how to swim. One of the research objectives was to provide a scientific basis for the importance of the game-based approach in teaching swimming to preschoolers. Another objective was to observe and compare individual teaching methods and didactic procedures used in swimming lessons.

The practical significance of the study is to create a swimming lesson plan with an example of implementing games into the training process for preschoolers, which can subsequently serve as a reference point for swimming instructors and teachers. The study provided examples of aquatic games that can be used to enhance physical abilities and

recommendations for implementing games in the curriculum. The lesson plan was developed based on various factors such as methodological guidelines for teaching swimming to preschoolers, the advantages of the game-based approach, and scientific literature on creating a customized swimming lesson plan for preschoolers, as well as the available resources such as aquatic games.

Regarding recommendations, according to the STANley Resource Manual: To achieve maximum benefits from swimming lessons, children should attend lessons regularly, preferably twice a week, but no less than once a week. Typically, lessons last for half an hour; longer sessions can tire young children, making them irritable [9].

Recommendations for games according to the FINA guidelines: accordingly, it is important that the game corresponds to the child's cognitive development stage and water experience. Any basic movement in the water becomes more interesting if it is connected to a familiar way (diver immersion, role-playing situations). Start with simple and relaxed games and move on to more complex ones. Moreover, if the game is too complicated, it is recommended to explain the rules at the beginning of the lesson. The chosen games should be adapted to the level and age of the swimmers. The games should contribute to achieving the main goal of the lesson. The games should be interesting and fun for children. It is not recommended to play the same game too often [8].

Table 1 - Example of a lesson plan based on the game method and a role-playing situation (fairytale - Red Riding Hood):

LESSON PLAN № ...			
Time:	Location:	Target group: preschoolers	Instructors:
Theme of the lesson: The Little Red Riding Hood fairytale			
Goal: accustoming children to water			
Psychomotor goal (PM): to instill confidence and independence in preschoolers; to acquire basic skills in movement in water and to learn to control breathing.			
Cognitive goal (C): to develop eye-hand coordination; to develop children's creative abilities and imagination.			
Social-emotional goal (SE): to increase motivation of preschoolers; to develop social skills and encourage cooperation. Get familiar with fairytale «The Little Red Riding Hood»			
Introduction part			
Goals: 1. Organize the group for conducting swimming lesson 2. Warm up the body for aquatic activities	Content/Activities: Form a group on land. Dry land exercises: - shoulders rotations; torso turns; feet rotations; jumps: on one leg, together, in pairs; Sit on poolside, splash water	Teaching methods, grouping, equipment: -Instructor: "Hello kids! Today we will make a journey into a fairy tale. How many of you know the fairy tale "Little Red riding hood"? Check your swimsuits, caps and get started" -Introduce the poolside safety, tell children about the benefits of swimming Instructor: "Every morning Little Red Riding Hood does exercises. Today will be a long day, because grandmother asked us to bring her a few pies. So we have to be in a good shape!" The instructor shows and explains the movements for the group.	Time: 5 min. 10 min.
Main Theme			
3. Practice safe water entry and exit	- Safe entries and exits - Competition "Basement"	"We need Apple jam for the pie filling. The Little Red Riding Hood has never went down to the basement. So we have to learn and then teach her how to do that". Equipment: pool ladder The instructor shows and explains the correct technique of entering and exiting the pool, paying special attention to how to hold on to the ladder. The competition rules: Each child in turn demonstrates the technique of entering and exiting the pool. The best preschooler will get a prize.	10 min.

4. Use arms and legs to move and grasp ball/toy in water	- circular or scoop movements of hands and legs in the water (holding on to the handrail) - Game "Picking berries"	Instructor: "The Little Red Riding Hood need berries for the pie filling as well. Try to find berries in the garden as many as you can". Equipment: balls or toys as berries Instructor throw balls or toys into the water and explains the rules of the game. Divide children into two groups. One team should collect all toys faster than the other team.	10 min.
5. Move independently in the water in different directions	- Game " escape from the wolf"	Instructor: "Finally, Little Red Riding Hood came out and went to grandmother. However, her way laid through the forest. Suddenly Red Riding Hood saw a wolf! She was so frightened that she ran to her grandmother as fast as she could!". Equipment: pool handrail. Instructor explains the rules. For a first time for the role of a wolf, choose the most experienced child. The rest of the children must move in the pool holding on to the handrail and hiding from the wolf	5 min.
6. Get to know water specific features, to move in a group, holding hands	Game : "Little apple and berry pies for granny" -moving in water	Instructor: "Oh no, The Little Red Riding Hood ran so fast from the wolf that she tripped and fell! Now it's time to pack our little pies again!" Instructor explains the rules of the game. Divide children into two groups: Apple pies and Berry pies. The task for children is to quickly find their group and join hands, forming baskets on different sides of the pool	5 min.
Contrasting Activity (conclusion)			
7. Cooling down SE: getting ready to continue daily activities	Game: "Blow bubbles competition"	Instructor: "We are out of breath because of the run and we need to make a few breaths into the water" Instructor explains the rules:" Take your own space, holding on to the handrail. Let's blow bubbles, chin on water! Who will have the most bubbles? Whose bubbles will be the longest? the quietest?"	7 min.
8. Organize the group to finish the swimming lesson	- Safe Exit - Form a group on land -Feedback	"What will happen to The Little Red Riding Hood? We will find out it in the next lesson. Nice work today, everyone. It's time to go, thank you for your attention" After lesson the teacher should evaluate the outcome and provide feedback to the pupils.	5 min.

Swimming is an essential life skill that every child should learn, and pre-school children are no exception. However, teaching swimming to young children can be challenging, as they have a shorter attention span and may be hesitant or fearful of the water. One effective approach for teaching swimming to pre-school children is the game method, which combines play and learning to create a fun and engaging environment that motivates young learners to develop essential swimming skills.

Based on an analysis of scientific literature on the importance of game-based approach in teaching swimming to preschoolers, it was found that pool games can be a very useful tool for teaching swimming at the initial stage, as they provide multiple repetitions of movements and help to reduce the psycho-emotional load during lessons, as well as increase interest and motivation among children. However, it is important to note that games vary depending on the goal of the lesson. First and foremost, aquatic program instructors should have a clear understanding of the purpose of each game and be knowledgeable about methodological recommendations. Appropriately selected games can help children become accustomed to the water more quickly and consolidate their existing skills.

In the present scientific work, a clear lesson plan based on aquatic games is proposed. It should be noted that each water game is accompanied by a specific objective, thereby allowing the swimming instructor to control the theme and direction of the entire lesson. Rules for incorporating games into the swimming instruction program for preschool children are provided in accordance with the FINE and ARC associations [8,9]. This article is of interest to students in coaching faculties and swimming instructors, teachers.

In the future, the next step in this research will be to develop a quarterly curriculum based on the game-based approach and implement it into the training process for teaching swimming to preschoolers.

List of references

1. *Anderson, D. I.* Is There an Optimal Age for Learning to Swim? / *Anderson D. I., Rodriguez A.* // Journal of Motor Learning and Development. – 2014. – Vol. 2. – P. 80–89. – URL: <https://doi.org/10.1123/jmld.2014-0049> (дата обращения: 25.02.2023).
2. Aquatic class information. Water Babies and Preschool Swim Class guide, 2012. – URL: https://www.binghamton.edu/campus_recreation/aquatics/swim-class-guide-waterbabies-preschool.pdf (дата обращения: 03.03.2023).
3. *Biró M., Révész L., Hidvégi P.* Swimming manual, 2015. – URL: <https://scribd.com/document/401716378/swimming-Melinda-Biro-pdf> (дата обращения: 17.04.2023).
4. *Biró, M.* The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle / *Biró M., Fügedi B., Revesz L.* – doi:10.25035/ijare.01.03.09 // International Journal of Aquatic Research and Education. – 2009. – Vol. 1 (3). – P. 97–99.
5. *Brenner, R. A.* Association between swimming lessons and drowning in childhood / *Brenner R. A., Taneja G. S.* // Archives of Pediatric and Adolescent Medicine. – 2009. – Vol. 163 (3). – P. 203–210.
6. *Budanova, E. A.* Game teaching method in teaching swimming to preschool children / *Budanova E. A., Selivanov V. M.* // Bulletin of Kemerovo State University. – 2014. – Vol. 2 (4). – P. 79–82.
7. *Hawkins, J. L.* The development of skill in novice learners: lessons learned from infants learning to swim / *Hawkins J. L., Steffen K.* // Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. 19 (3). – P. 313–327.
8. FINA manual for Teaching and Technical Improvement in Swimming, 2018. – URL: https://www.fina.org/sportsdep_sfa_sfl_reference_manual_en.pdf (дата обращения: 03.04.2023).
9. STAnly resourse manual, 2008. – URL: <https://www.sta.co.uk/wp-content/uploads/2012/10/Microsoft-Word-Stanley-resource-man-v8.0.pdf> (дата обращения: 01.04.2023).

УДК 796.332

FOOTBALL TACTICAL FORMATION IN THE AESTHETIC DIMENSION

*Krotova E. E., senior lecturer of the department of social technologies and mass communications in sport
Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract. The article analyses football as the object of aesthetics. Tactics is one of the aesthetic element in football. It is considered in the view of spectator's perception of its opportunities to show the beautiful game on the field. Variety of tactical formations demonstrate the development of football and the skills of football players.

Keywords: football, aesthetics, tactics, game position, catenaccio.

Today football is the sphere of our society that everybody is talking about everywhere. And that is not just because there are a lot of people who plays this game but also because it attracts millions of the supporters from all over the world. For a long time football is very important for the modern society. And, of course, this game is the form of sports performance

that is very interesting for research. Usually the coaches were studying football from the position of training process to improve some qualities of the football players. But from the middle of the last century some researchers from the other areas of knowledge decided to think about this phenomenon. The interdisciplinary research of this game is possible because the essence of football phenomenon is located in the different spaces: sports, economic, social, political, philosophical etc. Analysing football in all of these spaces the researchers reveal its signification for itself and for the modern society.

The study of football in the light of philosophy gives the opportunity to see the special moments of this game in the view of ontology, anthropology, psychoanalysis, ethics, aesthetics etc. The aesthetic dimension helps to form the perceptible-meditated experience of cognition of football and to surmount its transcendence. Within football the person can see the beautiful, the sublime, the tragic, the deformed because he can exist in this aesthetic dimension and he projects his comprehension of the aesthetic significance to the whole social sphere. And football can be considered as the aesthetic object. The pleasure from seeing the match permits the spectator to conceive the existent aesthetic and to consider the game in the view of aesthetics.

There are a lot of aesthetic components of football and it is very difficult to distinguish the one that permanently acts as the main element, but, first of all, when the specialists analyse one or another match, they distinguish the positioning of players on the field and the direction of the actions that they perform. Simon Critchley thinks that football is a game where the basis is the tactics [1, p.15]. He concluded this statement based on the consistency of the team. A football team is a single whole as a mechanism, and each element of which has its own configuration and moves along a certain trajectory. The spectator feels pleasure from the moments how the player behaves on the field in the context of the whole team. Tactics becomes exactly the basis of all the actions of the players on the field during the match, which provides the advantage of one team over the other if all other terms are equal. The pattern of the team's game can even be called as elegant if all passes, feeds and tackles of the ball, feints are made according to its plan. This code is able to make a indelible impression. In reserve the coach has several game tactical formations which he adjusts to certain circumstances such as an uncomfortable opponent, injuries of the main players, specific purposes for the match. A football match cannot be monotonous because the match is a combination of defense and attack that replace each other. And the task of the coach is to make sure that the opponents' plans for the match are destroyed.

In football theory tactics is “the organization of individual and collective actions of players that aimed at achieving victory over the opponent, i.e. link-up of team according to a certain plan which allows them to successfully struggle with the rival” [2, p.128].

Football is not a war but the task of the players is similar in essence to military operations, it is necessary to take over the space and control it. Especially because of the control football is so dynamic. Players' mobility is determined from the tactical formation of the players, the main purposes for the match, as well as the level of the rival.

The team matrix determined by the coach is formed due to the general positioning of players, joint actions and their individual characteristics. Each player performs his functions but without collective well-coordinated work it is impossible to show a good game. If the players do not see and understand each other, the formation breaks up and the spectator cannot enjoy the game. If in a match a player (or players) can only play the role of supernumerary, then the dynamics slows down and the positional failures on the field become noticeable. Players must feel each other, and speak the same language.

Every tactical formation has a key position, or, as they say, a core player. That is the one who is very important on the field during the match. A core player is a player who is positionally significant to the team. And it is a big mistake to think that this player is the most expensive and famous football player of the team. This is a backbone player, thanks to him the whole formation functions. This position is often the central midfielder. He plays an important

role in the coach purpose. This is the player who acts in the center of the field, both destroying and creating. Often the one who owns the advantage in the center of the field, controls the situation on the entire field. These players disrupt the rival's attack and prepare their own team's attack. Therefore, the central midfielders can be supporting midfielders (in modern Italian football it is "mediano" that is very similar), attacking midfielders (like a box-to-box midfielders) and classic midfielders, depending on which formation is chosen by the coach for the team, and what tasks are set for it.

The pattern of the location of the players on the field is a numerical code formed along the lines of the players and starting from the goalkeeper of the team. Defenders are the first number, midfielders are the second, and forwards are the third. If the formation code has additional numbers, it means one or several positions have been divided. Spectators during the match can observe how the players move according to the initial set-up parameters. The initial positioning of players is read by the spectator throughout the game. It turns out that the players, moving, as it seems to many people, along chaotic trajectories, retain the original graphic order.

If we look at the history of football, we'll see that this game took a lot from rugby and that was especially noticeable at the time of its beginning. For example, the first football rules forbade throwing the ball forward. So it is not very strange that during the attack, the players simply ran with the ball to the rival's goal, and teammates protected him nearby. Therefore, the football of that time was based usually on individual actions. Because of the such conditions, it wasn't necessary to have the tactic. The same situation we can find in Florentine calcio where 54 players (27 players from each team) tried to score during the massive attacks. In one moment almost all players ran to the rival's goal and the ball was kicked by one player. Therefore, in 1885 the score of 36-0 in the match between the Arboat and Bon Accord football teams is not so strange, they didn't know a lot about the defense. However, some kind of tactics were already visible. One of the coaches began to use insurance: the player who dribbled was followed by another player, whose task was to keep the ball if it was lost. The innovation was quickly picked up, and football became more spectacular, but not as now. It was clear that there were a lot of problems in the organization of the game. Therefore, in 1866, the rules changed: it was allowed to give a forward pass, but, however, with certain restrictions. There had to be at least three players from the rival's team in front of the player receiving the ball, usually these were the goalkeeper and two defensive players.

The first tactical formations looked very funny by the modern standards. That were 1-2-7 (in which it is immediately clear that spectators could not hope for the beauty of passes and feeds), and 2-3-5, which could be transformed when the opponent attacked to 5-5. In such tactics, there was not much place for really beautiful combinational football.

From that moment, many different tactical formations have appeared, both attacking and defensive. Each team, or rather the coach, chooses the style that is the best for it depending on the circumstances. The 3-2-5 (or just W as it was called) formation, when it just appeared, was very interesting for fans by the new variations in attack, because it gave more freedom to forwards.

The Brazilian formation (4-2-4) showed the spectators the exciting football played by this team in 1958, because this tactic was always risky. When there is high pressure from one team, there is always a chance that they can miss the counterattack and lose. The Brazilians, who had a high level of skill, showed what the real attacking football meant, because in the squad of that period they had attacking geniuses, Garrincha and Pele.

One of the most used formations in modern football, the 4-3-3 is popular because attacking football always has more intrigue than defensive football. This formation was also used in total Dutch football. R. Michels was able to release the players from their direct tasks and increase the flexibility of each position. The phenomenon of "total football" surprised the fans with its variability, because this formation allowed the players to change positions depending on the specific moment on the field.

The Italian tactic "catenaccio", which was the defensive style, has always been kept aside. It is interesting that even a deep defense with counterattacks is good for winning. The intrigue of this style was how the Italian team could win the match, especially if the rival used the tactic of total football. S. Critchley noted: "I have always found a strange beauty in watching one team completely annul all the efforts of the other; to call such kind of match as inconclusive means to not be able to enjoy the dialectical joys of denial and the refinements of the Italian catenaccio" [1, p. 42].

This style includes tactical formations 1-3-3-3, 1-4-4-1, 1-4-3-2. According to these formations, it is clear that there is always a libero (sweeper), that is, a defender drawn to the goalkeeper, who has big freedom of actions. Everybody admired the free defender because he could be both the main in defense of the team and the initiator of the attack, taking the team out of defense. Franz Beckenbauer had this position when he played in Bayern Munich. This position allowed him to play creatively, uncommonly, unpredictably. It is very rarely when the defender is the most visible on the field, but the libero was able to get the spectators to follow only him. Fans admired how such a player could create true beauty from defense with his actions and movements.

Nowadays every football team has tactical formation. Players organize the space on the field because football is the interpretation of the space and time. Tactical formation helps to place all points on the surface of the football field in the way of forming game zones for the unique performance. As Johan Cruyff wrote, "Playing football is very simple, but playing simple football is the hardest thing there is" [3].

References

1. Critchley, S. What We Think About When We Think About Football / S. Critchley. – Moscow : KoLibri, Azbuka-Attikus, 2018. – 208 p.
2. Theory and method of football : textbook / edited by Leksakov A. V., Guba V. P. – Moscow : Soviet sport, 2013. – 536 p.
3. 'You play football with your head, and your legs are there to help you': Johan Cruyff in quotes // The guardian sport. – URL: <https://www.theguardian.com/football/2016/mar/24/you-play-football-with-your-head-and-your-legs-are-there-to-help-you-johan-cruyff-in-quotes> (дата обращения: 02.03.2023).

УДК 796.011

THE IMPORTANCE OF SPORT IN MODERN YOUTH LIFE

*Polyanichko M. V., candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor
of the Department of Foreign Languages
Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract: According to official statistics, during the first to eighth grade of school, the number of healthy children decreases by 3-4 times, and by the end of the school educational program, about 80% of graduates have some deviations in their health status [1]. The number of smokers, alcohol users and drug-addicts is constantly increasing. This is due not only to social and economic problems, but rather to the illiteracy of youth in the issues of the "Healthy Lifestyle" program, the lack of proper motivation aimed at harmonious development of the individual and, as a result, by improper organization of leisure. The modern world, with its

endless race of rapidly developing technologies, the information avalanche of the media, vast virtual Internet space and the ever increasing demands of society, requires enormous reserves of time, energy and strength from every individual. Strength both physical and psycho-emotional, incessant intellectual development, stress resistance, emotional stability and readiness to meet all these high requirements. So what role does sport play in the life of modern society, and especially among young people? What is sport for them - an abstract concept, incompatible with reality due to lack of energy, time and money, a form of spending free time and communication or a vital necessity?

The study answers questions why in a society that chooses physical education and sports to be a part of their life, will be no room for suicides, depression, women's reproductive health decrease and extinction.

Keywords: Sport of higher achievements, sport for all, motivation, problems of modern society, self-development, Olympic movement, health, physical and spiritual development, health problems, healthy life style, illness, stress resistance.

"He who doesn't smoke or drink will die a healthy man" - this is how modern young people like to laugh about the agitation for regular physical culture and sports activities and the idea of giving up bad habits. Mass sports events, competitions, marathons and other general sport activities that accompanied our parents all their lives at school, college and even at work and were considered prestigious, now, unfortunately, are a thing of the past. [2]

We all can't help but notice that the most rated and popular television programs in modern society are - if not openly encouraging, then - openly promoting violence and promiscuity. They propose the "rest" in smoky nightclubs, same-sex love, alcohol drinking or taking expensive drugs as a norm of life, an indicator of being chosen, belonging to some privilege group of people, so called luxury life style or a symbol of "living to the fullest". But the content of all of these media products is the same, it doesn't carry any common sense or healthy ideals, doesn't give the audience any motivation for spiritual or physical development, or any good examples, demonstrating role models for the healthy and happy life style or mental stability. The absence of external censorship leads to the absence of internal censorship. It's a so called "circles on the water" effect. We all are responsible not only for our own lives, but also for the people around us, who we either seduce with our irresponsible behavior and provoke to the worst, or we inspire with our ideals, good hopes, aspirations for the future, dreams, faith in good, but most importantly, with our concrete actions, our personal example.

Literally a few decades ago, children - the future of every nation - were brought up with a clear set of moral ideals for "what is good, what is bad" from a very popular Vladimir Mayakovsky's rhyme [3] that was being taught in the every kindergarten of our huge country. And even if today the lines of this children's poem seem naive and incompatible with the crazy rhythm of the modern society, where trade and market relations rule the world, they gave a much-needed, absent today life attitude that determines the fate of any human being: there are things more expensive than money.

The purpose and objective of the study was to identify how this situation affects young people, who are always in search of life guidelines and role models among students of different universities, who, due to workloads of studies and other obligations, could not regularly engage in physical education and sports. And among the students of the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, most of whom are professional athletes (masters of sports, coaches, world and European champions, Olympic champions, members of the national sport team etc.) who cannot imagine their life without regular physical loads and sports.

The concept of "value system" is considered formative when we talk about personality. The truth is that everyone has this system - even if not always consciously, clearly formulated, but it always manifests itself in actions, in a person's attitude to life and to others.

The world-famous writer and successful screenwriter Stephen King was able to capture the essence of these different visions of the world and their human reflection into one sentence of his book "Hearts in Atlantis": "Two people looked through the prison bars: one saw the dirt and the other saw the stars." A very clear and simple (as all genius things) visualization of the two systems of values contrast - false and correct. A person is formed not only by external circumstances, but also by the strength of the spirit and his internal attitude towards them.

But unfortunately there was a so-called "velvet revolution of mentality", substituting the correct, healthy concepts in the mind for the false ones. For example, desperate doctors (gynecologists mostly) and legislators, concerned about the increase in the number of abortions in the country, especially among adolescents, and, as a result, the decline in women's reproductive health, introduced the concept of "safe sex" as a preventive measure. If it is impossible to prohibit, impossible to influence the underage population from promiscuity, impossible to prevent it, so at least reduce the harmful effects by choosing the lesser of two evils. "Safe" is a neutral, soothing term followed by the word "irresponsible", forming an ideal consumer out of a minor citizen. A person with no obligations or sense of responsibility, only the pursuit of personal pleasure.

Thankfully, diametrically opposed calls to abandon habits that are harmful to health and destroy a person's personality physically and spiritually appear in popular social networks, which today replace live communication for so many people and have already become an integral part and norm of spending time. For example: "If you think you have to try everything in life, then try to be loyal, honest, hardworking and loving."

But despite the attempts to popularize sports and the attention paid to it as a means for educating a harmoniously developed and healthy personality, one can see the reverse process. Even after the introduction of physical culture into the compulsory educational program of universities and schools, and even some national kindergartens, most young people rarely go in for sports. When analyzing the factors, which influence the development of physical culture and sport and finding out the reasons preventing this, the lack of desire, free time and money are called. Many justify it by the complete inability to combine an active lifestyle with work and study. They also refer to the commercial nature of sports institutions: "How can you go in for sports when there simply isn't enough money, time, or energy for it?!"

Although a more plausible reason is the wide variety and availability of entertainment facilities: cafes, clubs, cinemas and the like. Students visit them to relax, however, the effect is the opposite: visiting such institutions weakens the body. Excessive noise negatively affects the hearing and causes rapid fatigue. And every person who is even a little proud of the fact that he is not smoking, but at the same time is constantly in the company of smokers or in smoky rooms, is actually disingenuous, or even worse, is engaged in self-deception. Because the so-called "passive smoking", when tobacco smoke is equally gets into the lungs, has the same detrimental, destructive effect on the body. Here comes the paradox: why, knowing about the harm to the body and the negative consequences from such a pastime, young people still consciously choose damage to their health instead of a promising future?

One of the reasons is communication with friends and new acquaintances. Even in ancient times, Aristotle called man a "social animal", which needs communication for internal balance. Previously, sports could serve as a leverage for young people to advance within a certain social group, as well as a means of rest from mental stress, or an entertainment, an opportunity to "show oneself". But now it has been replaced by habits that promote degradation and destruction, which are presented as the norms of modern reality, not just a tribute to fashion, but an inevitability - no one wants to be considered a "black sheep", and a bad example, as you know, is contagious. [4]

And here you need to be able to analyze and make the right choice: on the one hand, modern fashion dictates a sport style for a healthy body, slim figure, energy, and this takes time and effort. On the other hand, we see the rapid development of Internet communication. Means

of communication are no longer considered a luxury, rather a necessity and an integral part of the modern world, therefore, various social networks and virtual sites of interest clubs not only replace live communication for people, but also contribute to the development of a sedentary lifestyle that negatively affects any organism, especially young.

As a result, no one will deny that systematic physical education and sports have a positive effect on improving performance - both physical and mental, that they are a preventive measure against many diseases [5], but not many have the strength and desire to move from words to actions. Not just want to change one's life for the better, but systematically work on the result. To choose not what is easier, more familiar and simpler, but take real steps so that in everyday life there is always a place for the rational time organization, internal discipline, composure, quick assessment of the situation, the ability to calmly survive failure - and even defeat, ability to achieve goals.

How can one not recall here the prophetic lines of the commandment poem of the great English writer Rudyard Kipling "If", included in the golden fund of world's literature masterpieces and quoted no less than Shakespeare's sonnets:

If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you, (...)
If you can fill the unforgiving minute
With sixty seconds' worth of distance run,
Yours is the Earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son! [6]

It is no coincidence that champions, who have already left their names in the history of sport, love to quote these lines so much. After all, these are the qualities familiar to the organized, purposeful people who value their health, time and effort, and therefore choose sport as the essential part of their life.

The strongest people, as a rule, are those who were not broken by failures and defeats, but tempered. They made others believe in their dreams and pursue one's goals even more stubbornly. You can refer to bad genetics, improper metabolism and poor health, or you can make an effort on yourself and start working, doing daily exercise, not "tomorrow" or "from next Monday", but set a goal, believe in yourself, and... just do it! Then success is guaranteed.

Stories of people who have achieved something, against all odds could be the best choice for motivation to just start doing something. For example, the Winter Olympics 2014 held in the city of Sochi showed the interest of the world community in watching the performances of their favorite athletes. Interest in physical culture and sports has increased again. Skating rinks, fitness clubs, stadiums and sports grounds once again became a meeting place, replacing smoky cafes, nightclubs or just "home leisure time" with beer by the TV.

Scientific research work is constantly conducting within the walls of the oldest university in physical culture, "Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg". Only on December 10, 2021, the X International Congress "Sport, Man, Health" was held, dedicated to the 125th anniversary of the founding of this university. Every spring, it hosts the Open Conference of Young Scientists with international participation "Man in the World of Sports", where reports on the role of physical culture and sports in the modern world and its impact on society are heard and discussed.

The current Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" and the "National Doctrine of Education" consider physical education and sports as one of the most important means of effectively solving the socio-economic problems of the society, preventing diseases, promoting health, supporting high mental and physical activity of the youth. It helps the education of patriotism, strong mental spirit and preparation of youth for the defense of their Motherland.

Conclusion. Physical culture and sport - whether we like it or not - shape the life of every person - just by its presence or absence.

Therefore, in a society that chooses physical culture and sports as a part of its life, there will be no place for suicide, depression, a decrease in the reproductive health of women, degradation and extinction.

References

1. Анализ законодательной базы дополнительного урока физической культуры : межвузовская научно-практическая конференция, посвященная 170-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта : тезисы докладов. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 50–51.
2. Яковлюк, А. Н. Роль спорта в жизни современной молодежи / А. Н. Яковлюк, М. В. Поляничко, Е. С. Дмитриева // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 1 (47). – С. 29.
3. Владимир Маяковский: "Что такое хорошо и что такое плохо?". – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – (Серия «Школьная программа по чтению»).
4. Никонова, А. В. Заинтересованность молодежи в спорте / А. В. Никонова, Л. Ш. Шаймарданова // Novainfo. – 2016. – № 55-3.
5. Талибов, А. Х. Показатели неадаптивного ремоделирования миокарда левого желудочка у спортсменов различных видов спорта / А. Х. Талибов, М. В. Поляничко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 209–213.
6. Kipling, Joseph Rudyard. Poem "If" // Rewards and Fairies. – 1910.

СЕКЦИЯ 10
ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА

УДК 796.56

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 11-13 ЛЕТ НА МАРКИРОВАННОЙ
ТРАССЕ**

*Вальковский В.А., преподаватель кафедры теории и методики неолимпийских
видов спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье приведены результаты применения комплекса упражнений для повышения уровня технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 11-13 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки в дисциплине лыжная гонка-маркированная трасса. При движении по маркированной трассе используется карта с нанесённой сеткой лыжней. Спортсмену необходимо прогнозировать наиболее заметные ориентиры, а также все развилки, встречающиеся на местности, сопоставлять карту с местностью.

Ключевые слова: техническая подготовка, спортивное ориентирование, маркированная трасса.

Техническая подготовка – неотъемлемая часть многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков [1,5]. Совершенствование технических действий в дисциплине лыжная гонка - маркированная трасса происходит в условиях моделирования соревновательных условий [2, 4]. В настоящее время вопрос совершенствования технических навыков на маркированной трассе раскрыт недостаточно.

Целью нашего исследования является разработка наиболее оптимальных методик для обучения основным техническим приёмам спортивного ориентирования на лыжах по маркированной трассе. Результатом исследования является комплекс упражнений, направленных на повышение технической подготовленности.

Гипотеза: предполагается, что применяя специально разработанный комплекс упражнений на тренировочном этапе, возможно повышение эффективности технической подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, тестирование, контрольные испытания, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов исследования

В первой части нашего исследования мы анализируем основы технической подготовки спортсменов-ориентировщиков в дисциплине лыжная гонка маркированная трасса.

Организация исследования:

Наш педагогический эксперимент проводился на базе спортивной школы в три этапа. Две группы участвовали в педагогическом эксперименте: экспериментальная и контрольная. В каждую группу входили мальчики в возрасте 11-13 лет по восемь человек. Для определения уровня технической подготовленности мы использовали следующие упражнения:

- 1) контрольный Круг на время без ориентирования (выполняется без карты, без контрольных пунктов на местности)

- 2) контрольная дистанция в дисциплине лыжная гонка-маркированная трасса по варианту Д по той же трассе.

Существует три вида контрольных пунктов:

1. Контрольный пункт указан на карте и установлен на местности это истинный контрольный пункт.
2. Контрольный пункт, установленный на дистанции - это контрольный пункт, который на карте не обозначен.
3. Контрольный пункт есть на карте, но на местности отсутствует-это ложный контрольный пункт.

Тестирование, проведенное в начале эксперимента, позволило определить уровень технических действий у спортсменов-ориентировщиков. На тестировании технических действий мальчики как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты. Среднее время прохождения дистанции у спортсменов экспериментальной группы 21 минута 27 секунд. Среднее время прохождения дистанции спортсменами контрольной группы- 21 минута 31 секунда. Среднее время прохождения маркированной трассы спортсменами экспериментальной группы-32 минуты 15 секунд; среднее время прохождения маркированной трассы спортсменами контрольной группы-32 минуты 10 секунд. Таким образом, среднее время, затраченное на ориентирование, в экспериментальной группе 10 минут 48 секунд, среднее время, затраченное на ориентирование, в контрольной группе 10 минут 39 секунд.

На втором этапе контрольная группа занималась по программе спортивной школы. Экспериментальная группа занималась по той же программе, но с добавлением 4 специально разработанных упражнений, направленных на повышение технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков на маркированной трассе выполняемых каждые по три раза в течение 1 недели с определённой последовательностью.

Упражнения:

- 1) Движение за лидером по карте с нанесённой сеткой лыжней.
- 2) Упражнения на запоминание сетки лыжней.

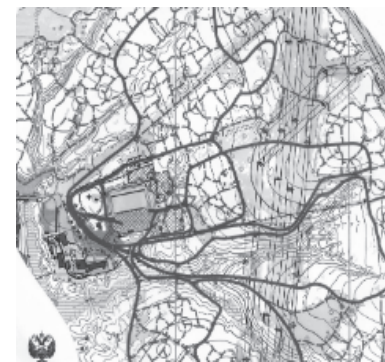


Рисунок 1 – Упражнение на запоминание сетки лыжней
После завершения эксперимента, длившегося 3 недели, спортсмены-ориентировщики выполняли контрольные упражнения: 1) контрольный круг без

ориентирования, 2) контрольная дистанция в дисциплине лыжная гонка- маркированная трасса. Результаты контрольных упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных упражнений в конце эксперимента

№	Результаты контрольных упражнений	ЭГ (M±δ)	КГ (M±δ)	p-value	Заключение
1	контрольный круг на время без ориентирования (выполняется без карты, без контрольных пунктов на местности), с	1267±4,4	1271±3,3	0,040064	p≤0,05
2	контрольная дистанция в дисциплине лыжная гонка-маркированная трасса по варианту Д по той же трассе, с	1667±4,3	1933±2,1	0,040023	p≤0,05

Результаты эксперимента свидетельствует о более высоком уровне технических показателей у спортсменов экспериментальной группы, чем в контрольной группе. Достоверность различий выборочных средних по критерию Манна-Уитни достоверна на уровне $p \leq 0,05$. Анализ спортивной подготовки показал, что спортсмены-ориентировщики, использующие в своей спортивной практике разработанные нами комплексные упражнения, направленные на улучшение технических качеств в спортивном ориентировании на лыжах, имеют лучшие показатели результативности.

Список использованных источников

- Дроздовский, А. К. Особенности психофизиологической адаптации паралимпийцев к высокогорью и их связь со свойствами нервной системы / А. К. Дроздовский, И. А. Громова, К. Г. Коротков // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 4 (56). – С. 41–43.
- Вальковский, В. А. Опыт построения информационных моделей для прогнозирования индивидуальной успешности спортсменов-ориентировщиков / В. А. Вальковский, С. А. Казанцев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 41–44.
- Казанцев, С. А. Адаптационный потенциал личности тренера по спортивному ориентированию // Акмеология. – 2013. – Вып. 3 (47). – С. 64–68.
- Казанцев, С. А. Методы психологических исследований в практике спортивного ориентирования : учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев, Ю. А. Скачков. – Санкт-Петербург : Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2013. – 34 с.
- Казанцев, С. А. Опыт изучения профессионально важных качеств в различных видах спорта на основе свойств нервной системы спортсменов / С. А. Казанцев, В. В. Вальковский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 214–217.
- Казанцев, С. А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / С. А. Казанцев. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 10 с.
- Казанцев, С. А. Психология спортивного ориентирования : монография / С. А. Казанцев. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. Университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.

УДК 797.212.8

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ В РОССИИ

Рыбьякова Т.В., канд. пед. наук, профессор, доцент кафедры теории и методики плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В работе рассматривается история развития зимнего плавания в России и его формирования как вида спорта, в котором отечественные зимние пловцы занимают лидирующие позиции на международной арене. Показаны этапы развития зимнего плавания в нашей стране, дана информация об известных зимних пловцах и специалистах, внесших вклад в развитие нового вида спорта, представлен медальный зачет с чемпионатов мира по зимнему плаванию.

Ключевые слова: Зимнее плавание, закаливание, зимний пловец, моржевание, история развития, всероссийская федерация зимнего плавания, медальный зачет.

Изучение истории развития зимнего плавания является необходимым, поскольку эти знания помогают обобщить имеющийся опыт и определить перспективы его развития в будущем.

Зимнее плавание завоевывает все большую популярность среди населения России. В апреле 2022 года Зимнее плавание включено в реестр видов спорта.

Зимнее плавание – вид соревновательной деятельности, заключающийся в преодолении вплавь в зимних бассейнах (проруби), в открытой холодной воде или в неотапливаемых бассейнах при температуре воды от 0 до +15,9 градусов за наименьшее время различных дистанций, ограниченных по температуре воды и по возрасту участников [1].

Исторический анализ развития зимнего плавания в нашей стране позволит выявить пути развития этого вида спорта и определить основные этапы его становления.

Среди специалистов зимнего плавания до сих пор нет единого мнения относительно этапов формирования этого вида спорта [2].

Цель исследования – изучить особенности становления зимнего плавания в России.

Задача. Дать характеристику основным этапам развития зимнего плавания в России.

Для решения задачи применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, анализ данных сайта Всероссийской Федерации Зимнего плавания.

1 этап. Возникновение системы закаливания и зимнего плавания. (X в. - конец XIX в.)
Археологические раскопки и древние славянские летописи свидетельствуют о применении закаливания в быту и обычаях народов, населявших нашу страну.

Религиозный обычай на Руси на крещение 6 января – ныряние в прорубь за брошенным крестом. В ныряниях соревновались только мужчины. Нашедшему крест первым примета сулила здоровье и удачу на следующий год.

В эпоху Петра были широко распространено купание в проруби после бани. Петр I привлекал к закаливанию не только русских, но и иностранцев, служивших при дворе. Так, камер-юнкер Берхольц удивлялся тому, что: «Русские бросаются совершенно нагие (даже в начале зимы, пока вода еще не замерзла) из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к зимнему плаванию».

На Руси закаливание состояло из сочетания двух главных факторов: снега и бань и носило массовый характер.

Среди последователей закаливания были и великие полководцы – Александр Суворов и Михаил Кутузов. Суворов от рождения был физически слаб и болезнен. Известна его традиция обливания холодной водой и поговорка «В здоровом теле – здоровый дух». Он ввел систему закаливания в военную подготовку солдат и требовал строгого соблюдения этих правил.

Многие именитые россияне занимались закаливанием и были знакомы с ледяной водой. Среди них были генералы и художники, поэты и писатели, такие, как художник Илья Ефимович Репин и знаменитый поэт Александр Сергеевич Пушкин, баснописец Иван Андреевич Крылов. Зимнее плавание практиковали генерал Михаил Дмитриевич Скобелев, писатель Николай Гаврилович Чернышевский, адмирал Степан Осипович Макаров и многие другие.

2 Этап. Формирование научной основы закаливания и зимнего плавания (конец XIX – середина XX в.)

С конца XIX века стали проводиться научные исследования, доказывающие, что организм имеет способность повышать устойчивость к холоду в результате регулярных холодных воздействий. В 1881 г опубликована диссертация врача А. Назарова. В 1899 г вышла книга физиолога И. Тарханова «О закаливании человеческого организма». Дальнейшее развитие учения о закаливании и его популяризации принадлежит В. Гориневскому. Г. Сперанский явился основоположником закаливания детей грудного и дошкольного возрастов, его взгляды изложены в книге «О закаливании детского организма».

Теорией закаливания и зимнего плавания, влияния холодной воды на организм человека также занимались известные ученые, физиологи и врачи России – Владимир Бехтерев, Николай Пирогов, Петр Лесгафт, Николай Склифосовский и Иван Павлов. Научные исследования, книги и статьи, посвященные закаливанию, позволили внедрить в жизнь людей многие полезные навыки и таким образом способствовать укреплению здоровья населения.

Один из первых моржей в советской России – герой гражданской войны Григорий Котовский.

В 1924 г движение зимних пловцов стало охватывать Москву, Ленинград, Горький и другие города. Комплексы ГТО и БГТО стали стимулами к развитию закаливания.

Многие зимние пловцы отличились в годы Великой Отечественной войны, этот навык помог им выполнить боевую задачу. Так, матрос Юрий Курило проплыл более 20 км во время боевой операции в Финском заливе в ледяной воде в 4-х балльный шторм и доставил донесение в штаб.

Боец Красного флота Петр Голубев восстановил отрезанную врагом связь с командным пунктом; для этого ему пришлось преодолеть 25 км в холодной воде Балтийского моря.

Видные военачальники также практиковали моржевание, среди них был М.Н.Тухачевский и К.К.Рокоссовский

3 Этап. Образование секций зимнего плавания и моржевания (середина XX в.-2000 г.)

Постепенно стали образовываться первые клубы и секции зимнего плавания. Этому движению способствовали известные зимние пловцы, такие как Осман Кумуков, который являлся одним из организаторов и активных участников массовых зимних заплывов в Москве. Деятельность Османа Кумукова способствовала популяризации зимнего плавания. Работая водолазом на спасательной станции, он неоднократно совершал проплывы по Москва-реке в суровые зимы.

Профессор М.М. Русинов стал в 1958 году одним из первых инициаторов создания городской секции зимнего плавания ДСО «Спартак» в Ленинграде. Он каждое воскресенье приходил в клуб – сначала «Большая Нева», затем в «Парк Победы».

Заведующий кафедрой опико-механических приборов Михаил Михайлович Русинов стал одним из инициаторов создания ленинградского клуба моржей и проведения показательных зимних заплывов вначале в Череповце, а потом в Иркутске и на озере Байкал.

В 1959 году в Москве была создана Секция № 1 закаливания и зимнего плавания в Серебряном бору. В 1962 году в Москве зарегистрирована первая в СССР Федерация закаливания и зимнего плавания. Общая численность занимающихся зимним плаванием составляла от 200 до нескольких тысяч человек. Основателем Секции и Федерации закаливания и зимнего плавания Москвы являлся герой Советского Союза, знаменитый пограничник Никита Федорович Карацупа.

Большую роль в развитии и популяризации зимнего плавания сыграла научно-практическая конференция, проходившая в Минске в 1966 году, методические материалы которой были разосланы в 150 городов нашей страны. Этот факт оказал значительное влияние на открытие новых секций зимнего плавания и моржевания. На озере Иссык-Куль (Киргизия) в 1989 году были проведены первые Всесоюзные соревнования по марафонскому плаванию в холодной воде, в них участвовало 60 зимних пловцов из 7 республик СССР. Любители плавания в холодной воде убедительно подтвердили своей подготовленностью возможность развития нового вида спорта зимнего плавания.

Большой вклад в развитие зимнего плавания внес ученый А. Н. Колгушкин [3]. Он являлся основателем Всесоюзного клуба закаливания и Зимнего плавания, организатором первых всесоюзных соревнований, автором многочисленных книг и методик закаливания для людей различного возраста.

4 Этап. Современное состояние зимнего плавания (с 2000 г – по настоящее время)

Зимнее плавание набирает все большую популярность среди россиян.

В настоящее время более 20 тысяч москвичей занимаются зимним плаванием. В Москве действует около тридцати клубов, которые образуют структуру профессионального и любительского массового спорта. Ежегодно проводятся соревнования и спортивно-массовые мероприятия.

Активно развивается зимнее плавание и в Санкт-Петербурге. «Невские моржи» проводят тренировки у Петропавловской крепости. На Заячьем острове занимаются «Дерзкие моржи», «Моржи Купчино» окунаются в прорубь в парке Героев. На верхнем Суздальском озере располагается клуб зимнего закаливания «Озерки». Клуб «Сила воды» развивает холодную выносливость на берегу Малой Невки. В 2016 году организована Федерация зимнего плавания Санкт-Петербурга, под эгидой которой был возрожден главный старт зимних пловцов - Кубок Большой Невы, проводившийся у Петропавловской крепости. Они стали одними из крупнейших соревнований зимних пловцов в России. В феврале 2020 года в них участвовало 236 зимних пловцов из 12 стран и 20 регионов России.

Федерация зимнего плавания Санкт-Петербурга организовала в холодной воде два эстафетных проплыва: «Елагин остров - Кронштадт» (дистанция составила 25 км) и от крепости «Орешек» до Кронштадта» [4].

Активно развивается зимнее плавание и в регионах Сибири, Урала и Дальнего Востока, Приволжского и Северо-Западного федерального округа.

Зимним плаванием регулярно занимаются в таких странах, как Финляндия, Германия, Польша, Норвегия, Швеция, Дания, Эстония, Великобритания, Литва, Чехия, Латвия, Южная Африка, Южная Америка, Австралия и др.

Международная ледовая ассоциация (IISA) и Международная ассоциация зимнего плавания (IWSA) также проводят марафонские заплывы на установления рекордов и организуют чемпионаты Мира по зимнему плаванию.

На протяжении последних 10 лет Россия была лидером в медальном зачете на чемпионатах Мира [2], что наглядно представлено на рисунке 1.

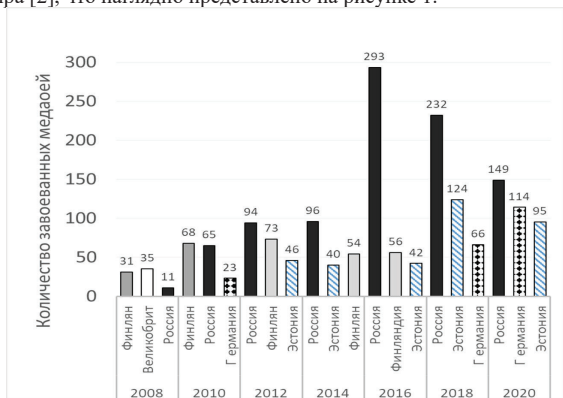


Рисунок 1 – Медальный зачет на Чемпионатах Мира по зимнему плаванию

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская Федерация Зимнего Плавания» зарегистрирована в Министерстве юстиции в 2022 году.

В настоящее время в состав ВФЗП входят 64 региональных отделения. Зимнее плавание признано в 2022 году видом спорта в России. Всероссийской Федерацией Зимнего Плавания и Белорусской Федерацией Закаливания и Зимнего Плавания в 2022 году создан Международный спортивный союз «Международная Федерация Зимнего Плавания».

Всероссийская Федерация Зимнего Плавания поддерживает связи с зимними пловцами Казахстана, Киргизии, Узбекистана, Ирана, Грузии, Китая.

В работе представлены основные этапы развития зимнего плавания в нашей стране и определены их временные границы.

Таким образом, зимнее плавание сформировалось как новый вид спорта и требует дальнейших исследований как в области истории, так теории и методики.

Список использованных источников

1. Всероссийская федерация зимнего плавания. История зимнего плавания [Электронный ресурс]. – URL: <https://ruswinterswim.ru/> (дата обращения: 24.02.2023).
2. Арбузова, Н. А. История развития зимнего плавания как вида спорта в Российской Федерации // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : XV Международная научно-практическая конференция. – Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2021. – С. 5–9.
3. Колгушкин, А. Н. Путь к зимнему плаванию / А. Н. Колгушкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
4. Динамика показателей кардиореспираторной системы и глюкозы у спортсменов зимнего плавания при эстафетном заплыве «Орешек-Кронштадт» / Т. В. Рыбьякова, Р. Н. Каркачев, С. Ш. Намозова, Т. А. Землянухина, Т. И. Баранова // Плавание XI. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под общей редакцией А. В. Петряева. – Санкт-Петербург : Издательство «Петроград», 2021. – С. 75–78.

УДК 796.856.2

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ НЕОЛИМПИЙСКОМ ТХЭКВОНДО

Щеглов И. М., старший преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно боевых единоборств
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящее время популярность спортивных единоборств неуклонно высока, это во многом определяется доступностью занятий, минимальными первоначальными затратами как на организацию занятий, так и на подготовку к занятиям самих занимающихся, а также широким спектром представленных в настоящее время спортивных организаций, развивающих спортивные единоборства [1, 8]. В большинстве армий мира в системе физической и боевой подготовки единоборства занимают важное место [2, 4, 5, 6]. Также важным фактором выбора является разнонаправленность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: неолимпийские виды спортивных единоборств, неолимпийские направления тхэквондо, соревновательные дисциплины тхэквондо, спортивные поединки в тхэквондо, формальные комплексы в тхэквондо, индивидуальные и командные соревнования в тхэквондо.

Развитие массового спорта, являющееся одним из национальных приоритетов в нашей стране, возможно при сочетании нескольких факторов, частью которых являются

- доступность занятий (как финансовая - стоимость экипировки, доступность спортооружений);

- популярность вида спорта (определяемая национальными предпочтениями и медийной составляющей);

- возможностью занятий различными направлениями (рекреативно-оздоровительными формами занятий, массовым спортом, спортом высших достижений, спортом ветеранов, адаптивным спортом и двигательной реабилитацией);

- минимальными ограничениями по допуску (отсутствие отбора при начале занятий и пр.).

Спортивные единоборства отвечают всем этим требованиям, а неолимпийские направления тхэквондо предоставляют всем занимающимся большой выбор видов соревновательной деятельности, сохраняя при этом разнонаправленность и всесторонность подготовки занимающегося, что является одним из определяющих факторов выбора спортивной секции при начале спортивных занятий. В настоящее время официально зарегистрированными и внесёнными во всероссийский реестр видов спорта являются следующим направлениями тхэквондо - ИТФ (под эгидой Международной федерации тхэквондо - именно это направление поддерживается родоначальниками вида тхэквондо северокорейцами, тхэквондо МФТ (самое молодое и перечисленных направлений, поддерживается большинством стран мира) и тхэквондо ГТФ - головной организацией здесь является Глобальная федерация тхэквондо. Последняя организация имеет больше всех региональных членов - официально аккредитованных федераций в России (64), более 45 регионов в общероссийских федерациях ИТФ и МФТ. Доступность занятий эти видами спорта определяется минимальными требованиями к спортооружениям и экипировке и, как следствие, большим количеством спортивных секций, как в структуре дополнительного образования детей, подростково-молодёжных клубах, в спортивных школах, фитнес индустрии и частных спортивных клубах. Комплексность и всесторонность физической и психологической подготовки в единоборствах в целом и тхэквондо в частности, широкие возможности адаптации

занятий для любых возрастных групп объясняют массовость этих направлений. Особое значение здесь имеет соревновательная деятельность [3, 7, 9, 10].

В таблице 1 перечислены соревновательные дисциплины в различных направлениях тхэквондо.

Таблица 1 - Соревновательные дисциплины и их особенности в неолимпийских версиях тхэквондо:

Особенности соревновательных дисциплин	Тхэквондо ИТФ	Тхэквондо МФТ	Тхэквондо ГТФ
Без взаимодействия с партнёром	Формальный комплекс	Формальный комплекс	Формальный комплекс
Без взаимодействия с партнёром	Формальный комплекс - группа	Формальный комплекс - группа	Формальный комплекс - группа
Без взаимодействия с партнёром			Формальный комплекс - парный
Непрерывное прямое противоборство	Поединки	Поединки	Поединки
Противоборство до первого результативного попадания			Поединки Стоп-балл
Непрерывное прямое противоборство	Поединки командные	Поединки командные	Поединки командные
			Поединки Стоп-балл команда «Тэг-тим»
Демонстрации скоростно-силовых способностей (прыгучесть)	Специальная техника	Специальная техника	Специальная техника
Демонстрации скоростно-силовых способностей (прыгучесть)	Специальная техника - команда	Специальная техника - команда	Специальная техника - команда
Демонстрация взрывной силы	Силовой тест (разбивание досок)	Силовой тест (разбивание досок)	Силовой тест (разбивание досок)
Демонстрация взрывной силы	Силовой тест (разбивание досок) - команда	Силовой тест (разбивание досок) - команда	Силовой тест (разбивание досок) - команда
Демонстрация координационных способностей (хореография)	Спарринг постановочный-самозащита	Спарринг постановочный-традиционный	

Из приведённых данных видно, что наибольшее количество соревновательных дисциплин представлено в тхэквондо ГТФ. Из вышеперечисленных соревновательных направлений некоторые исключают прямое взаимодействие с партнёром, что практически исключает вероятность специфических травм, снижает уровень психоэмоционального напряжения, максимально расширяет условия допуска участников, как по возрастным группам, так и по уровню подготовки - соревновательные правила предусматривают достаточно большое количество квалификационных и возрастных групп. Возможность участия в личных и командных дисциплинах повышает мотивацию к спортивной подготовке, расширяет круг решаемых развивающих и воспитательных задач, а также медалеёмкость соревнований, что является

положительным фактором к мотивации занятий массовым спортом. Соревновательные дисциплины, предполагающие прямое конкурентное и острое противоборство с соперником - поединки личные и командные являются наиболее зрелищными дисциплинами, отражающие саму суть спортивных единоборств и требующих реализации всего комплекса задач спортивной подготовки и максимального проявления подготовленности спортсмена. Командные соревнования в поединках проводятся без учёта весовых категорий, что, с одной стороны, исключает негативный фактор сгонки и удержания веса, а, с другой стороны, предполагает участие спортсменов не младше 14 лет. Такие соревнования отличает высокий эмоциональный накал, зрелищность и командный дух, соревновательные дисциплины присутствуют во всех неолимпийских версиях тхэквондо, однако соревновательная программа тхэквондо ГТФ включает в себя два дополнительных вида поединка - по правилам «стоп-балл» - бой останавливается с присуждением баллов после каждого попадания одного из соперников. Данные соревнования исключают непрерывные и тактически сложные поединки, для новичков удобны тем, что постоянно контролируются выполняемые приёмы, а для опытных спортсменов есть возможность акцентировать внимание на выполнение наиболее сформированных («коронных») действий. Командные соревнования в этом виде программы интересны тем, что две команды по трое участников соревнуются в течение 4-х минут со сквозным подсчётом баллов и произвольной сменой после каждой остановки, что повышает зрелищность соревнований и возможность тренера контролировать ход боя в любой момент времени - важный фактор для начинающих и недостаточно опытных спортсменов. Все соревнования, предусматривающие поединки спортсменов проводятся по правилам ограниченного контакта, что сводит к минимуму возможность травматизма и снижает возрастной порог соревнований [3, 7, 9, 10].

Соревнования по формальным комплексам, как указано в таблице 1, исключают прямое взаимодействие с партнёром. Это выполнения комплекса упражнений индивидуально, с оценкой по нескольким критериям - сила, баланс, контроль дыхания и ритм (требующим высокого уровня общей и специальной физической подготовки) и технического содержания, а также командное выполнение (соревнуются команды по пять спортсменов), где важным является командное взаимодействие и хореография. В таких соревнованиях полностью отсутствует контактное взаимодействие. Такие соревнования присутствуют во всех неолимпийских версиях тхэквондо, а в тхэквондо ГТФ присутствует дисциплина - формальный комплекс парный, где от каждой команды участвует смешанная (юноша и девушка) пара спортсменов. Особенностью данной дисциплины является то, что упрощается подготовка группы - взаимодействия пары выработать проще, чем пятёрки спортсменов, и за счёт лучшей слаженности в паре появляется более высокая и зрелищная синхронность выполнения. Подготовка парной группы упрощена и тем, что сформировать слаженную команду из 5 спортсменов гораздо сложнее. Подобные соревнования активно проводятся и в ветеранских возрастных группах 39-49 лет, 49-59, а группе 60 и старше (платиновый класс) соревнуются только по формальным комплексам.

Соревнования по традиционному спаррингу и самозащите представляют собой постановочные поединки, представляющие с одной стороны (тхэквондо МФТ) демонстрацию традиционной «классической техники» тхэквондо в парах, с другой стороны (тхэквондо ИТФ) - постановку свободно выполняемых обязательных элементов в группе с оценкой по субъективной шкале. Они требуют высокого уровня физической подготовки и исключают травматизм, свойственный боевой практике, отличаются высоким эмоциональным фоном. Соревнования по специальной технике (личные и командные) - разбивание досок, закреплённых на определённой высоте зрелищны, практически безопасны, доступны с 14 лет.

Силовой тест - разбивание многоразовых досок доступен только с 18 лет, достаточно травматичен, требует длительной подготовки. Подобное многообразие соревновательных дисциплин отражается на количестве участников соревнований. Ниже приведено количество участников чемпионатов и первенств России по различным направлениям неолимпийского тхэквондо.

Таблица 2 - Количество участников чемпионатов и первенств России по неолимпийским версиям тхэквондо, 2022 год

Направление тхэквондо	Чемпионат России (18лет и старше)	Первенство России (14-17 лет)	Первенство России (11-13 лет)
Тхэквондо ИТФ	182	540	325
Тхэквондо МФТ	380	780	1100
Тхэквондо ГТФ	372	710	1470

Большое количество спортсменов-участников определяется именно количеством соревновательных дисциплин, возможностью участвовать по желанию спортсмена в одной дисциплине или в нескольких, выбрать ту, для участия в которой спортсмен наиболее подготовлен и психологически настроен, а с течением времени может менять направленность подготовки с учётом индивидуальных особенностей, приобретённого опыта и пр.

Развитие неолимпийских направлений тхэквондо в Российской Федерации определяется широким спектром соревновательных дисциплин, позволяющих вовлечь в занятия массовым спортом большое количество людей различного возраста и возможностью сочетать занятия единоборствами с другими видами деятельности [3, 7, 9, 10]. Выбор соревновательных дисциплин мотивирует начинающих спортсменов к активной спортивной жизни, а опытным ветеранам спорта даёт возможность максимально продлить спортивную карьеру. Активное присутствие спортивных клубов и секций по неолимпийским версиям тхэквондо в системе физического воспитания студентов и в системе дополнительного образования школьников подтверждает перспективность разнонаправленной соревновательной деятельности в неолимпийском тхэквондо.

Список использованных источников

1. Ашкинази, С. М. Единоборства в мире спортивной науки // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 38.
2. Ашкинази, С. М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих // Теория и методика физической подготовки. – 1994. – № 1. – С. 105–109.
3. Тхэквондо: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / Бакулев С. Е. [и др.]. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2010.
4. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Спорт, Человек, Здоровье : VI Международный конгресс: материалы конгресса, Санкт-Петербург, 18–20 октября 2013 года. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 86–90.

5. Обучение рукопашному бою в современных зарубежных армиях : учебно-методическое пособие / С. М. Ашкинази, А. А. Горелов, Н. Г. Цед, А. А. Поципун. – Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 1997. – 38 с.

6. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев, Е. А. Бавыкин, А. Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118–128.

7. Симаков, А. М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе тренировочного процесса : учебное пособие / А.М. Симаков. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с.

8. Таймазов, В. А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази, А. А. Обвинцев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 40–42.

9. Щеглов, И. М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации // Учёные записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12. – С. 303–307.

10. Щеглов, И. М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ // Учёные записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11. – С. 593–597.

Научное издание

Св. план 2023

Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта:
сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников
Национального государственного Университета физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2022 г.
(Санкт-Петербург, 22-31 мая 2023 г.)

*Материалы публикуются в авторской редакции
с сохранением пунктуации и стилистики. За подбор и достоверность приведенных
фактов, цитат, статистических, социологических и других данных, имен
собственных, географических названий и прочих сведений несут ответственность
авторы*

Сдано в набор 06.07.2023. Подписано в печать 23.08.2023.
Объем 25 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ _____ -23. Цена свободная
Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35