№ 3 (75), 2020
ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ по следующим отраслям науки и группам специальностей: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки); 14.03.11 – Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия (медицинские науки)

Издаётся с 2004 года. Основателем журнала является д. пед. н., проф. кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ Андрей ЛОТОНЕНКО

ИЗДАТЕЛИ:
Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи;
Федеральное учебно-методическое объединение по ФК и С;
Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор
Сергей КОРНЕВ, д. ф.-м. н. (Воронеж)
Зам. главного редактора
Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)
Научный консультант
Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

Редакционный совет:
Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)
Юрий БОРСЯКОВ, д. филос. н. (Воронеж)
Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж)
Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)
Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)
Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)
Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)
Сергей ЕВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж, ректор ВГМУ)
Штефан КРИСТ, проф. (Австрия)
Марек КРУШЕВСКИЙ, проф. (Польша)
Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)
Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)
Игорь МУРАТОВ, д. мед. наук (Польша)
Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Владимир САЛОВ, д. пед. н. (Казахстан)
Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)
Федор СОБЯНИН, д. пед. н. (Белгород)
Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор ВГПУ)
Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)
Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)
Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)

Редактирование
Ольга БУРДАКИНА

Компьютерная верстка
Мария БОНДАРЕНКО

Ответственный секретарь
Никита МЫШОВ

Адрес редакции:
Россия, 394043, Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Тел.: (473)264-44-20,
e-mail: kultura.fiz@yandex.ru

На обл.: Сборная ВГПУ по гребле на байдарках и каноэ

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

К 75-летию со Дня рождения Б. А. Акишина 5

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Беляев Р.В., Колосова Л.А. Сущностные особенности видоизменения содержания русской речи и влияния физического развития на воспитание 7
Карасёв А.В., Стрелков А.А., Фёдоров И.Г., Волков В.К. Физическое состояние призывного контингента России.....10
Костюков В.В., Яневич Р.А. Возрастные изменения мотивов и потребностей военнослужащих воинских частей Воздушно-космических сил на занятиях физической культурой и спортом.....17
Рыльцов А.М., Бочков А.В., Киселёв А.О. Современные проблемы воспитания молодёжи средствами физической культуры.....22
Усков С.В., Чолаков О.Дж. Иванов А.В., Фаттахов Ф.Б. Исследование исторического процесса развития профессиональной рукопашной подготовки сотрудников ОВД в России 25

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Зайнеев А.А., Головина В.В. Современные тенденции развития массового спорта в вузах России 30
Бештоев Р.О. Совершенствование скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России 34
Броев А.Х. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у слушателей образовательных организаций МВД России.....37
Ваисов К.М., Мальцева М.А. Влияние специфики физкультурно-спортивной деятельности на развитие конкретных сторон физической подготовленности студентов 40
Волков В.К., Козлов В.И., Стеблецов Е.А., Якушева О.А. Курс оздоровительного образования студентов в условиях пандемии, вызванной COVID-19 43
Востроилова Е.В. Ценностные ориентиры проектирования в сфере физической культуры 47
Крамской С.И., Жован Г.Ф., Ковалева М.В. Дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе 50
Прошина И.И., Кротенко Я.В. Организация занятий оздоровительной физической культурой для младших школьников средствами пилатеса.....54
Прошина И.И., Рудя Т.В. Методика воспитания общей выносливости в процессе физической подготовки у обучающихся 7 класса.....58
Савина Е.В. Физическая культура в дистанционном обучении специалистов правоохранительной деятельности 62
Седоченко С.В., Черных А.В., Савинкова О.Н. Особенности дистанционного образования и сложности организации занятий физической активностью в период пандемии COVID-19 65
Черняев В.В., Дрепин В.В. Кинезиологический подход к развитию статической выносливости у будущих педагогов.....69
Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. Инновационное содержание обучения по физической культуре и спорту будущих предпринимателей 73

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Волкова Л.М., Голубев А.А. Двигательная активность и отношение к здоровью студента авиационного вуза.....77

СПОРТ

Алыпов А.Г. Определение понятия готовности подростков к занятиям спортом.....80
Битюцких И.В., Сабирова И.А. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов-кикбоксеров дисциплины К-1 84
Руденко С.А., Руденко Л.К., Черничкина А.В. Современные тенденции, связанные с совершенствованием артистизма у спортсменов высокой квалификации, выступающих в смешанных акробатических парах 87
Тарабрина Н.Ю. Зависимость этиологии футбольных травм от качества игровых покрытий 92

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

Аикина Л.И. Особенности предстартового массажа в спорте 97
Франченко А.С. Анализ типов темперамента современных тренеров по плаванию 100

Памяти Ирины Бережной 103
Памяти Виктора Кашкарова 105

№ 3 (75), 2020
ISSN 1999-3455

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

Quarterly scientific and methodical journal "Physical Culture and Health" is included in the List of leading peer-reviewed scientific journals and publications, approved by the Higher Attestation Commission under the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation in the following fields of science and groups of specialties: 13.00.04 – Theory and Methods of Physical Education, Sports Training, Health and Adaptive Physical Culture (Pedagogical Sciences); 14.03.11 – Restorative Medicine, Sports Medicine, Exercise Therapy, Balneologyand Physiotherapy (Medical Sciences).

The journal is published since 2004. The founder of the journal is Grand PhD of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture of Voronezh State Pedagogical University, Andrey LOTONENKO.

PUBLISHERS:
The State Duma Committee on Physical Culture, Sports, Tourism and Youth Affairs;
Federal Educational and Methodical Association on Physical Culture and Sport;
Voronezh State Pedagogical University.

Editor in Chief
Sergey KORNEV,
Grand PhD Phys.-Math. Sci. (Voronezh)
Deputy Editor
Svetlana FILIMONOVA,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Scientific consultant
Lyudmila LUBYSHEVA,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)

Editorial Board:
Lilia ANDRUSHCHENKO,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Marat BARIEV, PhD Polit. Sci. (Kazan).
Yuriy BORSYAKOV,
Grand PhD Philos. Sci. (Voronezh)
Gennady BUGAEV,
PhDPedagog. Sci. (Voronezh)
Alexander BUGAKOV,
PhD Pedagog. Sci. (Voronezh)
Andrey VORONOV,
Grand PhD Biolog. Sci.(Moscow)
Ruslan GOSTEV,
Grand PhD Histor. Sci. (Moscow)
Alexander GRIGORIEV,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh)
Sergey YEVSEEV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St.Petersburg)
Igor ESAULENKO,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh, Rector of N. N. Burdenko Voronezh State Medical University)
Stefan KRIST, Professor (Austria)
Marek KRUSHEWSKIY, Professor (Poland)
Andrey KRYLOV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Sergey KUZNETSOV,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh)
Andrey LOTONENKO,
PhDPedagog. Sci. (Lipetsk)
Igor MURATOV,
Grand PhD Medic. Sci. (Poland)
Alexey OBVINTSEV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Yuriy PODLIPNYAK,
Grand PhDPedagog. Sci.(Moscow)
Gennady PONOMAREV,
Grand PhD Pedagog. Sci.(St. Petersburg)
Vladimir SALOV,
Grand PhD Pedagog. Sci.(Kazakhstan)
Lydia SEROVA,
Grand PhD Psych. Sci. (St. Petersburg)

CONGRATULATIONS

To the 75th anniversary of the birth of B. A. Akishin 5

SERIES: PEDAGOGICAL SCIENCES

THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Belyaev R.V., Kolosova L.A. Essential features of changing the content of Russian speech and the impact of physical development on education 7
Karasev A.V., Strelkov A.A., Fedorov I.G., Volkov V.K. Physique of the army intake of Russia 10
Kostyukov V.V., Yanevich R.A. Age-related changes in the motives and needs of military personnel of military units of the air and space forces in physical education and sport 17
Ryltsov A.M., Bochkov A.V, Kiselev A.O. Modern problems of education of youth of physical culture 22
Uskov S.V., Cholakov O.D., Ivanov A.V., Fattahov F.B. Research of historical process of developmentprofessional hand-to-hand preparation of employees of organs of internal affairs in Russia 25

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE EDUCATION SYSTEM

Akishin B.A., Yusupov R.A., Zaineyev A.A., Golovina V.V. The modern tendencies of mass sports development in the universities of Russia 30
Beshtoev R.O. Improvement of high-speed and power training of students of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation 34
Broev A.Kh. Education of strong-willed qualities in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia 37
Vaisov K.M., Maltseva M.A. Influence of specific physical education and sports activities on students physical readiness development 40
Volkov V.K., Kozlov VI., Stebletsov E. A., Yakusheva O.A. Student health education course in the COVID-19 pandemic 43
Vostroilova E.V. Value guidelines for designing in the sphere of physical culture 47
Kramskoj S.I., Zhovan G.F.,Kovaleva M.V. Remote form of conducting physical education classes at the university 50
Proshina I.I., Krotenko Ya.V. Organizing health-improving physical education classes for elementary school studentsby means of Pilates 54
Proshina I.I., Rudya T.V. Methods of education of general endurance in the process of physical preparation for schoolchildren of rhe 7th form 58
Savina E.V. Physical education in distance learning of law enforcement specialists 62
Sedochenko S.V., Chernykh A., Savinkova O.N. Features of remote education and the complexity of organizing physical activity activities during the pandemic COVID-19 65
Chernyaev V.V., Drepin V.V. Kinesiological approach to the development of the future teachers' static resilience 69
Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Averyasova Yu.O., Almazova Yu.B. Innovative content of training in physical culture and sports for future entrepreneurs 73

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE

Volkova L.M., Golubev A.A. Motor activity and attitude to healthan aviation university student 77

SPORT

Alypov A.G. Definition of readiness of teenagers to the sport 80
Bityutskikh I.V., Sabirova I.A. Analysis of competitive activity of qualified and highly qualified kickboxers of the K-1 discipline 84
Rudenko S.A., Rudenko L.K., Chernichkina A.V. Modern trends related to the improvement of artistryof High Qualified Athletes Performing in Mixed Acrobatic Pairs 87
Tarabrina N.Yu. Dependence of the etiology of football injuries on the quality of playing surfaces 92

Fedor SOBYANIN,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Belgorod)
Sergey FILONENKO,
Grand PhD Histor. Sci.
(Voronezh, Rector of Voronezh State Pedagogical University)
Tatiana FOMICHENKO,
Grand PhD Pedagog. Sci.(Moscow)
Valery CHERNYAEV,
Grand PhD Pedagog. Sci.(Lipetsk)
Boris SHUSTIN,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Vladimir PLATONOV,
Grand PhD Pedagog. Sci.(Kiev)

Edited by
Olga BURDAKINA

Computer desktop publishing
Maria BONDARENKO

Executive Secretary
Nikita MYSHOV

Address of editorial office:
Russia, 394043, Voronezh, Lenina St., 86,
Voronezh State Pedagogical University.
© Editorial staff of the "Physical Culture and Health" magazine
Ph.: +7(473)264-44-20,
e-mail: kultura.fiz@yandex.ru.

On the 1st page of the cover: Team of the Voronezh State Pedagogical University in rowing and canoeing

INVITE TO DISCUSSION

Aikina L.I. Features of pre-start massage in sports 97
Franchenko A.S. Temperament type analysis by modern swimming coaches 100

Memories of Irina Berezhnaya 103
Memories of Viktor Kashkarov 105

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

К 75-летию СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ Б. А. АКИШИНА

16 августа 2020 г. исполнилось 75 лет со дня рождения почётного члена исполкома Российского студенческого спортивного союза (РССС), отличника физической культуры и спорта Российской Федерации, заслуженного работника физической культуры Республики Татарстан, доцента кафедры физической культуры и спорта Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ.

Борис Алексеевич Акишин окончил радиотехнический факультет Казанского авиационного института в 1968 г. и в том же году остался работать инженером на кафедре радиоуправления. В 1976 г. после окончания очной аспирантуры при кафедре защитил кандидатскую диссертацию по техническим наукам, в 1984 г. получил звание доцента, и вот уже 52 года непрерывно работает в родном университете.

Более 30 лет Б.А. Акишин проработал на кафедре радиоуправления, опубликовал десятки научных и учебно-методических работ, является автором 12 авторских свидетельств СССР, неоднократно выступал на Всесоюзных и Международных научных конференциях во Франции, Германии, Нидерландах и Турции, работал замес-заместителем декана факультета предвузовской подготовки.

Ещё в студенчестве Б.А. Акишин получил звание мастера спорта СССР по фехтованию, 6 лет входил в сборные команды Татарии, тренировал студенческую сборную института, а в 80-е гг. XX в. долгое время работал заместителем начальника оздоровительно-спортивного лагеря «Икар». В эти годы он возглавлял спортивно-массовую комиссию профкома, а с 1988 по 1993 гг. был председателем профбюро радиотехнического факультета. В 1997 г. он становится председателем профкома университета. В 1998 г. он принимает активное участие в организации Ассоциации выпускников КАИ-КГТУ, на первом съезде его выбирают председателем Совета организации. В 2002 г. Борис Алексеевич награждается знаком «Почётный работник высшего профессионального образования РФ».

В 2000 г. по рекомендации коллектива кафедры физического воспитания Б.А. Акишин был избран на должность заведующего кафедрой. За время его работы кафедра значительно усилила учебно-методическую работу по организации учебного процесса дисциплины «Физическая культура». Трижды – в 2002, 2007 и 2012 гг. кафедра организовывала Всероссийские научно-практические конференции по актуальным проблемам физического воспитания и студенческого спорта. Б.А. Акишин с 2002 г. входит в совет Координационного научно-методического центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов при МГУ.

За время работы на кафедре физического воспитания Борис Алексеевич опубликовал более 100 работ, в том числе 15 учебных пособий. В 2017 г. издательство университета выпустило учебное пособие «Индивидуальный выбор видов спорта» с грифом НМС по физической культуре Министерства образования и науки РФ. Б.А. Акишин регулярно выступает с докладами по актуальным вопросам организации преподавания физической культуры в вузе с учётом индивидуальных интересов студентов на Всероссийских конференциях в Москве, Иркутске, Ростове-на-Дону, Владимире, Туле. Его доклады включались в программы Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье» в Санкт-Петербурге в 2011 г. и конференции Международной федерации студенческого спорта, проводимой в рамках Универсиады-2013 в Казани.

В 2013 году Б.А. Акишин оставляет должность заведующего кафедрой и переходит на должность доцента новой объединённой кафедры физической культуры и спорта. С 2015 г. по его инициативе кафедра ежегодно проводит Всероссийские научно-практические конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», в которых участвуют студенты и преподаватели, в том числе из зарубежных университетов. Результаты его научных исследований регулярно публикуются в журнале «Культура физическая и здоровье».

Большое внимание Б.А. Акишин уделяет студенческому спорту и спортивно-массовой работе в университете. В 2006 г. кафедра физической культуры и спорта КНИТУ-КАИ была признана первой в конкурсе на лучшую постановку спортивно-массовой работы среди студентов вузов Казани. В университете культивируется более 30 видов спорта. На кафедре подготовлено 2 заслуженных мастера спорта России, несколько Международных мастеров и более 20 мастеров спорта России по армспорту, успешно выступают борцы, дзюдоисты, пловцы, фигуристки, гандболисты.

В 2002 г. Б.А. Акишин избирается в состав Исполкома Российского студенческого спортивного союза (РССС), представляя спортивную общественность Татарстана. Его работа и успехи преподавателей кафедры отмечены многими благодарностями и Почётными грамотами Министерства спорта Республики Татарстан и РССС. Борис Алексеевич неоднократно включался в состав официальных делегаций на Всемирные Универсиады в Италии, Турции, Китае. За подготовку и проведение Универсиады в Казани в 2013 году он награждён почетным дипломом и медалью от Президента России.

В 2007 г. Б.А. Акишину вручён Почётный знак Министерства по делам молодёжи, спорта и туризма Республики Татарстан «За заслуги в области физической культуры и спорта». В этом же году ему присвоено звание «Заслуженный работник физической культуры Республики Татарстан», в 2012 году его успехи в организации спортивно-массовой работы среди студенческой молодёжи отмечены Почётной грамотой мэра г. Казани. В 2012 г. он избран почётным членом РССС, и ему вручен почётный знак «За вклад в развитие студенческого спорта в РФ». В 2015 г. Борису Алексеевичу присваивается звание «Отличник физической культуры РФ» и вручается нагрудный знак «За заслуги в образовании Республики Татарстан».

Успешное выполнение основной работы Б.А. Акишин сочетал с активной работой в Общероссийском профсоюзе образования. С 1997 по 2014 гг. он избирался председателем профкома университета, входил в состав президиума республиканского комитета профсоюза Татарстана и Координационного совета председателей профкомов вузов России при центральном совете Общероссийского профсоюза образования. За активную работу в профсоюзе награждался многими почётными знаками от Центрального совета, Федерации профсоюзов Татарстана и Федерации независимых профсоюзов Российской Федерации.

В последние годы Б.А. Акишин работает на общественных началах председателем Совета ветеранов КНИТУ-КАИ. В 2018 г. ему присвоено почётное звание «Заслуженный работник КНИТУ-КАИ» и вручён нагрудный знак «50 лет в КАИ».

Друзья и коллеги по всей территории России от Санкт-Петербурга, Москвы, Воронежа, Самары, Ижевска, Екатеринбурга и до Иркутска сердечно поздравляют Бориса Алексеевича Акишина со славным юбилеем и желают ему здоровья и новых успехов в деле физического воспитания молодёжи!

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 378 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_7

СУЩНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВИДОИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РУССКОЙ РЕЧИ И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ВОСПИТАНИЕ

Роман Владимирович Беляев[1],
Любовь Андреевна Колосова[2]

Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»[1, 2]
Воронеж, Россия

[1]Кандидат педагогических наук, подполковник, начальник Научно-исследовательского центра образовательных и информационных технологий
тел.: –, e-mail: apvg2@mail.ru
[2]Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, старший научный сотрудник 6 отдела Научно-исследовательского центра образовательных и информационных технологий
тел.: +7(952)544-07-22, e-mail: apvg2@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются сущностные особенности современных знаний русской речи и влияние физического развития на воспитание.

Ключевые слова: современные знания, теоретико-методологическое обеспечение, русская речь, физическое воспитание.

Для цитирования: *Беляев Р. В., Колосова Л. А.* Сущностные особенности видоизменения содержания русской речи и влияния физического развития на воспитание // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 7-9. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_7.

Введение

В современную эпоху глобализации и интеграции широкого внедрения компьютерных технологий происходит уточнение содержания русской речи и наблюдается модернизация поликультурного российского образования.

Определение стратегии, содержания и программы «возрождения русской образовательной системы» требует глубинного понимания специфики функционирования и воспроизводства современной русской речи, её исторической и психологической составляющих в контексте тех принципиально важных изменений, которые произошли в российском образовании.

Здесь важно учитывать несколько принципиальных положений: во-первых, многоуровневую значимость реальной исторической парадигмы социальной среды, в которой сегодня объективно формируются сущностные особенности современных знаний; во-вторых, эволюция русских знаний и речи имеет пролонгированный характер, где наблюдается не просто уточнение и углубление, но и вычленение всех значений, особенностей и характеристик в современном мире; в-третьих, пролонгированное исследование специфики формирования русской речи и русского содержания, а также ценностей и традиций; в-четвёртых, географическое место проживания и национальность. Эти факторы играют важную роль в формировании русской речи.

Результаты

Человек в настоящее время живёт в качественно новом пространстве открытых границ, находящихся под воздействием мощных потоков информации, что определяет глубинные изменения его восприятия, сознания, мышления, мотивационной и эмоционально-волевой сфер жизненных ритмов, поля деятельности, душевных переживаний, физических аспектов бытия; появление новых потребностей и новых возможностей формирования русской речи, при этом опираясь на исконно русские традиции и ценности.

Учёные-классики в области педагогики К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, П.Ф. Лесгафт, Ф.В.А. Дистервег, И.Г. Песталоции, Д. Локк и другие в своих трудах писали, что в воспитании следует учитывать основные принципы: во-первых, физическое развитие; во-вторых, морально-нравственное становление; в-третьих, интеллектуальное формирование.

Эти принципы воспитания составляют основу при формировании осознанной русской речи как ценности, фиксируют то, что сложилось в жизни, в менталитете народа. Если говорить о нашем традиционном понимании русской речи, то корни его связаны не столько с политикой, но с историей. Она для россиян была тяжёлой и трагической, полной таких испытаний, которые в одиночку вынести невозможно. Существует также немало географических и геополитических причин русского коллективизма, стремления к общности, «соборности». Российское самосознание формировалось в ходе смешения племён на обширной территории в условиях природы и постоянных войн. Процесс собирания, освоения, объединения не мог бы осуществиться без великого стремления к целостности – в территории, истории, духе, общине.

Идея единства во множестве нашла воплощение в образе Святой Троицы, запечатлённом Андреем Рублевым на знаменитой русской иконе. Уходя корнями в глубокую древность, этот Божественный символ связывает Россию со всем человечеством. Аналогией этого символа единства во множестве стало понятие соборности. Это зерно русской идеи, центральная категория русской философии, слово, не поддающееся переводу.

Важной особенностью русской цивилизации было отсутствие проповеди богатства. Поэтому жизненно необходимо вернуть отечественное образование к ценностям российской цивилизации.

Дискуссия о том, что первично – собственное, национальное, российское или общечеловеческое, – дав-

© Беляев Р.В., Колосова Л.А., 2020

няя. Учёные выделяют, что общечеловеческое само по себе не существует, и отнимать у русского народа право иметь своё русское воззрение нельзя, поскольку это лишит его участия в общем деле человечества.

Однако следует уточнить, к какому же типу цивилизации относится Россия? Вполне очевидно, что это далеко не простой вопрос. Многие работы о судьбе страны начинаются с определения её места между Востоком и Задом. В результате характеристики Россия «выстраивается» путём линейной комбинации свойств Запада и Востока и обсуждения характеристик к определению вклада обеих сторон, но недостаточно внимания уделяется исследованию корней самобытности нашей родины. Признавая за Востоком доминату «интуицио», за Западом – «рацио», меру их совмещения, очевидно, следует искать «эмоцио». Не эту ли роль играет Россия в поддержании целостности Запада – России – Востока?

Оглядываясь на классические триады «тело – душа – дух», «истина – красота – добро», «надежда – любовь – вера», видим, что образ нашей страны отождествляется с духом, красотой, любовью. Именно эти понятия всегда ассоциировались с российским менталитетом.

По мнению Н.Д. Никандрова, необходимо вернуться к триаде С.С. Уварова «самодержавие – православие – народность», несколько её изменив: «православие – патриотизм – народность». Роли духовных воспитателей и учителей играли великие русские духовники, такие, как Сергий Радонежский и его сподвижники: Кирилл Белозерский, Дмитрий Прилуцкий и др., поскольку власть в государстве без духовно-скрепляющей составляющей, без общественного идеала, национальной идеи не может быть долговечной. И воспитание как социальный институт призван обеспечить духовную преемственность поколений, преемственность «идеалов поколений». Важную роль в возрождении ценностей российской цивилизации и воспитании содержательной духовности играет сохранение обычаев и традиций.

Важно здесь учитывать традиции физического становления, нравственное воспитание и интеллектуальное развитие в поколениях.

В XIX столетии в свете традиций огромную роль в воспитании играла семья, школа, друзья, средства массовой информации и т.д. В физическом развитии на первом месте стоял труд. Это, в первую очередь, безоговорочная физическая помощь в семье, трудовое обучение в школе, спорт и другое. Что касается нравственного воспитания, все твёрдо знали наставление, созданное христианской школой: «Любовь к Родине, Отечеству, почитание старших и уважение младших». Это наставление было законом в семье. Главным источником интеллектуального развития на начальном этапе был учебник начальной школы «Русская речь». Учащимся рассказывали, как понимать русское слово, русскую речь, строить стиль речи. Термин «язык» рассматривался как анатомический орган. Выражения типа «русский язык» не использовались в словарном запасе людей того времени.

Равно как и «английский язык», словосочетания «французский язык», «немецкий язык» не имели устойчивых связей и не претендовали на закономерность. Русские слова складывались из русских букв и формировали русскую речь. Из немецких букв складывается немецкое слово и далее речь, а не язык. Способ изложения мысли осуществляется при помощи слов, язык как анатомический орган является средством.

Вместе с тем, русская речь, английская речь, немецкая речь, а также выражение «стиль речи» имело устойчивый характер и закономерные связи. Такая позиция прослеживалась во многих поколениях. При этом реализуются дидактические принципы: научность, системность, прочность, связь теории с практикой, доступность и др.

Выражение «русский язык» появилось недавно, там, где наблюдается грубое слияние анатомии и филологии. В русской речи это недопустимо. Нельзя утверждать, что мы исполняем русский танец русскими ногами, а индийский – индийскими ногами, руками и телом.

Также одним из важных аспектов жизни человека является развитие речевого аппарата, дикции, словарного запаса. В этом серьезная роль отводится систематическим занятиям физической культурой, именно движение в различных его проявлениях укрепляет и развивает мышцы лица и тела, улучшает работу мозга и дыхательной системы, формирует бесценный опыт активной двигательной деятельности.

Выводы

С целью исследования содержания русской речи целесообразно учитывать следующие положения:

- во-первых, историю развития содержания и стиля русской речи;
- во-вторых, географическое положение населения;
- в-третьих, национальную принадлежность населения, включённого в «русский статус»;
- в-четвёртых, особенности социально-экономического развития страны;
- в-пятых, динамику формирования государства, образования и физического развития населения;
- в-шестых, влияние развития соседних стран на формирование содержания и стиль русской речи;
- в-седьмых, составление современной парадигмы русской речи и перспективы её развития.

Библиографический список

Библер, В. С. На гранях логики культуры : книга избранных очерков. М. : Русское феноменологическое общество, 1997. 440 с.

Зибров, Г. В., Колосова Л. А. Психология и педагогика. Военная психология и педагогика. Воронеж : ВУНЦ ВВС ВВА им. профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина, 2013. 365 с.

Волков, Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физической культуры. 1997. № 2 (64). С. 19-26.

References

Bibler V.S. *Na granyax logiki kul'tury: kniga izbrannyx ocherkov* [On the Edges of the Logic of Culture: a Book of Selected Essays]. Moscow, Russian Phenomenological Society Publ., 1997. 423 p.

Zibrov G.V., Kolosova L. A. *Psixologiya i pedagogika. Voennaya psixologiya i pedagogika* [Psychology and Pedagogy. Military psychology and pedagogy] : a textbook. Voronezh, Military Educational and Scientific Centre of the Air Force N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin Air Force Academy Publ., 2013. 365 p.

Volkov N.I. *Bioximicheskie osnovy vynoslivosti sportsmena* [Biochemical bases of endurance athlete]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1997, no. 2 (64), pp. 19-26.

Поступила в редакцию 25.06.2020
Подписана в печать 29.09.2020

ESSENTIAL FEATURES OF CHANGING THE CONTENT OF RUSSIAN SPEECH AND THE IMPACT OF PHYSICAL DEVELOPMENT ON EDUCATION

Roman V. Belyaev[1], Lubov' A. Kolosova[2]

Military Educational and Scientific Centre of the Air Force
N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin Air Force Academy[1, 2]
Voronezh, Russia
[1]PhD in Pedagogic sciences, Lieutenant Colonel, Head of Educational and Information Technologies Research Center
ph.: –, e-mail: apvg2@mail.ru

[2] Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor, Honored Worker of Higher School of the Russian Federation,
Senior Researcher of the 6th Department of the Research Center for Educational and Information Technologies
ph.: +7(952)544-07-22, e-mail: apvg2@mail.ru

Abstract. The article deals with the essence of modern knowledge of Russian speech and the influence of physical development on education.

Key words: modern knowledge, theoretical and methodological support, Russian speech, physical education.

Cite as: Belyaev R. V., Kolosova L. A. Essential features of changing the content of Russian speech and the impact of physical development on education. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 7-9. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_7.

Received 25.06.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_10

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИЗЫВНОГО КОНТИНГЕНТА РОССИИ

Александр Владимирович Карасёв[1], Александр Александрович Стрелков[2],
Игорь Григорьевич Фёдоров[3], Василий Кузьмич Волков[4],

Военный университет Министерства обороны РФ[1, 2, 3]
Москва, Россия
Воронежский государственный институт физической культуры[4]
Воронеж, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(903)742-48-42; e-mail: karasyev@yandex.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: –; e-mail: fcsm2020@list.ru;
[3] Преподаватель,
тел.: –; e-mail: fedorovig2018@yandex.ru
[4] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических,
естественно-научных и матеатематических дисциплин,
тел.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

Аннотация. В статье анализируется состояние физической подготовленности призывного контингента Вооружённых сил России, начиная с 90-х годов XX века и до сегодняшнего дня. Представлены экспериментальные данные многолетнего инструментального мониторинга физического состояния студентов вузов – основы призывного контингента страны – по информационно-коммуникативной технологии «Навигатор здоровья». Сравнивается уровень их физической подготовленности с уровнем курсантов военных вузов: более 70% студентов – юношей и девушек – не способны выполнить нормативы ВФСК ГТО по общей физической подготовке, 65% юношей и 64% девушек находятся ниже среднестатистических возрастных нормативов, а 18% имеют угрожающе низкие показатели, граничащие с патологией – ЧСС у них в покое превышает 80 уд/мин., максимум потребления кислорода составляет всего 41 мл/кг мин. В результате более 70% новобранцев по физической подготовке оцениваются неудовлетворительно.

Курсанты военных вузов имеют значительно более высокий уровень физической подготовленности, и за последние 10 лет результаты вступительных экзаменов абитуриентов военных вузов статистически не различаются.

В связи с тенденцией замещения в армии некоторых должностей военнослужащими-женщинами, обращали внимание на бинарные гендерные различия: с вероятностью 0,95 и выше такие различия отчетливо проявились в длине и массе тела, индексу Кетле, артериальном давлении, систолическом выбросе крови в нагрузке. В показателях физической работоспособности достоверная разница между мужчинами и женщинами составляет от 7 до 30%. В психомоторных показателях различий не установлено.

Очевидно, что в средней школе не обеспечивается в полной мере решение всех задач физического воспитания учащихся. Поэтому студентам-первокурсникам требуется повышенное внимание, в том числе для подготовки к военной службе и обеспечения безопасности здоровья.

Ключевые слова: призывной контингент, адаптационные резервы, физическая подготовленность призывного контингента, динамика физического состояния студентов, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Для цитирования: *Карасёв А. В., Стрелков А. А., Фёдоров И. Г., Волков В. К.* Физическое состояние призывного контингента России // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 10-16. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_10.

Введение

Многолетний анализ деятельности вузов по физическому воспитанию студентов в целом показывает, что до 30% из них освобождается по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре. Более 80% студентов не могут выполнить минимальные требования в беге на 3000 м / 2000 м (юноши / девушки). Более 50% первокурсников не могут выполнить минимальные требования учебной программы в беге на 100 м, а также в подтягивании на перекладине и других силовых упражнениях. Примерно 10–15% студентов регулярно курят. Основным мотивом для занятий физическими упражнениями большинство студентов считает не укрепление здоровья, подготовку к предстоящей трудовой деятельности и военной служ-

© Карасёв А.В., Стрелков А.А., Фёдоров И.Г., Волков В.К., 2020

бе, а «получение удовольствия», воспринимая занятия преимущественно как развлечения, не желая, увеличивая нагрузки, совершенствоваться физически [Горшков А.Г., 2009].

В этой связи беспокойство вызывают результаты массового спортивного движения в стране. При официально озвученных 20% регулярно занимающихся спортом, на практике физического воспитания студентов мы сталкиваемся с тем, что на учебу в вузы поступают не только единицы спортсменов-разрядников, но небольшое количество лиц, ранее занимавшихся спортом. Справедливо будет отметить, что решить проблему превращения физической культуры в массовую, а затем и во всенародную, планировалось еще решениями партийных съездов в 70-х годах, но достигнуть этой цели не удавалось и в годы расцвета советского спорта в исторический период «развитого социализма». Сегодня данная проблема также остается более, чем актуальной, непосредственно отражаясь на качестве призывного контингента и обороноспособности страны.

Поэтому сегодня важнейшими инструментами решения проблем повышения массовости физической культуры и спорта, оздоровления населения России и подготовки молодежи к предстоящей трудовой деятельности и военной службе могут стать как возрождаемый физкультурно-спортивный комплекс ГТО, так и другие социально ориентированные формы организации населения к систематическим занятиям физическими упражнениями [Волков В.К., 2018].

Однако введенный в действие комплекс ГТО основывается на идеологии и методических наработках конца 80-х годов XX века. С тех пор кардинально изменилась социально-экономическая ситуация в стране и образ жизни людей. Развитие информационного общества привело к резкому снижению двигательной активности всех слоев населения, что повлекло за собой и множество социальных проблем. При этом существенно снизилась физическая активность у школьников и студентов. Как следствие, резко возросло количество летальных исходов на занятиях по физической культуре и спортом, причем не только в образовательных организациях, но и в профессиональном спорте. Парадокс – по сравнению с 50-80-ми годами прошлого века возможности медицины, прежде всего диагностики, многократно возросли, а количество несчастных случаев – увеличилось. Очевидно, что это – следствие крайне низкой двигательной активности населения, результат катастрофического снижения адаптационных возможностей организма. А применяемые социальные инструменты стимуляции к занятиям физкультурой и спортом все еще не дают ожидаемого эффекта при решении задач подготовки молодежи и студентов к предстоящей трудовой деятельности и военной службе, укрепления физического здоровья и рекреации. При этом необходимо подчеркнуть, что срок военной службы по призыву сократился до одного года, а сложность учебно-боевых и боевых задач, решаемых военнослужащими, возросла.

Как показывает анализ, физическая подготовленность призывников и молодого пополнения армии и флота не соответствует требованиям военной службы – более 70% новобранцев оцениваются неудовлетворительно. Следует заметить, что проблема «низкого качественного состояния поступающего пополнения» для армии и флота возникла уже в начале 90-х годов, и сегодня она продолжает оставаться негативным фактором комплектования Вооруженных сил [Карасёв А.В., 2014; Карасёв А.В., 2018; Карасёв А.В., 2019].

Очевидно, что для повышения качества призывного контингента и боеспособности Вооруженных сил необходим «…комплекс государственных мер для наиболее полного и регулярного пополнения армии и флота людскими ресурсами…». Для этого необходимо не только оценить физическое состояние призывников, но и наметить эффективные пути его улучшения (ГТО, ППРФ).

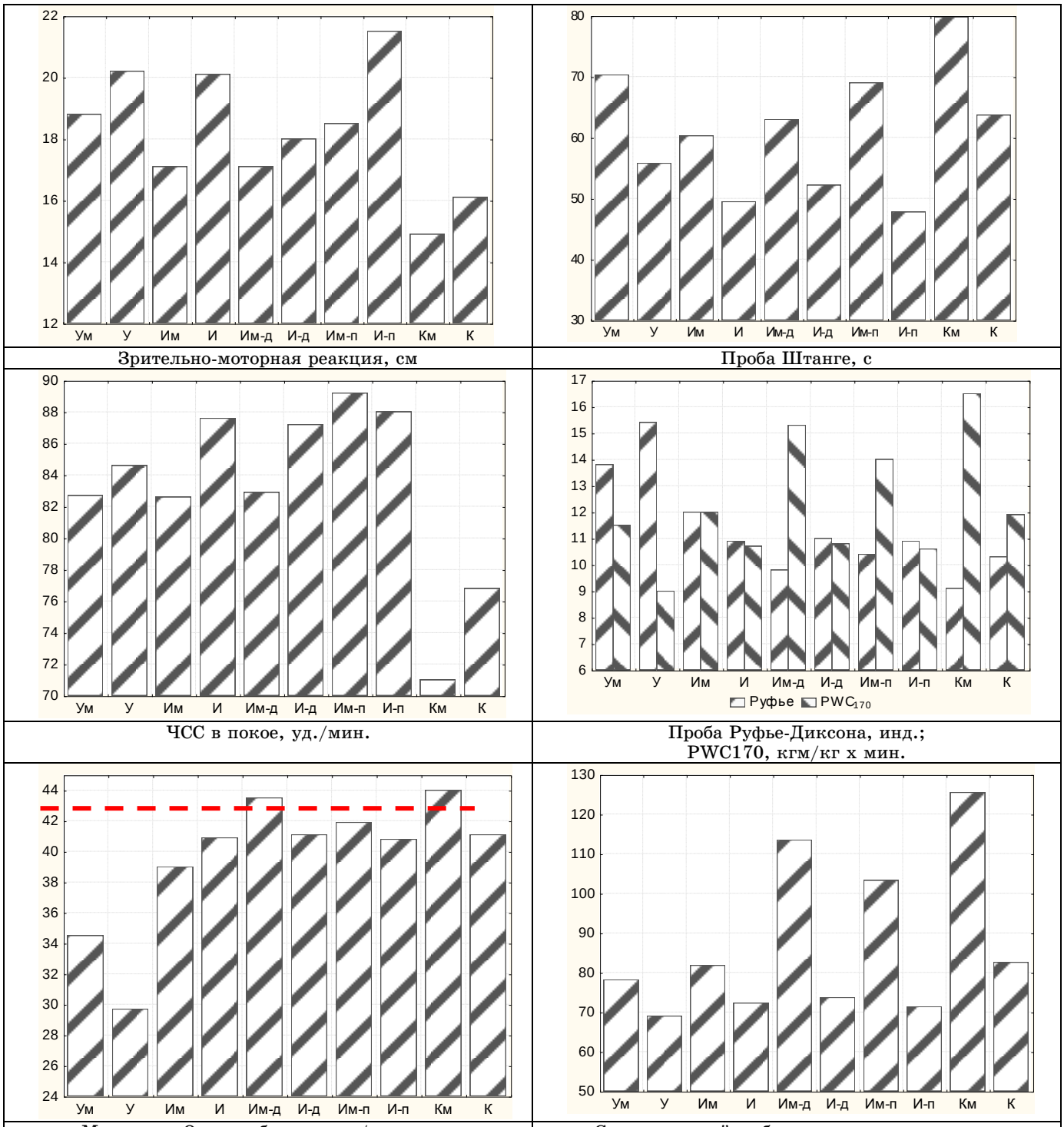
Результаты

В проведенном нами исследовании ставили цель оценить физическое состояние и физическую подготовленность студентов-первокурсников ведущих московских университетов – 1389 вчерашних выпускников средних школ – как основу будущего призывного контингента. Установлено, что лишь 23,5% юношей и 23,3% девушек смогли выполнить нормы ГТО. При этом количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, достигало 22-35%.

Одновременно с предельными тестами в соответствии с требованиями ВФСК ГТО, провели тестирование этого же контингента студентов по технологии «Навигатор здоровья» по 17 антропоморфологическим, физиологическим и эргометрическим показателям (ДК). Исследование выявило у них функциональные ограничения, связанные с недостаточностью адаптационных резервов, что, в конечном счете, не позволяет им выполнять необходимый объем физических нагрузок и повышать свои физические возможности: 65% мужчин и 64% девушек находятся ниже среднестатистических возрастных нормативов, а 18% имеют крайне низкие показатели, граничащие с патологией. Так, ЧСС в покое у них превышает 80 уд/мин. Физическая работоспособность (по степ-тесту PWC170) у 60% мужчин и 67% девушек не соответствует уровню возрастных статистических показателей, что свидетельствует о низких функциональных резервах кардио-респираторной системы организма и рисках развития соматических заболеваний, а ключевой показатель адаптационных резервов и биоэнергетического потенциала организма – максимум потребления кислорода – значительно ниже критического уровня в 41 мл/кг·мин, что в сочетании с крайне низким систолическим объемом в покое и нагрузке, а значит и низким минутным объемом крови, существенно ограничивает работоспособность. Данный паттерн является причиной не только низкой работоспособности, но и одним из факторов увеличения риска внезапной и преждевременной смерти [Апанасенко Г.Л., 1992; Купер К., 1989]. Кроме того, у 45% студентов отмечено недостаточное развитие скелетной мускулатуры.

Для совершенствования работы по физическому воспитанию потенциального призывного контингента – школьников и студентов, начиная с 2005 года, мы проводили мониторинг их физического состояния (рис. 1-2). Полученные «студенческие» результаты сопоставлялись с нормативами для военнослужащих на оценку «хорошо» и «отлично» и аналогом ГТО – военно-спортивным комплексом [Карасёв А.В., 2019].

Все перечисленные группы студентов имели ЧСС в покое выше 80 уд/мин., а часто пропускающие учебные занятий – выше 88 уд/мин. У курсантов (мужчины и девушки) ЧСС в покое составляла в среднем 72–77 уд/мин. В показателях артериального давления существенных различий между группами испытуемых не выявлено. Кроме того, курсанты значительно превосходят студентов также в гипоксической устойчивости (проба Штанге), быстроте зрительно-моторной реакции, Индексе физического здоровья, а девушки – еще и в гибкости позвоночника [Карасёв А.В., 2014; Карасёв А.В., 2018; Карасёв А.В., 2019].



Зрительно-моторная реакция, см

Проба Штанге, с

ЧСС в покое, уд./мин.

Проба Руфье-Диксона, инд.; PWC170, кгм/кг х мин.

Максимум O_2-потребления, мл/кг х мин.

Систолический выброс крови в нагрузке, мл

Рис. 1 – Биометрические показатели студентов и курсантов

Обозначения: Ум, У – первокурсники университетов Москвы, .юноши и девушки; Им, И – показатели студентов 1-3-х курсов, мужчины и девушки; Им-д, Ид – дополнительно занимающиеся во внеучебное время; Им-п, Ип – пропускающие учебные занятия; Км, К – курсанты военных вузов, юноши и девушки.

Среди студентов в эргометрических тестах на мышцы плечевого пояса и брюшного пресса очевидное преимущество по сравнению с первокурсниками имели студенты, занимавшиеся дополнительно кроме учебных занятий, и курсанты. Такая же аналогия и в показателях функциональной пробы Руфье-Диксона, степ-тесте на физическую работоспособность PWC170.

Особый интерес представляют показатели максимума потребления кислорода (МПК), который является ключевым фактором, определяющим энергопотенциал клетки, устойчивость к стрессам и физическое здоровье. Пунктирной линией на рис. 1 обозначен «критический» уровень МПК в 41–43 мл/кг·мин., ниже которого организм становится восприимчивым к повсе-

дневным и профессиональным стрессам, соматическим и инфекционным заболеваниям [Апанасенко Г.Л., 1992; Купер К., 1989]. В нашем исследовании достоверно превысили этот уровень только две категории испытуемых: студенты, занимающиеся дополнительно, и курсанты-мужчины.

Установлено, что у курсантов военных вузов – будущих офицеров – уровень физической подготовленности существенно выше, чем требуется для решения задач по подготовке студенческого мобилизационного резерва к труду и обороне несмотря на то, что они выполняют все нормативы в военной форме одежды. У студентов большинство показателей находятся на уровне 3-й и 2-й ступеней ГТО, за исключением бега на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Однако необходимо подчеркнуть, что абитуриенты военных вузов проходят предварительный отбор по физической подготовленности по упражнениям, которые входят и в комплекс ГТО: подтягивание на перекладине, бег на 100 и 3000 м, плавание 100 м (НФП-2009). В этой связи нами были проанализированы результаты вступительных экзаменов абитуриентов военных вузов за последние 5 лет, всего 3377 человек. В подтягивании на перекладине средний уровень абитуриентов составил 13–14 подтягиваний. Студенты смогли подтянуться в среднем всего 6–7 раз. В беге на 100 м средний уровень результатов был в пределах 13,6–13,8 с., что соответствует уровню золотого и серебряного знаков ГТО. В беге на 3000 м результаты были в пределах 13.07–13.12 мин., что значительно выше серебряного знака. В плавании на 100 м абитуриенты показывали время 1.54–2.02 мин., что также сопоставимо с требованиями ГТО – 50 м за 0.42.

Определенный интерес имеют также представленные в табл. 1 показатели физической подготовленности студентов старших курсов и призванных на срочную военную службу по окончанию учебы в вузе [Шевцов, 2015].

Таблица 1 – Показатели в силовых и скоростно-силовых тестах у молодого пополнения ВС РФ и студентов 4 курса (по В.В. Шевцову и соавт., 2015, переработано)

№ п/п	Тесты	Ед. изм.	Результаты	Нормативы НФП оценка (в %)		
				5	4	3
1	Подтягивание на перекладине	кол-во	8,51 ± 0,43 / 7,41 ± 0,85	2,2 2,7	15,6 13,4	64,4 48,4
2	Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во	9,27 ± 0,25 / 8,54 ± 0,58	- -	4,4 1,7	57,8 48,2
3	Рывок гири 24 кг	кол-во	39,12 ± 0,68 43,5 ± 1,2	6,7 12,1	15,6 16,9	24,4 31,5
4	Метание гранаты Ф-1 на дальность	м	32,6 ± 0,7 / 32,8 ± 0,9	6,9 7,1	34,2 36,5	51,2 54,8
5	Прыжок в длину с места	см	225 ± 2,67 228 ± 3,12	3,8 2,4	17,8 16,9	28,9 26,6
6	Бег на 100 м	с	14,35 ± 0,04 / 14,51 ± 0,09	6,7 4,8	15,5 12,1	46,7 41,2
7	Челночный бег 10Ч10 м	с	27,83 ± 0,13 / 28,64 ± 0,36	4,4 2,4	14,5 2,4	42,2 27,8
8	Бег на 1000 м	с	230 ± 7,6 / 267 ± 9,1	13,3 9,7	17,8 12,1	37,1 21,8
9	Бег на 3000 м	с	805 ± 2,97 / 858 ± 3,6	6,7 2,4	13,3 3,6	31,1 26,6

Примечание: в числителе – показатели военнослужащих, в знаменателе – студентов.

Как видно из приведенных данных, в подавляющем большинстве тестов новобранцы, т.е. вчерашние студенты, после нескольких месяцев военной службы явно превосходят студентов 4 курса по уровню физической подготовленности, что является результатом эффективной военно-прикладной физической подготовки. Студенты в условиях строго регламентированной военной службы только через несколько месяцев достигли необходимого уровня физической подготовленности. Однако военные специалисты, даже несмотря на недостаточный исходный уровень физической подготовленности студентов, все-таки решают задачи физической подготовки молодого пополнения.

В последние годы в армии наблюдается тенденция замещения ряда должностей, ранее комплектуемых из мужчин, женщинами. Поэтому обращали внимание на различия между мужчинами и женщинами. Так, с вероятностью 0,95 и выше отчетливо проявились некоторые гендерные различия в биометрических показателях:

- длина тела у студентов-мужчин оказалась на 10-12 см больше, чем у девушек;
- по массе тела разница составила 12–14 кг;
- по индексу Кетле различия достигали 50–70 ед.;
- в показателях артериального систолического давлении различия доходили до 15 мм.рт.ст.;
- систолический выброс крови в нагрузке у мужчин был выше на 25–30 мл.

В других исследованиях, посвященных половым различиям, выполненных на мировой спортивной элите, в физической работоспособности выявили достоверную разницу от 7 до 30 % между мужчинами и женщинами: в беговых легкоатлетических дисциплинах и прыжках, плавании и тяжелой атлетике. Однако при этом в психомоторных показателях, в частности в быстроте простой и сложной реакций, различий не установили [Карасёв А. В., 2018].

Выводы. В целом представленные материалы подтверждают известную закономерность: кто больше и лучше тренируется, у того и выше показатели работоспособности, адаптационные резервы. А замещение

должностей военнослужащих, требующих значительных физических нагрузок, военнослужащими-женщинами – нецелесообразно.

При этом, как было выше показано, курсанты отличаются более высокими показателями физической подготовленности по двум причинам:

1. В содержание военно-профессионального отбора обязательно входят тесты по физической подготовке. Поэтому у курсантов более высокий исходный уровень.

2. Физическая подготовка является одной из важнейших дисциплин боевой подготовки, проводится в строгом соответствии с руководящими документами, а курсанты, не выполняющие установленных требований, увольняются с военной службы.

Здесь явно просматривается положительная роль «административного ресурса», который срабатывает и со студентами: вчерашние студенты, не способные выполнить нормативы по физической подготовке, через несколько месяцев военной службы по призыву, как правило, выполняют все установленные нормативы. По нашему мнению, «административный ресурс» может дать положительные результаты и при подготовке студентов и школьников к нормам ГТО.

Очевидно и то, что сегодня средняя школа не обеспечивает в полной мере решение задач физического воспитания учащихся. Поэтому студентам-первокурсникам требуется повышенное внимание, в том числе и для обеспечения безопасности их здоровья. «Прогульщики» также должны испытывать целенаправленные воспитательные воздействия преподавателей и администрации вузов.

Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» поставлена масштабная цель: «создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения». Эта цель ориентирована на длительный период времени и требует скоординированной работы систем образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, а также средств массовой информации и общественных организаций.

В целом проведенное исследование показывает, что сегодня востребованы новые социально ориентированные организационные и методические подходы для решения проблем повышения адаптационных резервов и физической подготовленности призывного контингента, в том числе и на основе внедряемого физкультурно-спортивного комплекса ГТО, концепции Конструктивной физической культуры, движения «Спорт для всех» и других.

Библиографический список

Указ Президента РФ № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне’’» // Российская газета. URL: https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html (дата обращения: 06.08.2020).

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета. – URL: https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html (дата обращения: 06.08.2020).

Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_90500/ (дата обращения: 06.08.2020).

Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // Информационно-правовая система «Гарант». – URL: https://base.garant.ru/195845/ (дата обращения: 06.08.2020).

Российская Федерация. Президент (2012-2020 ; В. В. Путин). Совет по стратегическому развитию и национальным проектам : Поручения Президента, Комиссии и Советы. Протокол от 5.07.2017. – Текст : электронный / Российская Федерация. Президент. – URL: http://www.kremlin.ru/events/councils/by-council/1029/55100 (дата обращения: 06.08.2020). – (ССРНП).

Протокол заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 26.07.2017 г. № 8 // Информационно-правовая система «Гарант». – URL: https://base.garant.ru/71878010/ (дата обращения: 06.08.2020).

Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.

Горшков, А. Г. Работоспособность студентов в учебной деятельности и ее регулирование средствами физической культуры // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов : материалы научно-практической конференции, 9 апреля 2009 года, г. Москва / под ред. А. В. Карасёва, Е. А. Разумовского, В. А. Собины. – М. : ИНЭП, 2009. – С. 3-7.

Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека: Технология «Навигатор здоровья» : монография / А. И. Григорьев, В. А. Орлов, О. Б. Фетисов [и др.]. – М. : ГНЦ РФ ИМБП РАН; Ассоциация «Народный СпортПарк», 2006. – 42 с.

Гендерные различия биометрических показателей профессиональной и спортивной деятельности у мужчин и женщин / А. В. Карасёв, К. В. Сугоняев, Ю. В. Николаева [и др.] // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей XIV Междунар. науч. конф. (Белгород, 19-20 апр. 2018 г.); Белгор. гос. технол. ун-т. Белгород : Изд-во БГТУ, 2018. С. 97-106.

Карасёв, А. В. Физическое состояние студентов как парадигма нового комплекса ГТО / А. В. Карасёв. – Текст : непосредственный // Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27-29 мая 2014 года. В 4-х т. Т. 4. Москва : РГУФКСМиТ, 2014. С. 57-62.

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. – Репр. изд. М. : Физкультура и спорт, 2012. 224 с.

О содержании конструктивной физической культуры / В. К. Волков, В. И. Козлов, С. И. Крамской [и др.] // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : материалы международной научно-методической конференции / ред. колл. Л. Б. Андрющенко [и др.]; под ред. А. И. Булгакова, А. В. Лотоненко, С. И. Филимоновой, С. А. Бортниковой. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2018. С. 76–80.

Современная военно-прикладная физическая подготовка российской молодёжи / А. В. Карасев, А. П. Цырков, И. Н. Дешёвых [и др.]; под ред. Е. Н. Белоус, М. А. Ерофеевой // Сегменты социально-педагогической сферы : коллективная монография. Коломна : Государственный социально-гуманитарный университет, 2019. С. 171-189.

Физические возможности студентов и курсантов в свете требований ВФСК ГТО / А. В. Карасев, А. П. Цырков, Д. В. Аверина [и др.]; под общ. ред. Р. В. Тамбовцевой, В. Н. Черемисинова, С. Н. Литвиненко [и др.] // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века : материалы Всероссийской научной заочной конференции (Москва, 10-12 апреля 2018 г.). М. : Изд-во РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2018. С. 69-79.

Физическое состояние молодого пополнения вооружённых сил в контексте военной безопасности России / В. В. Шевцов, Д. В. Коковкин, А. В. Сидоров // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов : материалы XIII Международной очно-заочной научно-практической конференции, 2 апреля 2015 года, г. Москва / под ред. А. В. Карасёва, Е. А. Разумовского, А. А. Сафонова [и др.]. М. : ИНЭП, 2015. С. 305-311.

References

Ukaz Prezidenta RF № 172 ot 24 marta 2015 goda "O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" [The Presidential Executive Order no. 172 "On National sports complex "Ready for Labour and Defense" dated March 24, 2015]. Available at: https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html (accessed 06 August 2020).

Postanovlenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 11 iyunya 2014 № 540 "Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)" [Decree of the Government of the Russian Federation no. 540 "On approval of the regulations on the National sports complex "Ready for Labor and Defense" dated on June 11, 2014]. Available at: https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html (accessed 06 August 2020).

Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 07.08.2009 N 1101-r "Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda" [Order of the Government of the Russian Federation from 07.08.2009 no. 1101-r "About the approval of Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period till 2020"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_90500/ (accessed 06 August 2020).

Protokol zasedaniya prezidiuma Soveta pri Prezidente RF po strategicheskomu razvitiyu i prioritetnym proektam ot 26.07.2017 g. № 8 [Minutes of meeting of Presidium of Council under the President of the Russian Federation on strategic development and priority projects from 26 July 2017 no. 8]. Available at: https://base.garant.ru/71878010/ (accessed 06 August 2020).

Prikaz Ministra oborony RF ot 21 aprelya 2009 g. № 200 "Ob utverzhdenii Nastavleniya po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhennyh Silah Rossijskoj Federacii" [Order of the Minister of Defense of the Russian Federation No 200 dated April 21, 2009 "On approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation"]. Available at: https://base.garant.ru/195845/ (accessed 06 August 2020).

Apanasenko G.L. *Evolyuciya bioenergetiki i zdorov'e cheloveka* [Bioenergy evolution and human health]. St. Petersburg, Petropolis Publ., 1992. 123 p.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Kramskoj S.I, Karasev A.V. O soderzhanii konstructivnoj fisicheskoj kultury [About the content of constructive physical culture]. *Kultura fizicheskaya i zdorovje sovremennoj molodezhi : Materialy nauchno-practicheskoj konferentsii* [Physical culture and health of modern youth: materials of the international scientific and methodological conference]. Voronezh, 2018, pp. 76 – 80.

Gorshkov A.G. Rabotosposobnost' studentov v uchebnoj deyatelnosti iee regulirovanie sredstvami fisicheskoj kultury [Efficiency of students in educational activity and its regulation by means of physical culture]. *Zdorovij obraz zhizni i fisicheskoe vospitaniye studentov i slushatelej vuzov : Materialy nauchno-practicheskoj konferentsii* [Healthy lifestyle and physical education of students and listeners of universities: Materials of the scientific-practical conference]. Moscow, 2009, pp. 3 – 7.

Grigor'ev A.I., Orlov V.A., Fetisov O.B., Shavyrin I.B. *Donozologicheskij control' i ukrepleniye somaticheskogo zdorovya i funktsionalnyh rezervov organizma cheloveka: Tehnologiya "Navigator Zdoroviya"* [Prenosological control and strengthening of somatic health and functional reserves of the human body: Technology "Health Navigator"]. Moscow, State Research Centre of the Russian Federation – Institute of Medicobiological Problems of the Russian Academy of Sciences Publ.; "Narodnyj SportPark" association Publ., 2006. 42 p.

Karasev A.V. *Fizicheskoe sostoyaniye studentov kak paradigma novogo kompleksa GTO* [Physique of students as a paradigm of the new RLD complex]. *Mezhdunarodnyj nauchno-prakticheskij congress "Natsionalnye programmy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni"* [International scientific and practical congress "National programs for a healthy lifestyle"]. Moscow, 2014, pp. 57 – 62.

Karasev A.V., Cirkov A.P., Averina D.V., Orlov V.A., Strizhakova O.V., Fetisov O.B. Fisicheckie vozmozhnosti studentov i kursantov v svete trebovanij VFSK GTO [Physical capabilities of students and cadets in the light of the requirements of the National Sports Complex "Ready for Labor and Defense"]. *Aktualnye problemy biohimii i bioenergetiki sporta XXI veka : Materialy Vserossijskoj nauchnoj zaochnoj konferencii* [Actual problems of biochemistry and bioenergy of sports in the XXI century : Materials of the National scientific correspondence conference]. Moscow, 2018, pp. 69 – 79.

Karasev A.V., Cirkov A.P., Deshovykh I.N., Sysoev Yu.V. *Sovremennaya voenno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka rossijskoj molodezhi* [Modern military physical training of Russian youth]. *Segmenty sotsialno-pedagogicheskoj sfery* [Segments of the social and pedagogical sphere] : collective monograph. Kolomna, State social and humanitarian university Publ., 2019, pp. 171-189.

Karasev A.V., Suguniayev K.F., Nikolaeva Yu.V., Muhammedova I.S. Gendernye razlichiya biometricheskih pokazatelej professionalnoj i sportivnoj deyatelnosti u muzhchin i zhenshchin [Gender differences in biometric indicators of professional and sports activity in men and women]. *Fizicheskoe vospitaniye i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sb. statej XIV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Physical education and sports in higher educational institutions: collection of articles of the XIV international scientific conference]. Belgorod, 2018, pp. 97-106.

Cooper K. *Aerobika dlya horoshego samochuvstviya* [Aerobics for wellness]. 2nd ed. (Russ. ed.). Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2012. 224 p.

Shevcov V.V., Yakovlev D.S., Kokovin A.V., Sidorov A.V. Fizicheskoe sostoyanie molodogo popolneniya vooruzhonnyh sil v kontekste voennoj bezopasnosti Rossii [The physique of the young recruits of the armed forces in the context of Russia's military security]. *Zdorovij obraz zhizni i fisicheskoe vospitanie studentov i slushatelej vuzov : Materialy XIII mezhdunarodnoj ochno-zaochnoj nauchno-practicheskoj konferentsii* [Healthy lifestyle and physical education of students and listeners of universities : Proceedings of the XIII international part-time scientific and practical conference]. Moscow, 2015, pp. 305 – 311

Поступила в редакцию 30.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

PHYSIQUE OF THE ARMY INTAKE OF RUSSIA

Alexander V. Karasev[1], Alexander A. Strelkov[2],
Igor G. Fedorov[3], Vasilij K. Volkov[4]

Military University of the Ministry of Defense of Russian Federation[1, 2, 3]
Moscow, Russia
Voronezh State Institute of Physical Culture[4]
Voronezh, Russia

[1] Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training
ph.: +7(903)742-48-42; e-mail: karasyev@yandex.ru;
[2] PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Physical Training
ph.: –; e-mail: fcsm2020@list.ru;
[3] Teacher,
ph.: –; e-mail: fedorovig2018@yandex.ru
[4] PhD in Medical sciences, Associate Professor of the Department
of Biomedical, Natural Science and Mathematical Disciplines
ph.: 7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

Abstract. The article gives the analysis of recruits physical fitness in Armed Forces of the Russian Federation since the 90-s. The article shows the results of multiyear instrumental monitoring of students' physical fitness. The research was provided by the information -communication technology "Health navigator", licensed by the Ministry of Health of Russia. In the article the level of students' physical fitness is compared with military universities cadets' level. It is shown that more than 70% of students -both male and female – are not able to fulfill the standarts of the RLD complex.

65% of men and 64% of women are below the level of the average age standards, 18% of students are close to people with pathologies: resting heart rate exceeds 80 b/m, maximum oxygen consumption is 41 ml / kg·min. As a result, 70% of recruits are rated as unsatisfactory.

Military universities cadets have a significantly higher level of physical training. The analysis shows that the cadets' results of entry exams in the last five years statistically don't differ.

Due to the tendency to replace posts in the army by military women, the research jas paid attention to binary gender differences. So, with a probability of 0,95 and higher, binary gender differences were registered in biometric indicators: body lenght, body weight, body mass index, blood pressure, systolic blood ejection during exercise.

The analysis of physical performance characteristics shows 7-10% difference between man and women. There is no difference in psychomotor characteristics.

It is obvious that PE classes in school programme don't ensure the solution of physical education problems. That is why it is important to pay particular attention to first-year students to prepare them for military service and to provide cadets' health safety.

Key words: conscription contingent, adaptation reserves, physical fitness of the conscript contingent, dynamics of students' physical condition, National physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense”.

Cite as: Karasev A. V., Strelkov A. A., Fedorov I. G., Volkov V. K. Physique of the army intake of Russia. *Kul’tura fizicheskaya i zdorov’e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 10-16. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_10.

Received 30.07.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796/799 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_17

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОТИВОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Владимир Васильевич Костюков[1],
Роман Александрович Яневич[2]

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма[1, 2]
Краснодар, Россия

[1]Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр,
тел.: –, e-mail: sport-igry@mail.ru
[2]Соискатель КГУФКСТ, помощник командира по физической подготовке, начальник физической подготовки объединения Космических войск Воздушно-космических сил Российской Федерации
тел.: –, e-mail: sport-igry@mail.ru

Аннотация. Актуальность представленного в статье материала обусловлена важностью постоянного мониторинга мотивационно-потребностной сферы различных категорий военнослужащих относительно их предпочтений в занятиях тем или иным видом двигательной активности, степени удовлетворения качеством проводимой физической подготовки и спортивно-массовой работы с личным составом, желания поддерживать свои физические кондиции и военно-прикладные умения и навыки на должном уровне.

Цель статьи – разработать рекомендации по повышению эффективности физической подготовки и спортивной работы в воинских частях Воздушно-космических сил на основе изучения и анализа возрастных изменений мотивационно-потребностной сферы военнослужащих.

При проведении исследования использовались такие методы, как: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математическая статистика.

Из 627-ми военнослужащих только 71 человек (11,3%) имели спортивные разряды. Из них 23 человека (32,4% от всех разрядников) по военному четырёхборью (ВТ-4), а также (по убывающей) по футболу, шахматам, баскетболу, борьбе и так далее, всего – по 20-ти видам спорта, 263 респондента (41,9%) хотели бы выполнить спортивный разряд во время службы. После 30-ти лет (3-я возрастная группа) число желающих выполнить спортивный разряд постепенно уменьшается к 50-ти годам (5-я возрастная группа) более чем в 10 раз. Почти три четверти респондентов (152 человека, или 24,2%) выполняют только утреннюю физическую зарядку, 249 человек (39,7%) сочетают зарядку с учебными занятиями по физической подготовке, 119 человек (19,0%) выполняют зарядку и тренируются в спортивной секции.

Результаты анкетирования подтвердили необходимость оптимизации физической подготовки и спортивной работы военнослужащих на основе её активизации во всех возрастных группах.

Ключевые слова: анкетирование военнослужащих, физическая подготовка, мотивы и потребности, воинские части, Воздушно-космические силы.

Для цитирования: *Костюков В. В., Яневич Р. А.* Возрастные изменения мотивов и потребностей военнослужащих воинских частей воздушно-космических сил в занятиях физической культурой и спортом // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 17-21. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_17.

Введение

Физическая подготовка и спортивно-массовая работа – важные составляющие процессов жизнедеятельности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, эффективность и результативность которых увеличивают возможность личному составу успешно решать поставленные задачи в соответствии с их предназначением [Концепция…, 2008; Об утверждении Наставления…, 2009]. В современных условиях военнослужащие являются не простыми исполнителями, а активными участниками процессов проведения физической подготовки и спортивно-массовой работы в подразделениях воинских частей и объединений различных видов и родов войск Министерства обороны нашей страны [Буздов, 2014; Коченков, 2018; Обвинцев, 2016].

Знание особенностей мотивационно-потребностной сферы солдат и офицеров разного возраста в организованной двигательной активности, их мнение относительно качества проводимых в воинской части спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий дают возможность повысить эффективность и результативность физической подготовки и спортивной работы с военнослужащими.

Цель статьи – разработать рекомендации по повышению качества физической подготовки и спортивной работы в воинских частях Воздушно-космических сил на основе изучения и анализа возрастных изменений мотивационно-потребностной сферы военнослужащих.

Методы и организация исследования

При проведении исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математическая статистика.

Анкетирование проводилось в феврале-марте 2020 года среди личного состава воинских частей объединения Космических войск Воздушно-космических сил. Участники – 627 человек – новобранцы со стажем воинской службы до шести и более шести месяцев, а также военнослужащие, входящие в первую-шестую возрастные группы.

110 человек, что составляет 17,5% от общего числа участников анкетирования, это призывники, прослужившие менее 6-ти месяцев, 150 человек (23,9%) –

© Костюков В.В., Яневич Р.А., 2020

новобранцы со стажем воинской службы более 6-ти месяцев. Остальные 367 анкетируемых – это военнослужащие-контрактники 1-й – 6-й возрастных групп.

Результаты

Из общего числа военнослужащих, принявших участие в анкетировании, только 71 человек, или 11,3% респондентов на момент анкетирования имели спортивные разряды.

Спортивный профиль военнослужащих, участвовавших в анкетировании, оказался следующим: 23 человека (32,4% от всех разрядников) имели спортивные результаты по военному четырехборью (ВТ-4); на втором месте оказалась группа анкетируемых, имеющих спортивные разряды по футболу – 6 человек (8,5%); на третьем месте шахматы – 3 человека (4,2%). С четвертого до тринадцатого места располагались разрядники по баскетболу, вольной борьбе, дзюдо, самбо, боксу, тяжелой атлетике, стрельбе (винтовка, автомат), плаванию и лыжным гонкам – по два военнослужащих (по 2,8%). Всего было отмечено 20 видов спорта.

Число военнослужащих, которые хотели бы выполнить спортивный разряд во время несения военной службы, составило 263 человека, или 41,9% респондентов, что в 1,4 раза меньше числа анкетируемых (364 человека, или 58,1% респондентов), которые довольствуются имеющимся спортивным разрядом. Причем вклад таких «активных» военнослужащих постепенно снижается с 6,1-6,2% от общего числа респондентов в 1-й и 2-й возрастных группах, до 1,7 и 0,2% соответственно в 5-й 6-й возрастных группах (рис. 1).

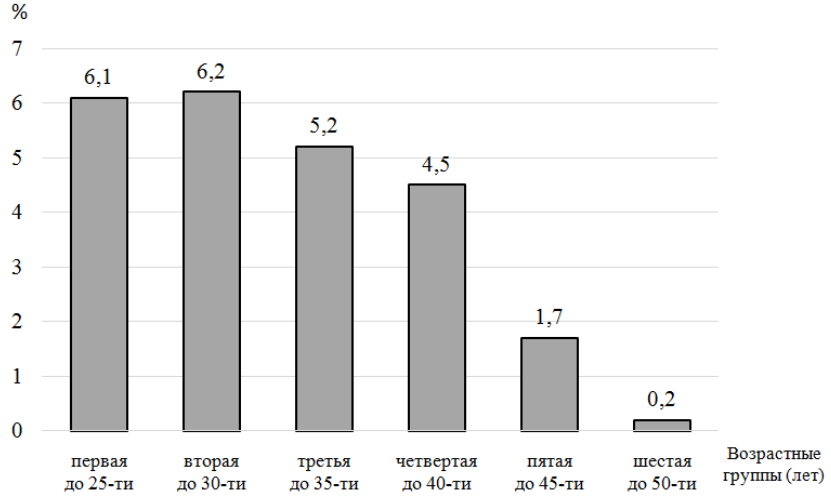


Рис. 1 – Изменения доли военнослужащих, желающих выполнить спортивный разряд во время воинской службы

По оси абсцисс – возрастные группы (лет).

По оси ординат – доля «активных» военнослужащих (%).

Если в 1-й и 2-й возрастных группах (до 25 и до 30 лет) число военнослужащих, которые хотели бы выполнить спортивный разряд, значительно превышает число не имеющих такого желания, то начиная с 3-й возрастной группы (до 35 лет) ситуация кардинально меняется. Стремительно увеличивается число военнослужащих, которые не стремятся иметь свою спортивную принадлежность. Соотношение двигательно «активных» и «пассивных» составляет: в 4-й возрастной группе (до 40 лет) – «один к двум», в 5-й возрастной группе (до 45 лет) – «один к пяти», а в 6-й возрастной группе (до 50 лет) уже только «один к пятнадцати». Эти выявленные соотношения должны вызывать озабоченность у командиров и их помощников по физической подготовке и свидетельствовать о необходимости повышения двигательной активности военнослужащих.

Небольшое число военнослужащих-разрядников от общего числа участников анкетирования (11,3%) свидетельствует о необходимости активации спортивно-массовой работы среди личного состава, особенно по военно-прикладным видам спорта.

Сведения о количестве и вариантах содержания недельных занятий военнослужащих физической культурой и спортом представлены на рис. 2.

Как следует из рисунка, более двух третей анкетируемых военнослужащих (68,9%) занимаются физической культурой и спортом от трех-четырех до пяти-шести раз в неделю, четвертая часть (24,1%) респондентов занимаются один-два раза в неделю. Продолжительность отдельного занятия составила от 20-30-ти минут (утренняя физическая зарядка) до 1,5-2-х и более часов (учебные занятия по физической подготовке и спортивные тренировки).

Для почти четвертой части респондентов (152 человека или 24,2%) организованная двигательная активность заключается в выполнении утренней физической зарядки, 249 человек (39,7%) сочетают утреннюю физическую зарядку с учебными занятиями по физической подготовке, 119 человек (19,0%) выполняют зарядку и тренируются в спортивной секции, а 111 человек (17,7%) предпочитают другие сочетания занятий.

На вопрос: «Устраивают ли вас при занятиях используемые инвентарь и оборудование?» 440 военнослужащих (72,0%) ответили «утвердительно», 150 человек (23,9%) указали, что «не совсем устраивают», а 37 человек (5,9%) отметили, что «не устраивают».

Не выявлено предпочтение у военнослужащих по развитию какого-либо физического качества (рис. 3).

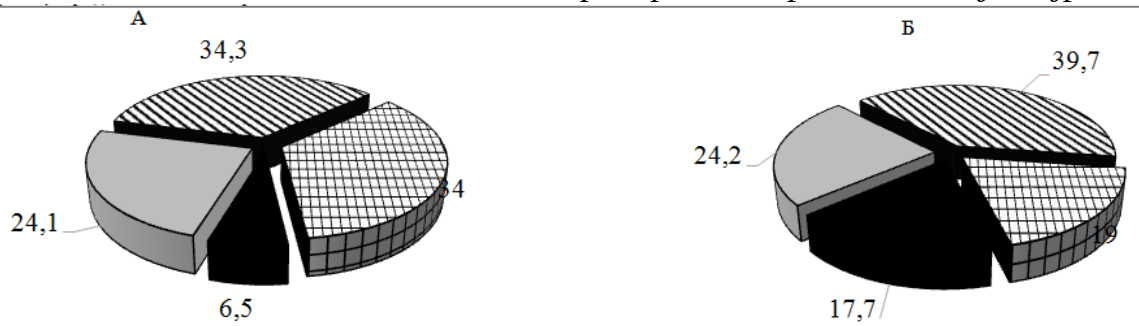


Рис. 2 – Количество недельных занятий физической культурой и спортом (А) и варианты их содержания (Б) у военнослужащих, участников анкетирования (627 человек)

А – количество занятий в неделю – – 1-2 раза; – 3-4 раза; – 5-6 раз; – более 6-ти раз.

Б – варианты занятий: – утренняя физическая зарядка; – утренняя физическая зарядка и учебные занятия по физической подготовке; – утренняя физическая зарядка и тренировки в спортивной секции; – другое сочетание.

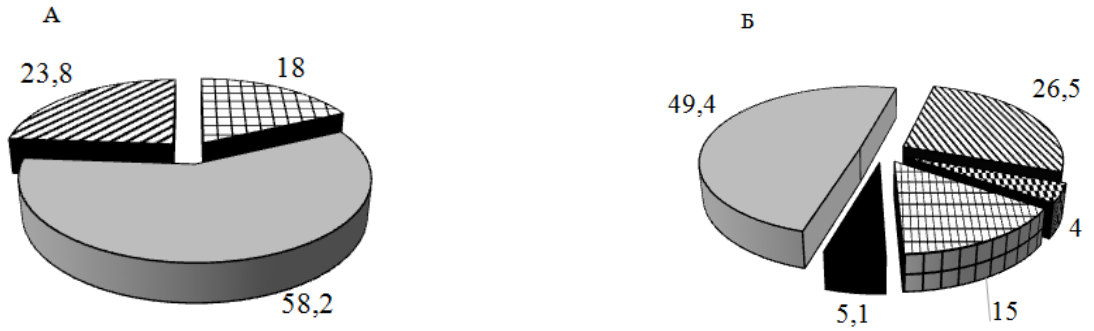


Рис. 3 – Предпочтения военнослужащих в однонаправленных или комплексных тренировках (А) и мерах по повышению качества физической подготовки и спортивно-массовой работы (Б)

А: – комплексные занятия; – силовые тренировки; – тренировки выносливости.

Б: – использовал более современный инвентарь; – увеличил число секций по видам спорта; – чаще проводил занятия; – изменил время проведения занятий; – увеличил возможность заниматься самостоятельно.

Как следует из рисунка 3-А, большинство военнослужащих – 365 человек, или 58,2% участников анкетирования, предпочитают занятия физической культурой и спортом комплексной направленности; 148 респондентов (23,8%) предпочитают тренировки силовой направленности; 113 человек (18,0%) хотели бы на занятиях развивать выносливость. Эта тенденция сохраняется по всем возрастным группам участников анкетирования.

Спектр мнений военнослужащих о мерах по повышению качества физической подготовки и спортивно-массовой работы в воинской части (рисунок 3-Б), оказался следующим: почти половина участников анкетирования (310 человек, или 41,4% респондентов) считают, что прежде всего в воинской части необходимо использовать более современные инвентарь и оборудование для занятий; 166 человек (26%) считают, что нужно увеличить число спортивных секций; 94 военнослужащих (15,0%) указали на необходимость чаще проводить занятия; 25 человек (4,0%) изменили бы время проведения занятий; 32 респондента (5,1%) выделили другие варианты, в основном отмечая самостоятельные занятия, необходимость разнообразить методики проведения занятий и их интенсивность.

На вопрос о необходимости разработки программы по физической подготовке для военнослужащих, имеющих избыточную массу тела, почти две трети участников анкетирования (403 человека, или 64,2% респондентов) ответили утвердительно, а 224 человека (35,8%) посчитали, что в этом нет особой необходимости. Выявленное соотношение в основном прослеживается во всех возрастных группах военнослужащих, кроме 6-й (до 50-ти лет), где число одобряющих разработку такой программы в 1,6 раза меньше числа ее противников.

Выводы

Анализ результатов анкетирования, позволил разработать рекомендации по повышению качества физической подготовки и спортивно-массовой работы с во-

еннослужащими воинских частей объединения Космических войск Воздушно-космических сил:

1. Осуществлять на постоянной основе мониторинг предпочтений личного состава в различных вариантах организованной и самостоятельной двигательной активности.

2. Учитывать особенности возрастной динамики устремлений военнослужащих в различных формах физической подготовки и спортивно-массовой работы.

3. Активизировать спортивно-массовую работу среди военнослужащих, чтобы увеличить число, имеющих спортивные разряды (особенно по военно-прикладным видам спорта) до 15-17% от личного состава воинской части.

Библиографический список

Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 // Вестник Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации. 2009. № 4. С. 67-74.

Буздов, А. Ю., Фёдоров А. В. Профессионально ориентированная деятельность педагога по формированию мотивации у военнослужащих женщин к занятиям физической подготовкой // Учёные записки ун-та им. П. Ф Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 39-42.

Концепция совершенствования физической подготовки в Вооружённых силах Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. 2008. №7. С. 29-38.

Коченков, В. Б., Шестаков М. М. Особенности физической подготовленности военнослужащих по призыву разных соматических типов // Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 114-118.

Обвинцев, А. А. Обоснование новой программы подготовки инструкторов по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 2. С. 87-94.

References

Ob utverzhdenii Nastavleniya po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhyonnyh Silah Rossijskoj Federacii: prikaz Ministra oborony RF ot 21 aprelya 2009 g. N 200 [Concerning the approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation: order of the Minister of defense of the Russian Federation of April 21, 2009 no. 200]. *Vestnik Ministerstva sporta, turizma i molodyozhnoj politiki Rossijskoj Federacii* [Bulletin of the Ministry of Sport of the Russian Federation], 2009, no. 4, pp. 67-74.

Buzdov A.Yu., Fedorov A.V. *Professional'no orientirovannaya deyatel'nost' pedagoga po formirovaniyu motivacii u voennosluzhashhih zhenshhin k zanyatiyam fizicheskoj podgotovkoj* [Professionally-oriented activity of the teacher concerning theformation of motivation of military women to physical training]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2014, no. 3 (109), pp. 39-42.

Koncepciya sovershenstvovaniya fizicheskoj podgotovki v Vooruzhyonnyh silah Rossijskoj Federacii [The concept of improving physical training in the Armed forces of the Russian Federation]. *Sbornik oficial'nyh dokumentov I materialov Federal'nogo agentstva po fizicheskoj kul'ture i sportu* [The collection of official documents and materials of the Federal Agency for physical education and sport], 2008, no. 7, pp. 29-38.

Kochenkov V.B., Shestakov M.M. *Osobennosti fizicheskoj podgotovlennosti voennosluzhashhih po prizyvu raznyh somaticheskih tipov* [Features of physical fitness of military personnel on the call of different somatic types]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 2 (156), pp. 114-118.

Ob utverzhdenii Nastavleniya po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhyonnyh Silah Rossijskoj Federacii: prikaz Ministra oborony RF ot 21 aprelya 2009 g. N 200 [Concerning the approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation: order of the Minister of defense of the Russian Federation of April 21, 2009 no. 200]. *Vestnik Ministerstva sporta, turizma i molodyozhnoj politiki Rossijskoj Federacii* [Bulletin of the Ministry of Sport of the Russian Federation], 2009, no. 4, pp. 67-74.

Obvintsev A.A. *Obosnovanie novoj programmy podgotovki instruktorov po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhyonnyh Silah Rossijskoj Federacii* [Justification of the new program for training instructors in physical training in the Armed Forces of the Russian Federation]. *Aktual'nye problem fizicheskoj I special'noj podgotovki silovyh struktur* [Disputable problems of physical and special training of power structures], 2016, no. 2, pp. 87-94.

Поступила в редакцию 17.06.2020
Подписана в печать 29.09.2020

AGE-RELATED CHANGES IN THE MOTIVES AND NEEDS OF MILITARY PERSONNEL OF MILITARY UNITS OF THE AIR AND SPACE FORCES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Vladimir V. Kostyukov[1], Roman A. Yanevich[2]

Kuban State University of Education, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia
[1] Grand PhD in Pedagogic Sciences, Professor, Head of the Department
of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: –, e-mail: sport-igry@mail.ru
[2] Post-Graduate Student, Assistant Commander for Physical Training, Head of Physical Training
of the Association of Space Forces of the Air and Space Forces of the Russian Federation
ph.: –, e-mail: sport-igry@mail.ru

Abstract. The relevance of the material presented in the article is explained by the importance of the constant monitoring of the motivational and need sphere of various categories of military personnel regarding their preferences in engaging in a particular type of motor activity, the degree of satisfaction with the quality of physical training and mass sports work with personnel, the desire to maintain their physical condition and military-applied skills at the proper level.

The purpose of the article – is to develop recommendations for improving the effectiveness of physical training and sports work in military units of the Air and space forces based on the study and analysis of the age-related changes in the motivational and need sphere of military personnel.

During the research such methods as analysis of scientific and methodological literature, questionnaires and mathematical statistics were used.

Only 71 people (11.3%) out of the 627 military personnel had sports grades. Out of them 23 people (32.4% of all dischargers) in military four-sport (VT-4), as well as (in descending order) in football, chess, basketball, wrestling, and so on, a total of 20 sports, 263 respondents (41.9%) would like to perform a sports category during service. After the age of 30 (the third age group), the number of people who want to perform sports gradually decreases by the age of 50 (the 5th age group) by more than 10 times. Almost three-quarters of respondents (152 people or 24.2%) perform only morning physical exercises, 249 people (39.7%) combine exercise with physical training sessions, 119 people (19.0%) exercise and train in the sports section.

The results of the survey confirmed the need to optimize physical training and sports work of military personnel on the basis of its activation in all age groups.

Key words: survey of military personnel, physical training, motives and needs, military units, Air and space forces.

Cite as: Kostyukov V. V., Yanevich R. A. Age-related changes in the motives and needs of military personnel of military units of the air and space forces in physical education and sport. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 17-21. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_17.

Received 17.06.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 31.748 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_22

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Александр Михайлович Рыльцов[1],
Андрей Винадиктович Бочков[2],
Александр Олегович Киселёв[3]

Краснодарское высшее военное авиационное училище лётчиков им. Героя Советского Союза А.К. Серова[1, 2, 3]
Краснодар, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки,
тел.: +7(918)127-43-05, e-mail: Allexx3995@mail.ru
[2] Доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки,
тел.: +7(918)452-45-24, e-mail: Bochkov.andre@yandex.ru
[3] Преподаватель кафедры физической подготовки,
тел.:+7(918)389-52-76, e-mail: Airkot@yandex.ru

Аннотация. В последние годы в России здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) набирает всё большую популярность, а отношение к нему молодёжи меняется в зависимости от многих факторов – окружения, материального достатка, здоровья и возможностей. Также большое влияние оказывает и популяризация спорта, проводимая в стране и в региональных учебных заведениях. Отношение студентов к ЗОЖ и физической культуре становится всё серьезнее: это можно заметить по увеличивающейся статистике молодых людей, посещающих спортивные секции. В социальных сетях также растёт количество сообществ и социальной рекламы, посвященных ЗОЖ, правильному питанию и спорту. Помимо этого, на улицах города часто встречаются молодые люди за пробежкой, либо занимающиеся на открытом воздухе на спортивных площадках открытого доступа. Всё вышеперечисленное говорит о том, что отношение молодёжи к сохранению здоровья и физической активности находится на достаточно высоком уровне.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, правильное питание, молодёжь, ценностные ориентации, физическое воспитание, подростковый возраст, пандемия, университет, физическая подготовка, ценность физической культуры.

Для цитирования: *Рыльцов А. М., Бочков А. В, Киселёв А. О.* Современные проблемы воспитания молодёжи средствами физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 22-24. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_22.

Введение

Прежде чем перейти к рассмотрению проблем воспитания физической культуры среди молодежи отметим, что сегодня в нашей стране социальная политика не совсем адекватна по отношению к рациональным способам сохранения здоровьесберегающих технологий среди подрастающего поколения, уровень которого находится в неудовлетворительной стадии. Ситуация, формирующая здоровьесберегающее поведение среди школьников и студентов, их отношение к занятиям спортом – оставляет желать лучшего и представляет настоящую угрозу долголетию молодежи России. Как говорит статистика, каждое последующее поколение рождается менее здоровым, и, возможно, менее жизнеспособным.

Результаты

Неотъемлемым атрибутом подготовки учащейся молодежи к будущей профессиональной деятельности можно назвать формирование и развитие у нее физической и социальной активности, а именно физического развития, внедрения спортивнх мероприятий в учебный процесс с целью выявления приоритета здоровья и, как следствие, успешной самореализации в последующем.

Важным принципом воспитания физической культуры среди учащейся молодежи является физическое воспитание на уроках физической культуры и спорта. Эти занятия призваны удовлетворить потребности человека в знаниях о процессах физического развития организма, поддержания здоровья личности, формирования двигательных/силовых навыков и т.д. На сегодняшний день занятия по физическому воспитанию во многих вузах и ссузах России нацелены воздействовать на разум, чувства, волю студентов для того, чтобы развить положительное отношение к самому процессу ведения ЗОЖ, занятиям спортом, правильному питанию. Все вышеперечисленное представляет собой средство самосовершенствования.

Занятия по физическому воспитанию имеет большое значение для привлечения студенческой молодежи к ценностям физической культуры, что обусловлено обязательным и регулярным их проведением с первого курса.

Главной целью занятий по физическому воспитанию должны быть специальные знания по физической культуре и спорту, воспитание психически и физически здоровых студентов, развитие необходимых двигательных умений и навыков, формирование привычки заниматься физическими упражнениями и привлечение молодежи к ценностям физической культуры.

Внедрение практических занятий по физическому воспитанию в средних и высших учебных заведениях способствуют привлечению молодежи к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни. Подобные инновационные подходы в образовании помогут осуществлению личностно ориентированного воспитания и обеспечению мотивации учащихся приобретать все более полезные навыки в области физической культуры и спорта и ведения ЗОЖ.

Привлечение студенческой молодежи к профессионально-прикладной физической подготовке должно основываться и для будущей профессиональной деятельности. Решению проблем в воспитании физической культуры среди современной молодежи может стать и повышение педагогического мастерства преподавателей физического воспитания.

© Рыльцов А.М., Бочков А.В., Киселёв А.О., 2020

Важной составляющей по привлечению студенческой молодежи к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания является конкретное определение понимание понятия «ценности физической культуры».

Анализ научной литературы и личные исследования позволили определить основные ценности в студенческой молодежи, возможность применять их на занятиях по физическому воспитанию [Иванов, 2016].

К основным ценностям физической культуры относятся: сохранение и укрепление здоровья средствами физического воспитания; повышение трудоспособности; здоровый образ жизни; физическое совершенство; спортивные достижения; закаливание организма; физическая активность; личная гигиена [Рыльцов, 2019; Югова, 2017].

Содержание учебных занятий по физическому воспитанию должно включать функционально связанные между собой компоненты:

- когнитивный компонент. Данный компонент направлен на привлечение студентов к ценностям физической культуры и здоровьесберегающего поведения через теоретическую и визуальную систему знаний. В результате через анализ философской, методологической, исторической, валеологической литературы и других источников у учащихся расширяются границы познания по теме исследования, проявляется спортивный стиль жизни;
- эмоционально-мотивационный компонент. В содержании учебных занятий по физическому воспитанию используют для саморегуляции эмоциональных состояний и управления ими формирование устойчивых мотиваций, приобщение к ценностям физической культуры, возможность реализовать индивидуальную программу саморазвития, самовоспитания и самообразования в соответствии с объективно заданной программой профессионального и личностного становления. В результате этого развиваются психологомобилизационные процессы, способность управлять ими, формируется приоритетность физической культуры в системе ценностных ориентаций личности;
- операционно-деятельностный компонент. Содержание учебных занятий по физическому воспитанию и привлечению студенческой молодежи к ценностямфизической культуры должно предусматривать использование физических упражнений для развития профессионально значимых качеств личности, овладения личностно ориентированных здоровьесберегающих технологий, способности студентов обрабатывать информацию для использования и выбора оздоровительных систем, контроля состояния собственного здоровья, физического развития, программировать и оценивать свою деятельность в сфере сохранения и укрепления здоровья.

Выводы

В заключение отметим, что применение указанных компонентов в содержании учебных занятий по физическому воспитанию позволит качественно влиять на интеллектуально-творческоеразвитие личности студента, а также влиять на самовоспитание, самосовершенствование и самообразование, научит применять здоровьесберегающие технологии для развития профессионально значимых качеств и будет способствовать привлечению студенческой молодежи для развития ценностей физической культуры среди более молодого поколения [Прохоров, 2017].

Библиографический список

Указ Президента РФ от 09.10.2007 N 1351 (ред. от 01.07.2014) «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/ (дата обращения: 21.08.2020).

Иванов, В. Н., Суворов А. В. Проблемы охраны здоровья населения России // Проблемы прогнозирования. 2016. № 3. С. 99-113.

Прохоров, Б. Б. Здоровье населения России в прошлом, настоящем и будущем // Проблемы прогнозирования. 2017. № 1. С. 148-163.

Рыльцов, А. М. Бочков А. В., Агабеков Н. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высшего военного авиационного училища летчиков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. №5. С. 263-267.

Югова, Е. А. Рациональная организация учебного процесса как условие формирования здорового образа жизни студентов // Вестн. Челябинск. гос. пед. ун-та. 2017. № 6. С. 168-176.

References

Ukaz Prezidenta RF ot 09.10.2007 N 1351 (red. ot 01.07.2014) "Ob utverzhdenii Koncepcii demograficheskoj politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda" [Decree of the President of the Russian Federation from 09.10.2007 no. 1351 (ed. from 01.07.2014) "On approval of the Concept of demographic policy of the Russian Federation for the period until 2025"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/(accessed 06 August 2020).

Ivanov V.N., Suvorov A. V. *Problemy oxrany zdorov'ya naseleniya Rossii* [Problems of health protection of the population of Russia]. *Problemy prognozirovaniya* [Problems of forecasting], 2016, no. 3, pp. 99-113.

Prokhorov B. B. *Zdorov'e naseleniya Rossii v proshlom, nastoyashhem I budushhem* [Health of the population of Russia in the past, present and future]. *Problemy prognozirovaniya* [Problems of forecasting], 2017, no. 1, pp. 148-163.

Ryltsov A.M. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kursantov vysshego voennogo aviacionnogo uchilishha letchikov* [Professionally-applied physical training of cadets of the higher military aviation school of pilots]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 5, pp. 263-267.

Yugova E.A. *Racional'naya organizaciya uchebnogo processa kak uslovie formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov* [Rational organization of the educational process as a condition for the formation of a healthy lifestyle of students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Herald of Chelyabinsk State Pedagogical University], 2017, no. 6, pp. 168-176.

Поступила в редакцию 15.05.2020
Подписана в печать 29.09.2020

MODERN PROBLEMS OF EDUCATION OF YOUTH OF PHYSICAL CULTURE

Alexander M. Ryltsov[1], Andrej V. Bochkov[2], Alexander O. Kiselev[3]

Krasnodar Higher Military Aviation School of Pilots[1, 2, 3]

[1] *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training, ph.: +7(918)127-43-05, e-mail: Allexx3995@mail.ru*
[2] *Associate Professor, Senior Lecturer, Department of Physical Training, ph.: +7(918)452-45-24, e-mail: Bochkov.andre@yandex.ru*
[3] *Teacher of the Department of Physical Training, ph.: +7(918)389-52-76, e-mail: Airkot@yandex.ru*

Abstract. In recent years, in Russia, a healthy lifestyle (hereinafter referred to as a healthy lifestyle) is gaining more and more popularity, and the attitude of young people towards it changes depending on many factors – the environment, material wealth, health and opportunities. Also, the popularization of sports, carried out in the country and in regional educational institutions, has a great influence. The attitude of students towards their health and physical culture is becoming more and more serious: this can be seen from the increasing statistics of young people attending sports sections. For example, according to statistics for 2019, the number of young people who bought a gym membership was 71%, which is 24% more than in the previous year. The number of groups and social advertisements dedicated to healthy lifestyles, proper nutrition and sports is also growing on social networks. The propaganda of this trend began relatively recently, but today it has become widespread among Russians. In addition, young people are often found on the streets of the city jogging or doing outdoors on open access sports grounds. All of the above suggests that the attitude of young people to maintaining health, physical activity and spiritual peace is at a fairly high level.

Key words: physical culture, health, sports, proper nutrition, youth, value orientations, physical education, adolescence, pandemic, university, physical training, the value of physical culture.

Cite as: Ryltsov A. M., Bochkov A. V, Kiselev A. O. Modern problems of education of youth of physical culture. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 22-24. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_22.

Received 15.05.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 37.046:001.08 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_25

ИССЛЕДОВАНИЕ ИСТОРИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РУКОПАШНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД В РОССИИ

Сергей Валерьевич Усков[1], Олег Джелялович Чолаков[2],
Артём Владимирович Иванов[3], Фарид Бадардинович Фаттахов[4]

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России[1]
Симферополь, Россия
Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова[2, 3, 4]
Симферополь, Россия

[1] *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта,*
тел.: +7(978)792-10-06, e-mail: uskov_iv@mail.ru
[2] *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,*
тел.: +7(978)850-10-25, e-mail: kinzyytimo@ mail.ru
[3] *Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры,*
тел.: +7(978)140-90-73, e-mail: artem_ivanov_prof_coach@inbox.ru
[4] *Преподаватель кафедры физической культуры,*
тел.: +7(978)771-72-17, e-mail: faridfatahov@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловливается тем, что вся система органов внутренних дел Российской Федерации находится сегодня в состоянии перманентного радикального реформирования. Исторический опыт России не просто подтверждает незыблемость тезиса о необходимости постоянного наращивания усилий внутренних органов в деле усовершенствования профессионализма сотрудников полиции, но и демонстрирует необходимость новых подходов. Большую помощь окажет в данной связи обращение к опыту, накопленному в истории России и её силовых структур.

В исследовании раскрыты основные этапы становления и эволюции профессиональной рукопашной подготовки сотрудников силовых структур, в первую очередь офицеров уголовного розыска России. Обозначены фундаментальные отечественные и зарубежные педагогические системы единоборств, на основе и симбиозе которых формировались технико-тактические двигательные действия современного рукопашного боя сотрудников полиции. Определены главные вопросы современной проблематики данного направления обучения в системе МВД, а также концептуальные установки их решения.

Ключевые слова: единоборства, исторический путь, обучение, педагогическая система, полиция, профессиональная рукопашная подготовка.

Для цитирования: *Усков С. В., Чолаков О. Д., Иванов А. В., Фаттахов Ф. Б.* Исследование исторического процесса развития профессиональной рукопашной подготовки сотрудников ОВД в России // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 25-29. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_25.

Введение

Актуальность исследования обусловливается тем, что вся система органов внутренних дел Российской Федерации находится сегодня в состоянии перманентного радикального реформирования. Причем, в отличие от реформ времён Советского Союза, реформирование системы МВД современной России происходит на фоне участия и оперативных подразделений полиции (милиции) в «ограниченных военных контингентах по принуждению к миру» – Приднестровье, Югославии, Северном Кавказе, Крыму, Сирии и т.д. Исторический опыт России не просто подтвердил незыблемость тезиса о необходимости постоянного наращивания усилий внутренних органов в деле усовершенствования профессионализма сотрудников полиции, но и продемонстрировал, что здесь необходимы новые подходы. Большую помощь окажет в данной связи обращение к опыту, накопленному в истории России и её силовых структур. Ведь человечество всегда пытается найти ответы на суровые вызовы современности в гигантской сокровищнице исторического опыта. Невозможно не заметить, что на фоне серьезной научной разработки проблем профессиональной подготовки сотрудников ОВД, сегодня появились и новые мифы, обусловленные политической конъюнктурой. Они нуждаются в конструктивной научной критике. Разработка темы позволяет ввести в научный оборот новые, еще не известные или малоизвестные научной общественности документы и материалы, дающие уникальную возможность не

© Усков С.В., Чолаков О.Дж. Иванов А.В., Фаттахов Ф.Б., 2020

только посмотреть под новым углом зрения на состояние учебно-воспитательного процесса образовательных организаций МВД, но и определить перспективные направления будущих комплексных педагогических и исторических исследований. Представляется полезным, обобщив исторический опыт по рассматриваемой проблеме, сделать выводы, извлечь уроки, сформулировать научно-практические рекомендации, могущие, на наш взгляд, стать полезными как для дальнейшего развития отечественной педагогической и исторической науки, так и для совершенствования деятельности органов внутренних дел и полицейского управления по усовершенствованию профессиональной, а в нашем случае рукопашной подготовки сотрудников полиции.

Методы и организация исследования

Методы данного исследования заключались в теоретическом анализе и обобщении научных источников. Также были использованы методы системного анализа и синтеза.

Результаты

Начало целенаправленной рукопашной подготовки при обучении сотрудников уголовного сыска было положено в Российской империи уже на рубеже XIX–XX вв. изучением основных технических элементов выполнения приемов американской (вольной) борьбы, японского джиу-джитсу, английского и французского бокса, а также инструкций к их применению относительно тактической ситуации силового задержания. Это было вызвано в первую очередь растущим революционным движением, слиянием различных радикальных революционных сил (анархистов, эсеров, большевиков и пр.) с уголовным элементом. Действия российских революционеров, наряду с актами индивидуального террора, к этому времени уже приобретают формы банального грабежа как государственных и частных учреждений (банков, концессий и пр.), так и состоятельных граждан.

Первые педагогические системы рукопашной подготовки сотрудников уголовного розыска формируются в Советском Союзе уже в 20-х годах XX века. Их целью ставилось только прикладное применение приёмов рукопашного боя в процессе профессиональной деятельности.

После октябрьского переворота 1917 года, на волне всеобщей анархии и деградации общества, большевики вынуждены были воссоздать уголовный розыск. Например, «…В.И. Ленин, критикуя практику применения царским правительством исключительных мер, вместе с тем называл Положение "О мерах к охранению государственного порядка и общественного спокойствия", принятое 14 августа 1881 года, одним из самых устойчивых, основных законов Российской империи» [Узун, 2000, с. 28]. Естественно, что сотрудники советской милиции обязаны были приобретать не только знания по оперативно-розыскной деятельности или криминалистики, но и специальные навыки огневой и рукопашной подготовки.

22 апреля 1918 года распоряжением Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета формируется Всеобуч – государственная структура военной и физической подготовки революционного пролетариата и беднейшего крестьянства. Летом 1918 года в Москве создаются первые краткосрочные курсы, реорганизованные в дальнейшем в армейскую школу физической подготовки. В учебные программы данной школы, наряду с физическим воспитанием, входила учебная дисциплина «Защита и нападение без оружия», техника приёмов которой основывалась на борьбе, боксе и джиу-джитсу.

Командир силовых структур молодой советской республики Ф.Э. Дзержинский уже в начале 1922 года ставит боевую задачу по перманентному развитию уровня физических качеств и технико-тактических навыков рукопашной подготовки милиционеров, чекистов и пограничников. Эти меры обязаны были предопределять позитивные результаты боевых операций по борьбе с уголовниками и контрреволюционерами, вместе с тем повышая степень безопасности для здоровья и жизни сотрудников ВЧК, ОВД и пограничных войск.

Надо отметить, что в это время по всей стране начинают организовываться различные спортивные общества по профессиональному признаку («Крылья Советов», ЦСКА и пр.), в задачи которых входило развитие физкультурного движения, массового спорта и первичной военной подготовки. Организованное в 1923 году спортивное общество «Динамо», сплотив в своих структурах сотрудников милиции, чекистов и пограничников, взяло на себя роль по решению задач усовершенствования уровня специальной профессиональной подготовки (физической, огневой и рукопашной). Перед специалистами рукопашного боя Советской России встала необходимость создания собственной системы боевой рукопашной подготовки.

Работая «под прикрытием» за границей, офицером НКВД, в прошлом профессиональным российским борцом Н.Н. Ознобишиным, были достаточно глубоко исследованы педагогические технологии систем самозащиты американской, английской, французской и немецкой полиции, а также методики спортивной тренировки английского и французского бокса. На основании изученных методик им была сформирована педагогическая технология синтезировавшая ударные приёмы английского и французского бокса (удары ногами, локтями и кулаками), броски, рычаги и удушающие техники вольной борьбы и джиу-джитцу. Сюда же входили способы ударов и защит ножом и тростью. В 1930 году вышло в свет первое советское учебно-методическое пособие «Искусство рукопашного боя» [Ознобишин, 2007]. Данное пособие предназначалось для офицеров ОГПУ-НКВД и уголовной милиции при экстремальных ситуациях профессиональной деятельности. Это было достаточно инновационная для своего времени дидактическая разработка. В данной работе впервые появляются варианты различных тактически адекватных, ответных двигательных действий на атаки противника. Зона поражения атакующих действий, также впервые дифференцирована на четыре составляющие. Причём для каждой оперативной дистанции предложены определённые технико-тактические двигательные действия: 4-5 метров – применять личное табельное огнестрельное оружие, 2-3 метра – работа палкой или тростью, 1-2 метра – ударные действия руками и ногами, ближний контакт – приёмы борьбы.

Примерно в это же время, исследуя российские педагогические системы (кулачный бой, борьба на поясах, «кружало», «чалдон», «лютый бой», славяно-горицкая борьба и пр.), В.А. Спиридонов разрабатывал собственную технологию рукопашной подготовки – «Самоз» [Спиридонов, 2020]. Сюда же были добавлены технические элементы джиу-джитсу, английского и французского бокса. К 1933 году им на базе синтеза всех вышеперечисленных технико-тактических двигательных действий для уголовного розыска, органов ОГПУ-НКВД, пограничных и охранных войск были сформированы методики развития навыков контрза-

хватов с последующим выведением противника из строя, а также различных защит от атаки противника, вооружённого прикладным, холодным или огнестрельным оружием.

Ещё одним, достаточно самобытным исследователем и мастером советского рукопашного боя, является также офицер ВЧК-НКВД В.С. Ощепков. Этот специалист в 1911-1914 годах обучался дзю-до в Японии, в Кодокане (главный мировой дзюдоисткий до-дзё). Первым учителем у него был создатель дзю-до – доктор Дзигаро Кано. Не так давно японцами установлен памятник этим двум мастерам у входа в Кодокан. А это говорит об очень многом, так как устанавливать памятники иностранцам, а тем более русским, у японцев, мягко говоря «не принято». Далее в 1922-1925 годах была всё та же работа «под прикрытием» в Харбине, где мастер постигает технико-тактические навыки ряда «северных» направлений ушу.

Финалом исследовательской деятельности В.С. Ощепкова, стало открытие в 1925 году во Владивостоке для сотрудников силовых структур прикладных тренингов по «борьбе вольного стиля» или «дзиудо» – борьбе в одежде [Горбылёв, 2013]. В.С. Ощепков и его последователи за счёт внедрения техники ушу и отечественных видов рукопашного боя так глобально усовершенствовали и оптимизировали дзю-до, что данное направление дальневосточного боевого искусства стало совершенствоваться достаточно своеобразным путём.

К началу Второй мировой войны отечественные системы рукопашной подготовки силовых структур, в первую очередь посредством эмпирических методов, достигли такого уровня, что до сих пор российский спецназ (полиция, армия, ФСБ, Росгвардия) по степени «работы на поражение» негласно считается на порядок выше всех остальных спецслужб иностранных государств. Огромный практический опыт подготовки сотрудники силовых структур получили непосредственно во время боевых операций. Многие офицеры уголовного розыска во время войны перешли на оперативно-розыскную работу в подразделения военной контрразведки «Смерш». Розыск, физическое уничтожение или силовое задержание (в случае необходимости) немецких диверсантов, а также предателей и их пособников из числа местных националистов, предполагали идеальную физическую, огневую и рукопашную подготовку. В художественном романе В.О. Богомолова «Момент истины. В августе сорок четвёртого» [Богомолов, 2018] описано задержание диверсионной группы офицеров абвера – бывших белогвардейцев. Помимо работы «с двух стволов» по конечностям, в динамике смещения с линии огня с задействованием психологических и природных факторов здесь показано несколько интересных технико-тактических элементов рукопашной «сшибки» – работы на задержание.

Но вместе с тем, в связи с началом общей гуманизации советского общества (особенно после XX съезда КПСС) происходит и упрощение рукопашной подготовки сотрудников милиции. Уже к 1949 году А.А. Харлампиевым [Харлампиев, 1964] разрабатывается на основе синтеза педагогических систем Спиридонова и Ощепкова техника и тактика спортивной борьбы самбо (самозащита без оружия). В этой педагогической системе, так же как и в спортивном дзю-до, отсутствует ударная техника, а также травмоопасные захваты и броски (например, двойной Нельсон). Параллельно были разработаны различные спортивные направления, включающие как бросковую, так и ударную технику: армейский рукопашный бой, боевое самбо и пр. Все эти виды спортивных единоборств, наряду с боксом и дзю-до, широко используются по линии современного спортивного общества «Динамо». Это в свою очередь предполагает внеурочную спортивно-секционную работу в учебных заведениях МВД России, с предсоревновательными сборами и соревнованиями различного уровня. К сожалению, по ряду объективных причин, количество занимающихся в этих спортивных секциях, а также в спортивных клубах вне территории в вечернее время, в настоящий момент составляет не более 1%.

Послевоенное развитие рукопашной подготовки в учебно-воспитательном процессе образовательных организаций советской милиции, базировались на формировании умений выполнять несколько стандартных технических двигательных действий самбо прикладного направления. Считалось, что офицеру уголовного розыска «почти на все случаи жизни достаточно овладеть 15-20 приемами, сочетающими защиту, маневр и атаку, наиболее естественными для его физических и нервно-психических особенностей и (что особенно важно) отработанными до уровня условных рефлексов» [Сидоров, 1980, с. 6].

Целеполагание рукопашной подготовки офицеров уголовного розыска советской милиции второй половины XX-ого века обуславливалась стратегической доктриной «подготовить отлично физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников, способных успешно действовать в сложной, быстро меняющейся, насыщенной опасностями и критическими ситуациями обстановке при задержании и обезвреживании вооруженных преступников» [Сидоров, 1980, с. 11].

Выводы

Итак, с развитием теории и практики специальной рукопашной подготовки сотрудников уголовного розыска происходят попытки не только усовершенствовать технику приёмов рукопашного боя, но и внедрить основы тактической подготовки. Что касается физической подготовки, то данная составляющая формирования навыков рукопашного боя сотрудников полиции (милиции) имеет определённые тенденции к ориентированности на воспитание не столько общих, сколько специальных физических качеств.

Различные доктрины, методы, практические советы по контролю учебно-тренировочного процесса в разные периоды вырабатывались в течении эмпирических и теоретических изучений итогов и причин позитивного, или наоборот, использования полученных навыков.

К сожалению, по ряду объективных факторов ещё не всё удаётся реализовать на практике учебно-воспитательного процесса будущих офицеров уголовного розыска. Дальнейшие наши научные исследования как раз и предполагают по возможности решение данной проблематики профессиональной подготовки высшей школы полиции России.

Что касается разработки специальных педагогических технологий рукопашной подготовки сотрудников полиции, участвующих в «специальных войсковых операциях по принуждению к миру» (например, 08-11.08.2008 в республике Южная Осетия), то, несмотря на ряд научных исследований [Абраменко, 2002] последних лет, к сожалению, в России в современных условиях отсутствует должный опыт функционирования системы обеспечения внутренней безо-

пасности. Сама система фактически находится лишь на этапе своего становления.

Весь процесс формирования научно-теоретической базы и правовых основ обеспечения внутренней безопасности осложняется сегодня тем, что в отечественной теории еще не разработано понятие «внутригосударственный конфликт», а в связи с этим и не определены основные формы и методы разрешения этих конфликтов.

Одной из причин этого явилось то, что в нашей стране в послевоенные годы сложилась такая система обеспечения внутригосударственной безопасности, когда в принципе отрицалась даже сама возможность возникновения внутригосударственного вооруженного конфликта в СССР (классового, межнационального, этнического, межконфессионального и т.д.) ввиду отсутствия «внутреннего врага». После распада СССР, сопровождавшегося широким спектром открытых и скрытых внутренних конфликтов, ожесточенным столкновением политических сил внутри бывшего СССР, перед руководством страны во весь рост встала проблема обеспечения внутренней безопасности государства» [Узун, 2000, с. 18].

Библиографический список

Абраменко А. А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности : монография. СПб. : Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 124 с.

Богомолов В. О. Момент истины. В августе сорок четвёртого : художественный роман. СПб. : Речь, 2018. 592 с.

Горбылёв А. М. Система В.С. Ощепкова Дзиу-до : научно-популярное издание. М. : Авторская книга, 2013. 848 с.

Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. М. : Гранд-Фаир, 2007. 400 с.

Сидоров А. Г. Подготовка подразделения специального назначения : монография. Л. : ЛВПУ МВД СССР, 1980. 165 с.

Спиридонов, В. А. Система «САМ». Самозащита без оружия. СПб. : Крылов, 2020. 288 с.

Узун Л. С. Теория и практика профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : дис. … докт. пед. наук. СПб., 2000. 420 с.

Харлампиев, А. А. Борьба самбо : учебно-методическое пособие. М. : ФиС, 1964. 388 с.

References

Abramenko A.A. *Fizicheskaya podgotovka svodnyh otryadov MVD Rossii k ekstremal'nym usloviyam sluzhebno-boevoj deyatel'nosti* [Physical training of the combined units of the Russian Ministry of Internal Affairs to the extreme conditions of the service and combat activity] : monograph. St. Petersburg, P.F. Lesgaft State University of Physical Culture, Sports and Health Publ., 2002. 124 p.

Bogomolov V.O. *Moment istiny. V avguste sorok chetv'ortogo* [Moment of Truth. In August 1944] : an art novel. St. Petersburg, Rech Publ., 2018. 592 p.

Gorbylev A.M. *Sistema V. S. Oschepkova Dziu-do* [System of V. S. Oschepkov in “Dzhiu-do”] : a popular scientific edition. Moscow, Avtorskaya kniga Publ., 2013. 848 p.

Oznobishin N.N. *Iskusstvo rukopashnogo boya* [The Art of Hand-to-hand Combat] : an educational methodical manual. Moscow, Grand-Fair Publ., 2007. 400 p.

Sidorov A.G. *Podgotovka podrazdeleniya special'nogo naznacheniya* [Preparation of the special purpose unit] : monograph. Leningrad, Saint-Petersburg military Institute of National Guard Troops of the Russian Federation Publ., 1980. 165 p.

Spiridonov V.A. *Sistema “SAM”. Samozashhita bez oruzhiya* [System "SAM". Self-defense without arms] : a training manual. St. Petersburg, Krylov Publ., 2020. 205 p.

Uzun L.S. *Teoriya i praktika professional'noj podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nyh situaciyah : diss. dokt. ped. nauk* [Theory and practice of the professional training of the cadets of the Russian Ministry of Internal Affairs universities for the actions in the extreme situations. Dr. ped. sci. diss.]. Saint-Petersburg, 2000. 420 p.

Kharlampiev, A.A. *Bor'ba sambo* [Sambo wrestling] : educational and methodical manual. Moscow, Fizkul’tura i sport Publ., 1964. 388 p.

Поступила в редакцию 13.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

RESEARCH OF HISTORICAL PROCESS OF DEVELOPMENT PROFESSIONAL HAND-TO-HAND PREPARATION OF EMPLOYEES OF ORGANS OF INTERNAL AFFAIRS IN RUSSIA

Sergej V. Uskov[1], Oleg D. Holakov [2], Artyom V. Ivanov [3], Farid B. Fattahov [4]

Crimean Affiliate of Krasnodar University of Interior Ministry of Russia[1]
Simferopol, Russia
Crimean Engineering and Pedagogical University of the name F. Yacubov[2, 3, 4]
Simferopol, Russia

[1]PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Physical Training and Sport,
ph.: +7(978)792-10-06, e-mail: uskov_iv@mail.ru.
[2]PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture,
ph.: +7(978)850-10-25, e-mail: kinzyytimo@ mail.ru
[3]PhD in Pedagogic sciences, senior teacher of the department of physical culture,
ph.: +7(978)140-90-73, e-mail: artem_ivanov_prof_coach@inbox.ru.
[4] Lecturer of the chair of physical culture,
ph.: +7(978)771-72-17, e-mail: faridfatahov@mail.ru.

Abstract. Research actuality is stipulated by that all system of organs of internal affairs of Russian Federation is today in a state of permanent radical reformation. Historical experience of Russia not simply confirms firmness of thesis about the necessity of permanent increase of efforts of internalss for the matter of improvement of professionalism of employees of police, but also showed, that new approaches are here needed. A large help will be rendered in this connection by an address to experience, accumulated in history of Russia and her power structures.

There are the basic stages of becoming and evolution of professional hand - to - hand preparation of employees of power structures in research of is exposed, first of all officers of criminal search of Russia. Fundamental home and foreign pedagogical systems of single combats is marked, on basis and symbiosis of which the technical and tactical motive actions of modern of hand - to - hand fight of employees of police were formed. The of main questions of modern problems of this direction of teaching are certain in the system Ministry of Internal Affairs, and also conceptual options of their decision. Development of theme allows to enter in a scientific turn new, yet not known or small known to scientific public documents and materials, giving unique possibility not only to look under a new visual angle on the educational and educator process of educational organizations of Interior Ministry, but also define perspective directions of future complex pedagogical and historical researches.

Key words: single combats, historical way, teaching, pedagogical system, police, professional hand-to-hand preparation.

Cite as: Uskov S. V., Cholakov O. D., Ivanov A. V., Fattahov F. B. Research of historical process of development professional hand-to-hand preparation of employees of organs of internal affairs in Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 25-29. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_25.

Received 13.07.2020
Accepted 29.09.2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_30

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ

Борис Алексеевич Акишин[1],
Ринат Андарзянович Юсупов[2],
Алексей Александрович Зайнеев[3],
Виктория Викторовна Головина[4]

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева[1, 2, 3]
Казань, Россия
Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева[4]
Москва, Россия

[1]Кандидат технических наук, доцент кафедры ФКиС
тел.: +7(987)297-12-04, e-mail: akishin_ba@mail.ru
[2]Доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой ФКиС
тел.: +7(987)296-95-43, e-mail: rinatbox@rambler.ru
[3]Директор спортивного клуба
тел.: +7(937)003-77-17, e-mail: skkai@mail.ru
[4]Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)654-34-05, e-mail: golovinavika86@gmail.com

Аннотация. В статье показывается, что создание и развитие студенческих спортивных клубов в вузах России позволило существенно увеличить количество студентов, занимающихся спортом. Отмечается, что новая цель, обозначенная в национальной программе «Спорт – норма жизни» – широкое привлечение молодёжи к активным занятиям массовыми видами спорта, эффективно реализуется в новой структуре управления спортом в вузах. Приводятся примеры достижений и успехов в организации массового спорта при объединении усилий кафедры физической культуры, студенческого и спортивного клубов.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, массовый спорт, национальная программа, опыт организации, кафедра физической культуры, университет.

Для цитирования: *Акишин Б. А., Юсупов Р. А., Зайнеев А. А., Головина В. В.* Современные тенденции развития массового спорта в вузах России // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 30-33. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_30.

Введение

Правительство России в 2018 году приняло ряд национальных программ, в числе которых одно из главных мест занимает программа «Долголетие», направленная на сохранение здоровья и работоспособности населения всех возрастов. В структуру программы входит раздел «Спорт – норма жизни», в которой приводятся цели и задачи всех мероприятий, направленных на внедрение в жизнь активных занятий физкультурой и спортом, которые должны стать основой здорового образа жизни, при этом особое внимание уделяется молодежи.

В 2004 году Россия подписала Болонское соглашение, высшая школа перешла в основном на четырехлетнее обучение бакалавров. Дисциплина «Физическая культура» в учебных планах обучения претерпела существенные изменения. Комплексное описание всех изменений в организации учебного процесса в высшей школе и их критическая оценка приведены в статье Г.Н. Пономарёва «Физическая культура в вузе: изменение образовательной деятельности кафедры физической культуры» [Пономарёв, 2017, с. 55-58].

Физкультура в вузах становится и организуется все более на спортивной основе, даже дисциплина стала называться «Физическая культура и спорт». В последнее время два понятия «физическая культура» и «спорт» в широких массах населения и средствах массовой информации становятся синонимами.

В студенческой среде соревновательная сторона мотивации к занятиям физкультурой выходит на первый план в учебном процессе. Развитие физических качеств – силы, ловкости, выносливости – уже не так привлекают молодежь к регулярным занятиям или тренировкам.

За последние годы сложилась устойчивая система привлечения студентов к спорту через спортивные клубы и участия в сборных командах в городских или республиканских соревнованиях. Универсиада в Казани дала мощный стимул развития спорта в университетах, на новый уровень вышла материальная база спортивных сооружений в вузах [Юсупов, 2014а, с. 42-44; Юсупов, 2014б, с. 68-70].

Главный мотивационный фактор к занятиям спортом для большинства студентов в течение учебы в вузе уменьшился до минимального участия в массовых стартах, например, «Кросс наций». В сборные команды вуза по всем видам спорта попадало менее 20% студентов.

Занятия физкультурой стали учитывать индивидуальные интересы и физические возможности студентов, у которых появился выбор направления реализации собственной траектории физического развития и формирования компетенции в области физической культуры, которая формулируется, как «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Целью статьи является показать опыт организации массовых занятий спортом в вузе с широким привлечением студентов, не обладающих спортивной подготовкой.

Результаты и обсуждение

В 2013 году по инициативе Президента РФ были внедрены в структуры университетов студенческие спортивные клубы (ССК), которые должны были организовывать массовые соревнования среди студентов, не ставя задачи достижения серьезных спортивных результатов, но, тем не менее, позволяли включить в

© Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Зайнеев А.А., Головина В.В., 2020

молодежную среду соревновательный мотивационный фактор. Новые студенческие соревнования стали финансироваться через молодежные организации, а не через физкультурно-спортивные.

Были сторонники и противники такого разделения управления спортивным движением студентов в вузе. Проблемы – кто будет тренером, как сохранить безопасность студентов во время соревнований, как разделить время в спортзалах между СК и ССК, как соединить тренировочный процесс и календарь сборных с соревнованиями ССК – и, главное, кто будет стоять во главе управление деньгами и кадрами? [Акишин, 2019, с. 11-15; Головина, 2019, с. 20-23].

В начале внедрения ССК большая часть заведующих кафедрами физической культуры негативно отнеслись к этому новшеству. Даже сейчас, спустя семь лет после организации ССК, ещё не во всех вузах имеются студенческие спортивные клубы, хотя уже Ассоциация ССК отметила пятилетний юбилей.

В КНИТУ-КАИ сложилась оптимальная система управления и разделения сферы интересов руководства кафедры и студенческой спортивной общественности. Это стало возможным на основании современной спортивной базы – в университете появился после Универсиады-2013 новый культурно-спортивный комплекс «Олимп». В его составе: полноразмерное футбольное поле с беговыми дорожками, плавательный бассейн с десятью 50-метровыми дорожками, игровым и залом для фитнеса, универсальный спортивный зал, позволяющий проводить соревнования и по гандболу и мини-футболу, большая лыжная база и несколько спортивных залов в учебных зданиях.

В таких условиях начинал функционировать ССК, который с самого начала вошел в Ассоциацию ССК. Вступление во всероссийскую организацию потребовало включить в название имя, связанное с городом и республикой. Именно поэтому в название Студенческого спортивного клуба университета вошли два символа КАИ и герба Казани – «Зиланта».

Студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» функционирует с ноября 2013 года с момента создания Ассоциации студенческих спортивных клубов России (далее – АССК). «КАИ-Зилант» одним из первых вступил в АССК России и является одним из лидеров по развитию массового студенческого спорта в стране.

С этого времени развитие студенческого спорта получило новый вектор в направлении привлечения широких масс студентов к занятиям спортом. Деятельность спортивных клубов, как структурных подразделений, должна была тоже измениться. В России на данный момент к таким изменениям были готовы не все учебные заведения.

Казанский национальный исследовательский университет им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ КАИ) одним из первых отреагировал на новый тренд в массовом студенческом спорте. Формально спортивный клуб КАИ и студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» – одна организация, но студенческий спортивный клуб это сообщество активных студентов, которым интересно работать в сфере спорта и развивать это направление в своем родном университете.

Спортивные организации в вузе могут быть представлены разными формами функционирования.

1. Первая и основная форма существования – это спортивный клуб как структурное подразделение.
2. Департамент по спорту.
3. Структура в управлении внеучебной работы.
4. Физкультурно-оздоровительный центр и др.

Но, как показала практика работы, оптимальная форма организации спортивно-массовых мероприятий – это спортивный клуб как структурное подразделение культурно-спортивного комплекса Университета.

В данном случае заведующий кафедрой физической культуры и спорта является одновременно и директором Культурно-спортивного комплекса. В КНИТУ-КАИ в организации студенческого спорта участвуют: кафедра физической культуры и спорта (ФКиС), культурно-спортивный комплекс «КАИ-ОЛИМП», спортивный клуб и спортивный клуб «КАИ-Зилант».

Директор КСК руководит работой всего студенческого спортивного сообщества. Кафедра организует учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт», в структуре которой есть ещё учебно-тренировочный центр, Спортклуб организует тренировочный процесс и подготовку сборных команд вуза. ССК «КАИ-Зилант» занимается организацией спортивно-массовых мероприятий и решает целый комплекс задач по организации спортивного досуга студентов.

Спортивный клуб дает возможность кафедре физической культуры и спорта сосредоточиться непосредственно на образовательном процессе по физическому воспитанию. При этом преподаватели кафедры участвуют в работе ССК при проведении мероприятий профессиональным судейским сопровождением и методической поддержкой в составлении нормативно-правовых документов, в тренировочном процессе со сборными командами. Спортивные залы КСК «КАИ-ОЛИМП» позволяют проводить учебные занятия и тренировки сборных команд вуза. На этих же спортивных площадках студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» проводит массовые мероприятия. В бюджете КСК «КАИ-Олимп» заложено финансирование на организацию спортивного досуга студентов и функционирование сборных команд. В составе спортивного клуба находится 35 сборных команд, которые защищают честь университета на региональном, всероссийском и международном уровне. На базе КСК «КАИ-ОЛИМП» проводятся вузовские, республиканские, всероссийские и международные соревнования. На сегодняшний день КСК «КАИ-ОЛИМП» является центром развития массового студенческого спорта в Республике Татарстан и Российской Федерации. ССК «КАИ-Зилант» входит в топ-3 клубов АССК России. Клуб стал победителем всероссийского конкурса «Лидер XXI века» в номинации «Лучшая система организации спортивного досуга студентов». Ежегодно клуб проводит около сотни мероприятий, в которых принимают участие более 9000 студентов.

В последние годы в университете проводится три мероприятия с Международным участием:

- спартакиада авиационных вузов России и Беларуси по пяти видам спорта;
- открытый турнир по дзюдо среди студентов памяти героев БКД КАИ;
- международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов».

К вузовским соревнованиям относятся комплексная спартакиада КНИТУ-КАИ, спартакиада первокурсников, кубки Ректора по баскетболу и волейболу в рамках внутривузовского этапа чемпионата АССК России и различные открытые первенства университета. Одним из самых главных и статусных мероприятий является комплексная спартакиада КНИТУ-КАИ между институтами по 12 видам спорта. Эти соревнования способствуют созданию и улучшению внутри групповых, факультетских и межфакультетских корпоративных отношений. По такому же принципу организована Спартакиада Первокурсников, но здесь соревнуются студенты, только что поступившие в университет. Эти соревнования решают две задачи – активизировать молодежь к регулярным занятиям спортом и отобрать сильнейших к участию в сборных университета, на фоне равной конкурентной борьбы, где есть возможность адекватно оценить уровень спортивного мастерства студентов, не попадающих в сборные команды.

Соревнования на Кубки Ректора и в открытых первенствах проводятся по системе «Создай команду своей мечты». Команды собираются в свободном порядке, с одним условием от организаторов с лимитом по числу

членов сборных команд по видам спорта. Данное условие помогает сбалансировать спортивное мастерство всех команд и дополнительно привлечь большее количество участников. Ежегодно эти мероприятия собирают большое количество команд и участников. Например, в 2019 году на соревнования по мини-футболу собралось более 30 команд (250-270 участников), по волейболу 45 команд (350 участников), по баскетболу 3х3 102 команды (более 400 участников). В 2018 году в КАИ был поставлен абсолютный рекорд среди всех студенческих спортивных клубов России в рамках Ассоциации студенческих спортивных клубов, на соревнования по баскетболу 3х3 собралось 126 команд и более 500 участников. Для соревнований в рамках одного вида спорта более 500 человек при 7000 очных обучающихся – это большая заслуга организаторов.

Спортивный клуб «КАИ-Зилант» в 2018 году реализовал оригинальный проект – Фестиваль уличных видов спорта «KAI Street Games» по 4 видам спорта: уличному футболу 3х3 (33 команды – 113 участников), стритболу 3х3 (39 команд – 119 участников), воркауту (47 участников), уличному бейсболу 5х5 (8 команд – 40 участников) и фан-зоной для всех участников и зрителей. Всего участников – 570 человек. Фестиваль проводится в конце учебного года перед экзаменационной сессией, чтобы студенты могли на интересной спортивной ноте войти в сложный процесс сдачи экзаменов. Особенностью уличного фестиваля является полностью продуманный брендинг с особенным логотипом, внешним оформлением, обязательной фанзоной с бесплатным фудкортом, аттракционами, конкурсами и активной зоной для болельщиков.

Международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», «Всероссийский открытый турнир по дзюдо среди студентов памяти героев БКД КАИ» и «Международная Спартакиада авиационных вузов». Эти мероприятия, выходящие за рамки университета, относятся к брендовым мероприятиям, которые создают имя вуза на всероссийской и международной арене.

Международная научно-практическая конференция в 2019 году собрала более 500 участников со всей России, в том числе были представители Казахстана, Белоруссии, Латвии и Чехии.

Всероссийский открытый турнир по дзюдо среди студентов памяти героев БКД КАИ проходит с особым вниманием со стороны выпускников КАИ. Турнир направлен на патриотическое воспитание и сохранение памяти героев Боевой комсомольской дружины КАИ. В память о подвиге героев БКД КАИ в стенах родного университета – КНИТУ-КАИ – в последние годы проводится турнир по дзюдо, а ранее – по вольной борьбе и самбо. В 2019 году в турнире участвовали 115 участников, 23 команды вузов из 19 субъектов Российской Федерации.

Все мероприятия проводятся спортивным клубом «КАИ-Зилант» совместно с кафедрой физической культуры и спорта, а также культурно-спортивным комплексом «КАИ ОЛИМП». Полученный опыт организации массовых спортивных мероприятий принят и в Российском химико-технологическом университете, студенты которого приезжают на соревнования межвузовских спартакиад и Международную научно-практическую конференцию в Казань.

Через студенческий спортивный клуб как общественную организацию в активной спортивной жизни университета ежегодно принимают участие большое количество студентов и более 600 членов сборных команд.

В течение 2019 года было организовано и проведено 152 физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с общим количеством участников – 7372 студентов. Естественно, некоторые студенты принимали участие не в одном мероприятии. Обеспечено участие сборных команд КНИТУ-КАИ в Спартакиаде вузов Республики Татарстан – 581 студент, в Чемпионатах РТ, ПФО, РФ – 285 человек.

«КАИ-Зилант» разделен на три основных направления деятельности: менеджмент сборных команд, организационный блок и медиаслужбу.

Менеджмент сборных команд – это поддержка сборных команд института (35 сборных команд). Менеджеры сборных команд осуществляют связь между командами и спортивным клубом, в этот блок входит также Совет капитанов и тренеров.

Руководит этим направлением – главный менеджер сборных команд, который выполняет административную функцию, заключающуюся в нормативно-правовых аспектах, таких как подготовка документов к заявочной компании, организация медицинского осмотра сборной, обеспечение закупочной деятельности, командирование, обеспечение питанием и т.д.

Руководителем организационного блока является председатель студенческого спортивного клуба.

Самый массовый блок в структуре спортивного клуба, в котором принимают участие десятки студентов, состоит из ряда отделов:

- отдел спортивных организаторов (спортивные организаторы факультетов, общежитий, колледжей и т.д.);
- спортивные волонтеры (волонтеры, ответственные только за спортивные мероприятия; собственная и отдельная структура спортивного клуба от корпуса волонтеров университета);
- судейский корпус (студенты, имеющие судейскую категорию);
- социальный отдел (студенты, ответственные за социальные мероприятия клуба);
- учебно-методический отдел (разработка нормативно-правовых актов, в которые входят положения, журнал техники безопасности, подготовка технических заданий и служебной документации и т.д.);
- туристический клуб (отдел занимающийся развитием туризма, выведен из состава сборных команд, в связи с возможностью организовывать общий досуг для студенческой молодежи);
- фан-сектор (фанатская группа из студентов, основной задачей которой является поддержка сборных команд на республиканских и всероссийских мероприятиях, со своей внутренней структурой).

Медиаслужба «КАИ-Зилант» возглавляет специальный менеджер, в круг обязанностей которого входит информационное обеспечение и освещение всех спортивных событий в университете. В данный блок входят фотографы, видеографы, дизайнеры и журналисты. Основной целью медиаслужбы является освещение спортивно-массовой работы института, то есть всей деятельности спортивного клуба.

Вся деятельность студенческого спортивного клуба «КАИ-Зилант» ведется совместно с кафедрой ФКиС и КСК «КАИ-ОЛИМП», тем самым происходит обмен опытом, повышение профессиональных качеств у студентов, грамотная подготовка учащихся по всем направлениям функционирования клуба и привлечение их непосредственно к организации его работы.

Оптимальное управление спортивным клубом и сложившаяся структура дают возможность максимально использовать ресурсы всех заинтересованных подразделений вуза, объединенных одной целью: развитие массового студенческого спорта.

Выводы

Представленные результаты показывают, что организация новой структуры в управлении спортом в университетах может существенно расширить объем спортивно-массовой работы, что отвечает заявленным целям при её образовании. Финансирование студенческих спортивных клубов и формирование Всероссийской Ассоциации в значительной степени увеличило число студентов, занимающихся спортом. Лидерство КНИТУ-КАИ в организации спортивного досуга в сту-

денческих организациях вузов России подтверждает, что внедренные формы работы могут стать примером для применения в учреждениях высшего образования.

Библиографический список

Акишин Б. А. Кафедра или спортклуб – база современного физического воспитания студентов // Физическая культура, спорт, наука и образование : сборник трудов Всероссийской научно-методической конференции. М. : Издательство Московского университета, 2019. С. 11-15.

Головина В. А., Акишин Б. А. Кафедра физического воспитания или спортклуб: дилемма? // Вестник Российского химико-технологического университета им. Д. И. Менделеева. Сер. Гуманитарные и социально-экономические исследования. 2019. Вып. Х. Т. 1. С. 20-23.

Пономарёв Г. Н. Физическая культура в вузе: изменение образовательной деятельности кафедры физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2017. № 3(63). С. 55-58.

Юсупов Р. А. Наследие универсиады и приобретения университета // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 42-44.

Юсупов Р. А., Акишин Б. А. Состояние и перспективы развития студенческого спорта Казани после Универсиады // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 68-70.

Refererences

Akishin B.A. *Kafedraili sport klub – baza sovremennogo fizicheskogo vospitanya studentov* [Department or sports club – the basis of modern physical education of student]. *Sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-metodicheskoj konferencii."Fizicheskaya kultura, sport, nauka i obrazovanie"* [Proceedings of Moscow State University the All-Russian scientific and methodological conference "Physical culture, sport, science and education"]. Moscow, 2019, pp. 11-15.

Golovina V.A., Akishin B.A. *Kafedra fizicheskoj kultury ili sport klub – dilemma?* [Physical education department or sports club: a dilemma?]. *Vestnik Rossijskogo himiko-tehnologicheskogo universiteta im. D. I. Mendeleeva. Seriya "Gumanitarnye i social'no-ekonomicheskie issledovaniya"* [Herald of the Mendeleev Russian Chemical and Technological University. Humanitarian and socio-economic research series], 2019, issue X, vol. 1, pp. 20-23.

Ponomarev G.N. *Fizicheskaya kul'tura v vuze: izmeneniya obrazovatelnoj deyatelnosti kafedr fizicheskoj kultury* [Physical culture at the university: change in the educational activity of the department of physical culture]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2017, no. 3 (63), pp. 55-58.

Yusupov R.A. *Nasledie Universiady i priobreteniya universiteta* [The legacy of the Universiade and the acquisition of the university]. *Teoriya I praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2014, no. 1, pp. 42-44.

Yusupov R.A., Akishin B.A. *Sostoyanie i perspectivy razvitia studencheskogo sporta v Kazani posle Universiady* [State and prospects of development of student sports in Kazan after the Universiade]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2014, no. 2 (49), pp. 68-70.

Поступила в редакцию 18.05.2020
Подписана в печать 29.09.2020

MODERN TENDENCIES OF MASS SPORTS DEVELOPMENT IN THE UNIVERSITIES OF RUSSIA

Boris A. Akishin[1], Rinat A. Yusupov[2], Aleksey A. Zaineev[3], Viktoria V. Golovina[4]

Kazan national research technical University named after A. N. Tupolev[1, 2, 3]
Kazan, Russia
Russia chemical-technology University named after D. I Mendeleev[4]
Moscow, Russia

[1]PhD in Engineering sciences, Associate Professor of Physical Culture and Sport Department
ph.: +7(987)297-12-04, e-mail: akishin_ba@mail.ru
[2]Grand PhD in Biological Sciences, Professor, Head of Physical Culture and Sport Department
ph.: +7(987)296-95-43, e-mail: rinatbox@rambler.ru
[3]Director of University Sport Club
ph.: +7(937)003-77-17, e-mail: skkai@mail.ru
[4]Senior Lecturer of Physical Culture Department
ph.: +7(916)654-34-05, e-mail: golovinavika@gmail.com

Abstract. The article shows that the creation and development of student sports clubs in Russian universities has significantly increased the number of students involved in sports. It is noted that the new goal outlined in the national program "Sport is the norm of life" – the broad involvement of young people in active participation in mass sports, is being effectively implemented in the new structure of sports management in universities. Examples of achievements and successes in the organization of mass sports are given when combining the efforts of the department of physical culture education, student and sports clubs.

Key words: student sports club, mass sport, national program, organization experience, department of physical culture, university.

Cite as: Akishin B. A., Yusupov R. A., Zaineyev A. A., Golovina V. V. The modern tendencies of mass sports development in the universities of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 30-33. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_30.

Received 18.05.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_34

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Рустам Олегович Бештоев

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
Нальчик, Россия

Преподаватель кафедры физической подготовки, старший лейтенант полиции
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. Целью данного исследования было изучение процесса совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России, которая в ходе несения службы является основополагающей, так как зачастую возникают ситуации противоборства с правонарушителем, и приходится действовать в режиме ограниченного времени и внезапности. Учебно-тренировочные занятия по физической подготовке решают задачу формирования у слушателей навыков высокой работоспособности и функциональности, которые направлены на выполнение повседневной профессионально-прикладной деятельности и характеризуются комплексом грамотных и правомерных действий при применении физической силы. А уже непосредственно сам процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателей направлен на решение задач несения службы, и внимание тренера-преподавателя полностью концентрируется на подборе физических упражнений, которые можно отрабатывать в составе учебной группы одновременно с большой группой лиц.

Ключевые слова: слушатели, образовательные организации МВД России, скоростно-силовая подготовка, физическая подготовка, психологическая перегрузка, профессионально значимые качества.

Для цитирования: *Бештоев Р. О.* Совершенствование скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 34-36. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_34.

Введение

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является самостоятельной учебной дисциплиной, направленной на улучшение физического развития слушателей и повышения их физической подготовленности. На занятиях по физической подготовке у слушателей формируются способности переносить различного рода физические и психологические перегрузки и готовность надлежащего выполнения оперативных, служебных и боевых задач [Доттуев, 2018, с. 45-46]. Также в процессе физической подготовки у слушателей развиваются двигательные качества, обусловленные целями их оперативно-служебной деятельности.

Так, для совершенствования скоростно-силовой подготовки слушатели должны под пристальным контролем преподавателей по физической подготовке методически и дидактически правильно осуществлять спортивную тренировку. А чтобы достигнуть указанной цели необходимо развивать такие профессионально значимые качества, как сила, скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

Цель

Процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России является основополагающим, так как в ходе несения службы зачастую возникают ситуации возникновения противоборства с правонарушителем и им приходится действовать, чаще всего в режиме ограниченного времени и внезапности. На развитие скоростно-силовых качеств оказывают влияние упражнения регионального и глобального воздействия, то есть специально подобранные упражнения, которые по структурной составляющей и характеру затрачиваемого мышечного усилия близки к формируемым двигательным действиям [Вилков, 2013, с. 239; Черкесов, 2019, с. 207].

Результаты

Обоснование

Особое внимание к совершенствованию скоростно-силовой подготовки слушателей обусловлено тем, что она выступает одним из критериев профессионализма выпускника образовательной организации, от качества освоения которого зависит успешное выполнение служебно-боевых задач [Кодзоков, 2019, с. 157; Тхазеплов, 2019, с. 221].

На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке у слушателей формируются скоростно-силовые способности, которые следует квалифицировать в качестве наработанных умений и навыков проявлять физическую силу в различных режимах интенсивности выполняемого мускульного усилия [Вилков, 2013, с. 241; Губжоков, 2016, с. 171]. Помимо того, к скоростно-силовым способностям относятся: быстрая сила и взрывная сила. А предпосылками для оптимального развития скоростно-силовых способностей выступает работа мышц в режиме преимущественного развития силы, которая имеет способность проявляться от быстрой до взрывной [Кодзоков, 2019, с. 158].

Обобщая цели учебно-тренировочных занятий по физической подготовке отметим, что главным аспектом здесь выступает формирование навыков высокой работоспособности и функциональности, которые обеспечат решение повседневных профессионально-прикладных задач и характеризующиеся комплексом грамотных и правомерных действий при применении физической силы [Губжоков, 2016, с. 172; Доттуев, 2018, с. 48].

Процесс формирования и совершенствования скоростно-силовой подготовки осложняется тем, что слушателям приходится выполнять физические упражнения в строгих временных рамках, что не всегда осуществимо, и основная задача тренера-преподавателя состоит

© Бештоев Р.О., 2020

в подборе физических упражнений, которые можно отрабатывать в учебной группе одновременно с большим составом курсантов (10-20 человек). Использование широкого комплекса упражнений позволит избежать слушателям преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития скоростно-силовых качеств.

Процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателей направлен на решение задач несения службы, когда зачастую возникают ситуации возникновения противоборства с правонарушителем, и им приходится действовать чаще всего в режиме ограниченного времени и внезапности.

Вместе с тем совершенствование скоростно-силовой подготовки слушателей в большой степени способствует решению педагогических задач по развитию у них физических и морально-волевых качеств [Черкесов, 2019, с. 207]. Также для совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателям на учебно-тренировочных занятиях необходимо постоянно отрабатывать сформированные ранее способности преодолевать значительные внешние сопротивления при выполнении максимально быстрых двигательных действий, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Для развития быстроты и силы в самом широком диапазоне их комбинации исходной позицией выступает качественная скоростно-силовая подготовка [Кодзоков, 2019, с. 159]. Так, для совершенствования качества быстроты и силы в учебно-тренировочном процессе необходимо решить три основополагающие задачи:

- во-первых, следует увеличить абсолютную скорость двигательного действия до надлежащего уровня в условиях поединка с правонарушителем;
- во-вторых, отработать тактику одновременного роста силы сокращения мышц и скорости двигательного действия;
- в-третьих, развить наибольшую силу мышечного напряжения, участвующего в выполнении двигательного действия или приёма [Губжоков, 2016, с. 170-172; Тхазеплов, 2019, с. 222].

В то же время при продолжительной и значительной нагрузке силовой направленности организм нарабатывает способность противостоять утомлению, в результате чего совершенствуется силовая выносливость, которая в зависимости от режима работы мышц подразделяется на динамическую и статическую [Доттуев, 2018, с. 47]. Так, динамическую выносливость можно развить и совершенствовать при помощи выполнения упражнений на невысокой скорости с многократным и значительным напряжением, а также при помощи упражнений ациклического характера скоростно-силового двигательного действия. А статическая выносливость развивается посредством выполнения двигательных действий, связанных с поддержанием в определённой позе рабочего напряжения мышц [Вилков, 2013, с. 242].

Выводы

Таким образом, для совершенствования скоростно-силовой подготовки и наращивания эффекта от занятий целесообразно построить тренировочный процесс на принципах ограниченного временного интервала и постоянно меняющейся обстановки, когда слушатели должны нарабатывать навыки развития у себя способности к дифференциации интенсивности мышечного сокращения при минимальном количестве двигательных единиц. В результате они достигнут результативной мышечной адаптации и внутримышечной координации [Черкесов, 2019, с. 206], а организация тренировочного процесса на систематической основе обусловит устранение излишнего напряжения мышц-антагонистов, которые «на выходе» начнут эффективно координировать с деятельностью мышц-синергистов при выполнении различных упражнений.

Библиографический список

Вилков А. П. Методические особенности скоростно-силовой подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 10. С. 239-242.

Губжоков А. Х. Развитие скоростно-силовых качеств у граждан, впервые принимаемых на службу // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8. № 3-1. С. 170-173.

Доттуев Т. И. О некоторых особенностях профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2018. С. 45-50.

Кодзоков А. Х., Мешев И. Х. , Хажироков В. А. Вопросы оптимизации скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. I. С. 156-162.

Тхазеплов Р. Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 218-224.

Черкесов Р. М. Средства и методы специальной силовой подготовки единоборцев // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 206-208.

References

Vilkov A.P. *Metodicheskie osobennosti skorostno-silovoj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii* [Methodological features of speed-strength training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2013, no. 10, pp. 239-242.

Gubzhokov A.Kh. *Razvitie skorostno-silovyh kachestv u grazhdan, vpervye prinimaemyh na sluzhbu* [The development of speed-power qualities among citizens who were first hired]. *Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and socio-educational thought], 2016, vol. 8, no. 3-1, pp. 170-173.

Dottuev T.I. O nekotoryh osobennostyah professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii [About some features of professionally-applied physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical education and sport: actual issues of theory and practice, collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Rostov-na-Donu, 2018, pp. 45-50.

Kodzokov A.Kh., Meshev I.Kh., Khazhirokov V.A. *Voprosy optimizacii skorostno-silovoj podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [Issues of optimizing speed-strength training of students of educational organi-

zations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical Journal], 2019, vol. 9, no. 5A, part I, pp. 156-162.

Thazeplov R.L. *Aktual'nye voprosy formirovaniya prikladnyh dvigatel'nyh navykov u sotrudnikov policii na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke* [Topical issues of developing applied motor skills among police officers in physical training classes]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2019, vol. 9, no. 5-1, pp. 218-224.

Cherkesov R.M. *Sredstva i metody special'noj silovoj podgotovki edinoborcev* [The influence of sports training on speed-power qualities of martial artists]. Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. [Education. The science. Scientific staff], 2019, no 2, pp. 223-225.

Поступила в редакцию 06.05.2020
Подписана в печать 29.09.2020

IMPROVEMENT OF HIGH-SPEED AND POWER TRAINING OF STUDENTS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Rustam O. Beshtoev

North-Caucasion Institute (Branch) of the Krasnodar University of the Ministry of the Interior of Russia
Nalchik, Russia

Lecturer of Department of Physical Training, Senior Lieutenant of Police
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The purpose of this study was to study the process of improving the speed and power training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, which is fundamental during the service, since there are often situations of confrontation with the offender and they have to act in a mode of limited time and surprise. Physical training exercises solve the problem of developing high performance and functionality skills among students, which are aimed at performing everyday professional and applied activities and are characterized by a complex of competent and legitimate actions when using physical force. And the process of improving the speed and power training of students itself is aimed at solving the tasks of serving and the attention of the trainer-teacher is fully focused on the selection of physical exercises that can be worked out as part of the training group simultaneously with a large group of persons.

Key words: students, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, high-speed force training, physical training, psychological overload, professionally significant qualities.

Cite as: Beshtoev R. O. Improvement of high-speed and power training of students of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 34-36. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_34.

Received 06.05.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_37

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Адам Хаутиевич Броев

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
Нальчик, Россия

Старший преподаватель кафедры физической подготовки, майор полиции
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам формирования волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России в процессе их физической подготовки, являющихся одним из ключевых направлений эффективного претворения в жизнь учебного процесса и выражающихся достижением слушателями высокого уровня работоспособности и компетентности, способствующих успешному осуществлению ими в дальнейшем профессиональной деятельности. Как известно, образовательные организации МВД России должны выпускать слушателей с уровнем физической подготовленности, соответствующим требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и квалификационным характеристикам, определяющим профессиональную компетентность служителей правопорядка. Поэтому значимость воспитания волевых качеств слушателей и формирования у них высокого уровня физической подготовленности, обусловленных их профессиональной деятельностью, не вызывает сомнений. И физическая подготовка оказывает на них непосредственное воздействие в контексте воспитания как физических, так и волевых качеств, полезных слушателям при осуществлении повседневной профессионально-прикладной деятельности.

Ключевые слова: слушатели, образовательные организации МВД России, волевые качества, физическая подготовка, психологическая устойчивость, профессиональные качества.

Для цитирования: *Броев А. Х.* Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 37-39. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_37.

Введение

Служба в органах внутренних дел РФ представляет собой профессионально-прикладную деятельность, которая осуществляется в особых условиях и специфика которой заключается в предъявлении высоких требований к профессиональным и личностным качествам сотрудников в силу решаемых ими оперативно-служебных задач. Согласно нормативно-правовому содержанию образовательные организации МВД России должны выпускать слушателей с уровнем физической подготовленности, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и квалификационным характеристикам, определяющим уровень профессиональной компетентности служителей правопорядка [Приказ, 2017; Приказ, 2018]. Сказанное определяет значимость воспитания волевых качеств слушателей и формирования у них высокого уровня физической подготовленности, обусловленных их профессиональной деятельностью [Дадов, 2019, с. 284; Тхазеплов, 2019, с. 218].

Таким образом, становится очевидным, что физическая подготовка оказывает на слушателей непосредственное воздействие в контексте воспитания у них, как физических, так и волевых качеств, которые полезны им при осуществлении повседневной профессионально-прикладной деятельности.

Цель

Роль физической подготовки при формировании у слушателей волевых качеств сложно переоценить, так как она имеет определяющее значение и выступает важнейшим критерием подготовленности слушателей к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Основу формирования характера слушателей и как следствие развития у них психологической устойчивости составляют именно учебно-тренировочные занятия по физической подготовке, так как для успешного выполнения поставленных задач необходимо знать как и уметь сохранять психическое равновесие [Карданов, 2020, с. 222; Ярославский, 2020, с. 77].

Результаты

Обоснование

Воспитание волевых качеств осуществляется посредством формирования у слушателей представлений, понятий, взглядов и убеждений, а также навыков и привычек поведения, соответствующих общечеловеческим ценностям, морали и этики. Следует помнить, что именно волевая устойчивость является критерием оценки подготовленности слушателей к успешному выполнению стоящих перед ними задач, и именно на занятиях по физической подготовке воспитываются необходимые качества:

- владение собой в конфликтных, провоцирующих ситуациях;
- неподатливость к психологическому давлению;
- умение проявлять разумную осторожность и внимание к опасностям в повседневной профессионально-прикладной деятельности.

Как мы сказали выше, волевая подготовка, выступая неотъемлемой частью физической подготовки слушателей, позволяет успешно осуществлять оперативные действия на фоне нервно-психического утомления. На занятиях по физической подготовке для ее развития выполняются различные упражнения, в частности, бег на различные дистанции, бег по непересеченной местности, гимнастика, преодолеваются полосы препятствий, а также осуществляется тренировка по различным видам единоборств – боксу, самбо, дзюдо, рукопашному бою и т.д. [Черкесов, 2016, с. 166-167].

Формирование волевых качеств в процессе физической подготовки является одним из ключевых направлений эффективного претворения в жизнь учебного процесса и выражается достижением слушателями высокого уровня работоспособности и компетентности,

© Броев А.Х., 2020

способствующих успешному осуществлению ими в дальнейшем профессиональной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия по таким разделам физической подготовки, как «Броски», «Удары и защита от ударов» развивают смелость и решительность, а в процессе освоения разделов по задержанию и сопровождению правонарушителей и личного досмотра – настойчивость и упорство [Дадов, 2019, с. 287; Карданов, 2020, с. 221].

Воспитание волевых качеств зависит также от формы построения занятий и от преподавателей, которые эти занятия проводят. Формами проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России являются: учебно-тренировочный процесс (как в учебное, так и во внеучебное время), физические упражнения в режиме дня, консультирование отстающих слушателей, самостоятельные тренировки, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия [Тхазеплов, 2019, с. 221]. Контроль за дисциплинированностью слушателей на указанных занятиях осуществляется непосредственно преподавателем, который должен требовать выполнение задания, посещать все занятия, соблюдать меры личной и коллективной безопасности [Карданов, 2020, с. 221; Ярославский, 2020, с. 78].

Принимая во внимание направленность физической подготовки на обеспечение высокого уровня волевой подготовленности, следует отметить тесную взаимосвязь целей и задач обучения и воспитания, а также взаимодополняемость путей, методов и средств решения указанных задач и достижения поставленных целей [Карданов, 2020, с. 221]. Отсюда обусловливаются высокие требования к педагогическому мастерству преподавателей по физической подготовке, которые в процессе обучения приучают слушателей к выполнению упражнений и действий с максимальной отдачей, а также формируют у них умения и навыки быстро переключаться с одного вида деятельности на другой и обратно [Ярославский, 2020, с. 78-79]. При этом различные виды физических упражнений создают неодинаковые возможности для развития у слушателей волевых качеств, и следует обратить внимание, что их содержание имеет определяющее значение при решении задач по формированию и совершенствованию различных волевых качеств [Карданов, 2020, с. 220].

Так как развитие и совершенствование волевых качеств находится в зависимости от психологических особенностей и условий деятельности, считаем целесообразным осуществлять волевую подготовку посредством реализации эффективного и сознательного педагогического процесса, в результате которого решение педагогических задач происходит за счет «воспитательного потенциала» упражнений. Эти упражнения должны подбираться технически грамотно и способствовать результативной методике построения учебно-тренировочного процесса [Черкесов, 2016, с. 166-167].

С учетом того, что волевая подготовка слушателей осуществляется и совершенствуются не только в ходе учебно-тренировочных занятий, но и в процессе самостоятельных занятий, считаем необходимым в числе главных качеств воспитывать у них настойчивость, решительность, смелость, выдержку, самообладание и самодисциплину [Карданов, 2020, с. 221]. В целом же правильно организованная физическая подготовка способствует формированию «нового человека», обладающего таким важным качеством как трудолюбие и чувством патриотического долга [Дадов, 2019, с. 287].

Выводы

Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что процесс формирования волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России представляет собой целенаправленную деятельность по созданию оптимального психологического состояния и внутренней готовности к выполнению физических упражнений для достижения высоких результатов в условиях напряженной и опасной оперативной обстановки.

Библиографический список

Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 06.08.2020).

Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Информационно-правовая система «Гарант». URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/ (дата обращения: 06.08.2020).

Дадов А. В. Методы развития волевых качеств в процессе физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 4-1. С. 284-289.

Карданов А. К. Формирование морально-волевых качеств в структуре физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2. С. 221-223.

Тхазеплов Р. Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 218-224.

Черкесов Р. М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. №5. С. 166-168.

Ярославский М. А., Токов Х.-А. Физическая подготовка как фактор развития морально-волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 3. С. 76-80.

References

Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 “Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizacii fizicheskoj podgotovki v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii” [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 1, 2017 no. 450 "On Approval of the Manual on the Organization of Physical Training in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_223221/ (accessed 06 August 2020).

Prikaz MVD Rossii ot 5 maya 2018 g. № 275 “Ob utverzhdenii Poryadka organizacii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostej v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii” [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated May 5, 2018 no. 275 "On Approval of the Procedure for Organizing Training for Filling Posts in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation"]. Available at: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/ (accessed 06 August 2020).

Dadov A.V. *Metody razvitiya volevyh kachestv v processe fizicheskoj podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [Methods of development of strong-willed qualities in the process of physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2019, vol. 9, no. 4-1, pp. 284-289.

Kardanov A.K. *Formirovanie moral'no-volevyh kachestv v strukture fizicheskoj podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [Formation of moral and will qualities in the structure of physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. Science. Scientific cadres.], 2020, no. 2, pp. 221-223.

Thazeplov R.L. *Aktual'nye voprosy formirovaniya prikladnyh dvigatel'nyh navykov u sotrudnikov policii na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke* [Topical issues of developing applied motor skills among police officers in physical training classes]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2019, vol. 9, no. 5-1, pp. 218-224.

Cherkesov R.M. *Ispol'zovanie principov soznatel'nosti i aktivnosti v processe podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del* [Use of the principles of consciousness and activity in the training of internal affairs officers]. *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy], 2016, no. 5, pp. 166-168.

7. Yaroslavskij M.A., Tokov H.H.-A. *Fizicheskaya podgotovka kak faktor razvitiya moral'no-volevyh kachestv u slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [Physical training as a factor in the development of moral and will qualities among students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki* [Scientific review. Pedagogical sciences], 2020, no. 3, pp. 166-168.

Поступила в редакцию 06.05.2020
Подписана в печать 29.09.2020

EDUCATION OF STRONG-WILLED QUALITIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Adam Kh. Broyev

North Caucasus Institute of Advanced Training (Branch) of Krasnodar University of Russia[1]
Nalchik, Russia

[1] *Senior Lecturer of Department of Physical Training, Police Major*
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the formation of strong-willed qualities among students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of their physical training, which are one of the key areas of effective implementation of the educational process and are expressed by the achievement by students of a high level of efficiency and competence that contribute to their successful future professional activity. As you know, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia must produce students with a level of physical fitness that meets the requirements of the Federal State Educational Standard and qualification characteristics that determine the level of professional competence of law enforcement officers. Therefore, the importance of educating the will qualities of listeners and creating a high level of physical fitness due to their professional activities is beyond doubt. And physical training has a direct impact on them in the context of education, both physical and strong-willed qualities that are useful to students in carrying out everyday vocational activities.

Key words: students, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, strong-willed qualities, physical training, psychological stability, professional qualities.

Cite as: Broev A. Kh. Education of strong-willed qualities in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 37-39. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_37.

Received 06.05.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796.81:378 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_40

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИФИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ КОНКРЕТНЫХ СТОРОН ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Куат Мулкыбаевич Ваисов[1], Марина Анатольевна Мальцева[2]

Омский государственный технический университет[1, 2]
Омск, Россия

[1] Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»,
тел.: +7(962)046-46-94, e-mail: kuat.76@mail.ru
[2]Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»,
тел.: -, e-mail: marina-maltseva20@mail.ru

Аннотация. В статье представлены материалы исследования уровней физической подготовленности студентов, выбравших на период обучения в техническом вузе спортивные специализации «Борьба самбо» и «Общая физическая подготовка» (ОФП) как средства физического совершенствования.

Ключевые слова: самбо, студенты, технический университет, физическая подготовленность, общая физическая подготовка.

Для цитирования: *Ваисов К. М., Мальцева М. А.* Влияние специфики физкультурно-спортивной деятельности на развитие конкретных сторон физической подготовленности студентов // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 40-42. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_40.

Введение

Проблема реализации концепции спортизации студенческой молодежи, решается более эффективно в условиях предоставления студентам права выбора того или иного вида спортивной специализации в качестве основного средства физического совершенствования. Педагогический контроль, разработка соответствующих методик, внедрение этих методик в процесс обучения, промежуточные контрольные испытания, анализ полученных показателей – являются необходимыми факторами при внедрении эффективных методик в процесс обучения.

Материалы и методы исследования

В качестве методов исследования были использованы: анкетирование, антропометрия, методы математической статистики и контрольно-тестирующие испытания, проводимые в начале и конце учебного года. Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в 2019-2020 учебном году. Группы участвующих в эксперименте студентов укомплектованы в соответствии с их пожеланиями и проведенным анкетированием. В них попали студенты первого курса с высоким и средним уровнем физической подготовленности [Ваисов, 2015, с.115-117; Мудриевская, 2014, с. 150-152]. Некоторые из респондентов имели ранее приобретенный опыт двигательной активности и занятий в различных спортивных секциях. Студенты, участвующие в исследовании занимались по программам учебно-методических комплексов, разработанных для их спортивных специализаций [Ваисов, 2016, с.68-71].

Целью исследования является сравнительное изучение уровней физической и функциональной подготовленности студентов технического вуза специализаций «Борьба самбо» и «ОФП». Анализ этих показателей, а также внесение коррекций в методические комплексы по видам спортивных специализаций выполняется нами для более эффективной организации процесса обучения студентов в условиях образовательной среды технического университета.

Результаты

Исследовались две группы студентов численностью по 15 человек. Студенты, занимающиеся по программе спортивной специализации «Борьба самбо» были включены в группу №1, студенты специализации «ОФП» входили в группу №2. В связи с тем, что данные группы занимались по различным учебно-методическим программам, для более корректных условий проведения исследования нами был определен набор тестов, приемлемый для всех респондентов. В их число вошли: весоростовой индекс Кетле, измерение силы кисти на динамометре, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, 12-минутный бег. Контрольные тесты проводились в начале и конце учебного года.

Результаты первого этапа тестирования, направленного на изучение исходного уровня физической подготовленности студентов, в начале учебного года показали отсутствие достоверных различий между исследуемыми группами. Исходя из этого, можно утверждать, что уровень физической подготовленности по основным параметрам изучавшихся показателей у респондентов исследуемых групп одинаков.

Второй этап эксперимента заключался в проведении тестирования в конце учебного года, с целью выявления достоверных различий, которые могли появиться у исследуемых студентов под влиянием педагогического воздействия.

При рассмотрении результатов исследования было установлено, что в тестах направленных на выявление силовых показателей (динамометрия кисти, подтягивание на высокой перекладине) в группе №1 (борцы), показатели оказались заметно выше, чем в группе №2 (ОФП). В тоже время мониторинг физического развития выявил достоверно значимый прирост в тесте, направленном на выявление кардиореспираторных возможностей (тест Купера), и в тесте «прыжок с места в длину» в группе №2 (ОФП). Полученные в ходе проведенного эксперимента данные, отображены в таблице 1.

Анализ результатов исследования позволяет нам предположить, что межгрупповые различия, выявленные при проведении тестов обусловлены узконаправленным воздействием применения методических комплексов на обучающихся той или иной спортивной специализации. В связи с этим, более высокие показатели у борцов по тесту силовой подготовленности обусловлены спецификой деятельности в данном виде спорта, требующей от участников в тренировочных и соревновательных условиях многократного проявления специальных силовых возможностей в борьбе с условным или реальным противником. Акцентированное развитие групп мышц верхнего плечевого пояса и силы мышц кистей обусловлено тем, что техника борьбы

© Ваисов К.М., Мальцева М.А., 2020

самбо предусматривает использование таких технических действий, как: захваты, срывы захватов соперника, контроль положения соперника руками, выведение соперника из равновесия за счет тяги руками.

В то же время обнаруженный более высокий уровень развития кардиореспираторного аппарата и скоростных возможностей у респондентов группы №2 (ОФП) объясняется следующим. В программе обучения группы №2 использовался больший объём педагогических воздействий, направленных на развитие аэробных и скоростных возможностей занимающихся, нежели в группе №1.

Подводя итоги исследования, мы предполагаем целесообразным включение в учебный комплекс специализации «Борьба самбо» большего числа средств на развитие общей выносливости, а в программу занятий группы «ОФП» добавление большего объема упражнений на развитие общей силы и мышц верхнего плечевого пояса.

Выводы

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Степень влияния учебно-практических занятий на развитие двигательных и функциональных способностей в группах студентов «Борьба самбо» и «ОФП» неодинакова.

2. У студентов-борцов наблюдается значимое преимущество в сторону развития силовых способностей, в частности развития силы кистей и верхнего плечевого пояса, а у представителей общей физической подготовки наблюдается преимущество в показателях развития аэробных и скоростных возможностей. Тем самым мы констатируем активное влияние специфики физкультурно-спортивной деятельности на развитие конкретных сторон физической подготовленности студентов.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности студентов групп «Борьба самбо» и «ОФП»

Индексы и тесты	Этапы тестирования	Группы студентов			
		«Борьба самбо» Группа №1 n=15 X±m	P0	«ОФП» Группа №2 n=15 X±m	P0
Весоростовой индекс Кетле, г/см	1	376 ± 2,3	≥ 0,05	348 ± 5,2	≥ 0,05
	2	382 ± 2,3		354 ± 4,3	
Силовой индекс кисти, %	1	59 ± 0,9	≤ 0,05	62 ± 2,5	≥ 0,05
	2	64 ± 0,5		65 ± 2,4	
Прыжок в длину с места, см	1	233 ± 4,4	≥ 0,05	230 ± 2,8	≤ 0,05
	2	241 ± 5,0		240 ± 3,1	
Подтягивание в висе, кол-во раз	1	13 ± 0,5	≤ 0,01	16 ± 2,1	≥ 0,01
	2	16 ± 0,6		17 ± 2,5	
12-минутный бег, м	1	2225 ± 35	≥ 0,05	2242 ± 35	≤ 0,01
	2	2358 ± 62		2500 ± 71	

Примечание: 1 – тестирование в начале учебного года; 2 – тестирование в конце учебного года; n – объем выборки; $\overline{X} \pm m$ – средняя арифметическая величина и средняя ошибка среднего арифметического; P0 – достоверность различий.

Библиографический список

Ваисов К. М., Мудриевская Е. В. Мотивировки выбора студентами борьбы как основного средства физического совершенствования // Омский научный вестник. 2015. № 5 (142). С. 115-117.

Ваисов К. М. Обучение студентов новым двигательным действиям в самбо: проблемы и перспективы // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 68-71.

Мудриевская Е. В., Мамонтов С. С. Основные причины выбора средств физического совершенствования студентами высшего учебного заведения // Динамика систем, механизмов и машин : материалы IX Междунар. науч.-техн. конф. Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. № 6. С. 150-152.

References

Vaisov K.M., Mudrievskaya E.V. *Motivirovki vybora studentami bor'by kak osnovnogo sredstva fizicheskogo sovershenstvovanija* [The reasons for students choosing wrestling as key means of physical development]. *Omskij nauchnyj vestnik* [Omsk scientific bulletin], 2015, no. 5 (142), pp. 115-117.

Vaisov K.M., Mudrievskaya E.V. *Obuchenie studentov novym dvigatel'nym dejstvijam v sambo: problem i perspektivy* [Students learning new motor actions in sambo: problems and prospects]. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2016, no. 3 (58), pp. 68-71.

Mudrievskaja E.V., Mamontov S.S. Osnovnye prichiny vybora sredstv fizicheskogo sovershenstvovanija studentami vysshego uchebnogo zavedenija [The main reasons for choosing the means of physical improvement by students of higher education institution]. *Dinamika sistem, mehanizmov i mashin : materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-tehnicheskoj konferencii* [Dynamics of system, mechanisms and mashines :proceedings of the IX International Scientific and Technical Conference]. Omsk, 2014, no. 6, pp. 150-152.

Поступила в редакцию 04.08.2020
Подписана в печать 29.09.2020

INFLUENCE OF SPECIFIC PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES ON STUDENTS PHYSICAL READINESS DEVELOPMENT

Kuat M.Vaisov[1], Marina A. Mal'ceva[2]

Omsk State Technical University[1, 2]
Omsk, Russia
[1] Associate Professor of the Department of Physical Education and Sport
ph.: +7(962)0464694, e-mail: kuat.76@mail.ru
[2]Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
ph.: -, e-mail: marina-maltseva20@mail.ru

Abstract. The article presents research materials that shows students physical level of preparedness who chose "Sambo wrestling" and "General physical training", whele their education process on technical university as a means of physical improvement.

Key words: sambo, students, technical university, physical fitness, general physical fitness.

Cite as: Vaisov K. M., Maltseva M. A. Influence of specific physical education and sports activities on students physical readiness development. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 40-42. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_40.

Received 04.08.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 378 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_43

КУРС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ, ВЫЗВАННОЙ COVID-19

Василий Кузьмич Волков[1], Владимир Иванович Козлов[2],
Евгений Андреевич Стеблецов[3], Ольга Алексеевна Якушева[4]

Воронежский государственный институт физической культуры[1]
Воронеж, Россия
Воронежский государственный технический университет[2]
Воронеж, Россия
Воронежский государственный педагогический университет[3]
Воронеж, Россия
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко[4]
Воронеж, Россия

[1]*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин,*
тел.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com
[2]*Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта,*
тел.: +7(910)347-72-91, e-mail: vikozlov_60@mail.ru
[3]*Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры,*
тел.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
[4]*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры анестезиологии-реаниматологии и скорой медицинской помощи ИДПО,*
тел.: +7(920)453-23-57, e-mail: oy33@mail.ru

Аннотация. Механизм прогрессивного биологического развития современного человека зависит от ответственности каждого индивидуума за своё функциональное совершенствование, а всего человечества – за биологическую эволюцию вида. Ранее авторами была представлена концепция оздоровительной системы, базовым средством которой является оздоровительное образование. Цель исследования – организовать и провести обучение студентов по вопросам воспитания здоровья в условиях самоизоляции и ознакомить научную общественность со структурой и содержанием предлагаемого курса обучения. Был подготовлен и выложен на видеохостинг YouTube цикл обучающих оздоровительных бесед-лекций: «Оздоровительная система против коронавируса», «Мышление против коронавируса», «Эволюционный цикл человека», «Сущностно-эмоциональное воспитание», «Общая гомеостатическая тренировка», «Релаксационные методы», «Крайние точки человеческого бытия: стресс и нирвана». Студенты вузов, которым был прочитан курс, высоко оценили образовательное содержание и отметили его пользу для личностного роста, учёбы и социальной ориентации в обществе. В статье делается вывод, что одним из путей предупреждения повторной (осенне-зимней) вспышки заболеваемости и выхода из пандемии, вызванной COVID-19 может служить повышение уровня специальных знаний, направляющих людей на функциональное саморазвитие.

Ключевые слова: COVID-19, оздоровительная система, оздоровительное образование, развивающий постнатальный онтогенетический цикл, сущностно-эмоциональное воспитание, общая гомеостатическая тренировка, релаксационные методы, стресс, нирвана, повторная вспышка заболеваемости.

Для цитирования: *Волков В. К., Козлов В. И., Стеблецов Е. А., Якушева О. А.* Курс оздоровительного образования студентов в условиях пандемии, вызванной COVID-19 // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 43-46. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_43.

Введение

С конца марта 2020 г. в связи с пандемией, вызванной COVID-19, в российских вузах и школах был введён режим самоизоляции, который последовательно продлевался до конца учебного года.

Человек как существо наиболее биологически и социально развитое должен быть подготовлен к защите своего организма от вируса, вызвавшего пандемию. Большая заболеваемость, различные варианты течения от бессимптомного до тяжелейшего со смертельными исходами свидетельствуют о том, что часть людей утратила самозащитные иммунные функции и растеряла генные посылы для их развития. По нашему мнению,

© Волков В.К., Козлов В.И., Стеблецов Е.А., Якушева О.А., 2020

подобная ситуация является следствием самосохранительной направленности современной «потребительской» цивилизации.

Механизм прогрессивного биологического развития современного человека является социальным, он заключается в ответственности каждого индивидуума за свое функциональное совершенствование, а всего человечества – за биологическую эволюцию вида [Volkov, 2020, pp. 48-53].

Нами в 2019 г. была представлена концепция оздоровительной системы (ОС), ядром которой является конструктивная физическая культура – методологическая и теоретическая основа организации развивающего постнатального цикла развития человека в онтогенезе [Волков, 2019, с. 9-10]. Базовым средством ОС является оздоровительное образование, повышающее личную ответственность за своё успешное существование.

Цель исследования

Используя возможности цифровых технологий, организовать и провести обучение студентов по вопросам воспитания здоровья в условиях самоизоляции, ознакомить научную общественность со структурой и содержанием предлагаемого курса обучения.

Результаты

Познавательно-информационный материал курса. Был подготовлен и выложен на видеохостинге YouTube цикл обучающих оздоровительных бесед-лекций. При дистанционном обучении по дисциплинам «Основы медицинских знаний», «Здоровый образ жизни» в Воронежском государственном институте физической культуры и «Физическая культура и спорт» в Воронежском государственном техническом университете студентам было предложено ознакомится с соответствующим материалом и оценить пользу полученных знаний (анкетирование).

Структура и краткое содержание оздоровительных бесед-лекций

Оздоровительная система против коронавируса (19.04.2020)

Жизнеспособность состоит из работоспособности и реактивности. Работоспособность рассматривается как способность организма выполнять свои функции с необходимой интенсивностью. Реактивность – совокупность функций организма.

Адаптационными являются такие реакции морфофункционального преобразования организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации реактивность не изменяется, при патологической – уменьшается, а при физиологической – увеличивается.

Патологическая адаптация мобилизует периферический ресурс и клеточно-органную информацию из прошлого – является необходимым условием дальнейшего развития. Выработка новой приспособительной программы (иммунной защиты от инфекционного начала) обеспечивает выздоровление. Для этого требуются следующие условия: 1) формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности; 2) ресурсы для прожития периода выработки новой программы; 3) информированность; 4) реальное и успешное мышление.

Для совершенствования человека необходима последовательная, строго определенная, пролонгированная организация всего постнатального онтогенетического цикла.

Оздоровительная система – совокупность знаний, умений и навыков обеспечивающая здоровье. Здоровый – функционально подготовленный современный человек может эффективно противостоять вирусу, вызвавшему пандемию.

Мышление против коронавируса (26.04.2020)

Мышление – активный процесс формирования и удовлетворения потребностей. Оно включает восприятие информации из внешнего мира и внутренней среды, ее обработку с учетом прошлого опыта и будущих перспектив, постановку цели, разработку необходимой программы её достижения, реализацию этой программы, оценку эффективности и перестройку поведения. Именно мышление обеспечивает эффективную иммунную защиту. Основой успешного мышления является сознательное расширение сферы сверхсознания путём ориентировки на развитие и концентрации на объекте или действии. Научно доказано, что изоляция и вынужденное ограничение двигательной активности, приводят к снижению продуктивности мыслительных процессов.

Эволюционный цикл человека (06.05.2020)

По нашему мнению, адекватное восприятие внешней и внутренней среды, функциональные ресурсы организма, продуктивное мышление (конструктивная свобода) являются основными составляющими прогрессивного развития человека в онтогенезе. Прогрессивное самообновление (здоровье) – процессом развития. Организм реагирует на прогрессивное развитие ощущениями полноты и осмысленности жизни с ярко выраженным удовольствием (счастье). Прогрессивные программы функционирования организма запоминаются, и конструктивная свобода увеличивается.

Прогрессивное развитие человека объединяет конструктивную свободу, здоровье и счастье в развивающем постнатальном онтогенетическом цикле во взаимосвязанную и взаимообусловленную жизненную цепочку осознанной деятельности. Методическими принципами организации развития человека являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Основными средствами являются: оздоровительное образование, целостное оздоровительное вмешательство, двигательная активность, релаксационные методы, произвольная гиповентиляция лёгких, дозированное голодание и рациональное питание, холодовое закаливание.

Сущностно-эмоциональное воспитание (12.05.2020)

Сущностно-эмоциональное воспитание включает: личную ответственность за себя, направленность на самосовершенствование, приобретение навыка преодоления трудностей, непринятие стремлений к удовольствиям, осознание пользы преодоления физических и моральных испытаний (страданий), улучшение чувственного восприятия, освобождение и пробуждение памяти, обучение успешному мышлению, рациональное использование жизненного и эмоционального опыта.

Общая гомеостатическая тренировка (19.05.2020)

Порочный вегетативно-поведенческий стереотип (патологическая доминанта) является причиной большинства заболеваний. Физиологическая (полезная) доминанта создаст ситуацию, при которой импульсы, ранее вызывающие патологию, будут способствовать полезному для организма результату. Естественными физиологическими доминантами следует считать: чувствительную, двигательную, энергосберегающую, пищевую и тепло продуцирующую. Формирование этих доминант тренирует основные системы жизнеобеспечения, и поэтому рассматривается нами как общая гомеостатическая тренировка.

Релаксационные методы (26.05.2020)

Релаксация – активное уменьшение внешней активности, возникающее в результате максимально возможной информированности организма. Она способствует перенастройке мышления на выработку недостающих приспособительных программ, на базе которых организм приобретает новые качества. К релаксационным методам относят: нейро-мышечную релаксацию, медитацию, аутогенную тренировку, биологически обратную связь и гипноз. Эти методы активизируют (развивают) восприятие, улучшают информационный контакт, расширяют сферу сверхсознания – улучшают мышление. Релаксационные методы формируют чувствительную доминанту.

Крайние точки человеческого бытия: стресс и нирвана (03.06.2020)

Существуют две характерные психо-эмоциональные реакции человека: 1) на невозможность удовлетворить жизненную потребность (угрозу потери возможности жить) – стресс; 2) на возможность удовлетворения всех реальных потребностей – нирвана.

Стресс – реакция на информационную изоляцию и недостаточность ресурсов организма, характеризуется: 1) неприятными ощущениями тревоги и напряжения; 2) ощущениями изолированности и одиночества; 3) обострившимся чувством давления неразрешимых проблем (безысходности); 4) ощущениями зависимости и усталости.

Нирвана-реакция на неограниченный информационный контакт с реальностью и расширенное сверхсознание характеризуется: 1) приятными ощущениями спокойствия и умиротворения; 2) ощущением единства с окружающим миром; 3) чувством отсутствия неразрешимых проблем (восприятие реальности и смысла окружающего); 4) изменением восприятия пространства и времени (расширение пространства и замедление времени); 5) необычностью ощущений; 6) принятием вещей, кажущихся абсурдными обыденному сознанию; 7) ощущениями свободы и готовности к действиям.

Достижение нирваны означает разрешение недоступной осознанию проблемы (удовлетворение потребности), человек приобретает импульс к прогрессивному развитию. Сверхзадача оздоровления – вывести индивидуальность из стресса и приблизить к нирване.

Ознакомление студентов и широкой общественности с циклом образовательных бесед-лекций, размещенных в YouTube, подготовленных на основе предлагаемой оздоровительной системы, было проведено впервые. Студенты высоко оценили пользу полученных знаний для личностного роста, учёбы и социальной ориентации в обществе.

Выводы

К настоящему времени первая волна пандемии, вызванная COVID-19, практически преодолена. Опубликованные в средствах массовой информации результаты наблюдений показывают, что: 1) не все инфицированные заболевают; 2) большинство заболевших выздоравливает; 3) умирают ослабленные, физически неподготовленные и незакалённые. Мы считаем, что одним из путей предупреждения повторной (осенне-зимней) вспышки заболеваемости и выхода из пандемии, вызванной COVID-19, является повышение уровня специальных знаний, направляющих людей на функциональное саморазвитие. Первый шаг в этом направлении мы сделали: подготовлен, апробирован и опубликован в YouTube обучающий цикл оздоровительных бесед-лекций.

Библиографический список

Волков В. К. На пути к национальной оздоровительной системе // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1. С. 9-11.

Крайние точки человеческого существования. URL: https://www.youtube.com/watch?v=VYLLlUV9Bsc&t=16s (дата публикации: 03.06.2020).

Мышление против коронавируса. URL: https://www.youtube.com/watch?v=soRjmaDRZCA&t=170s (дата обращения: 26.04.2020).

Общая гомеостатическая тренировка. URL: https://www.youtube.com/watch?v=lLrfvJcwwiU&t=32s (дата обращения: 19.05.2020).

Оздоровительная система против коронавируса. URL: https://www.youtube.com/watch?v=w7240_rrRSA (дата обращения: 19.04.2020).

Релаксационные методы. URL: https://www.youtube.com/watch?v=H1pJP2nPxfk&t=166s (дата обращения: 26.05.2020).

Сущностно-эмоциональное воспитание. URL: https://www.youtube.com/watch?v=4grSo7LA7CA&t=133s (дата обращения: 12.05.2020).

Эволюционный цикл человека. URL: https://www.youtube.com/watch?v=mZQAfv_7N4U&t=92s (дата обращения:06.05.2020).

Volkov V. K., Karasev A. V., Kozlov V. I. About the progressive development of modern man. Materials of the International Conference “Process Management and Scientific Developments”. Birmingham, 2020. Pp. 48-54. DOI: 10.34660/IFN.2020.4.52970.

References

Volkov V.K., Kozlov Yu.V., Struk Yu.V., Yakusheva O.A. *Na puti k nacional'noj ozdorovitel'noj sisteme* [On the way to the national health system]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2019, no. 1, pp. 9-11.

Krajnie tochki chelovecheskogo sushhestvovaniya [Extreme points of human existence]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=VYLLlUV9Bsc&t=16s (accessed 3 June 2020).

Myshlenie protiv koronavirusa [Thinking against the coronavirus]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=soRjmaDRZCA&t=170s (accessed 26 April 2020).

Obshhaya gomeostaticheskaya trenirovka [General homeostatic training]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=lLrfvJcwwiU&t=32s (accessed 19 May 2020).

Ozdorovitel'naya sistema protiv koronavirusa [Wellness system against coronavirus]. Available at:https://www.youtube.com/watch?v=w7240_rrRSA (accessed 19 April 2020).

Relaksacionnye metody [Relaxation methods]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=H1pJP2nPxfk&t=166s (accessed 26 May 2020).

Sushhnostno-emocional'noe vospitanie [Essential-emotional education]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=4grSo7LA7CA&t=133s (accessed 12 May 2020).

Evolyucionnyj cikl cheloveka [The evolutionary cycle of man]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=mZQAfv_7N4U&t=92s (accessed 6 May 2020).

Volkov V.K., Karasev A.V., Kozlov V.I. About the progressive development of modern man. Materials of the International Conference "Process Management and Scientific Developments". Birmingham, 2020, pp. 48-54. DOI: 10.34660/IFN.2020.4.52970.

Поступила в редакцию 03.08.2020
Подписана в печать 29.09.2020

STUDENT HEALTH EDUCATION COURSE IN THE COVID-19 PANDEMIC

Vasilij K. Volkov[1], Vladimir I. Kozlov[2], Evgenij A. Steblecov[3], Olga A. Yakusheva[4]

Voronezh State Institute of Physical Culture[1]
Voronezh, Russia
Voronezh State Technical University[2]
Voronezh, Russia
Voronezh State Pedagogical University[3]
Voronezh, Russia
Voronezh State Medical University N. N. Burdenko[4]
Voronezh, Russia

[1]PhD in Medical sciences, Associate Professor of the Department of Biomedical, Natural Science and Mathematical Disciplines,
ph.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com
[2]PhD in Pedagogic sciences, Professor of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(910)347-72-91, e-mail: vikozlov_60@mail.ru
[3]PhD in Pedagogic sciences, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture,
ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
[4]PhD in Medical sciences, Associate Professor of the Department of Anesthesiology, Reanimatology and Emergency Medical Care of the Institute for Additional Professional Education,
ph.: +7(920)453-23-57, e-mail: oy33@mail.ru

Abstract. The mechanism of progressive biological development of modern man depends on the responsibility of each individual for his functional improvement, and of all mankind for the biological evolution of the types of men. Previously, the authors presented the concept of a health-improving system, the basic means of which is health education. The purpose of the study is to organize and conduct training of students on health education in conditions of self-isolation, to acquaint the scientific community with the structure and content of the proposed training course. A cycle of educational health talks-lectures was prepared and posted on YouTube: “The Health-improving System Against the Coronavirus”, “Thinking Against the Coronavirus”, “The Human Evolutionary Cycle”, “Essential Emotional Education”, “General Homeostatic Training”, “Relaxation Methods”, “Extreme Points of Human Existence: Stress and Nirvana”. Constructive freedom, which is determined by adequate perception, functional resources of the body, productive thinking, is a condition for the progressive development of a person in ontogenesis. Health is a developmental process. Happiness is a reaction to progressive development, which manifests itself in feelings of completeness and meaningfulness of life with pronounced pleasure. Progressive programs for the functioning of the body are remembered and constructive freedom is increased. Progressive human development unites constructive freedom, health and happiness in a developing postnatal ontogenetic cycle. The methodological principles of organizing human development are: essential-emotional education and general homeostatic training. The main means are: health education, holistic health intervention, physical activity, relaxation methods, conscious regulation hypoventilation of the lungs, dosed fasting and balanced nutrition, cold hardening. University students who were given the course highly appreciated the educational content and noted its benefits: for personal growth, study and social orientation in society. The article concludes that one of the ways to prevent a repeated (autumn-winter) outbreak of morbidity and exit from the pandemic caused by COVID-19 can be to increase the level of special knowledge that guides people to functional self-development.

Key words: COVID-19, health system, health education, developing postnatal ontogenetic cycle, essential emotional education, general homeostatic training, relaxation methods, stress, nirvana, repeated outbreak of morbidity.

Cite as: Volkov V. K., Kozlov V. I., Stebletsov E. A., Yakusheva O. A. Student health education course in the COVID-19 pandemic. *Kul’tura fizicheskaya i zdorov’e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 43-46. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_43.

Received 03.08.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 378 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_47

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Елена Владимировна Востроилова

Воронежский государственный педагогический университет
Воронеж, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной педагогики,
тел.: +7(473)253-25-82, e-mail: elenavostroilova@mail.ru

Аннотация. В данной статье показаны ценностные ориентиры проектирования в сфере физической культуры. Цель исследования вытекает из целеполагания в образовании – воспитание всесторонне развитой гармоничной личности. Актуальность продиктована современной социальной ситуацией. Опираясь на данные общей и частнонаучной методологии, представлены теоретико-практические данные, а также определения ценностей, духовно-нравственного становления личности, проектирования. Результативность рассматривается с учётом культурно-образовательной среды.

Ключевые слова: ценностные ориентиры, проектирование, духовно-нравственное становление личности, базовые национальные ценности, физическая культура.

Для цитирования: *Востроилова Е. В.* Ценностные ориентиры проектирования в сфере физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 47-49. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_47.

Введение

Условия сегодняшней социальной жизни стремительно меняются вслед за бурными переменами в сфере мировой экономики, политики, образования, социальными вызовами и угрозами распространения различного рода инфекций.

Образование является одним из наиболее уязвимых мест. С марта 2020 г. стало понятно, что необходимо быстро ориентироваться в нестандартных жизненных ситуациях. Моментально охвативший людей ужас (постоянная угроза заражения видоизменяющимся вирусом) постепенно привел к осознанию значимости ценностных ориентиров в жизненном, профессиональном самоопределении.

Основной целью образования является воспитание всесторонне развитой гармоничной личности. Цель содержит ценностные ориентиры, которые выступают стержневой основой образования в целом.

Ценности духовно-нравственные, отраженные в Священном Писании, Священном Предании, раскрытые в святоотеческом наследии, которые передаются от старшего поколения подрастающему, в контексте освоения культурно-исторического пространства не противоречат, а успешно вписываются в базовые национальные ценности, содержащиеся в различных правительственных документах Российской Федерации в области образования, важнейшим из которых является «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.» [Стратегия…].

Методика

Исходя из цели, ориентирующейся на ценности, в качестве методологической основы исследования взяты данные общей и частнонаучной методологии. Одними из опорных положений методологии, взятыми за основу, являются: принцип всеобщей связи предметов и явлений объективной реальности, принцип детерминизма и системности. К принципам частнонаучной методологии, т.е. методологии педагогики можно отнести методы исследования и преобразования педагогической действительности. Например, отражение хода исследования в понятийном аппарате науки на основании анализа, переосмысления известных понятий при подаче их объема, содержания, практической выкладке. Были использованы: метод анализа научной литературы по проблеме, включавший контент-анализ, тезирование, обобщение, беседу, анкетирование студентов. Организация исследования соответствовала общей логике и выбранным методам исследования.

Результаты

Духовно-нравственное становление, понимаемое, как создание условий для духовного саморазвития человека, духовной самореализации в различных сферах жизнедеятельности [Игумен.., с. 41], невозможно без духовно-нравственного воспитания, в ходе которого осуществляется преображение воспитанника, осознающего и впитывающего базовые национальные ценности. Отсюда вытекает значимость проектирования в сфере физической культуры, которая является важным компонентом жизни человека. Проектирование, как часть жизнедеятельности человека, стало известно на ранних этапах развития, впоследствии оформилось как самостоятельный вид деятельности.

Как результат духовно-преобразовательной деятельности по решению социальных задач, проект рассматривается на философско-педагогическом уровне. Социальные проекты-утопии разрабатывались на протяжении разных веков. Аристотель, Т. Кампанелла, Р. Оуэн представили в своих проектах идеального человека. Василий Великий, Иоанн Златоуст, текст Поучений Владимира Мономаха, Домостроя дали образцы духовного подражания.

Василий Великий нравственно наставлял своих учеников, где важными правилами являлись: сохранение сердечной чистоты, стремление к телесному бесстрастию, скромности, умеренность в питании, уважение начальников, умение видеть людей добрых и злых, стремление творить добрые дела. [Святитель.., с. 169-173].

Отсюда видно, что проект – цель содержит идеал – представление о человеке совершенном, его жизни, где важной является физическая составляющая воспитания.

П.Ф. Лесгафт в свое время занимался разработкой проекта физического воспитания. Он отмечал значимость формирования обучаемого как целостной личности, где в единстве представлены физическое и духов-

© Востроилова Е.В., 2020

ное развитие. Каждодневные физические упражнения выступают средством нравственного, эстетического, интеллектуального и, конечно, физического развития личности. Гармоничное развитие личности возможно постепенно и последовательно, учитывая половозрастные и индивидуальные особенности ученика.

Чтобы предотвратить иногда проявляющиеся безнравственные отношения между учениками, учитель проектирует нравственные меры, когда с помощью физического воспитания школьника можно приучить владеть собой, распределять свою деятельность во времени.

Упражнения и игры можно использовать как метод познания, по П.Ф. Лесгафту [Лесгафт, 1987].

Идеи П.Ф. Лесгафта современны, актуальны при реализации целей образования при совместном педагогическом взаимодействии всех участников в условиях личностно-деятельностной парадигмы.

Важным на современном этапе становится проектирование программы собственного становления, учитывая единство духовно-нравственного и физического развития, что является актом творческим. Г. Армстронг (1898 г.) утверждал, что используя эвристический метод, школьник становится исследователем, который не воспринимает готовые факты, а самостоятельно их открывает, появляется потребность в обмене мнениями [Ягодовский, 1929, с. 198].

При проектировании в сфере физической культуры важно учитывать, что ценностные ориентиры закладываются с детства в семье.

Студентам 4 курса Воронежского государственного педагогического университета в ходе письменного опроса, бесед было предложено самим обозначить социально-значимые ценности и проранжировать их. Было выявлено, что для студентов на первом плане – семья – 25,1% отвечавших; 19,25% и 18,95% отданы в пользу духовно-нравственных ценностей, патриотизма, соответственно образование – 8,3%, далее здоровье – 6,8%, дружба – 5,4%; жизненная безопасность – 4,7%, карьера – 4,3%; помощь, педагогическая поддержка – 4,2%, на последнем месте – 3% – материальные ценности.

Для студентов, в основном живущих в деревнях, где сохраняется отношение к семье, как к исконной ценности, передается из поколения в поколение, является очевидным. Духовно-нравственные ценности присваиваются детьми посредством чтения книг о родном крае в контексте культурно-образовательной среды, которую Е.П. Белозерцев понимает, как существующий и развивающийся во взаимодействии социальный, духовный, профессиональный опыт личности [Белозерцев, с. 3-9].

Выводы

Таким образом, используя теоретико-практические данные, было установлено, что ценностные ориентиры проектирования в сфере физической культуры заданы правительственными документами Российской Федерации в области образования, тесно взаимосвязаны с целью образования. Актуальность их показана с использованием историко-педагогических данных, а также с помощью письменного опроса обучаемых. Ценностные ориентиры являются основой проектирования в сфере физической культуры, где духовно-нравственные, базовые национальные ценности на первом плане. Закладка данных ориентиров начинается в детстве, в семье, в контексте культурно-образовательной среды.

Библиографический список

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.: Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996. URL: http//government.ru/docs/18312/ (дата обращения: 12.07.2020).

Белозерцев Е. П. Возвращаясь к теме триединства отечественного образования // Философия отечественного образования: история и современность. Пенза : РИО ПГСХА, 2014. С. 3-9.

Игумен Киприан (Ященко). Василий Великий и духовно-нравственное становление личности / К. Ященко. – Текст : непосредственный // Педагогика. 2011. №1. С. 40-47.

Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избранные труды. М. : ФиС, 1987. С. 25.

Святитель Василий Великий. Нравственные правила / Василий Великий. М. : Сибирская Благозвонница, 2013. С. 169-173.

Ягодовский К. П. Исследовательский метод в школьном обучении. М. : Учпедгиз, 1929. С. 198.

References

Strategiya razvitiya vospitaniya v Rossiiskoi Federatsii do 2025 g.: rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 29 maya 2015 g. no. 996 [Strategy for the development of education in the Russian Federation until 2025 : order of the Government of the Russian Federation of May 29, 2015 no 996]. Available at: http//government.ru/docs/18312/ (accessed 12 July 2020).

Belozertsev E.P. *Vozvrashchayas' k teme triedinstva otechestvennogo obrazovaniya* [Returning to the subject of Russian education]. *Filosofiya otechestvennogo obrazovaniya: istoriya i sovremennost'* [Philosophy of domestic education: history and modernity]. Penza, Editorial and Publishing Department of Penza State Agrarian University, 2014, pp. 3-9.

Igumen Kiprian (Yashhenko). *Vasilii Velikii i dukhovno-nravstvennoe stanovlenie lichnosti* [Basil the Great and spiritual and moral personality development]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2011, no. 1, pp. 40-47.

Lesgaft P.F. *Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detei shkol'nogo vozrasta* [Physical education guide for school-aged children]. *Izbrannye trudy* [Selected works]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1987, p. 25.

Svyatitel' Vasilii Velikii. *Nravstvennye pravila* [Moral rules]. Moscow, Sibirskaya Blagozvonnitsa Publ., 2013, pp. 169-173.

Yagodovskii K.P. *Issledovatel'skij metod v shkol'nom obuchenii* [Research method in school teaching]. Moscow, Uchpedgiz Publ., 1929, p. 198.

Поступила в редакцию 03.08.2020
Подписана в печать 29.09.2020

VALUE GUIDELINES FOR DESIGNING IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

Elena V. Vostroilova

Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russia

PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department
of General and Social Pedagogy,
ph.: +7(473)253-25-82, e-mail: elenavostroilova@mail.ru

Abstract. The article shows the value guidelines of design in the field of physical culture. The purpose of the study follows from goal-setting in education – the upbringing of a comprehensively developed harmonious personality. The relevance is dictated by the current social situation. Based on the data of general and specific scientific methodology, theoretical and practical data are presented, as well as definitions of values, spiritual and moral formation of a person, design. Performance is considered taking into account the cultural and educational environment.

Key words: value guidelines, design, spiritual and moral formation of the individual, basic national values, physical culture.

Cite as: Vostroilova E. V. Value guidelines for designing in the sphere of physical culture. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 47-49. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_47.

Received 03.08.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_50

ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Сергей Иванович Крамской[1], Галина Фёдоровна Жован[2]
Марина Владимировна Ковалева[3]

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова[1, 2, 3]
Белгород, Россия

[1]Кандидат социологических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта, тел.: +7(4722)55-27-05, e-mail: si-kramskoy@yandex.ru,
[2]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, тел.: +7(980)522-29-82, e-mail: jowan@mail.ru,
[3]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, тел.: +7(920)558-02-10, e-mail: kovalevam2014@yandex.ru

Аннотация. Вынужденные условия самоизоляции в период эпидемии и необходимость продолжения учебного процесса побудили кафедры физического воспитания и спорта современных вузов к проведению учебных занятий дистанционно. Результатами статьи является мнение преподавателей о полученном опыте. В опросе участвовали 8 вузов, 5 из которых являются ведущими в Белгородской области.

Ключевые слова: физическая культура, практические занятия, дистанционный формат, обучение, высшие учебные заведения, преподаватели, мнение.

Для цитирования: *Крамской С. И., Жован Г. Ф., Ковалёва М. В.* Дистанционная форма проведения учебных занятий физической культурой в вузе // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 50-53. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_50.

Введение

Учебный процесс в современном вузе насыщен большими объемами интеллектуальной нагрузки и высокими требованиями к физическому здоровью, функциональной подготовленности студентов. Именно дисциплина «Физическая культура», решая в комплексе образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, в постоянном процессе практического взаимодействия участников образовательного процесса развивает и закрепляет качества, черты личности, необходимые для успешной учебы в вузе и в будущей трудовой деятельности специалиста [Крамской, 2014, с. 93-99].

Вынужденные условия карантина, связанная с этим перестройка организации и проведения практических занятий физической культуры в дистанционном формате побуждает глубже погрузиться в вопросы использования электронных форм обучения, так как критическая ситуация не снимает ответственности за конечный результат преподавательской деятельности.

Совокупность электронных новаций последних десятилетий в области физической культуры студентов, активно обсуждается профессиональным сообществом [Осипова, 2015, с. 127-133; Попова, 2010, с. 84-92; Ботагариев, 2018, с. 315]. К этому побуждает разночтение основных понятий [Кирколуп, 2017, с. 72-81]. Отсутствие законодательной базы создает предпосылки для различного понимания аспектов организации физкультурных занятий в дистанционном формате [Осипова, 2015, с. 127].

Методы и организация исследования

Ввиду неожиданно сложившейся ситуации обязательного обучения в условиях вынужденной самоизоляции нам представляется интересным сбор и анализ мнений организаторов педагогического процесса по дисциплине «Физическая культура» в современных вузах. В исследовании применялось анонимное анкетирование преподавателей и интервьюирование заведующих кафедрой физического воспитания и спорта.

Используя электронную форму анкетирования, нам удалось собрать мнение 190 участников (табл. 1). В опросе приняли участие преподаватели, работающие со студентами в пяти Белгородских вузах: Белгородском государственном технологическом университете имени В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова), Белгородском государственном научном исследовательском университете (НИУ «БелГУ»), Белгородском университете кооперации, экономики и права (БУКЭП), Белгородском государственном институте искусств и культуры (БГИИК), Белгородском государственном сельскохозяйственном университете имени В.Я. Горина (Бел ГАУ). Откликнулись на тематику опроса и коллеги еще трех вузов других регионов России: Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ); Воронежского государственного технического университета (ВГТУ), национального исследовательского Московского государственного строительного университета (НИУ МГСУ).

Результаты

Из интервью с заведующими кафедрой физического воспитания и спорта вузов города Белгорода выяснилось, что кафедры работают с применением вузовских технологических систем (информационно-спутниковая образовательная технология, корпоративная локальная сеть, автоматизированная технология тестирования, цифровая библиотека) и рассматривают дистанционные занятия как одну из форм внеурочной деятельности.

Из всех преподавателей, участвовавших в анкетировании, 58% составили опытные педагоги, работающие более 15 лет в системе высшего образования. С меньшим опытом (11-15 лет) составили 15%, преподавателей со стажем 6-10 лет было 11% и так называемые молодые специалисты, до 5 лет работы – 16%.

Не имели теоретического и практического опыта дистанционного обучения до преподавания дисциплины «Физическая культура» в рамках мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции на территории РФ – 76% преподавателей. Лишь 13% обучались и 11% ранее уже были организаторами дистанционных форм обучения. В связи с чем можно предположить, что для большинства коллег ситуация была стрессовой и требовала быстрой адаптации к возникшим условиям с целью правильного и эффективного руководства учебным процессом. Вероятно, на на-

© Крамской С.И., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., 2020

чальном этапе проблемы были именно в этом, и, соответственно, 66% преподавателей ответили, что не удовлетворены организацией дистанционного обучения дисциплине, а 34% (возможно это более опытные и ранее сталкивающиеся с данной формой обучения коллеги) дали положительный ответ. Дистанционные занятия физической культурой и спортом как вынужденную и временную форму проведения принимает 59% из числа участников опроса. Всего лишь 1% преподавателей допускают дальнейшее системное использование нового опыта в практике, в то время как 40% полностью отрицают возможность изучения дисциплины в дистанционном формате. Свою категоричность и неприемлемость проведения занятий физической культурой в данном формате преподаватели комментировали отсутствием при дистанционной форме контактных видов физкультурно-спортивной деятельности, социализации, воспитательных моментов, особенно важных для первокурсников.

Таблица 1 – Результаты анкетирования преподавателей физической культуры (n=190)

Вопросы анкеты		Ответы респондентов
1. Стаж вашей работы в вузе	1-5 лет	16%
	6-10 лет	11%
	11-15 лет	15%
	Более 15 лет	58%
2. Приходилось ли вам ранее сталкиваться с дистанционной формой обучения?	Да, обучался сам	13%
	Да, был организатором	11%
	Нет, не обучался и не организовывал ранее	76%
3. Удовлетворены ли вы организацией дистанционного обучения по дисциплине?	Да	34%
	Нет	66%
4. Как вы считаете, возможно ли изучение дисциплины «Физическая культура» в дистанционной форме?	Да	1%
	Только как временная (вынужденная) форма	59%
	Нет	40%
5. В каких случаях, на ваш взгляд, можно достичь наибольшего результата по дисциплинам в применении дистанционных технологий?	При организации обучения теоретического раздела дисциплины	61%
	При организации самостоятельных занятий	44%
	В целях проведения индивидуальных консультаций, в рамках научно-исследовательской деятельности студентов	44%
	При организации и проведении занятий в заочной форме обучения	23%
	Только при организации и проведении занятий в дистанционной форме обучения	29%
6. Какие трудности вы испытываете при проведении физической культуры дистанционно?	Не воспринимаю в принципе такую организацию дисциплины	44%
	Недостаточно владею современными информационными технологиями	6%
	Не осуществляю в полной мере контроль за занимающимися	40%
	Недостаточно вербального общения с занимающимися	42%
7. В чём вы видите преодоление трудностей?	Организация курсов повышения квалификации для преподавателей кафедры	6%
	Разработка методических материалов по организации дистанционных занятий;	26%
	Не проводить физическую культуру в дистанционной форме	68%

В рассуждениях о том, в каких случаях все же можно достичь наибольшего результата по дисциплине физической культуры, применяя дистанционные технологии, преподаватели отвечали следующим образом: только в обучении теоретического раздела дисциплины – 61%; при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями – 44%; при организации и проведении занятий в заочной форме обучения – 23%; только при организации и проведении занятий в дистанционной форме обучения – 29%. При этом комментируют, что дистанционная форма проведения занятий физической культурой в системе физического воспитания студентов может быть временной и вынужденной, а не запланированной. Ещё 44% опрашиваемых преподавателей предполагают успешность использования дистанционных технологий в руководстве научно-исследовательской деятельностью студентов, в проведении индивидуальных консультаций.

Говоря более подробно о трудностях, возникших в новых условиях, 6% преподавателей признались в том, что недостаточно владеют информационными технологиями. 40% анкетируемых отметили сложность, в большинстве случаев и недоступность осуществления контроля за занимающимися. На недостаток вербального общения со студентами в таких условиях указывают 42% преподавателей. Однако 44% опрашиваемых подчеркнули свое непринятие дистанционных форм и следующих за этим не столько трудностей, сколько

нежелание менять сложившийся уклад и ранее отработанную систему в преподавании дисциплины, регулярно демонстрирующую свою эффективность.

Если в профессиональной деятельности сложилась нестандартная ситуация, то совершенно естественно мы интересовались мнением коллег в видении путей решения сложностей. Так, 6% преподавателей считают рациональным и достаточным организацию курсов повышения квалификации для профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания и спорта. 26% респондентов высказываются за необходимость разработки методических материалов по организации дистанционных занятий, включая все этапы и виды физкультурной деятельности современного вуза. Все же 68% преподавателей высказались за то, чтобы не развивать данный формат работы и в будущем не проводить занятия физической культурой дистанционно.

В период самоизоляции преподаватели кафедры физического воспитания и спорта поддерживали связь с закрепленными за ними группами студентов, используя современные средства связи, социальные интернет сети. Студенты получали задания теоретической, практической направленности, необходимые методические материалы. Содержание заданий и рекомендованного методического материала несколько отличалось от планируемых в течение учебного года практических занятий каждой учебной группы. Были изменены контрольные нормативы, добавлены тесты и функциональные пробы, требования которых позволяют выполнить их в условиях самоизоляции и ограничении пространства для занятий.

Отсутствие предварительной подготовки к дистанционному проведению практических занятий по физической культуре и спорту не застали врасплох профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания и спорта. Были сформированы для студентов разъяснения и рекомендации на официальных страницах электронной системы вуза. Преподаватели вели индивидуально-групповую работу через личную электронную почту и интернет-сообщества.

Вместе с тем коллеги отмечали недостаток в осуществлении контроля за занимающимися, выражали неудовлетворенность дистанционной формой физической культуры, которая является практической дисциплиной и предполагает контроль над выполнением двигательных действий, а также парные, командные взаимодействия с партнерами, преподавателем, в том числе на специализированных спортивных площадках, с применением спортивного инвентаря и оборудования.

Выводы

Первый опыт, приобретенный преподавателями в дистанционной форме взаимодействия, в рамках дисциплины «Физическая культура» побудил к осмыслению возможности различного применения электронных ресурсов. Несмотря на то, что большее количество анкетируемых из числа принявших участие в опросе указывают на ряд существенных причин, которые не позволяют рассматривать проведение практической дисциплины в дистанционном формате и принимают как вынужденную временную форму организации образовательного процесса, вместе с тем допускают такую форму для самостоятельных занятий студентов. Тем более что самостоятельные занятия являются обязательными и входят в программу дисциплины.

Вынужденные условия самоизоляции заставляют искать новые или полностью адаптировать установленные формы организации учебного процесса. На наш взгляд, еще только предстоит проанализировать эффективность форм дистанционного образования в таких условиях, в том числе возможность воспитания конкурентоспособной личности средствами физической культуры и спорта в дистанционном формате.

Библиографический список

Ботагариев, Т. А., Кубиева С. С. Исследование влияния применения электронного пособия по предмету «физическое воспитание» в вузе на эффективность овладения материалом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (8). С. 3-15.

Крамской, С. И., Амельченко И. А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза // Высшее образование в России. 2014. № 3. С. 93-99.

Организация интерактивного взаимодействия в электронном обучении / Е. Р. Кирколуп., О. В. Кирколуп, С. С. Лескова [и др.] // Преподаватель XXI век. 2017. № 2. С.72-81.

Осипова, О. П. Процесс создания и внедрения электронных образовательных ресурсов // Народное образование. 2015. № 4. С. 127-133.

Попова, А. И., Петров П. К. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 2 (15). С.84-92.

References

Botagariev T.A., Kubieva S.S. *Issledovanie vlijanija primeneniya elektronnogo posobiya po predmetu "fizicheskoe vospitanie" v vuze na effektivnost' ovladenija materialom* [Study of the impact of the use of electronic manuals on the subject "physical education" in higher education on the effectiveness of mastering the material]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta* [Health, Physical culture and Sport], 2018, no. 1 (8), pp. 3-15.

Kramskoy S.I., Amelchenko I. A. *O realizacii ozdorovitel'noj programmy v uslovijah texnicheskogo vuza* [The implementation of a wellness program in a technical University]. *Vysshee obrazovanie v Rossii* [Higher education in Russia], 2014, no. 3, pp. 93-99.

Kirkolup E.R. *Organizaciya interaktivnogo vzaimodejstviya v elektronnom obuchenii* [Organization of interactive interaction in e-learning]. *Prepodavatel' XXI vek* [The teacher of the XXI century], 2017, no. 2, pp.72-81.

Osipova O.P. *Process sozdanija i vnedrenija elektronnyh obrazovatel'nyh resursov* [The process of creating and implementing electronic educational resources]. *Nacional'noe obrazovanie* [National education], 2015, no. 4, pp. 127-133.

Popova A.I. *Distancionnoe obuchenie studentov vuza po discipline "Fizicheskaja kul'tura"* [Distance learning of University students in the discipline "Physical culture"]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta* [The Russifn Journal of Physical Education and sport], 2010, no. 2(15), pp. 84-92.

Поступила в редакцию 18.06.2020
Подписана в печать 29.09.2020

REMOTE FORM OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Sergej I. Kramskoj[1] , Galina F. Zhovan[2], Marina V. Kovaleva[3]

Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov[1, 2, 3]
Belgorod, Russia

[1]PhD in Sociological Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(4722)55-27-05, e-mail: si-kramskoy@yandex.ru,
[2]PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(980)522-29-82, e-mail: jowan@mail.ru,
[3]PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(920)558-02-10, e-mail: kovalevam2014@yandex.ru

Abstract. Forced conditions of self-isolation during the epidemic and the need to continue the educational process prompted the departments of physical education and sports of modern universities to conduct training sessions remotely. The article describes the opinion of teachers about the experience. Eight universities participated in the survey, five of which are leading in the Belgorod region.

Key words: physical culture, practical classes, distance format, education, higher education institutions, educator, students, opinion.

Cite as: Kramskoj S. I., Zhovan G. F.,Kovaleva M. V. Remote form of conducting physical education classes at the university. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 50-53. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_50.

Received 18.06.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 373. 3 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_54

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА

Идея Ивановна Прошина[1],
Ярослава Вячеславовна Кротенко[2]

Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга[1, 2]
Петропавловск-Камчатский, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики
тел.: +7(415)246-61-76, e-mail: ideya_ryzhkova@mail.ru
[2] Студентка 5 курса психолого-педагогического факультета,
тел.: +7(415)246-61-76, e-mail: yaroslavakrotenko@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению возможностей организации занятий оздоровительной физической культурой для младших школьников средствами пилатеса. Рассмотрено понятие оздоровительной физической культуры, определена её актуальность для детей младшего школьного возраста. Апробирована программа оздоровительной физической культуры для детей младшего школьного возраста, включающая в свою структуру упражнения с фитболом на основе технологии пилатеса.

Ключевые слова: состояние здоровья, оздоровительная физическая культура, младший школьный возраст, пилатес, фитбол.

Для цитирования: *Прошина И. И., Кротенко Я. В.* Организация занятий оздоровительной физической культурой для младших школьников средствами пилатеса // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 54-57. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_54.

Введение

В условиях ухудшающейся экологии, интенсивных стрессов, хронической гиподинамии борьба за здоровье подрастающего поколения становится важным фактором, определяющим будущее нашей страны. Значительная роль в данной борьбе отводится оздоровительным технологиям, используемым в физической культуре, которые призваны удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоёв населения. В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физкультурно-оздоровительных занятий на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшение силы, гибкости и других физических качеств человека [Баранов, 2018]. Проблема оздоровления особенно актуальна для детей младшего школьного возраста, ведь в этом возрасте не только происходит активное развитие всех систем организма, закладывается фундамент «взрослого» физического состояния, но и осуществляется негативное воздействие стрессоров, связанных с переходом от дошкольного детства к обучению в школе. В связи с этим школа должна всемерно обеспечивать сохранение здоровья воспитанников, формирование у них ответственного отношения к нему.

Процесс оздоровления подрастающего поколения является значимой областью внимания государства. В частности, на настоящий момент реализуется стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. (обновление стратегии запланировано на 2021 г.), в соответствии с которой одной из основных проблем развития системы образования является то, что «в целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья» [Стратегия...]. Начиная с 2011-2012 учебного года преподавание физической культуры на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования, который одной из основных задач обучения в начальной школе ставит «формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)» [Федеральный...]. В соответствии с данными документами в образовательных учреждениях осуществляется мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; проводится оснащение общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей и подростков необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. Кроме того, важным направлением работы является сохранение обязательной формы физкультурного образования в соответствии с ФГОС – для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю. Однако ситуация с оздоровлением школьников по-прежнему далека от идеальной. Оздоровительное направление физической культуры нуждается в методологическом и теоретическом обосновании технологии обучения учащихся в физкультурном оздоровительном пространстве. Научная разработка вопросов преподавания физической культуры должна осуществляться таким образом, чтобы у школьников был сформирован устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни, что становится особенно актуальным, значимым для теории и практики. В связи с этим продолжается поиск средств развития здоровья детей школьного возраста. Одним из таких средств могут выступать относительно новые для нашей страны виды двигательной активности, в частности – пилатес.

Система «пилатес» была разработана Йозефом Хубертусом Пилатесом (нем. Joseph Hubertus Pilates). На настоящий момент пилатес выступает в качестве одной из наиболее употребляемых в мире фитнес-систем. Это обусловлено достаточно высокой эффективностью системы – по данным К. Мураками, занятия пилатесом позитивно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, повышается выносливость и гибкость мышц, растет кон-

©Прошина И.И., Кротенко Я.В., 2020

центрация внимания, развивается память, музыкальность, чувство ритма и пространства. Систематические упражнения также дают прекрасную возможность избавиться от лишнего веса. Дополнительным преимуществом системы выступает крайне низкая степень травматизма в процессе её реализации [Мураками, 2017].

Методика

В связи с этим нами было организовано экспериментальное исследование, целью которого было определение эффективности, составленной на основе современных спортивных технологий программы оздоровительной физической культуры.

Эксперимент проводился на базе МАОУ «Средняя школа №27» Петропавловск-Камчатского городского округа в 3 «В» классе.

Программа была апробирована с 27 младшими школьниками в течение учебного года. С целью определения её результативности были использованы тест-индексы Кетле (определение соответствия веса росту), Робинсона (оценка энергопотенциала), Шаповаловой (определение развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, а также функциональных возможностей кардио-респираторной системы), Скибинской (индекс определяет функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Результаты

На констатирующем этапе исследования нами были получены результаты, свидетельствующие о недостаточном развитии здоровья респондентов (рис. 1-4).

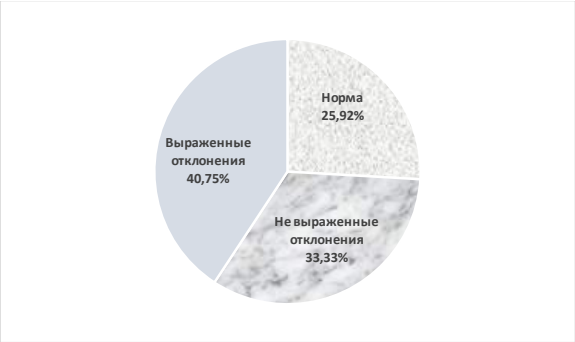


Рис. 1 – Результаты теста «Индекс Кетле». Констатирующий этап

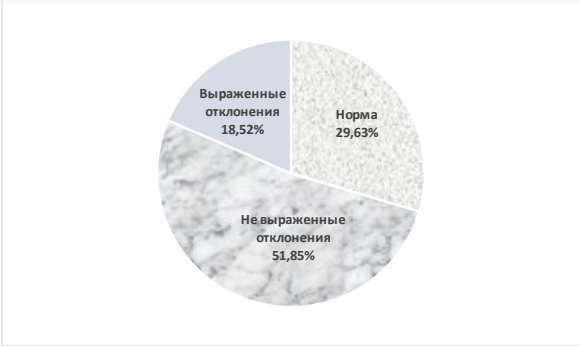


Рис. 2 – Результаты теста «Индекс Робинсона». Констатирующий этап

Рис. 3 – Результаты теста «Индекс Шаповаловой». Констатирующий этап

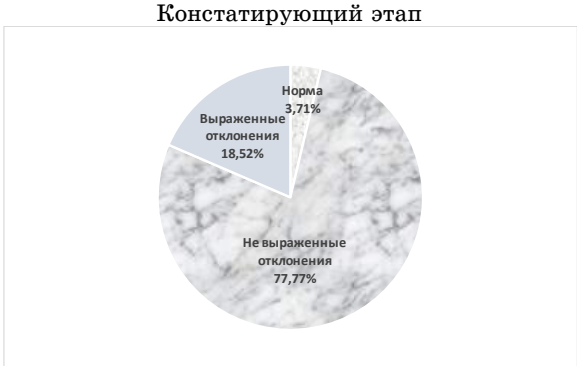


Рис. 4 – Результаты теста «Индекс Скибинской». Констатирующий этап

Индекс Кетле продемонстрировал, что оптимальный результат прослеживается только у 25,92% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы проявляется у 33,33% детей, у 40,75% детей выявлены выраженные отклонения. Индекс Робинсона выявил оптимальный вариант развития энергопотенциала у 18,52% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы – у 51,85% детей, у 29,63% детей были выявлены выраженные отклонения. Индекс Шаповаловой продемонстрировал наличие оптимального результата у 14,82% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы – у 44,44% детей, у 40,74% детей были выявлены выраженные отклонения. Индекс Скибинской выявил оптимальные функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем у 3,71% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы – у 77,77% детей, у 18,52% детей были выявлены выраженные отклонения.

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента было определено, что уровень здоровья детей в группе нуждается в оптимизации. Норма в группе проявлена у меньшинства детей, большинство детей имеют невыраженные отклонения, которые при отсутствие коррекционной работы могут стать выраженными, у части детей отмечаются выраженные отклонения от возрастной нормы. Данные обстоятельства диктуют необходимость реализации с данными детьми коррекционной программы. С целью развития результатов группы, полученных нами на констатирующем этапе исследования, нами был сформирован комплекс занятий, включающий в свой состав элементы пилатеса. Программа занятий включала в свой состав 65 уроков (8 теоретических и 57 практических), направленных на освоение техники дыхания, базовых положений тела, базовых движений, базовых гимнастических упражнений по системе пилатес. Акцент в программе делался на упражнения с фитболом, реализуемые в игровой форме.

По итогам реализации формирующего воздействия в течение учебного года нами было проведено повторное тестирование по тем же методикам, которое продемонстрировало следующие результаты (рис. 5-8).

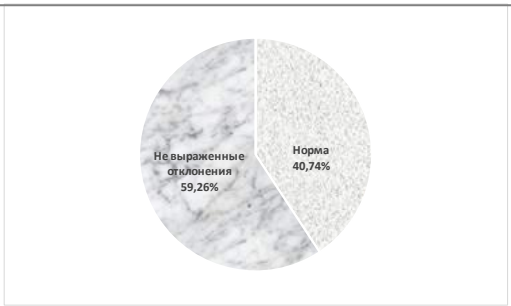


Рис. 5 – Результаты теста «Индекс Кетле». Контрольный этап

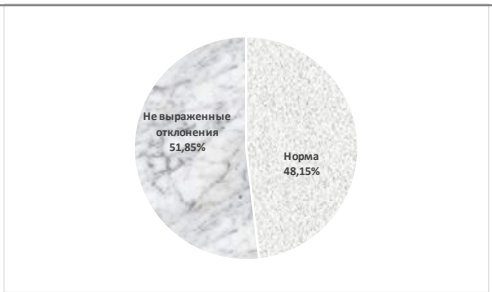


Рис. 6 – Результаты теста «Индекс Робинсона». Контрольный этап

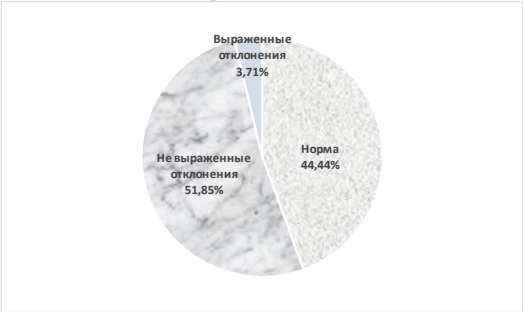


Рис. 7 – Результаты теста «Индекс Шаповаловой». Контрольный этап

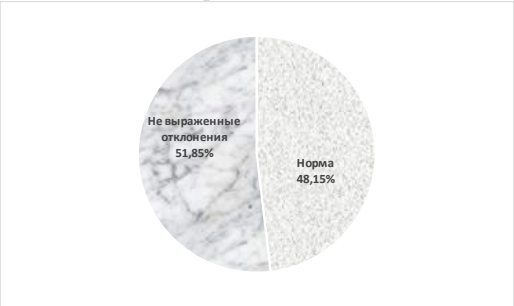


Рис. 8 – Результаты теста «Индекс Скибинской». Контрольный этап

Выводы

По итогам проведения теста «Индекс Кетле» оптимальный результат продемонстрировало 40,74% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы выявлено у 59,26% детей, выраженные отклонения выявлены не были. Индекс Робинсона также продемонстрировал оптимизацию результатов. Оптимальный результат продемонстрировало 48,15% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы выявлено у 51,85% детей, выраженные отклонения выявлены не были. Индекс Шаповаловой выявил оптимальный результат у 44,44% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы у 51,85% детей, у 3,71% были выявлены выраженные отклонения. В соответствие с индексом Скибинской оптимальный результат демонстрирует 51,85% детей, наличие невыраженных отклонений от нормы выявлено у 48,15% детей, выраженные отклонения выявлены не были.

Таким образом, по всем проведённым тестам результаты по сравнению с констатирующим этапом исследования были существенно оптимизированы. Показательна динамика результатов и по среднему баллу в группе, получаемому делением суммы результатов группы на число обследованных (рис. 9-12).

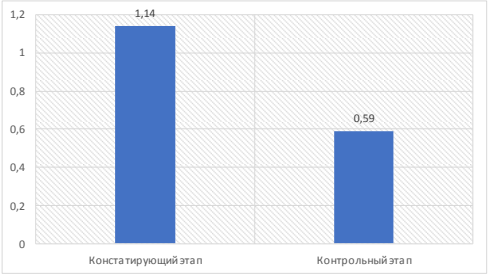


Рис. 9 – Динамика результатов теста «Индекс Кетле». Отклонения от нормы. Средний балл

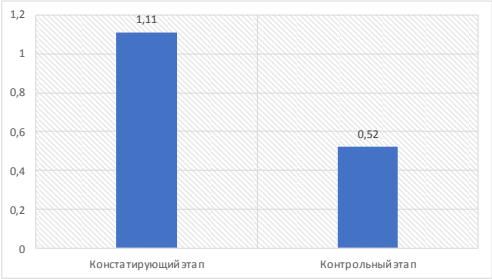


Рис. 10 – Динамика результатов теста «Индекс Робинсона». Отклонения от нормы. Средний балл

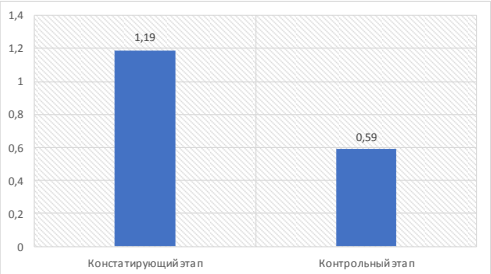


Рис. 11 – Динамика результатов теста «Индекс Шаповаловой». Отклонения от нормы. Средний балл

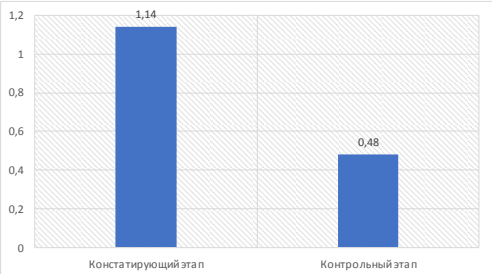


Рис. 12 – Динамика результатов теста «Индекс Скибинской». Отклонения от нормы. Средний балл

Подтвердил значимость различий также t-критерий Стьюдента. По всем проведённым тестам уровень различий между констатирующим и контрольным этапами исследования значим на уровне $p \leq 0.01$ (tэмп = 3,1; 3,7; 3,9; 5,2). Таким образом, по результатам всех проведённых тестов выдвинутая нами гипотеза о том, что применение в процессе реализации оздоровительной физической культуры технологий пилатеса позволяет достичь значимого оздоровления младших школьников, может считаться доказанной, что позволяет рекомендовать пилатес в качестве одного из значимых средств проведения оздоровительной работы с учащимися младшего школьного возраста.

Библиографический список

Баранов А. А., Альбицкий В. Ю. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления // Казанский медицинский журнал. 2018. № 4. С. 698-705. DOI: 10.17816/KMJ2018-698.

Мураками, К. Пилатес. Комплекс самостоятельных упражнений для новичков профи : [система домашних тренировок : 20, 40, 60 минут : 12+] [перевод с английского А. Антоновой]. М. : Э, 2017. – 232 с.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. URL: https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/ (дата обращения 27.05.2020).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. URL: https://fgos.ru (дата обращения 27.05.2020).

References

Baranov A.A., Albitskiy V.Yu. *Sostoyanie zdorov'ya detej Rossii, prioritety ego sohraneniya i ukrepleniya* [State of health of children in Russia, priorities of its preservation and improving]. *Kazanskij medicinskij zhurnal* [Kazan medical journal], 2018, no. 4 (99), pp. 698–705. DOI: 10.17816/KMJ2018-698.

Murakami K. *Pilates. Kompleks samostojatel'nyh uprazhnenij dlja novichkov profi* [Complex of independent exercises for beginners professionals]. Moscow, E Publ., 2017. 232 p.

Strategija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta na period do 2020 goda [Strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2020]. Available at: https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/ (accessed 27 May 2020).

Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart nachal'nogo obshhego obrazovanija [Federal state educational standard for primary General education]. Available at: https://fgos.ru (accessed 27 May 2020).

Поступила в редакцию 08.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

ORGANIZING HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF PILATES

Ideya I. Proshina[1], Yaroslava V. Krotenko[2]

Vitus Bering Kamchatka State University[1, 2]
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

[1]PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Theoretical and Applied Psychology Department
ph.: +7(415)246-61-76, e-mail: ideya_ryzhkova@mail.ru
[2]Student 5th year bachelor of the Faculty of Psychology and Pedagogy,
ph.: +7(415)246-61-76, e-mail: yaroslavakrotenko@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the study of the possibilities of organizing health-improving physical education classes for elementary school students by means of Pilates. The concept of health-improving physical culture is considered, its relevance for children of primary school age is determined. The program of improving physical education for children of primary school age was tested, and it includes exercises with fitball based on Pilates technology.

Key words: state of health, health-improving physical culture, primary school age, Pilates, fitball.

Cite as: Proshina I. I., Krotenko Ya. V. Organizing health-improving physical education classes for elementary school students by means of Pilates. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 54-57. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_54.

Received 08.07.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 37.037.1 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_58

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА

Идея Ивановна Прошина[1], Татьяна Вячеславовна Рудя[2]

Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга [1, 2]
Петропавловск-Камчатский, Россия

[1]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики
тел.: +7(415)246-61-76, e-mail: ideya_ryzhkova@mail.ru
[2]Студентка 5 курса психолого-педагогического факультета,
тел.: +7(415)246-61-76, e-mail: love096@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению методики воспитания общей выносливости в процессе физической подготовки у обучающихся 7 класса. Определено понятие выносливости и обоснована актуальность её развития в школьных условиях, выделены основные виды выносливости. В статье представлены основные результаты апробации программы воспитания общей выносливости на уроках физической культуры у обучающихся 7 класса средствами круговой тренировки с систематическим использованием подвижных игр.

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, школьники, круговая тренировка, подвижные игры.

Для цитирования: *Прошина И. И., Рудя Т. В.* Методика воспитания общей выносливости в процессе физической подготовки у обучающихся 7 класса // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 58-61. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_58.

Введение

Развитие школьников в настоящий момент тесно связано с многочисленными факторами, которые служат причиной снижения показателей их физического развития. Данные факторы носят как глобальный, общемировой характер (ухудшающаяся экология, снижение качества продуктов, связанная с компьютеризацией общества гиподинамия), так и характер специфический, региональный. Региональные факторы можно в своею очередь развести на региональные природные: преимущественно низкие температуры, слабая солнечная активность, приводящая к ультрафиолетовому голоданию и региональные инфраструктурные: низкий уровень материально-технического оснащения общеобразовательных и спортивных школ, малая вариативность представленных видов спорта и прочее. В то же время Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования» очень чётко определены предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», где среди прочих выделяется «развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности» [Федеральный...]. Достижение этого результата возможно лишь при воспитании у школьников общей выносливости. В то же время во многих школах на уроках физической культуры развитию выносливости у школьников уделяется недостаточно внимания. В результате учащиеся не только не готовы к длительным нагрузкам, в частности, к бегу на средние и дальние дистанции, но и не способны в ровном темпе провести весь урок физической культуры. Недостаточность развития такого важного физического качества, как выносливость, оказывает влияние на весь процесс физического воспитания ребёнка [Холодов, 2017].

Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма, оно интегрирует в себе большое количество процессов, происходящих на различных уровнях организма: от клеточного до целостного. В основе выносливости лежат, главным образом биоэнергетические факторы, факторы функциональной устойчивости и экономичности, личностно-психологические факторы. Исследователи выделяют выносливость статическую и динамическую; локальную и глобальную; силовую; анаэробную и аэробную. Наиболее распространённым вариантом классификации стало разделение выносливости на общую (совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в деятельности) и специфическую, или специальную (способность эффективно реализовывать специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями специализации) [Бернштейн, 2014, с. 80].

Методика

Нами была выдвинута гипотеза о том, что эффективным средством воспитания общей выносливости у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры могут выступать круговая тренировка и использование подвижных игр. Выборку исследования составили учащиеся 7 класса МАОУ «Средняя школа №42» (30 человек). В группу входило 17 девочек и 13 мальчиков. Все обследованные принадлежат к первой группе здоровья (без значимых отклонений от нормы). С целью соблюдения эмпирической чистоты проводимого эксперимента дети были отобраны по принципу занятий физкультурой исключительно в рамках школьных уроков (без участия в спортивных секциях).

На констатирующем и на итоговом этапах эксперимента обучающимся 7 класса было предложено пройти следующие тесты: «Удержание тела в висе на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Челночный бег 4 по 15 м».

Результаты

В итоге нами были получены следующие результаты (рис. 1-4).

Проведение теста «Удержание тела в висе на перекладине» выявило, что отличный результат продемонстрировало 23% детей, хороший – 17%, удовлетворительный и неудовлетворительный – 23% и 37% обследуемых соответственно. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выявил отличный результат у 23% обследуемых, хороший – также у 23%, удовлетворительный и неудовлетворительный уровни диагностированы у 27% обследованных. Тест «Поднимание

© Прошина И.И., Рудя Т.В., 2020

туловища из положения лежа на спине» выявил, что отличный результат демонстрируют 27% детей, хороший – 20%, удовлетворительный и неудовлетворительный – 33% и 20% соответственно. По тесту «Челночный бег 4 по 15 м» отличный результат продемонстрировало 23% обследуемых, хороший – 14%, удовлетворительный – 40%, неудовлетворительный уровень был выявлен у 23% семиклассников. По всем проведённым тестам средние по группе результаты относятся к удовлетворительному уровню, что не является оптимальным показателем, демонстрируя необходимость дополнительной работы по развитию общей выносливости.

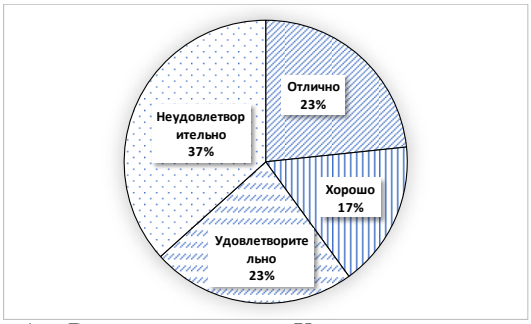


Рис. 1 – Результаты теста «Удержание тела в висе на перекладине». Констатирующий этап

Рис. 2 – Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Констатирующий этап

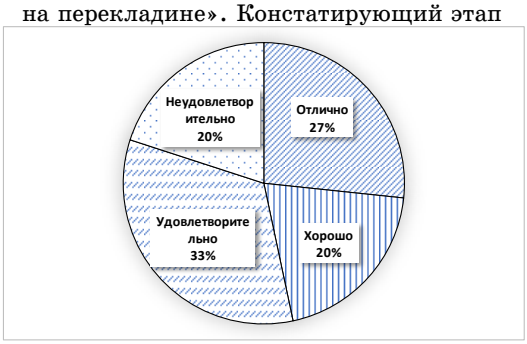


Рис. 3 – Результаты теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Констатирующий этап

Рис. 4 – Результаты теста «Челночный бег 4 по 15 м». Констатирующий этап

С целью развития результатов, полученных на констатирующем этапе исследования, нами был сформирован годовой комплекс круговой тренировки с использованием подвижных игр. Упражнения в системе круговой тренировки подбирались таким образом, чтобы они обеспечивали рациональное чередование нагрузки на основные группы мышц в соответствии с правилами круговой тренировки. В каждое занятие также на обязательной основе входили подвижные игры, направленные на воспитание выносливости. Они проводились в заключительной части урока и носили соревновательный характер, позволяя в игровой форме создавать оптимальную для воспитания выносливости нагрузку.

По итогам реализации формирующего воздействия в течение учебного года нами было проведено повторное тестирование, которое продемонстрировало значительную динамику результатов по сравнению с констатирующим этапом (рис. 5-8).

Выводы

Тест «Удержание тела в висе на перекладине» выявил, что отличный результат продемонстрировало 59% обследуемых, хороший – 17%, удовлетворительный – 24% детей. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» показал, что отличный результат демонстрирует 46% детей, по 27 % обследованных имеют хорошие и удовлетворительные результаты. Тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» выявил отличный результат у 47% обследуемых, хороший и удовлетворительный – у 40% и 12% соответственно. Тест «Челночный бег 4 по 15 м» выявил отличные результаты у 43% обследуемых, хорошие и удовлетворительные – у 30 и 27% детей. Неудовлетворительные результаты по тестам выявлены не были. Показательна динамика результатов и по средним показателям констатирующего и контрольного этапов, получаемым посредством деления суммы результатов по группе (Сумм) на число обследуемых (n) (рис. 9-12)

Тест «Удержание тела в висе на перекладине» выявил улучшение результатов на 58,24%, тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» на 30,50%, тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» на 24,71%, тест «Челночный бег 4 по 15 м» на 10,10%. Средние результаты по всем проведённым на контрольном этапе исследования тестам относятся к хорошему и отличному уровням. При этом динамика показателей также очевидна и при определении значимости различий констатирующего и контрольного этапов исследования по t-критерию Стьюдента. По всем проведённым тестам уровень различий между констатирующим и контрольным этапами исследования значим: $p \leq 0{,}01$ ($t_{эмп}$ = 4,3; 3,1; 3,8; 2,9). Таким образом, по результатам всех проведённых тестов выдвинутая нами гипотеза о том, что эффективным средством воспитания общей выносливости у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры могут выступать круговая тренировка и использование подвижных игр, может считаться доказанной, что позволяет рекомендовать круговую тренировку и использование подвижных игр в качестве одного из основных средств, направленных на развитие общей выносливости у обучающихся 7 класса.

Рис. 5 – Результаты теста «Удержание тела в висе на перекладине». Контрольный этап

Рис. 6 – Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Контрольный этап

Рис. 7 – Результаты теста «Поднимание туловища из положения лёжа на спине». Контрольный этап

Рис. 8 – Результаты теста «Челночный бег 4 по 15 м». Контрольный этап

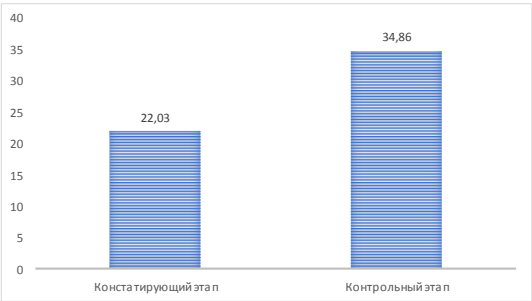


Рис. 9 – Динамика результатов теста «Удержание тела в висе на перекладине». Констатирующий и итоговый этапы. Средний балл

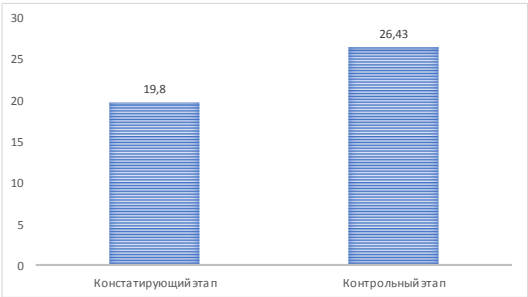


Рис. 10 – Динамика результатов теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Констатирующий и итоговый этапы. Средний балл

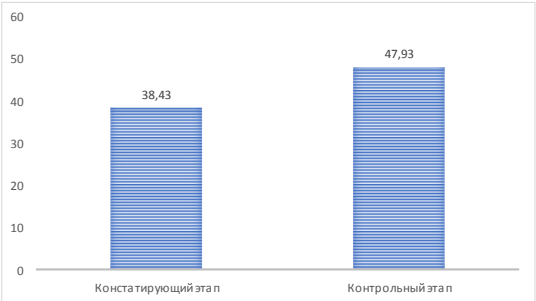


Рис. 11 – Динамика результатов теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» Констатирующий и итоговый этапы. Средний балл

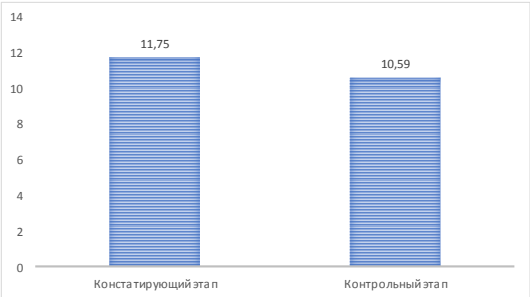


Рис. 12 – Динамика результатов теста «Челночный бег 4 по 15 м». Констатирующий и итоговый этапы. Средний балл

Библиографический список

Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды. М. : Московский психолого-социальный ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2008. 687 с.

Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование». М. : Академия, 2014. 478 с.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. URL: https://fgos.ru (дата обращения: 01.06.2020).

References

Bernshtejn N.A. *Biomehanika i fiziologija dvizhenij: izbrannye psihologicheskie trudy* [Biomechanics and physiology of movements: selected psychological works]. Moscow, Moscow psychologic-social university Publ. ; Voronezh, MODEK Publ., 2008. 687 p.

Holodov Zh.K. *Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta* [Theory and methodology of physical culture and sport]. Moscow, Academiya Publ., 2014. 478 p.

Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart osnovnogo obshhego obrazovanija [Federal state educational standard of basic General education]. Available at: https://fgos.ru (accessed 01 June 2020).

Поступила в редакцию 08.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

METHODS OF EDUCATION OF GENERAL ENDURANCE IN THE PROCESS OF PHYSICAL PREPARATION FOR SCHOOLCHILDREN OF THE 7TH FORM

Ideya I. Proshina[1], Tatiyana V. Rudya[2]

Vitus Bering Kamchatka State University[1, 2]
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

[1] PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Theoretical and Applied Psychology Department
ph.: +7(415)246-61-76, e-mail: ideya_ryzhkova@mail.ru
[2] 5th year bachelor Student of the Faculty of Psychology and Pedagogy,
ph.: +7(415)246-61-76, e-mail: love096@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the consideration of the methods of education of general endurance in the process of physical preparation for schoolchildren of the 7th form. The concept of endurance the relevance of its development in school conditions are determined, and the main types of endurance are defined. The article presents the main results of approbation of the program of General endurance education at physical culture lessons for schoolchildren of the 7th form by means of circular training with the systematic use of physical games.

Key words: endurance, general endurance, schoolchildren, circular training, physical games.

Cite as: Proshina I. I., Rudya T. V. Methods of education of general endurance in the process of physical preparation for schoolchildren of rhe 7th form. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 58-61. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_58.

Received 08.07.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 377 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_62

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Елена Викторовна Савина[1, 2]

Московский финансово-юридический университет (МФЮА)[1]
Москва, Россия
Оренбургский государственный педагогический университет[2]
Оренбург, Россия

[1]Преподаватель кафедры физической культуры,
[2]Аспирант 3 курса
тел.: +7(905)817-03-06, e-mail: sanavina.elena@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящается проблемам дистанционного образования, обусловленным необходимостью непрерывного обеспечения образовательного процесса будущих сотрудников правоохранительных органов. Коронавирус внёс существенные коррективы во все сферы человеческой жизни, затронув, в том числе и педагогическую деятельность. В то же время редки проблемы, которые разрешить нельзя, в особенности когда преподаватель обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками по организации своего контакта с обучающимися на удалённой основе. Целью данной работы является выявление автором проблем организации дистанционного образовательного процесса по физической культуре у будущих сотрудников правоохранительных органов и внесение предложений по их разрешению.

Ключевые слова: заболевание, карантин, дистанционное обучение, самоподготовка, учебный процесс, физическая культура.

Для цитирования: *Савина Е. В.* Физическая культура в дистанционном обучении специалистов правоохранительной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 62-64. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_62.

Введение

Массовые заболевания оказывали существенное воздействие на образование обучающихся в течение всей истории человечества. Так, эпидемия чумы, затронувшая население Европы в XIV столетии, и известная как «Чёрная смерть» привела к тому, что многие школы были закрыты ввиду нехватки преподавателей, многие из которых скончались. В то же время указанная катастрофа привела к росту высшего образования, выразившемуся в создании новых научных школ, главной целью которых было устранить пробелы в знаниях, обусловленные прерыванием учебного процесса [Edmonds].

Во время эпидемии «Чёрной смерти» преподаватели и студенты бежали из своих учебных корпусов. Так, по мнению одного из современников событий, 5 европейских университетов из 30 просто прекратили своё существование, так как не смогли восстановиться после пандемии, после карантина. Другим же учреждениям, благодаря поддержке властей, повезло больше. Например, Оксфорду, восстановлению которого особое внимание уделил Эдуард III. В то же время непосредственно после пандемии в короткие сроки при поддержке императора Священной Римской империи Карла IV возникло порядка 15 новых европейских университетов. Большое значение сыграли и пожертвования от меценатов. До пандемии, как правило, стареющие феодалы, имевшие те или иные проблемы со здоровьем, жертвовали свои деньги церкви «на помин души». Часть денег направлялась на обеспечение клиром учебного процесса. После пандемии деньги стали поступать в основном от иной категории людей, от тех, кто несколько разочаровался в церкви из-за того, что она не смогла защитить их близких. Данные пожертвования имели своим целевым назначением уже не церковные службы, а образовательный процесс в учебных заведениях [Adam].

Однако чума так и не ушла из Европы в XIV веке, и в течение последующих столетий происходили её новые очаговые вспышки. Так, характерен пример Оксфордского университета, который приспособился к данным происшествиям. Уже в XV веке обучающиеся имели информационный «план побега»: когда в городе начиналась чума, студенты незамедлительно переселялись в поместья сельской местности. Каждому обучающемуся было указано, куда именно он должен прибыть в кратчайшие сроки для самоизоляции [Carlton].

В 1665-1666 гг. в Лондоне снова произошла эпидемия чумы. Только за одну неделю умерло порядка 7000 человек. Студент Кембриджского университета Исаак Ньютон был вынужден провести год в самоизоляции в поместье. Этот год он впоследствии назвал «годом чудес». Перед тем как покинуть город, он успел подобрать на местном рынке оптическую линзу, с которой произвёл ряд удачных наблюдений. Именно в самоизоляции Исаак Ньютон открыл силу тяжести [Carlton].

В России также во время эпидемий вводились карантинные мероприятия. Эпидемии оставили свой след и в истории российского образования. Так, например, из-за эпидемии холеры в 1830-1831 годах осиротевших детей военных и гражданских чиновников направили в специально созданное новое учебное заведение – Александринский сиротский институт, который в дальнейшем стал Александровским военным училищем [Гребёнкин, 2011].

В связи со своевременным введением карантинных мероприятий, в целом удалось избежать массового распространения коронавирусной инфекции среди обучающихся учебных заведений Москвы. В тоже время, вопрос организации дистанционного образования в различных учреждениях решается по-разному. Так, учебные заведения, которые практиковали дистанционные программы годами, не ощутили существенных изменений. Они были заранее готовы к организации учебного процесса онлайн, в течение многих лет пре-

© Савина Е.В., 2020

доставляя соответствующие образовательные услуги многочисленному контингенту обучающихся. Отменив фактическое проведение отдельных учебных дисциплин, которые требуют непосредственного контакта с обучающимися, таких как физическая культура, они направили высвободившиеся человеческие ресурсы на контроль процесса удалённого обучения. Так, преподаватель физической культуры заходил в указанное программное приложение и вёл теоретическую подготовку по своему предмету. Некоторые педагоги сами показывали выполнение физических упражнений через видео и наблюдали за выполнением этих заданий студентами. В учреждениях, которые изначально не были ориентированы на дистанционное образование, но тем не менее обладали определённым опытом по его осуществлению, задача дистанционного обучения была решена за счёт увеличения объема самостоятельной работы обучающегося и, соответственно, труда преподавателя по проверке домашней работы. Например, в некоторых вузах страны педагог просматривал видео с проделанными физическими упражнениями, которое присылал каждый обучающийся и т.п.

Ни в коем случае при этом нельзя сказать, что все обучающиеся склонны к обману в целях облегчения самоподготовки, но отдельные из них – заставляют применять кардинальные меры. Например, если обучающихся по данной специализации порядка 110 человек, и они получают задание по выполнению домашнего задания, например, комплекса ОРУ с предметами, то высока вероятность, что комплекс будет списан у другого обучающегося и для преподавателя станет проблематично выявить данные случаи среди большого количества студентов. При этом, если за неделю у обучающихся данного курса по 2 самостоятельных практических занятия, то речь уже идет о большом количестве упражнений, за которые обучающиеся получат объективные оценки, часть из которых обучающиеся непременно попросят разъяснить и обосновать расширенно. Крайне сложно выявить, что именно данный обучающийся списал комплекс у другого, но не наоборот. Увеличилось бы количество оценок «отлично», что заставило бы заведомо добросовестных студентов, получивших оценку «хорошо», задуматься о справедливости и вариантах «коллективной студенческой взаимопомощи».

Вариантом решения сложившейся проблемы выступило творческое задание. Каждый из обучающихся формулирует авторское практическое задание и дает на него детальный и развернутый ответ, следуя указаниям и рекомендациям преподавателя. Также он составляет тесты, формулирует вопросы и ответы на них со ссылкой на требуемые автором источники. По учебной дисциплине «Физическая культура» это дало свои закономерные результаты. Многие обучающиеся, которые стремились сэкономить время, либо занимались списыванием, либо просто искали в Интернете подходящий материал, который по данной тематике совпадал в разных работах. Обучающиеся получили соответствующие оценки, при этом признали свою вину и выразили желание исправиться. Данная информация была доведена до старост и иных обучающихся, которые в очередной раз убедились в компетентности и справедливости своего преподавателя. В дальнейшем провинившиеся обучающиеся исправились и воздержались от дальнейших непродуктивных попыток ввести в заблуждение проверяющее домашнее задание лицо.

Самостоятельное творческое задание в целом оказало положительное воздействие на исследуемых, которые выполняя задание, заранее прописывали все необходимые аспекты для выполнения данного упражнения. Когда обучающиеся составляли тесты, то добавляли к вопросу варианты ответов, уже знаяя правильные, поэтому грамотно формулировали свою мысль. Развернутые ответы свидетельствовали о том, что в ряде случаев обучающиеся старательно изучали практику и строили вопросы на основе реальных примеров, которые они осовоили самостоятельно. Так, обучающиеся уже на втором курсе научились обобщать и анализировать практику, что в дальнейшем существенно поможет им в будущем, на занятиях физической культурой. Что касается иных форм заданий, таких как выполнение упражнений по видео, то в целом они рассматриваются как основные и на них видны все ошибки выполнения. Но в то же время не так много заданий практической части физической культуры, которые обучающийся может выполнить в помещении, на самоизоляции. Такие задания были нужны скорее, чтобы разнообразить творческий процесс.

В целом следует согласиться с авторами, утверждающими, что дистанционное образование обладает рядом преимуществ. Это своеобразная образовательная система, которая требует большей самостоятельности от обучающегося [Эмонкулов, 2019].

При этом важно заметить, что учатся не только обучающиеся, но и сам преподаватель совершенствует свои педагогические навыки. В то же время ничто не может заменить непосредственного контакта обучающегося с обучающимся, который является неотъемлемой частью образовательного процесса. Представляется, что главным недостатком дистанционного образования выступает некая потеря коммуникационных навыков. Когда обучающийся выступает перед товарищами по группе, последовательно выполняя задания преподавателя, он совершенствует навыки публичного выступления, которые крайне необходимы в будущей профессиональной деятельности. Отсутствие контакта может привести к неуверенности, стеснительности и замкнутости. Все это связано с человеческой психологией, знание которой необходимо не только будущему сотруднику правоохранительных органов, но и иному лицу с юридическим образованием [Андрианов, 2014].

Что же касается дистанционного образования по физической культуре, в учебных учреждениях страны большое предпочтение педагогами было отдано преподаванию именно теоретической части данной дисциплины, так как выполнение отдельных упражнений без непосредственного участия педагога и надлежащего оборудования, помещения может привести к заведомо неблагоприятным последствиям. При возникновении внештатной ситуации в процессе выполнения обучающимся упражнений перед камерой не исключена ответственность педагога за последствия, которые могут наступить по инициированному им заданию. Преподаватель физической культуры просто не сможет ни прервать наступление последствий своим вмешательством, ни даже своевременно оказать медицинскую помощь до прибытия врачей. Следовательно, дистанционное образование в рамках физической культуры, прежде всего, связано с теорией, а практические задания на расстоянии от педагога выполнять очень проблематично. Представляется, что особое значение при дистанционном методе обучения необходимо отдать творческому теоретическому заданию.

Библиографический список

Андрианов М. С. Правовая коммуникация с позиций дискурсивной психологии // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 8-13.

Гребёнкин А. Н. Эволюция системы управления военно-учебными заведениями в Российской империи в первой половине XIX в. // Вестник государственного и муниципального управления. 2011. № 2. С. 56-63.

Эшонкулов Х. И. О преимуществах дистанционного образования // Academy. 2019. № 5 (44). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-preimuschestvah-distantsionnogo-obrazovaniya (дата обращения: 06.08.2020).

Adam E. The tale of two pandemics. Available at: https://www.universityaffairs.ca/features/feature-article/the-tale-of-two-pandemics/ (accessed 6 August 2020).

Carlton G. A History of Universities and Viral Outbreaks. Available at: https://www.bestcolleges.com/blog/higher-education-and-pandemics/ (accessed 24 August 2020).

Edmonds M. How the Black Death Worked. Available at: https://history.howstuffworks.com/historical-events/black-death3.htm (accessed 6 August 2020).

References

Andrianov M.S. Pravovaya kommunikaciya s pozicij diskursivnoj psixologii [Legal communication from the standpoint of discursive psychology]. Prikladnaya yuridicheskaya psixologiya [Applied legal psychology], 2014, no. 1, pp. 8-13.

Grebenkin A.N. Evolyuciya sistemy upravleniya voenno-uchebnymi zavedeniyami v Rossijskoj imperii v pervoj polovine XIX veka [Evolution of the management system of military educational institutions in the Russian Empire in the first half of the 19th century]. Vestnik gosudarstvennogo i municipal'nogo upravleniya [Bulletin of State and Municipal Management], 2011, no. 2, pp. 56-63.

Eshonkulov Kh.I. O preimushhestvax distancionnogo obrazovaniya [On the advantages of distance education]. Academy, 2019, no. 5 (44). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/o-preimuschestvah-distantsionnogo-obrazovaniya (accessed 6 August 2020).

Adam E. The tale of two pandemics. Available at: https://www.universityaffairs.ca/features/feature-article/the-tale-of-two-pandemics/ (accessed 6 August 2020).

Carlton G. A History of Universities and Viral Outbreaks. Available at: https://www.bestcolleges.com/blog/ higher-education-and-pandemics/ (accessed 24 August 2020).

Edmonds M. How the Black Death Worked. Available at: https://history.howstuffworks.com/historical-events/black-death3.htm (accessed 6 August 2020).

Поступила в редакцию 06.08.2020
Подписана в печать 29.09.2020

PHYSICAL EDUCATION IN DISTANCE LEARNING OF LAW ENFORCEMENT SPECIALISTS

Elena V. Savina[1, 2]

Moscow University of Finance and Law (MFLA)[1]
Moscow, Russia
Orenburg State Pedagogical University[2]
Orenburg, Russia

[1]Lecturer of the Department of Physical Education
[2] 3-year Postgraduate Student
ph.: +7(905)817-03-06, e-mail: sanavina.elena@yandex.ru

Abstract. This article is devoted to the problems of distance education, due to the need to continuously ensure the educational process of future law enforcement officers. Coronavirus made significant adjustments to all spheres of human life, affecting, among other things, pedagogical activity. At the same time, problems that cannot be resolved are rare, especially when the teacher has the necessary knowledge, skills and abilities to organize his contact with students on a remote basis. The aim of this work is to identify the author of the problems of organizing a distance educational process in physical education for future law enforcement officers and make suggestions for their resolution.

Key words: disease, quarantine, distance learning, self-training, studying process, physical education.

Cite as: Savina E. V. Physical education in distance learning of law enforcement specialists. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 62-64. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_62.

Received 06.08.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 371.315.7 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_65

ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СЛОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Светлана Владимировна Седоченко[1], Анна Витальевна Черных[2], Ольга Николаевна Савинкова[3]

Воронежский государственный институт физической культуры[1, 2, 3]
Воронеж, Россия

[1]Кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики психологии, тел.: +7(920)211-72-89, e-mail: 02051970@mail.ru
[2]Кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин, тел.: +7(951)851-74-78, e-mail: annaavilova@mail.ru
[3]Кандидат педагогических наук, проректор по научной работе, профессор кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии, тел.: +7(910)248-21-51, e-mail: nauka.vgifk@mail.ru

Аннотация. В статье освещены ключевые моменты существующих методических рекомендаций по переходу на онлайн-обучение в Российской Федерации, разработанные в период пандемии COVID-19. Описана практическая работа российских физкультурно-спортивных вузов в системе дистанционного обучения Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (MOODLE) – модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда, созданная ранее и применяемая в период пандемии для студентов-спортсменов, обучающихся по индивидуальным графикам. Перечислены используемые интернет-ресурсы для реализации видеовстреч, видеолекций и видеоуроков. Изложены сложности организации дистанционных занятий физической культурой и спортом в период всеобщей самоизоляции в России. Дистанционные занятия в форме онлайн-тренировок имеют одностороннюю направленность и не учитывают нюансов учебно-тренировочных этапов отдельных видов спорта. Представлены результаты исследований последствий применения программ онлайн-тренировок, направленных на улучшение сердечно-сосудистой выносливости, а так же длительных периодов отдыха от тренировок для спортсменов различной квалификации.

Ключевые слова: дистанционное образование, цифровизация образовательной среды, пандемия COVID-19, образовательный процесс в период самоизоляции, дистанционные занятия физической культурой и спортом.

Для цитирования: *Седоченко С. В., Черных А. В., Савинкова О. Н.* Особенности дистанционного образования и сложности организации занятий физической активностью в период пандемии COVID-19 // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 65-68. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_65.

Введение

Процесс цифровизации образовательной среды, в том числе и вузов, равно как и развитие дистанционных образовательных технологий, начался более 30 лет назад. Дистанционное обучение позволяет студентам, в том числе и с ограниченными возможностями, и иным категориям студентов, не имеющих возможности обучаться очно, получить необходимый уровень образования. Однако существующие трудности, которые препятствуют более широкому распространению дистанционной формы обучения, имеют педагогический, психологический, экономический и правовой характер.

Целью настоящей работы явилось изучение научной литературы по дистанционной форме обучения, а так же освящение сложности преподавания дисциплин, связанных с физической активностью в дистанционном формате.

В работе исследовались следующие методы исследования: изучение научной и методической литературы по вопросам дистанционного обучения и опрос специалистов, проводивших занятия, связанные с физической активностью в дистанционном формате.

Результаты

Согласно исследованию Э.В. Барбашиной, основными трудностями, с которыми сталкиваются студенты при дистанционном обучении, являются: «психологическая неготовность, неумение распоряжаться временем, отсутствие мотивации, дефицит коммуникации между студентами, отсутствие личных постоянных контактов с преподавателями» [Барбашина, 2019]. Дистанционное образование является развивающейся частью образовательного процесса в современном мире стремительного прогресса новых технологий. Совершенствуется в электронной форме обучения использование необходимой IT-инфраструктуры и учебных стратегий для взаимодействия «преподаватель – студент», минимизирующих психологическую дистанцию.

В Российской Федерации на портале Министерства просвещения 20.03.2020 опубликованы «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий», раскрывающие модель выполнения программ соответствующих уровней образования, а так же осуществление учебной и производственной практик при реализации программ среднего профессионального образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» [Министерство (в)...]. Также Минобрнауки России представило методические рекомендации по онлайн-образованию, в которых представлены три блока вопросов-ответов (для администрации вузов, для студентов и для преподавателей) [Министерство (а)...] и «Методические рекомендации о переводе внеучебной (воспитательной) деятельности образовательных организаций высшего образования в дистанционный режим в рамках распространения новой коронавирусной инфекции» [Министерство (б)...]. На основании этих актов вузы разработали модели реализации дистанционного обучения студентов, приемлемые для их уровня

© Седоченко С.В., Черных А.В., Савинкова О.Н., 2020

развития IT-инфраструктуры с учетом доступности внешних ресурсов.

Активация и повсеместное применение дистанционных образовательных технологий в физкультурно-спортивных вузах было в период самоизоляции в Российской Федерации с марта по июль 2020 г. Созданные ранее для студентов, обучающихся по индивидуальным графикам, программы в системе MOODLE активно применялись для всех студентов, но в отличие от очного обучения эта платформа сужает возможность общения педагога и студента, группового общения, режима обсуждения материала, а также нивелирует эффект практических занятий на базе спортзала/бассейна. Для реализации видеовстреч, видеолекций и видеоуроков использовались бесплатные ресурсы Skype-собраний, видеоконференций на платформах Zoom и Telegram. Ряд преподавателей использовали в раках онлайн-обучения Dim Dim, Open Meeting, Google Класс, Microsoft Teams или Wiziq. Поддержка личного общения осуществлялась асинхронно по электронной почте и синхронно – по телефону, WhatsApp, Skype. Педагогические технологии, предполагающие направленность курса (лекционный объясняющий, практико-ориентированный, исследовательский), цель оценивания (освоение нового теоретического материала, накопительная система баллов, результативность практических навыков), роли преподавателя и студента (активное / неактивное и синхронное / асинхронное взаимодействие, онлайн-присутствие / отсутствие, наличие / отсутствие выполненных заданий и пр.) – являются важной составляющей, на которой основано не только комплектование контента и выбор контрольно-измерительных инструментов, но и формы и условия проведения итоговой аттестации.

В практическую работу российских физкультурно-спортивных вузов системы дистанционного обучения MOODLE были внедрены более 4 лет назад, однако работа в кроссплатформенных системах осуществлялась чаще для отдельных студентов-спортсменов, имеющих высокую квалификацию и большую часть времени проводящих на тренировочных сборах и соревнованиях, чтобы создать им условия осуществлять учебную деятельность. Причем согласно исследованиям российских ученых, такая форма работы со студентами показала высокую эффективность (статистически не отличающуюся от заочной формы обучения бакалавриата) при условии создания дистанционного варианта учебных дисциплин [Закревская, 2017]. Однако исследователи подчеркивают сложности оценивания практико-ориентированных физкультурно-спортивных дисциплин на платформе MOODLE, поскольку многие учебные планы предусматривают работу непосредственно в спортзале/бассейне [Савельева, 2017].

Одним из самых сложных направлений при дистанционном обучении в период пандемии COVID-19 стала новая форма преподавания дисциплин, включающих физическую активность. Поскольку данная форма всегда предполагала очное участие преподавателя и обучаемого (тренера и спортсмена), в имеющихся условиях достаточно сложно, используя технические аудио и видео средства связи, развивать или совершенствовать необходимые физические навыки. Существующие программы онлайн-тренировок традиционно направлены на улучшение сердечно-сосудистой выносливости, но из-за отсутствия специальных упражнений и развивающейся нерациональной нервно-мышечной адаптации и катаболического гормонального профиля возникает как перетренированность, так и неэффективные моторные навыки, особенно у атлетов анаэробных видов спорта [Marcus, 2007]. Полностью перевести в онлайн-формат занятия физической культурой и особенно спортом проблематично. Возможно только проведение онлайн-тренировок с участием тренера с использованием технологий видеоконференцсвязи (Zoom, WhatsApp и Skype), либо сложная совместная удаленная работа тренера и спортсмена. При этом технологическая последовательность предполагала предварительную работу тренера по составлению и адресной отправке каждому спортсмену для ознакомления планконспекта каждого учебно-тренировочного занятия. Затем спортсмен, ознакомившись с разработанным заданием, выполнял поставленную задачу, снимая свои занятия на видео, и отправлял его тренеру. Далее тренер, просматривая полученную запись, делал замечания и ставил следующую задачу. Практически все спортсмены в период самоизоляции занимались общефизической подготовкой и (если была такая возможность) специальными физическими упражнениями, которые способствовали развитию определенных спортивных качеств, но стандартных тренировочных занятий не было. Такой длительный перерыв в тренировочном процессе может особенно негативно сказаться на спортивной форме спортсменов с небольшим спортивным стажем, у которых (согласно исследованиям зарубежных ученых) снижается выносливость, сила, техника (биомеханика) движений и равновесие, повышается риск травматизма [Dai, 2013]. То есть развивается детренинг. Хотя отдельные исследования показывают, что при проведении рандомизированного контролируемого исследования двух групп: первой, занимающейся силовой тренировкой с динамическими упражнениями на укрепления икроножной и подошвенных мышц, и второй группы – после 20-дневного постельного режима выявленный постуральный баланс находится на схожем уровне, что подтверждает отсутствие детренинга после 20-ти дневного перерыва в занятиях [Kouzaki, 2007]. В то же время в период 60-дневного перерыва в физических нагрузках развивается значительный детренинг, проявляющийся в уменьшении объема мышц (икроножной и бедренной) нижних конечностей, снижении изометрической, динамической, концентрической и эксцентрической силы указанных мышц [Trappe, 2007].

Согласно мнениям ученых (Б. Штулберг, С. Магнесс), а также великих олимпийских бегунов (Бернард Легат, Лео Мансано), передышка в тренировочном процессе (после завершения соревновательного сезона) от 10 дней до 5 недель благотворно сказывается на самочувствии, восстановительных процессах, а также позволяет предотвратить эмоциональное выгорание и перетренированность [Stulberg, 2017]. Смену циклов стрессовых физических нагрузок, чередующихся с циклами отдыха, принято называть периодизацией на макро и микроуровне, причем поиск наиболее эффективного соотношения нагрузки и отдыха для спортсменов является важной частью тренировочного процесса. Таким образом, для высококвалифицированных спортсменов, которые поддерживали свой уровень подготовки сравнительно низкоинтенсивными тренировками в домашних условиях, цикл «отдыха» в период самоизоляции позволит создать плато их физических возможностей.

Выводы

Наиболее сложным в организационном плане стали занятия физической культурой и спортом в период пандемии COVID-19. Дистанционные занятия в форме онлайн-тренировок имеют одностороннюю направленность и не учитывают нюансов учебно-тренировочных этапов отдельных видов спорта. Многие спортсмены в период пандемии занимались общефизической и специальной физической подготовкой самостоятельно, в лучшем случае занятия проводились тренером по ви-

деосвязи, но стандартной тренировочной нагрузки они не получали. Существующие мнения о длительных перерывах в занятиях физической культурой и спортом имеют диаметрально противоположные теории, базирующиеся на исследованиях спортсменов и физкультурников с акцентом на уровень их спортивной квалификации.

Дальнейшее изучение последствий длительного периода самоизоляции послужит базой для разработки оптимальных дистанционных образовательных технологий, в том числе применимых в физкультурно-спортивных вузах.

Библиографический список

Барбашина Э. В., Гуляевская Н. В. Дистанционное/электронное обучение: минимизация сложностей // Профессиональное образование в современном мире. 2019. Т. 9. № 3. С. 2997–3008.

Дробот П. Н. Пять способов создания видео для перевёрнутого обучения // Сборник междунар. научно-методич. конф. «Современные тенденции развития непрерывного образования: вызовы цифровой экономики». Томск : ТГУСУР, 2020. С. 31-32.

Закревская Н. Г., Утишева Е. В., Комева Е. Ю. Разработка технологий дистанционного образования с элементами электронного обучения в вузе физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №5. С. 30-32.

Министерство науки и высшего образования Российской федерации : официальный сайт. Методические рекомендации Минобрнауки от 18.03.2020. Экспертные разъяснения по вопросам, возникающим в связи с использованием онлайн-курсов в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции. URL: http://d-russia.ru/wp-content/uploads/2020/03/minobrnauki-recomend_18_03_2020.pdf(дата обращения: 19.06.2020).

Министерство науки и высшего образования Российской федерации : официальный сайт. Методические рекомендации о переводе внеучебной (воспитательной) деятельности образовательных организаций высшего образования в дистанционный режим в рамках распространения новой коронавирусной инфекции. URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id_4=2515(дата обращения: 19.06.2020).

Министерство просвещения России: официальный сайт. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. URL: https://docs.edu.gov.ru/id1792 (дата обращения: 19.06.2020).

Подготовка педагогов физической культуры в системе дистанционного образования бакалавров на примере дисциплины «Теория и методика плавания»/ О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов, А. В. Гусев [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 216-221.

Dai B., Gillete J.C. Lower extremity effects of detraining in athletes.LER : Lover extremity review, 2013, no. 1. Available at: https://lermagazine.com/article/lower-extremity-effects-of-detraining-in-athletes (accessed 06 August 2020).

Kouzaki M., Masani K., Akima H., Shirasawa H., Fukuoka H., Kanehisa H., Fukunaga T. Effects of 20-day bed rest with and without strength training on postural sway during quiet standing. Acta Physiologica, 2007, no. 189 (3), pp. 279-292. DOI: 10.1111/j.1748-1716.2006.01642.x

Elliott M. C. C. W., Wagner P. P., Chiu L. Power athletes and distance training physiological and biomechanical rationale for change. Sport Med, 2007. No. 37 (1). Pp. 47-57. DOI: 10.2165 / 00007256-200737010-00004.

Stulberg B., Magness S. Peak performance: elevate your game, avoid burnout, and thrive with the new science of success.Danver, Rodale Books, 2017. 272 p.

Trappe T.A., Burd N.A., Louis E.S., Lee G.A., Trappe S.W. Influence of Concurrent Exercise or Nutrition Countermeasures on Thigh and Calf Muscle Size and Function During 60 Days of Bed Rest in Women. Acta Physiologica, 2007. No. 191(2). Pp. 147-159. DOI: 10.1111 / j.1748-1716.2007.01728.x.

References

Barbashina E.V., Gulyaevskaya N.V. Distancionnoe/elektronnoe obuchenie: minimizaciya slozhnostej [Distance / e-learning: minimization of difficulties]. *Professional'noe obrazovanie v sovremennom mire* [Professional education in the modern world],2019, vol. 9, no. 3, pp. 2997–3008. DOI: 10.15372 / PEMW20190312

Drobot P.N., Tolstikov R.A. Pyat' sposobov sozdaniya video dlya perevernutogo obucheniya [Five ways to create video for inverted learning]. *Sbornik mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii "Sovremennye tendentsii razvitiya nepreryvnogo obrazovaniya: vyzovy cifrovoj ekonomiki"* [Collection of the international scientific and methodological conference "Current trends in the development of lifelong education: challenges of the digital economy"]. Tomsk, 2020, pp. 31-32.

Zakrevskaya N.G., Utisheva E.V., Komeva E.Yu. Razrabotka tekhnologij distancionnogo obrazovaniya s elementami elektronnogo obucheniya v vuze fizicheskoj kul'tury [Development of distance education technologies with elements of e-learning at a university of physical education]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2017, no. 5, pp. 30-32.

Ministerstvo nauki i vysshego obrazovaniya Rossijskoj federacii : oficial'nyj sajt. Metodicheskie rekomendacii Minobrnauki ot 18.03.2020. Ekspertnye raz"yasneniya po voprosam, voznikayushhim v svyazi s ispol'zovaniem onlajn-kursov v celyax preduprezhdeniya rasprostraneniya koronavirusnoj infekcii [Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation : official site. Methodological recommendations of the Ministry of Education and Science from 18 March 2020. Expert explanations on issues arising from the use of online courses to prevent the spread of coronavirus infection]. Available at: http://d-russia.ru/wp-content/uploads/2020/03/minobrnauki-recomend_18_03_2020.pdf/ (accessed 19 June 2020).

Ministerstvo nauki i vysshego obrazovaniya Rossijskoj federacii : oficial'nyj sajt. Metodicheskie rekomendacii o perevode vneuchebnoj (vospitatel'noj) deyatel'nosti obrazovatel'nyx organizacij vysshego obrazovaniya v distancionnyj rezhim v ramkax rasprostraneniya novoj koronavirusnoj infekcii [Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation : official website. Methodical recommendations for the conversion of extracurricular (educational)

activities of educational institutions of higher education in the remote mode as part of the spread of new coronavirus infection]. Available at: https://www.minobrnauki.gov.ru/en/press-center/card/?id_4=2515 (accessed 19 June 2020).

Ministerstvo prosveshheniya Rossii : oficial'nyj sajt. Metodicheskie rekomendacii po realizacii obrazovatel'nyx programm nachal'nogo obshhego, osnovnogo obshhego, srednego obshhego obrazovaniya, obrazovatel'nyx programm srednego professional'nogo obrazovaniya i dopolnitel'nyx obshheobrazovatel'nyx programm s primeneniem elektronnogo obucheniya i distancionnyx obrazovatel'nyx texnologij[Ministry of Education of Russia : official website. Methodical recommendations for the implementation of educational programs of primary general, basic general, secondary general education, educational programs of secondary vocational education and additional general education programs using e-learning and distance education technologies] Available at: https://docs.edu.gov.ru/id1792(accessed 19 June 2020).

Savelyeva O.Yu, Karpov V.Yu., Gusev A.V., Kalinin A.D., Sibgatulina F.R. Podgotovka pedagogov fizicheskoj kul'tury v sisteme distancionnogo obrazovaniya bakalavrov na primere discipliny "Teoriya i metodika plavaniya" [Training of physical education teachers in the system of distance education of bachelors on the example of the discipline "Theory and Methods of Swimming"]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2017, no. 10 (152), pp. 216-221.

Dai B., Gillete J.C. Lower extremity effects of detraining in athletes. LER : Lover extremity review, 2013, no. 1. Available at: https://lermagazine.com/article/lower-extremity-effects-of-detraining-in-athletes (accessed 06 August 2020).

Kouzaki M., Masani K., Akima H., Shirasawa H., Fukuoka H., Kanehisa H., Fukunaga T. Effects of 20-day bed rest with and without strength training on postural sway during quiet standing. Acta Physiologica, 2007, no. 189 (3), pp. 279-292. DOI: 10.1111/j.1748-1716.2006.01642.x.

Elliott M.C. C.W., Wagner P.P., Chiu L. Power athletes and distance training physiological and biomechanical rationale for change. *Sport Med*, 2007, no. 37 (1), pp. 47-57. DOI: 10.2165 / 00007256-200737010-00004.

Stulberg B., Magness S. *Peak performance: elevate your game, avoid burnout, and thrive with the new science of success.* Danver, Rodale Books, 2017. 272 p.

Trappe T.A., Burd N.A., Louis E.S., Lee G.A., Trappe S.W. Influence of Concurrent Exercise or Nutrition Countermeasures on Thigh and Calf Muscle Size and Function During 60 Days of Bed Rest in Women. *Acta Physiologica,* 2007, no. 191(2), pp. 147-159. DOI: 10.1111 / j.1748-1716.2007.01728.x

Поступила в редакцию 07.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

FEATURES OF REMOTE EDUCATION AND THE COMPLEXITY OF ORGANIZING PHYSICAL ACTIVITY ACTIVITIES DURING THE PANDEMIC COVID-19

Svetlana V. Sedochenko[1], Anna V. Chernykh[2],
Olga N. Savinkovai[3]

Voronezh State Institute of Physical Culture[1, 2, 3]
Voronezh, Russia

[1]PhD in Pedagogic sciences, Leading Research Fellow,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Pedagogy of Psychology,
ph.: +7(920)211-72-89, e-mail: 02051970@mail.ru
[2]PhD in Medical sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological,
Natural Science and Mathematical Disciplines,
ph.: +7(951)851-74-78, e-mail: annaavilova@mail.ru
[3]PhD in Pedagogic sciences, Vice-Rector for Research, Professor of the Department
of Theory and Methods of Physical Culture, Pedagogy of Psychology,
ph.: +7(910)248-21-51, e-mail: nauka.vgifk@mail.ru

Abstract. The article highlights the key points of the existing guidelines for the transition to online education in the Russian Federation, developed during the Covid-19 pandemic. The practical work of Russian physical culture and sports universities in the distance learning system Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment is described – a modular object-oriented dynamic learning environment (MOODLE), created earlier and used during a pandemic for student-athletes studying according to individual schedules. The Internet resources used for the implementation of video meetings, video lectures and video lessons are listed. The difficulties of organizing distance physical culture and sports lessons during the period of self-isolation in Russia are stated. Distance learning in the form of online training is one-sided and does not take into account the nuances of the educational and training stages of certain sports. The article presents the results of studies of the consequences of using online training programs aimed at improving cardiovascular endurance, as well as long periods of rest from training for athletes of various qualifications.

Key words: distance education, digitalization of the educational environment, the Covid-19 pandemic, the educational process in the period of self-isolation, distance physical education and sports.

Cite as: Sedochenko S. V., Chernykh A., Savinkova O. N. Features of remote education and the complexity of organizing physical activity activities during the pandemic COVID-19. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 65-68. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_65.

Received 07.07.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 378 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_69

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Валерий Васильевич Черняев[1],
Вячеслав Вячеславович Дрепин[2]

Липецкий филиал РАНХиГС[1]
Липецк, Россия
Липецкое региональное отделение
Специальной Олимпиады России[2]
Липецк, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор,
заместитель директора
тел.: –, e-mail: valeriy.chernyaev@mail.ru
[2] Кандидат педагогических наук, председатель,
тел.: +7(904)694-00-00,
e-mail: vyacheslav_drepin@mail.ru

Аннотация. В работе обосновывается необходимость повышения выносливости будущих педагогов к нагрузкам статического характера, как важного условия их успешной профессиональной деятельности. Авторы утверждают, что на занятиях по физической культуре не в полной мере задействован потенциал интегрального воздействия на организм студенток и предлагают средства и методы для формирования их готовности к психофизическим нагрузкам статического характера на основе кинезиологического подхода.

Ключевые слова: кинезиология, статическая выносливость, профессионально-прикладная физическая подготовка, профилактика профессиональных заболеваний.

Для цитирования: *Черняев В. В., Дрепин В. В.* Кинезиологический подход к развитию статической выносливости у будущих педагогов // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 69-72. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_69.

Введение

Известно, что профессиональная деятельность педагога характеризуется высокой умственной и физической напряженностью, преодоление которой невозможно без развития ключевых психофизических качеств, в особенности тех, от которых в первую очередь зависит успешная педагогическая работа учителя [Горелов, 2012; Черняев, 2012 и др.]. Полученные в ходе нашего исследования данные подтверждают выводы специалистов о низком уровне выносливости студенток педагогического вуза к статическим нагрузкам на фоне характерных для профессии учителя гипокинезии и гиподинамии (Р.У. Гаттаров, С.М. Зубков, Т.В. Потапова, 2007; Ю.П. Кобяков, 2004; Н.К. Смирнов, 2003 и др.).

Анализ научно-методических источников показывает, что особенности профессии педагога формируют неестественный морфофункциональный статус организма, что негативно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата и приводит к функциональным заболеваниям (А.В. Долженков, 2000; С.А. Егорова, Н.А. Егоров, Н.Ю. Шумакова, 2005 и др.). На фоне психоэмоциональных перенапряжений и статических перегрузок снижается компетентность их профессионально-педагогической деятельности (С.П. Акинина, К.А. Кленов, Н.П. Неверова, П.С. Аморян, Л.Е. Устинкина, 1996 и др.).

Анализ специальной литературы выявил дефицит исследований по обоснованию средств и методов развития статической выносливости у студенток педагогических вузов с целью профилактики профессионально-обусловленных нарушений в состоянии их здоровья. Недостаточность разработанности указанной проблемы послужила основанием нашего исследования.

Результаты

Основной проблемой в поиске средств и методов повышения статической выносливости педагогов к профессиональным нагрузкам является отсутствие методологического подхода к комплексному исследованию этого сложного физического качества. Дело в том, что статическая выносливость изучается с позиций интеграции знаний таких наук, как биохимия, биомеханика, физиология, психология, теория и методика физической культуры.

Задача исследователя заключается в поиске разумного сочетания рекомендаций ученых разных специальностей для оптимального воздействия на организм педагога в целях продления его профессионального долголетия и снижения риска для сопутствующих данной профессии заболеваний.

Научным ориентиром в поиске механизма воздействия на успешное развитие статической выносливости, с нашей точки зрения, может служить сравнительно новое направление в теории и практике физической культуры и спорта, связанное с кинезиологией [Коренберг, 2012]. Кинезиология органично интегрирует в единое целое знание естественных и гуманитарных наук, что позволяет находить адекватные ответы на вопросы в процессе психолого-физической подготовки организма педагога к сложным условиям профессиональной деятельности.

Теория и практика профессионально-прикладной физической культуры современного педагога не может обойтись без опоры на научный потенциал кинезиологического подхода при формировании его профессиональной компетентности, в том числе в процессе целенаправленного развития специальных двигательных способностей, формирования психологической устойчивости будущих педагогов к условиям педагогической деятельности, обучения умениями управлять своим физическим состоянием [Горелов, 2012; Коренберг, 2012 и др.].

Существующие методики развития статической выносливости, как правило, строятся на определенном сочетании изометрических упражнений, имеющих негативные последствия для психоэмоционального состояния занимающихся. Психоэмоциональное напряжение, сопровождающее изометрические упражнения, переводит мозговые клетки и, соответственно, мышцы спины в состояние «повышенной боевой готовности», вызывает характерную психофизиологическую реакцию, которая препятствует равномерному функционированию потока афферентных и эфферентных импуль-

© Черняев В.В., Дрепин В.В., 2020

сов между мышцами и моторными центрами, в результате чего мозговые клетки могут остаться функционировать в режиме напряжения. В дальнейшем это может явиться причиной такой угрозы организму как спазм, влекущий за собой различного рода заболевания.

Логично предположить, что изометрические упражнения должны применяться в совокупности с динамическими упражнениями в структуре интегрального развития статической выносливости, дозированно и своевременно.

Проведенный предварительный эксперимент выявил наличие корреляционной связи между уровнем развития статической выносливости и наличием функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, что позволило определить условия эффективного развития статической выносливости в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Разработанная экспериментальная программа была направлена на совершенствование профессионально-прикладной физической культуры студенток педагогического вуза, в частности, на развитие одного из ведущих физических качеств будущего педагога – статическую выносливость. Содержание было представлено в структуре традиционных разделов Программы по физической культуре: теоретическом, методико-практическом, учебно-тренировочном и контрольном.

Теоретический раздел программы содержал знания о профессионально-прикладной физической культуре педагога, требованиях к его профессиональным и личностным качествам; о доступных средствах и методах улучшения статической выносливости и мерах, направленных на профилактику профессиональных заболеваний студенток.

Содержание методико-практического раздела было направлено на освоение методов поиска и использования необходимой научной информации о профессиональных компетенциях педагога; владения современными и популярными в молодежной среде видами двигательной активности.

Структуру учебно-тренировочного раздела определяли концептуальные положения развития статической выносливости, выявленные в ходе предварительного исследования. Основными средствами выступали: упражнения фитнес-программы: аэробика, калланетика, супер стронг; хореографические упражнения для формирования правильной осанки; традиционные упражнения оздоровительной направленности: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения; упражнения для развития мышечной памяти и координации движений; сюжетно-ролевые игры для формирования умения стабилизировать психоэмоциональное напряжение.

В контрольный раздел были включены три теста для основных мышечных групп на удержание заданных поз тела: в положении лежа на животе, прогнувшись; в упоре лежа на горизонтальной поверхности и упоре лежа на боку с опорой на одну руку.

Эксперимент проводился в течение учебного года в педагогическом университете. Наибольшие изменения, по сравнению с традиционной программой, были внесены в содержание учебно-тренировочного раздела. В его основу был положен разработанный алгоритм коррекционных воздействий на опорно-двигательный аппарат с целью обеспечения его функционального здоровья. Эксперимент был разбит на три этапа: стимулирующий, формирующий, закрепляющий. На каждом из них определялись психофизиологические задачи, выявлялись психолого-педагогические условия оздоровления студенток, а также конкретные средства и методы развития статической выносливости (табл. 1-3).

Таблица 1 – Первый этап развития статической выносливости (стимулирующий)

Психофизиологические задачи	Психолого-педагогические условия	Средства и методы
1. Стимулировать равномерное функционирование потока афферентных и эфферентных импульсов между мышцами и моторными центрами. 2. Тонизировать напряжение нервных центров и мышечных волокон	1. Оптимизация психоэмоционального состояния. 2. Расслабление мышечного корсета позвоночного столба. 3. Подготовка мышц туловища и конечностей к коррекции осанки	1. Основные средства: - ОРУ с предметами; - подвижные игры; - эстафеты; - медленный бег. 2. Методы: - метод переменного упражнения (циклические и ациклические упражнения, соревновательного и игрового характера)

Таблица 2 – Второй этап развития статической выносливости (формирующий)

Психофизиологические задачи	Психолого-педагогические условия	Средства и методы
Сформировать ортопедически верный биомеханический статус основных суставных звеньев, определяющих эффективность профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата функционального характера	Наличие навыка правильной осанки (положение корпуса, постановка рук и ног в пространстве)	1. Основные средства: - бально-хореографические упражнения; - экзерсис у станка классического танца; - звукоритмичесие игры, элементы партерной гимнастики; - упражнения для подвижности позвоночника; - растяжка и расслабление мышц туловища. 2. Методы: - метод сочетания упражнений статического и динамического характера

Таблица 3 – Третий этап развития статической выносливости (закрепляющий)

Психофизиологические задачи	Психолого-педагогические условия	Средства и методы
1. Активизировать механизмы аэробного окисления АТФ за счет: а) сокращения времени выхода аэробного механизма на максимальную мощность; б) увеличения ёмкости креатинфосфатной реакции и замедления падения её мощности; в) повышения «уровня устойчивости» мышц к кислотной среде	1. Закрепление ортопедически верного биомеханического статуса основных суставных звеньев организма. 2. Создание благоприятных психоэмоциональных условий для длительного поддержания правильной осанки	1. Основные средства: - аэробика; - суперстронг; - калланетика; - упражнения у хореографического станка и гимнастической стенки; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с фитболом; - упражнения со степ-платформой и др. 2. Методы: - повторно-серийный; - многократного повторения

Занятия фитнесом проводились методом строгой регламентации упражнений: повторно-серийным и методом многократного повторения. Повторно-серийный метод «супер стронг» включал упражнения с 4-5 подходами в серии, с интервалом отдыха между подходами 10-20 секунд и продолжительностью отдыха между сериями 5-6 минут. При использовании повторно-серийного метода «калланетика» серии упражнений состояли из 4-5 подходов длительностью до 2 минут каждый, интервал отдыха между подходамиот 1 до 3 минут, время отдыха между подходами 10-30 минут.

Эффективность развития статической выносливости определялась по показателям статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, латеральных мышц туловища и биометрическим показателям опорно-двигательного аппарата, которые в совокупности представляют собой интегральный показатель статической выносливости (ИПСВ) (табл. 4). Данный показатель свидетельствует об оптимально-сбалансированной устойчивости к статическому утомлению основных мышечных групп и может выражать статическую выносливость к профессиональной деятельности педагога

Результаты инструментальных и оптико-электронных измерений осанки в экспериментальной группе показали достоверное улучшение биометрических показателей (кривизн) позвоночного столба. Положительная динамика достигнута за счет увеличения анаэробных возможностей организма после занятий калланетикой, оптимизацией функционального резерва опорно-двигательного аппарата в результате адаптации к возросшему объёму специальных упражнений оздоровительной направленности. Воздействуя на глубокие и поверхностные мышцы туловища, они формируют осанку и обуславливают симметричность развития мышечного корсета.

Таблица 4 – Тесты для определения уровня развития статической выносливости и выявления состояния опорно-двигательного аппарата

№ п/п	Характеристика показателя	Сокращение
1	Удержание туловища в положении лежа на животе при фиксации позиции «ноги вместе носки натянуты, руки вытянуты вперед». Тест выявляет статическую выносливость мышц спины	ВМС
2	Удержание туловища в упоре лежа. Тест выявляет статическую выносливость мышц брюшного пресса	ВМБП
3	Удержание туловища в положении лежа на боку. Тест выявляет статическую выносливость широчайших мышц спины	ВШМС
4	Плечевой индекс	ПИ
5	Угол шейного лордоза	D
6	Угол грудного кифоза	K
7	Угол поясничного лордоза	L
8	Угол наклона линии, проходящей через тазобедренные точки к горизонтали (измерение асимметрии положения тазовых костей)	T
9	Угол наклона к горизонтали линии, проходящей через точки нижних углов лопаток	S

Показатели соматического здоровья студенток по окончании эксперимента: ЧСС в покое (уд/мин.), ЖЕЛ (мл), проба Штанге (сек.), силовой индекс (у/е), жизненный индекс «Робинсона» (у/е) также свидетельствовали о выраженном оздоровительном эффекте предложенной методики по развитию статической выносливости у будущих педагогов.

Заключение

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что разработанная методика развития статической выносливости у студенток педагогического вуза в процессе их профессионально-прикладной физической подготовки на занятиях по физической культуре повышает общий уровень соматического здоровья и функциональной тренированности, способствует улучшению функциональных показателей опорно-двигательного аппарата и психоэмоционального состояния.

Библиографический список

Горелов А. А., Кондаков В. Л., Румба О. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза // Физическое воспитание студентов : науч. журнал. 2012. № 6. С. 47-51.

Дрепин В. В. Развитие статистической выносливости у студенток педагогического вуза в процессе их профессионально-прикладной физической подготовки : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2018. 25 с.

Коренберг В. Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за её развитием // Культура физическая и здоровье. 2012. № 3 (39). С. 72–79.

Черняев В. В., Дрепин В. В. Воспитание статической выносливости будущих учителей на основе физиологических механизмов мышечной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2012. № 6(42). С. 37-40.

References

Gorelov A.A., Kondakov V.L., Rumba O.G. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii kak sredstvo kinezioterapii v obrazovatel'nom prostranstve vuza [Sports and health-improving technologies as a means of kinesiotherapy in the educational field of university]. *Fizicheskoe vospitanie studentov : nauchnyj zhurnal* [Students' physical education: scientific review], 2012, no. 6, pp. 47-51.

Drepin V.V. *Razvitie staticheskoj vynoslivosti u studentok pedagogicheskogo vuza v processe ih professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki: avtoref.* Dis. ... kand. ped. nauk [The development of static endurance among students of a pedagogical university in the process of their professionally-applied physical training. PhD Ped. sci. abs. diss.]. Tambov, 2018. 25 p.

Korenberg V.B. Sportivnaja kineziologija priznana – ochered' za ejo razvitiem [Sports kinesiology is recognized – turn for its development]. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical culture and health], 2012, no. 3 (39), pp. 72-79.

Chernyaev V.V., Drepin V.V. Vospitanie staticheskoj vynoslivosti budushhih uchitelej na osnove fiziologicheskih mehanizmov myshechnoj dejatel'nosti [Building up static resilience of future teachers on the basis of physiological mechanisms of muscular activity]. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical culture and health], 2012, no 6 (42), pp. 37-40.

Поступила в редакцию 07.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

KINESIOLOGICAL APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF THE FUTURE TEACHERS' STATIC RESILIENCE

Valerij V. Chernyaev[1], Vyacheslav V. Drepin[2]
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Lipetsk Affiliate[1]
Lipetsk, Russia
Lipetsk Regional Division of Special Olympiad of Russia[2],
Lipetsk, Russia

[1]Grand PhD in Pedagogic Sciences, Professor, Deputy Director
ph.: –, e-mail: valeriy.chernyaev@mail.ru
[2]PhD in Pedagogic Sciences, Chairman,
ph.: +7(904)694-00-00, e-mail: vyacheslav_drepin@mail.ru

Abstract. The paper substantiates the necessity to increase the resilience of the future teachers to static exertion, as an essential prerequisite for their successful professional activity. The authors argue that physical education classes do not fully engage the potential of the integral impact on the students' organism and offer the means and methods for forming their readiness for psychophysical exertions of a static nature.

Key words: static resilience, methods of development of physical qualities, a professionally applied physical training, occupational disease prevention.

Cite as: Chernyaev V. V., Drepin V. V. Kinesiological approach to the development of the future teachers' static resilience. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 69-72. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_69.

Received 07.07.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 378 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_73

ИННОВАЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ БУДУЩИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Светлана Ивановна Филимонова[1], Лилия Борисовна Андрющенко[2], Юлия Олеговна Аверясова[3], Юлия Борисовна Алмазова[4]

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова[1, 2, 3, 4]
Москва, Россия

[1]*Доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания*
тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: fiimonovasi@mail.ru
[2]*Доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания*
тел.: +7(915)013-30-00, e-mail: andryushenko-lil@mail.ru
[3]*Доцент кафедры физического воспитания*
тел.: +7(985)704-97-43, e-mail: yulasha15@mail.ru
[4]*Преподаватель кафедры физического воспитания*
тел.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

Аннотация. В статье представлены материалы научного обоснования нового подхода к подготовке будущих предпринимателей. Результатом исследования является модель профессиональной подготовки будущих предпринимателей с высоким уровнем физического здоровья, индивидуально-психологическими и социально-психологическими качествами личности; обоснован психофизиологический подход к преподаванию дисциплин по физической культуре и спорту; научно обоснованы релевантные тестовые показатели профессионально важных физических качеств.

Ключевые слова: профессионально важные качества, будущие предприниматели, новый формат обучения, физическая культура, спорт, киокушинкай карате, здоровьесберегающие технологии, цифровые технологии, модель профессиональной подготовки, релевантные тестовые показатели.

Для цитирования: *Филимонова С. И., Андрющенко Л. Б., Аверясова Ю. О., Алмазова Ю. Б.* Инновационное содержание обучения по физической культуре и спорту будущих предпринимателей // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 73-76. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_73.

Введение

На протяжении многих веков предпринимательская деятельность являлась одним из основных направлений развития экономики. В настоящее время во всем мире предпринимательство служит способом международного и культурного сотрудничества людей, а также интернационализации их общественной жизни. Не подвергается сомнению и ключевое значение предпринимательства как одного из главных элементов современной российской экономики.

В то же время следует отметить, что в России предпринимательство еще не признано направлением общественно-полезной деятельности людей и уважаемой профессией. Существует ряд факторов, которые сдерживают формирование положительных образов предпринимателей и предпринимательства в сознании россиян. И они не позволяют поставить предпринимательство вровень с другими профессиями.

Цель исследования – поиск эффективных научно обоснованных методов подготовки будущих предпринимателей по дисциплинам по физической культуре на основе избранного вида спорта (киокушинкай карате), современных здоровьесберегающих и цифровых технологий.

Объект исследования – подготовка будущих предпринимателей.

Предмет исследования – инновационное содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» будущих предпринимателей.

Методология работы: в качестве инструментов исследования использовались: метод критического анализа литературных данных, метод моделирования, метод разрыва, метод системного анализа (методы обобщения и консолидации).

Область применения: подготовка кадров в системе высшего образования, повышение квалификации педагогов по физической культуре и спорту, спортсменов, тренеров, руководителей спортивных организаций; разработка показателей мониторинга психофизиологического статуса обучающихся в системе высшего образования.

Подготовка предпринимателей нового поколения как социальной группы в настоящее время требует

© Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., 2020

новых подходов обучения, в том числе эффективных средств физической культуры, которые способны обеспечить способность к работе в команде, в условиях жесточайшей конкуренции, напряженности и ответственности. Это актуализирует инновационные пути формирования индивидуально-психологических и социально-психологических свойств личности у будущих предпринимателей, обеспечивающие прежде всего высокий уровень здоровья и психофизической подготовленности.

Особую актуальность в данном вопросе имеет изучение существующих подходов к обучению по физической культуре и спорту в системе профессиональной подготовки будущих предпринимателей. В качестве нового формата обучения по дисциплинам «Физическая культура и спорт» выбраны восточные единоборства (греко-римская борьба, вольная борьба, каратэ и бокс) и аппаратно-диагностические комплексы оценки психофизиологического статуса будущего предпринимателя.

Для решения указанных задач нами проведено исследование особенностей в области планирования, моделирования и осуществления подготовки будущих предпринимателей на основе моделей физической подготовки, эталонных параметров техники движений в процессе реализации дисциплин по физической культуре и спорту, а так же широкого применения информационных технологий.

В РЭУ им. Г.В. Плеханова разработаны различные модели применения МООК в образовательном процессе.

Модель

Смешанное обучение на основе МООК с сохранением части аудиторных занятий и проведением текущего и промежуточного контроля онлайн предполагает перенос большей части учебных занятий в онлайн-среду. При этом организационно-методическом сопровождении самостоятельной работы обучающихся в МООК объем контактной работы преподавателя сокращается, учебная нагрузка замещается.

Результаты

Результаты, полученные обучающимися при освоении части учебной дисциплины в онлайн-формате, зачитываются обучающимся в итогах аттестации.

Стоимость обучения для обучающихся на договорной основе в РЭУ им. Г. В. Плеханова не изменяется, при этом Университет оплачивает их обучение по МООК.

Методические указания для использования модели в образовательном процессе:

- преподаватель корректирует рабочую программу учебной дисциплины в соответствии с содержанием МООК, при этом содержание обучения и ход образовательного процесса определяются структурой выбранного МООК;
- преподаватель указывает в рабочей программе учебной дисциплины: название МООК, название онлайн-платформы, на которой размещен МООК, постоянную ссылку на МООК в сети Интернет;
- преподаватель согласует рабочую программу учебной дисциплины, соответствующей МООК, с руководителем образовательной программы;
- преподаватель проводит установочное занятие, на котором раскрывает особенности проведения учебных занятий по дисциплине, темп освоения материала, знакомит с интерфейсом онлайн-платформы, структурой МООК, порядком организации промежуточной и итоговой аттестации с применением технологии прокторинга;
- преподаватель организует регистрацию обучающихся на платформе (собирает электронные адреса на установочном занятии);
- в первую неделю изучения МООК преподаватель контролирует получение всеми обучающимися доступа к МООК;
- преподаватель проводит очную часть учебных занятий, во время которых отвечает на вопросы, разбирает сложные темы, раскрытые в МООК; осуществляет методическое сопровождение дисциплины; оказывает организационную поддержку; проводит занятия-консультации по вопросам освоения МООК; еженедельно проверяет динамику обучения и мотивирует обучающихся к успешному прохождению МООК;
- преподаватель проводит мероприятия по текущему и итоговому контролю в онлайн-формате.

В подготовке будущих предпринимателей учтено изменение парадигмы образования, заключающейся в инновационном формате обучения по дисциплинам: «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», который предполагает формирование профессионально важных физических и психологических качеств у студентов, готовности к интенсивной интеллектуальной деятельности.

Повышение качества профессионально важных физических и психологических компетенций у студентов – будущих предпринимателей в высшем образовании поддерживается на государственном уровне в нормативно-правовых актах, а именно в федеральных законах. Решение этой проблемы возможно при последовательном выполнении ряда задач: исследовать существующие подходы к обучению по физической культуре и спорту в системе профессиональной подготовки будущих предпринимателей; разработать совокупность релевантных тестовых показателей профессионально важных физических и психологических качеств у студентов на основе аппаратно-диагностического комплекса МЕДСОФТ и фитнес-браслетов; изучить влияние занятий киокушинкай карате на эффективность формирования профессионально важных физических и психологических качеств у студентов (на примере обучающихся на факультете бизнеса «Капитаны» РЭУ им. Г.В. Плеханова); разработать методические рекомендации в области планирования, моделирования, синергии и осуществления психолого-педагогического сопровождения студентов при реализации нового формата обучения по физической культуре и спорту с применением киокушинкай карате и современных здоровьесберегающих цифровых технологий; экспериментально обосновать эффективность методических рекомендаций по реализации нового формата обучения по физической культуре и спорту с применением киокушинкай карате и современных здоровьесберегающих цифровых технологий в системе профессиональной подготовки будущих предпринимателей (на примере обучающихся на факультете бизнеса «Капитаны» РЭУ им. Г.В. Плеханова).

Степень внедрения: методические рекомендации в области профессиональной подготовки с применением современных спортивно-оздоровительных практик и цифровых здоровьесберегающих технологий могут применяться на других направлениях подготовки бакалавров в вузах страны; полученные результаты используются при подготовке докторской диссертации Т.Н. Шутовой и кандидатских диссертаций Д.В. Артамонова, Г.Б. Кондракова, Ю.О. Аверясовой, Ю.Б. Алмазовой.

Результаты работы

Разработана модель профессиональной подготовки будущих предпринимателей с высоким уровнем физического здоровья, индивидуально-психологическими и социально-психологическими качествами личности; обоснован психофизиологический подход к преподаванию дисциплин по физической культуре и спорту в системе профессиональной подготовки будущих предпринимателей; научно обоснованы релевантные тестовые показатели профессионально важных физических и психологических качеств у студентов на основе аппаратно-диагностического комплекса МЕДСОФТ и фитнес-браслетов; экспериментально обоснована эффективность формирования профессионально важных физических и психологических качеств у студентов, обучающихся на факультете бизнеса «Капитаны» РЭУ им. Г.В. Плеханова в результате нового формата преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту на основе киокушинкай карате; подготовлены научно-обоснованные методические рекомендации в области планирования, моделирования, синергии и осуществления психолого-педагогического сопровождения студентов при реализации нового формата обучения по физической культуре и спорту с применением киокушинкай карате и современных здоровьесберегающих цифровых технологий.

Выводы

Прогнозные предложения о развитии объекта исследования:

1. Разработка онлайн-курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Киокушинкай карате» в объеме 328 часов.

2. Создание долгосрочного федерального образовательного проекта – Акселератор в образовании и спорте «Physical education» для продвижения психофизиологического подхода и восточных единоборств при реализации дисциплин по физической культуре и спорту в систему профессиональной подготовки бакалавров.

Библиографический список

Андрющенко Л. Б., Аллянов Ю. Н. Самообразовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в вузе : монография. М. : Финансовый университет, 2014. 192 с.

Баринов С. Ю. Концептуальные положения теории формирования спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2011. № 1. С. 48-52.

Рациональное построение занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор стимуляции процессов восстановления и повышения работоспособности обучающихся / Л. М. Букова, Ю. А. Буков, Л. Б. Андрющенко [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 18-20.

Киокушинкай карате как новый формат обучения будущих предпринимателей / Д. В. Артамонов, Е. Б. Осипова, Ю. О. Аверясова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. №11. С. 37-39.

Рыбакова Е. О. Спортивная культура каратистов: монография. Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2016. 69с.

Шутова Т. Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики “ESTEK SYSTEM COMPLEX // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 30-32.

Южаков Д. П., Короткова Е. А. Межкультурная коммуникация традиций восточных и российских видов единоборств (на примере подготовки юных тхэквондистов) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 4. С. 26-29.

References

Andryuschenko L.B., Allyanov Yu.N. *Samoobrazovatel'naya deyatel'nost' po discipline “Fizicheskaya kul'tura” v vuze* [Self-educational activities in the discipline "Physical culture" in high school] : monograph. Moscow, Financial University under the Government of the Russian Federation Publ., 2014. 192 p.

Barinov S.Yu. Konceptual'nye polozheniya teorii formirovaniya sportivnoj kul'tury lichnosti [Conceptual provisions of the theory of formation of sports culture of personality]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2011, no. 1, pp. 48-52.

Bukova L.M., Bukov Yu.A., Andryushchenko L.B., Kobza M. Racional'noe postroenie zanyatij po fizicheskomu vospitaniyu v vuze kak faktor stimulyacii processov vosstanovleniya i povysheniya rabotosposobnosti obuchayushhixsya [Rational construction of physical education classes in higher education as a factor of stimulation of recovery processes and improving the performance of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 9, pp. 18-20.

Artamonov D.V., Osipova E.B., Averyasova Yu.O., Shutova T.N., Lubyshev E.A. Kiokushinkaj karate kak novyj format obucheniya budushhix predprinimatelej [Kyokushinkai karate as a new format for training future entrepreneurs]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 11, pp. 37-39.

Rybakova E.O. *Sportivnaya kul'tura karatistov* [Sports culture of karateka] : monograph. Tchaikovsky, Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, 2016. 69 p.

Shutova T.N. Modelirovanie fitnes-texnologij v processe fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove diagnostiki “ESTEK SYSTEM COMPLEX” [Modeling of fitness technologies in the process of physical education of students on the basis of diagnostics "ESTEK SYSTEM COMPLEX"]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*[Theory and Practice of Physical Culture], 2017, no. 9, pp. 30-32.

Yuzhakov D.P., Korotkova E.A. Mezhkul'turnaya kommunikaciya tradicij vostochnyx i rossijskix vidov edinoborstv (na primere podgotovki yunyx txekvondistov) [Cross-cultural communication of traditions of Eastern and Russian types of single combats (on the example of training of young Taekwondo athletes)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2012, no. 4, pp. 26-29.

Поступила в редакцию 06.08.2020
Подписана в печать 29.09.2020

INNOVATIVE CONTENT OF TRAINING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR FUTURE ENTREPRENEURS

Svetlana I. Filimonova[1], Liliya B. Andryushchenko[2],
Yulia O.Averyasova[3], Yulia B. Almazova[4]

Plekhanov Russian University of Economics[1, 2, 3, 4]
Moscow, Russia

[1]Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: fiimonovasi@mail.ru
[2]Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(915)013-30-00, e-mail: andryushenko-lil@mail.ru
[3]Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(985)704-97-43, e-mail: yulasha15@mail.ru
[4]Lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

Abstract. The article presents the materials of scientific substantiation of a new approach to training future entrepreneurs. The result of the research is a model of professional training of future entrepreneurs with a high level of physical health, individual psychological and socio-psychological qualities of the individual; a psychophysiological approach to teaching disciplines in physical culture and sports is justified; relevant test indicators of professionally important physical characteristics are scientifically justified.

Key words: professionally important qualities, future entrepreneurs, new training format, physical culture, sports, Kyokushin karate, health-saving technologies, digital technologies, the model of professional training, relevant test scores.

Cite as: Filimonova S. I., Andryushchenko L. B., Averyasova Yu. O., Almazova Yu. B. Innovative content of training in physical culture and sports for future entrepreneurs. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 73-76. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_73.

Received 06.08.2020
Accepted 29.09.2020

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796:338.28 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_77

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТА АВИАЦИОННОГО ВУЗА

Людмила Михайловна Волкова[1],
Александр Антонович Голубев[2]

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации[1, 2]
Санкт-Петербург, Россия

[1]*Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки, тел.: +7(911)216-08-97, e-mail: volkovalm@bk.ru*
[2]*Кандидат педагогических наук, заведующийкафедрой физической и психофизиологической подготовки, тел.:+7(911)269-30-84, e-mail: golubev_aleks@list.ru*

Аннотация. Рассматривается отношение к здоровью студентов лётных специальностей университета гражданской авиации, проведена оценка элементов здорового образа жизни, выявлена степень соответствия действий студентов для укрепления здоровья. В исследовании акцентировано внимание на то, что самостоятельная двигательная активность студентов может быть рассмотрена сегодня как одна из основных мишеней коррекционного воздействия в области физической культуры и здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, авиация, студент, самостоятельная двигательная активность.

Для цитирования: *Волкова Л. М., Голубев А. А.* Двигательная активность и отношение к здоровью студента авиационного вуза // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 77-79. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_77.

Введение

«Отношение к здоровью» рассматривается нами как система связей личности с различными явлениями действительности, которые положительно или отрицательно влияют на здоровье человека. Отношение к здоровью предполагает также оценку индивидуума своего состояния. Важно отметить, что формирование отношения к здоровью – процесс весьма сложный, обусловлен внешними (особенности окружающей среды) и внутренними (личные особенности, состояние здоровья) факторами. Кроме того отношение к здоровью непрерывно изменяется, понимание реальной значимости здоровья вступает в силу лишь с накоплением личностного, социального и профессионального опыта. В связи с этим особое значение приобретает целенаправленное формирование верного отношения к здоровью как в подростковом возрасте, так и на этапе студенческой, более осознанной жизни. Таким образом, отношение человека к здоровью может быть рассмотрено как одна из основных мишеней, на которую следует направить коррекционное воздействие специалиста в области «Культуры физической и здоровья», при этом дифференцированный подход в коррекции должен опираться на изучении особенностей отношения личности к здоровью, здоровому образу жизни и выявлении усилий, которые предпринимаются для его сохранения [Волкова, 2014; Евсеев, 2014; Евсеев, 2018].

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на кафедре физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА). Методы: теоретический анализ, анкетирование, экспертная оценка, статистические методы. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов по профилям подготовки «Организация летной работы», «Организация использования воздушного пространства», всего 165 человек. Для исследования отношения студента к своему здоровью использовалась методика [Березовская, 2005] в соответствии со степенью согласия по 7-балльной шкале.

Результаты

Анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствует, что исследование проблем отношения к здоровью не получили широкого распространения в современной науке, в отличие от многочисленных исследований отношения к болезни и различным симптомам болезни.

Изучая отношение к здоровью студентов СПбГУ ГА, мы проанализировали такие аспекты как понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни, а также степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни. По итогам выполнения задания получена характеристика оценки жизненных ценностей студентами летных специальностей авиационного вуза (рис. 1).

Результаты свидетельствуют, что у студентов среди основных жизненных ценностей значимое место (более 83,9%) занимают: счастливая семейная жизнь, верные друзья, здоровье и интересная работа. Наименьшую значимость (менее 72%) составляют материальное благополучие и признание окружающих. Большинство респондентов (35,4%) отмечают, что здоровье – это «спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, хорошее самочувствие», что особенно актуально для студентов летных специальностей авиавуза, где от здоровья в большой степени зависит и профессиональная карьера.

Изучение степени соответствия действий студентов с требованиями здорового образа жизни проводилось на основании ответов на вопрос «Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья и насколько регулярно?». В результате были выявлены предпочтения респондентов по элементам ведения здорового образа жизни (рис. 2). Студенты на ведущие места ставят требования избегать вредных привычек, регулярно посещать спортсекции, соблюдать режим сна и отдыха, контролировать вес тела (оценка выше 4 баллов из 7-ми). Среднее значение (от 2,5 до 4,0 баллов) имеют показатели самостоятельных занятий физическими

© Волкова Л.М., Голубев А.А., 2020

упражнениями (зарядка, бег и т.п.), соблюдение диеты, визиты к врачу с профилактической целью и посещение бани. На последнее место по значимости форм здорового образа жизни студенты поставили практику оздоровительных систем и элементов закаливания (менее 2,5 баллов).

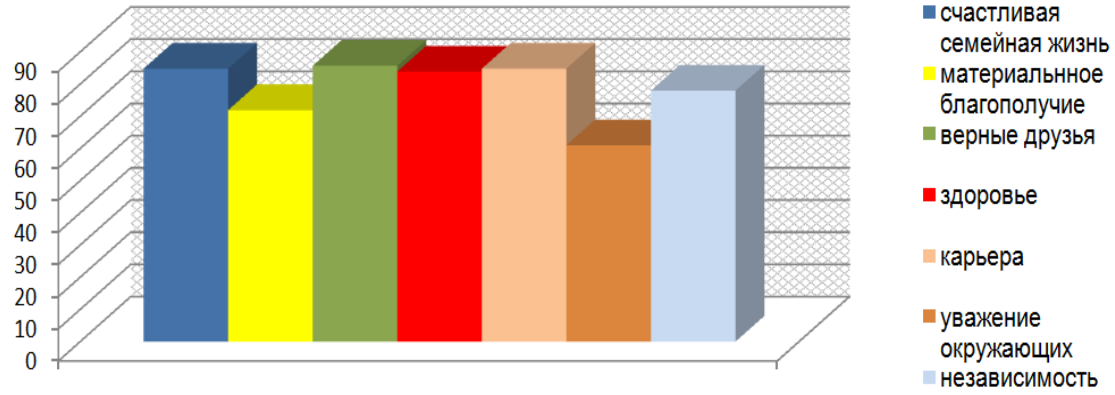


Рис. 1 – Оценка студентов СПбГУ ГА жизненных ценностей (%)

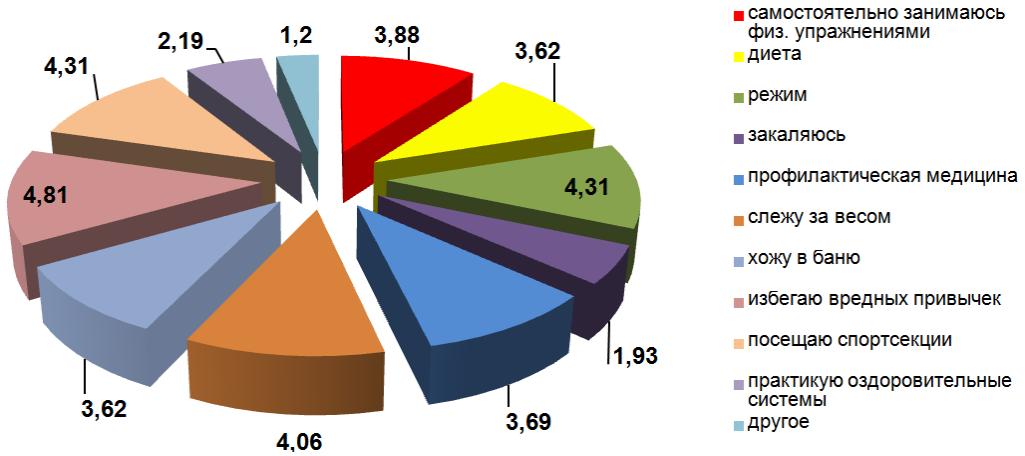


Рис. 2 – Предпочтения форм поддержания здоровья студентов СПбГУ ГА

Заключение

Следует отметить адекватный характер отношения студентов авиавуза к своему здоровью, т.е. высокое соответствие между потребностью обладать хорошим здоровьем и усилиями, которые предпринимаются для сохранения физического состояния. По-видимому, причина такого соответствия в том, что студенты летных специальностей СПбГУ ГА уже с I-х курсов понимают жизненную и профессиональную необходимость здоровья, осознают трудности при его потере или частичной утраты [Лутченко, 2014; Шалупин, 2018]. Вместе с тем исследование показало, что сегодня самостоятельная двигательная активность студента может быть рассмотрена как одна из основных мишеней коррекционного воздействия в области «Культуры физической и здоровья».

Библиографический список

Березовская Р. А. Отношение к здоровью // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2005. С. 100-110.

Волкова Л. М., Волков В. Ю. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 17-20.

Евсеев В. В., Волкова Л. М., Поздеева Е. Г. Физическая культура в создании среды здоровьесбережения // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : V Всерос. научно-практ. конф. с международным участием. СПб. : СПбПУ Петра Великого, 2018. С. 19-22.

Евсеев В. В., Половников П. В., Волкова Л. М. Физическое воспитание: инновационный путь развития // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза. 2014. С. 13-21.

Лутченко Н. Г., Волков В. Ю., Волкова Л. М. Электронный учебник по дисциплине «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 33-36.

Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, М. П. Перминов [и др.]. М. : ИД Академии Жуковского, 2018. 484 с.

References

Berezovskaya R.A. *Otnoshenie k zdorov'yu. Praktikum po psihologiizdorov'ya* [Attitude to health. Practicum on health psychology]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2005, pp. 100-110.

Volkova L.M., Volkov V.Yu. Sovremennye informacionno-diagnosticheskie texnologii v praktike fizicheskogo vospitaniya [Modern information and diagnostic technologies in the practice of physical education]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e* [Physical culture, sport and health], 2014, no. 23, pp. 17-20.

Evseev V.V., Volkova L.M., Pozdeeva E.G. Fizicheskaya kul'tura v sozdanii sredy zdorov'esberezheniya [Physical culture in creating a healthy environment]. *Strategicheskie napravleniya reformirovaniya vuzovskoj sistemy fizicheskoj kul'tury : V Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya s mezhdunarodnym uchastiem* [Strategic directions of the reform of the university system of physical culture : V All-Russian scientific-practical conference with international participation].Saint Petersburg, 2018, pp. 19-22.

Evseev V.V., Polovnikov P.V., Volkova L.M. Fizicheskoe vospitanie: innovacionnyj put' razvitiya [Physical education: innovative way of development]. *Innovacionnye texnologii v vospitatel'noj rabote vuza* [Innovative technologies in the educational work of the University], 2014, pp. 13-21.

Lutchenko N.G., Volkov V.Yu., Volkova L.M. Elektronnyj uchebnik po discipline “Fizicheskaya kul'tura” [Electronic textbook on the discipline "Physical culture"]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2014, no. 7, pp. 33-36.

Shalupin V.I., Rodionova I.A., Perminov M.P., Romanyuk D.V., Pishinsky I.A., Golubev A.A., Volkova L.M., Karpushin V.V. *Fizicheskaya kul'tura v obrazovatel'nyx uchrezhdeniyax grazhdanskoj aviacii* [Physical culture in educational institutions of civil aviation]. Moscow, Publishing house of the Academy named after N.E. Zhukovsky, 2018. 484 p.

Поступила в редакцию 23.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

MOTOR ACTIVITY AND ATTITUDE TO HEALTH AN AVIATION UNIVERSITY STUDENT

Lyudmila M. Volkova[1], Alexander A. Golubev[2]

Saint Petersburg state University of civil aviation[1, 2]
Saint Petersburg, Russia

[1]PhD in Pedagogic sciences, Professor of the Department of physical and psychophysiological training,
ph.: +7(911)216-08-97, e-mail: volkovalm@bk.ru
[2]PhD in Pedagogic sciences, Head of Department of physical and psychophysiological training,
ph.:+7(911)269-30-84, e-mail: golubev_aleks@list.ru

Abstract. The attitude to the health of students of flight specialties of the University of civil aviation is considered, the assessment of elements of a healthy lifestyle is carried out, the degree of compliance of students ' actions for health promotion is revealed. The study focuses on the fact that independent motor activity of students can be considered today as one of the main targets of corrective action in the field of "physical and health Culture".

Key words: physical culture, health, aviation, student, independent motor activity.

Cite as: Volkova L. M., Golubev A. A. Motor activity and attitude to healthan aviation university student. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 77-79. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_77.

Received 23.07.2020
Accepted 29.09.2020

СПОРТ

УДК 796.08.1 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_80

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Александр Геннадьевич Алыпов[1, 2]

МАОУ «СШ № 145»[1]
Красноярск, Россия
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева[2]
Красноярск, Россия

[1]Учитель физической культуры
[2]Аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания
тел.: –, e-mail: aag37@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена важному и актуальному вопросу, касающемуся определения понятия готовности подростков к занятиям спортом. Определение вида спорта и успех в нем могут зависеть от самых разных причин. Поэтому важно вовремя определить, к чему именно склонен человек. Если тренер сможет определить, что движет ребенком, к чему он больше склонен, то, соответственно, он сможет ему помочь правильно выбрать вид спорта и достигнуть в нем успеха. Важно определить готовность ребенка к осуществлению спортивной деятельности. Деятельность представляет важное значение для людей, поскольку она способствует развитию. Также важно, чтобы человек мог адаптировать именно внешние условия под свои потребности, а не наоборот. «Образующими» деятельности являются именно цели и мотивы. Мотивационная система человека моделирует поведение. Эффект воздействия при этом зависит не столько от характера данного воздействия, сколько от внутренних условий, на фоне которых оказывается воздействие. Мотивация личности в спорте соотносит потребности и возможности с предметом физкультурно-спортивной деятельности. Если возникает потребность в одно время с мотивацией, то у ребенка формируется стремление к овладению этим предметом. Готовность к деятельности представляет собой особое психическое состояние, выражающееся в наличии у субъекта образа структуры определенного действия и направленности сознания на его выполнение. При этом важное значение имеет психологическая готовность. Также готовность включает в себя личностные установки на осознание и выполнение задачи, определения способов осуществления деятельности, оценку своих возможностей.

Ключевые слова: готовность, психологическая готовность, спорт, мотивация, сформированность личности, подросток, методика, процесс.

Для цитирования: *Алыпов А. Г.* Определение понятия готовности подростков к занятиям спортом // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 80-83. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_80.

Введение

В современной науке остро стоит проблема готовности к занятиям спортом. На разных этапах становления и развития психологической и педагогической мысли ее изучали И.В. Дубровина, Л.А. Кандыбович, А.Г. Асмолов, М.И. Дьяченко, Е.П. Ильин, Е.А. Климов, К.К. Платонов, Б.Ф. Ломов, А.И. Пуни и другие.

Изучая и анализируя данную проблему, вышеперечисленные ученые в основе своих умозаключений содержат положение материалистической философии, которое заключается в объединении таких понятий, как «деятельность» и «сознание», а также на понятии общественного и исторического обоснования развития личности.

Важное место здесь занимает такое понятие, как «готовность». Рассмотрим подробнее его значение. Так, по словарю С.И. Ожегова, «готовность представляет собой желание, согласие сделать что-либо; состояние, при котором что-то может использоваться для чего-то».

Результаты

Наше исследование предполагало реализацию понятия «готовность» относительно готовности к выбору вида спорта. Но нам не удалось обнаружить такое самостоятельное понятие. Для того чтобы на должном уровне подойти к теоретическому осмыслению вопроса о проблеме развития и созревания у детей готовности выбора вида спорта, необходимо проведение анализа вышеперечисленных определений и понятий.

Проблемой и вопросами, касающимися развития и созревания готовности к профессиональным видам деятельности, занимались зарубежные и отечественные ученые.

Их исследования касались спортивной, трудовой, педагогической, научной и других видов профессиональной деятельности. Завершилось становление данного направления в науке. Психология труда заложила основы в работах Е.А. Климова [Климов, 1997, с. 75], Б.Ф. Ломова [Климов, 1997, с. 12-22] и др. Более глубокое изучение произошло в рамках военной психологии благодаря исследованиям таких ученых, как К.К. Платонов [Климов, 1997, с. 5-27], М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович и др.

Также важно отметить, что психология в спорте глубоко изучает проблемы в области формирования готовности к осуществлению деятельности. Особый вклад в развитие психологии спорта внесли такие авторы и исследователи, как А.Ц. Пуни, Ф. Генов, Е.А. Ильин и другие. В космической психологии также рассматриваются важные вопросы по формированию готовности к деятельности. Особый вклад в развитие данных вопросов внесли Ф.Д. Горбов, Г.Т. Береговой и другие исследователи.

Рассматривая деятельность людей по принципу «субъект-объект», можно выделить несколько ее видов: преобразующая, познавательная, коммуникативная деятельность. Также существуют и другие виды деятельности. Изначально перед субъектом ставятся цели, на основание которых он уже выбирает вид деятельности.

Деятельность имеет большое значение для людей, поскольку она способствует развитию. Также важно, чтобы человек мог адаптировать именно внешние условия под свои потребности, а не наоборот.

© Алыпов А.Г., 2020

По словам А.Н. Леонтьева, человек стремится найти такие внешние условия, в которых он сможет эффективно осуществлять свою деятельность и удовлетворять свои потребности.

Внешние условия имеют важное значение, так как именно они несут в себе цели деятельности, способы и средства ее осуществления [Леонтьев, 1975, с. 135].

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что «образующими» деятельности являются именно цели и мотивы.

По мнению М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, готовность к деятельности как целенаправленное выражение личности должно включать ее убеждения, настроенность на определенное поведение, взгляды, отношения, мотивы, чувства и т.п. [Дьяченко, 1978, с. 39].

Следует отметить, что конкретные условия, в которых осуществляется деятельность (содержание задач, их трудность, творческий характер, мотивация и т.д.), оказывают непосредственное влияние на состояние психологической готовности.

Основываясь на данные положения, можно говорить о том, что состояние психологической готовности человека имеет сложную динамическую структуру, является выражением эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных сторон психики индивида и соотносится с внешними условиями и задачами, которые предстоит решать.

Готовность к деятельности – это показатель того, насколько сформирована личность. Это устойчивая характеристика личности. Готовность также служит предпосылкой для выполнения успешной деятельности. По мнению М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, длительная готовность представляет собой устойчивую систему профессионально важных качеств личности, ее опыт, навыки, умения, знания, необходимые для выполнения успешной деятельности. Не следует это смешивать состоянием временной готовности, которая отражает только особенности и требования предстоящей ситуации [Дьяченко, 1978, с. 48].

Для того чтобы получился высокий результат, у человека должна иметься большая целеустремленность.

Мотивационная система человека – это регулятор, под воздействием которого моделируется поведение. Эффект воздействия при этом зависит не столько от характера данного воздействия, сколько от внутренних условий, на фоне которых оказывается воздействие [Рубинштейн, 1976, с. 43].

А.Н. Леонтьев пишет о том, что мотивы и потребности человека имеют взаимосвязь. Так, психологический анализ потребностей так или иначе переходит в исследование мотивов.

Таким образом, мотивация личности в спорте – это состояние, которое формируется в результате соотнесения потребностей и возможностей с предметом физкультурно-спортивной деятельности. Если возникает потребность в одно время с мотивацией, то у ребенка формируется стремление к овладению этим предметом.

Для того чтобы действие мотивации на личность было устойчивым, необходимо обеспечивать положительные условия внешней среды, стимулирующие положительное отношение ребенка к спорту.

Отношение к спорту у детей формируется в соответствие с их интересами, увлечениями. Если ребенку не интересно заниматься какой-либо деятельностью, то он не будет стараться и стремиться к достижениям. Мотивация в данном случае будет скорей всего отсутствовать.

Дети могут выбирать вид спорта по разным причинам.

Брайент Дж. Кретти по данному вопросу указывает на то, что причина может зависит от опыта ребенка, от ситуаций или окружающего его общения. Часто ребенок может выбирать такую деятельность, которой занимаются его сверстники [Кретти, 1978, с. 111].

Следует заметить, в психолого-педагогической литературе отсутствует единое определение понятия «готовность к выбору». Но, сравнивая разные подходы, можно сделать вывод о том, что при различном наборе элементов готовности или элементов, ее определяющих, весьма ярко виден ряд компонентов, формирующих ее структуру: общие и специальные знания, двигательные способности, физические качества, личностные качества, направленность личности.

Необходимо также отметить, что дети, занятые в различных видах спорта, могут иметь разный набор знаний, способностей и умений. Поэтому необходимо учитывать эту специфику также, как и конкретные средства и пути. Выбор вида спорта наряду со степенью готовности является своеобразным личностным образованием, имеющим свою специфику и динамику.

Личностное образование может включать в себя такие виды готовности, как:

- психологическая – степень мотивации к спортивной деятельности;
- двигательная – уровень развития необходимых двигательных способностей;
- морфологическая – соответствие телосложения требованиям вида спорта;
- психофизиологическая – тип нервной системы, темперамент, обуславливающие индивидуально-своеобразное приспособление к объективным условиям деятельности;
- социально-психологическая – социальные установки, способность эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений;
- информационная – необходимые знания о различных видах спортивной деятельности.

Охарактеризовать структуру мотивации отдельного человека весьма затруднительно.

Во-первых, у каждого человека своя система ценностей, и она довольна сложна.

Во-вторых, его прошлый опыт может оказывать влияние на развитие отношений к спортивной деятельности, труду, успеху, авторитетам. Кроме этого, по мере взросления у ребенка происходит изменение степени воздействия разных мотивов.

Чтобы поощрить старания ребенка, необходимо обеспечить для него возможность тренировок, снаряжения. Для этого следует учитывать физические данные ребенка, его конституцию.

Также важно понимать, что мотивация ребенка значительно отличается от мотивации подростка или взрослого человека.

В процессе развития ребенка потребность в занятии спортом проходит 3 стадии. В 6 лет ребенок, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя автономно. В 7-10 лет он уже желает соревноваться с другими.

Таким образом, у ребенка в период взросления происходит формирование социальных потребностей в занятиях спортом. По мере дальнейшего развития, автономные и социальные потребности уравновешиваются.

Изучая теоретические основы готовности к занятиям спортивной деятельностью, представим ее в виде идеальной модели, выделение которой может рассматриваться в виде содержательного обобщения, позволяющего свести разнообразные виды готовности к определенному теоретическому конструкту, в котором будут отражаться общие для любой готовности компоненты и их связи.

Важным исходным пунктом для разработки такой модели явились теоретико-методологические положения о структуре, методике и организации ориентационного процесса при комплектовании спортивных секций.

Это отражено в трудах М.С. Бриля [Бриль, 1982, с. 30-32], А.А. Гужаловского, В.М. Поповского, Н.Е. Латышевой, Ю.Ф. Курамшина и других ученых.

Была предложена модель готовности к выбору вида спорта, которая опирается на структурные, содержательные, функциональные характеристики процесса ориентации детей, его организационно-методическое обеспечение.

На начальном этапе выявляются и формируются мотивы для занятий спортом; на следующей ступеньке выявляется склонность к какому-либо виду спорта; на заключительном этапе осуществляется измерение способностей детей при движении.

Чтобы углубленно заниматься тем видом спорта, который выбирает ребенок, надо проследить зависимость этого от наличия соответствующих общественных и личностных предпосылок. Эти предпосылки обусловливаются конкретной ситуацией выбора предмета спортивной специализации для начальных занятий, определенными интересами, склонностью, наконец, способностями самого ребенка.

Дети должны видеть возможность осуществлять спортивную деятельность вокруг себя, принимать в ней непосредственное участие, тем самым организовывать познание в сфере спорта. Именно эти три важнейших условия способствуют оказанию влияния на формирование готовности ребенка к спортивной деятельности.

Когда все три условия взаимодействуют, возникает то, что называют «готовностью к спортивной деятельности у детей». В свою очередь возможность выбора у ребенка важна, потому что способствует возникновению ощущения, что свою жизнь таким образом можно определить.

Развитию потенциальных возможностей способствуют разнообразные способы обучения ребенка. Следует увеличить число критериев и показателей, которые могут оказывать влияние на выбор спортивной деятельности, использовать любые возможности подготовки к выбору вида спорта у детей и, конечно же, изучить, как они повлияли на выбор.

По мнению В.А. Крутецкого, чтобы говорить о готовности ребенка к выполнению конкретной деятельности необходимо обратить внимание на наличие у него определенных способностей и психологического состояния. В первую очередь ребенок должен проявлять интерес к данному виду деятельности. Что касается психологических установок, то у ребенка должна проявляться целеустремленность, трудолюбие, настойчивость в достижение результатов, организованность, самостоятельность и др. [Крутецкий, 1972, с. 133].

Л.П. Матвеев пишет о том, что судить о готовности ребенка к физическому воспитанию следует на основе имеющихся объективных и субъективных предпосылок в реализации намеченных задач. По мнению автора, готовность к спортивной деятельности у ребенка появляется тогда, когда у него имеются все необходимые физические качества. У него должен быть сформирован двигательный ресурс навыков, умений, а также знаний. Л.П. Матвеев пишет и о личностно-психических факторах, которые оказывают влияние на совершение действий (психическая готовность) [Матвеев, 1984, с. 38].

Выводы

Таким образом, в результате проведенного анализа литературы по вопросам готовности ребенка к спортивной деятельности, мы пришли к выводу, что выбор определенного вида спорта зависит от интересов ребенка. Если у тренера получится выявить, что именно настраивает ребенка на выполнение действий, то он сможет помочь ему в выборе направления и, соответственно, достигнуть в нем успеха.

Важную роль играет психологическая готовность ребенка к занятию спортом. Мотив определяет область возможных действий. Именно мотив влияет на выдвижения субъективных целей. Также на выбор деятельности влияют внешние условия. Эти условия определяют не только характер целеполагания, но и способы достижения цели и осуществления самого действия.

Таким образом, готовность человека к деятельности представляет собой психическое состояние, проявляющееся у субъекта.

В состояние готовности заложены различные установки. Чтобы осознать поставленные цели и задачи, необходимо определить поведение и способы осуществления действий, а также оценить важность достижения результата.

Библиографический список

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М. : ФиС, 1978. 224 с.

Бриль М. С., Филин В. П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1982. №8. С.30-32.

Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М. : ФиС, 1980. 127 с.

Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск : Изд-во БГУ, 1978. 175 с.

Климов Е. А. Основы психологии : учебник для вузов. М. : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. 295 с.

Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии. М. : Просвещение,1972. 255 с.

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

Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения М. : Печать по требованию, 2012. 392 с.

Ломов Б. Ф. К проблеме деятельности в психологии // Психологический журнал. Т. 2. 1981. № 5. С. 12-22.

Матвеев Л. П. Методологические вопросы теории спортивной тренировки // Очерки по теории физической культуры. М. : ФиС, 1984. С. 97-114.

Платонов В. Н., Запорожанов В. А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сб. науч. трудов. Киев : КГИФК, 1990. С. 5-27.

Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев : Вища школа, 1984. 352 с.

Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М. : Педагогика, 1976. 416 с.

References

Cretti B.G. *Psixologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sport]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1978. 224 p.

Bril M.S., Filin V.P. Perspektivy sovershenstvovaniya sistemy otbora yunyx sportsmenov [Prospects of improving the system of selection of young athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1982, no. 8, pp. 30-32.

Bril M.S. *Otbor v sportivnyx igrax* [Selection in sports games]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1980. 127 p.

Dyachenko M. I., Kandybovich L. A. *Psixologicheskie problemy gotovnosti k deyatel'nosti* [Psychological problems of the state of activity]. Minsk, Publishing house of Belarusian State University, 1978. 175 p.

Klimov E. *Osnovy psixologii* [Fundamentals of psychology] : Textbook for universities. Moscow, Kul'tura i sport Publ., UNITI Publ., 1997. 295 p.

Krutetskij V. A. *Osnovy pedagogicheskoj psixologii* [Fundamentals of pedagogical psychology]. Moscow, Prosveshhenie, 1972. 255 p.

Leont'ev A.N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat Publ., 1975. 304 p.

Leont'ev A.N. *Izbrannye psixologicheskie proizvedeniya* [Selected psychological works]. Moscow, Pechat' po trebovaniyu Publ., 2012. 392 p.

Lomov B.F. K probleme deyatel'nosti v psixologii [The problem of activity in psychology]. *Psixologicheskij zhurnal* [Psychological journal], vol. 2, 1981, no. 5, pp. 12-22.

Matveev L.P. *Metodologicheskie voprosy teorii sportivnoj trenirovki* [Methodological issues of the theory of sports training]. *Ocherki po teorii fizicheskoj kul'tury* [Essays on the theory of physical culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1984, pp. 97-114.

Platonov V.N., Zaporozhanov V.A. *Teoreticheskie aspekty otbora v sovremennom sporte* [Theoretical aspects of selection in modern sport]. *Otbor, kontrol' i prognozirovanie v sportivnoj trenirovke* [Selection, control and forecasting in sports training] : anthology. Kyiv, National University of Physical Education and Sport of Ukraine Publ., 1990, pp. 5-27.

Platonov V.N. Teoriya i metodika sportivnoj trenirovki [Theory and methodology of sports training]. Kyiv, Vishha shkola Publ., 1984. 352 p.

Rubinstejn S.L. *Problemy obshhej psixologii* [Problems of General psychology]. Moscow, Pedagika Publ., 1976. 416 p.

Поступила в редакцию 26.06.2020
Подписана в печать 29.09.2020

DEFINITION OF READINESS OF TEENAGERS TO THE SPORT

Alexander G. Alypov[1, 2]

Middle school No. 145[1]
Krasnoyarsk, Russia
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev[2]
Krasnoyarsk, Russia

[1]Teacher of Physical Education
[2]Postgraduate Student of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education
ph.: –, e-mail: aag37@mail.ru

Abstract. This article is devoted to an important and topical issue concerning the definition of the concept of adolescents ' readiness for sports. The choice of sports activity and success depends on a variety of reasons. Moreover, if the coach manages to find out what exactly sets up a particular person at a certain moment, he will be able to help him in choosing a sport and achieving success. Psychological readiness is Central. Readiness for activity there is such a special mental state as the presence of the subject of the image of the structure of a certain action and a constant focus of consciousness on its implementation. Readiness includes various kinds of attitudes to the awareness of the problem, the model of probable behavior, the definition of special methods of activity, the assessment of their capabilities in their relation to the upcoming difficulties and the need to achieve a certain result.

Key words: readiness, psychological readiness, sport, motivation, personality formation, teenager, methodology, process.

Cite as: Alypov A. G. Definition of readiness of teenagers to the sport. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 80-83. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_80.

Received 26.06.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796.835 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_84

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-КИКБОКСЕРОВ ДИСЦИПЛИНЫ К1

Иван Владимирович Битюцких[1],
Ирина Александровна Сабирова[2]

Воронежский институт МВД России[1, 2]
Воронеж, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(908)138-28-05, e-mail: bitiushkin@mail.ru
[2] Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки
тел.: +7(950)750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

Аннотация. В статье представлены данные соревновательной деятельности спортсменов-кикбоксеров дисциплины К1, основанные на анализе применяемых технико-тактических действий. Установлены количественные и качественные показатели. Дана оценка эффективности соревновательной деятельности квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов дисциплины К1.

Ключевые слова: кикбоксинг; соревновательная деятельность; квалифицированные, высококвалифицированные спортсмены; технические действия; количественные, качественные показатели.

Для цитирования: *Битюцких И. В., Сабирова И. А.* Анализ соревновательной деятельности квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов-кикбоксеров дисциплины К1 // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 84-86. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_84.

Введение

Соревновательная деятельность в кикбоксинге дисциплины К1 имеет свою особую специфику, выражающуюся в более жестком бескомпромиссном единоборстве соперников, где правилами соревнований дополнительно разрешены удары ногами по внутренней и наружной стороне бедра, захваты шеи, удары руками с разворота (Backfist), удары коленом. Все это предъявляет особые, повышенные требования к подготовке спортсменов [Сабирова, 2019; Сайфуллин, 2018].

Своевременный анализ соревновательной деятельности ведущих спортсменов позволяет эффективно планировать подготовку к ответственным стартам резерва сборных команд за счет учета особенностей индивидуальной манеры ведения поединка, стилевого предпочтения и на этой основе корректировать сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, основываясь на особенностях предстоящей соревновательной деятельности [Гаськов, 2004].

Целью настоящего исследования явилось изучение и анализ применяемых технико-тактический действий квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов-кикбоксеров дисциплины К1.

Материалы и методы исследования

Анализировались видеозаписи поединков чемпионата мира и Европы, чемпионата России за период 2012-2019 гг. Изучены поединки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов представителей средних весовых категорий дисциплины К1. Изучению подверглись количественные показатели к качественным. Количество реализованных технических действий: удары руками и ногами, серийные комбинации, выполненные обманные и защитные действия к коэффициентам эффективности ударов руками и ногами, применяемые защитные действия, рассчитывался коэффициент выносливости. На основе учета количественных характеристик оценивалась их эффективность. Коэффициент эффективности боевых действий оценивался по соотношению количества результативных ударов к числу общего количества нанесенных ударов. Коэффициент эффективности защитных действий рассчитывался соотношением парированных ударов к общему числу ударов, нанесенных противником. Коэффициент выносливости определялся соотношением количества технических действий в заключительном раунде к количеству общего числа технических действий за весь бой. Изучено более 90 поединков спортсменов в возрасте от 18 до 27 лет.

Результаты

Анализ и обобщение полученных данных выявил, что в ходе поединка спортсмены МС в среднем на 12,3% применяют больше технических действий в сравнении со спортсменами квалификации МСМК. Мастера спорта основную часть поединка проводят за счет серийной работы руками. Спортсмены квалификации МСМК строят поединок за счет ударных действий как ногами, так и руками, с незначительным преимуществом работы ногами. МС выполняют в поединке в среднем на 38,1% ударов больше, чем МСМК. Спортсмены МС на 63,2% чаще пропускают удары, пренебрегая активными защитными действиями. МС в подавляющем большинстве применяют атакующую многосерийную манеру ведения боя, МСМК чаще работают в контратаке и на 53,1% больше используют обманные действия. Отмечается большее количество наносимых ударов руками и ногами у спортсменов МС (73,1% и 10,2%) при значительном снижении результативности на 15,6% и 23,2% относительно показателей спортсменов квалификации МСМК. Различия достоверны ($p<0,05$) (рис. 1).

Анализ качественных характеристик соревновательной деятельности спортсменов МСМК выявил явное превосходство над спортсменами квалификации МС (рис. 2).

Заключение

Проведенное исследование выявило, что, имея более высокие количественные показатели квалифицированные спортсмены МС уступают высококвалифицированным за счет качественных показателей. Квалифицированные спортсмены преимущественно применяют атакующую многосерийную манеру ведения поединка пренебрегая обманными и защитными действиями.

© Битюцких И.В., Сабирова И.А., 2020

Нарастающие многосерийные атаки, подавляющие сопротивление противника на определённых этапах соревновательной деятельности, приносят свои положительные результаты. Такая тактика ведения поединка компенсирует недостаток боевого опыта, но требует от спортсмена значительных энергетических ресурсов, нехватка которых не позволяет эффективно реализовывать накопленный технико-тактических потенциал. Высококвалифицированные спортсмены используют более сбалансированную тактику ведения боя, применяя короткие, мало серийные атаки с высокими показателями обманных и защитных действий в начале поединка. В заключительной фазе боя количество ударов и частота атак имеют тенденцию к увеличению. Небольшое количество атакующих действий в совокупности с высокими показателями обманных и защитных действий в начале поединка говорит о разведывательном или подготовительном характере ведения боя. Увеличение количества ударов и их эффективности в основной и заключительной части боя – это следствие реализации решений, сформированных на основе разработанного тактического плана в начале боя, переходящих к заключительной части боя в автоматическую фазу. Данное предположение подтверждается увеличением эффективности ударов и показателем коэффициента выносливости.

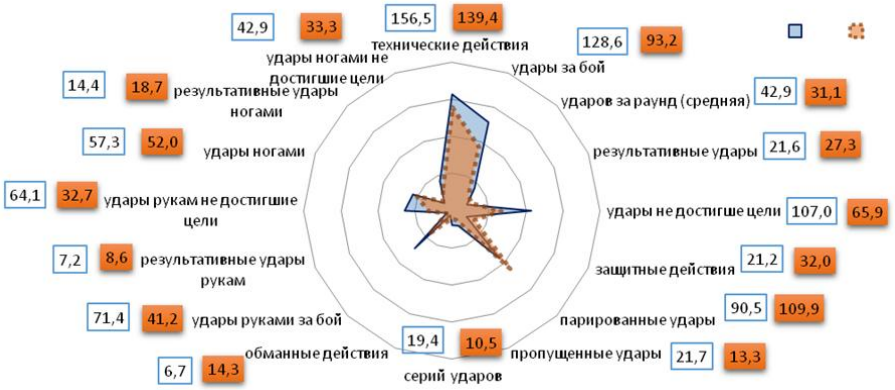


Рис. 1 – Количественные показатели применяемых технико-тактических действий за бой в условиях соревновательной деятельности

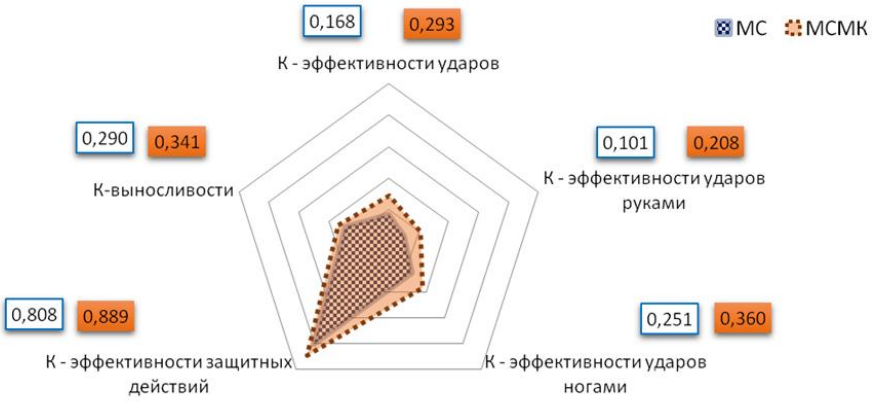


Рис. 2 – Расчетные коэффициенты применяемых технико-тактических действий в поединках квалифицированных и высококвалифицированных кикбоксеров дисциплины К-1

Библиографический список

Гаськов В. А., Кузьмин В. А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография. Красноярск : Красноярский гос. ун-т, 2004. 113 с.

Германов Г. Н., Филимонова С. И. , Сабирова И. А. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 48-56.

Сабирова И. А., Битюцких И. В. Анализ соревновательной деятельности в различных дисциплинах кикбоксинга // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 259-262.

Сайфуллин И. И. Фонарёв Д. В. Анализ данных научных публикаций по проблемам подготовки отечественных кикбоксеров // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань : Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2018. С. 363-366.

References

Gas'kov A.V., Kuz'min V.A. *Struktura i soderzhanie trenirovochno-sorevnovatel'noj deyatel'nosti v bokse* [Structure and content of training and competitive activity in Boxing] : monograph. – Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State University Publ., 2004. 113 p.

Germanov G.N., Filimonova S.I., Sabirova I.A. Metodologicheskie podhody v upravlenii podgotovkoj yunyh i kvalificirovannyh sportsmenov: nauchno-teoreticheskij analiz [Methodological approaches in the management of training of young and qualified athletes: scientific and theoretical analysis]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2014, no. 8 (114), pp. 48-56.

Sabirova I.A., Bityutskih I.V. Analiz sorevnovatel'noj deyatel'nosti v razlichnyh disciplinah kikboksinga [Analysis of competitive activity in various disciplines of kickboxing]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 1 (167), pp. 259-262.

Sajfullin I.I., Fonarev D.V. Analiz dannyh nauchnyh publikacij po problemam podgotovki otechestvennyh kikbokserov [Analysis of data of scientific publications on the problems of training domestic kickboxers]. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : materialy Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii* [Problems and perspectives of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation]. Kazan, 2018, pp. 363-366.

Поступила в редакцию 06.08.2020
Подписана в печать 29.09.2020

ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF QUALIFIED AND HIGHLY QUALIFIED KICKBOXERS OF THE K-1 DISCIPLINE

Ivan V. Bityutskikh[1], Irina A. Sabirova[2]

Voronezh Institute of the Russian Ministry of the Interior[1, 2]
Voronezh, Russia

[1] Senior lecturer of the Department of Physical Training
ph.: +7(908)138-28-05, e-mail: bitiushkin@mail.ru
[2] Grand PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Training
ph.: +7(950)750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

Abstract. The article presents data on the competitive activity of athletes-kickboxers of the K-1 discipline based on the analysis of applied technical and tactical actions. Quantitative and qualitative indicators have been established. An assessment of the effectiveness of competitive activities of qualified and highly qualified athletes of the K-1 discipline is given.

Key words: kickboxing, competitive activities, qualified and highly qualified athletes, technical actions, quantitative and qualitative indicators.

Cite as: Bityutskikh I. V., Sabirova I. A. Analysis of competitive activity of qualified and highly qualified kickboxers of the K1 discipline. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 84-86. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_84.

Received 06.08.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796.413/418 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_87

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ АРТИСТИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВЫСТУПАЮЩИХ В СМЕШАННЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАРАХ[1]

Сергей Александрович Руденко[1], Лариса Кондратьевна Руденко[2], Алёна Валерьевна Черничкина[3]

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта[1, 3]
Санкт-Петербург, Россия
Дом культуры «Суздальский»[2]
Санкт-Петербург, Россия

[1]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики
тел.: +7(921)300-22-97, e-mail: sergey_rudenko2010@mail.ru
[2]Кандидат педагогических наук, тренер-хореограф
тел.: +7(921)300-22-87, e-mail: larisa_rudenko74@mail.ru
[3]Магистр
тел. +7(965)081-04-34, e-mail: chernichkina-alena@rambler.ru

Для цитирования: *Руденко С. А., Руденко Л. К., Черничкина А. В.* Современные тенденции, связанные с совершенствованием артистизма у спортсменов высокой квалификации, выступающих в смешанных акробатических парах // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 87-91. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_87.

Часть 2
Методические подходы к совершенствованию артистизма смешанных акробатических пар

Введение

Исследование позволило установить, что, чем выше место смешанной акробатической пары в соревновательном рейтинге, тем, как правило, выше у неё оценка за артистизм. Бывают ли исключения в этой тенденции? Бывают! Но они носят частный характер. А раз так, то напрашивается ещё один вывод: оценка за артистизм не просто связана с другими компонентами исполнительского мастерства – «техникой исполнения», «трудностью», – а является их отражением. Однако стоит признать: «спортивный» аспект соревновательных композиций, безусловно, преобладает над «художественным» (артистическим).[1]

Результаты

Выбранный курс на «технику исполнения» в современной спортивной акробатике сместил акценты и в тренировочном процессе. Если в выступлениях спортсменов высокой квалификации эта тенденция неявно прослеживается, то у тех, кто выступает по программам «Первый спортивный разряд» и «КМС» уже обнаруживается «крен» в сторону «техники исполнения» и даже «трудности»: иначе говоря, спортсмены стали «чище» выполнять упражнения, но художественные «находки», оригинальные решения проявляются уже в меньшей степени. Однако, вне зависимости от концепции судейства, определение разумной меры между двумя составляющими подготовки – «технической» и «артистической» – всегда является актуальным и предполагает учёт многих факторов: к примеру, природной одарённости исполнителей, их квалификации, условий, в которых проходят тренировочные занятия, а также уровня мастерства наставников и хореографов.

Что же нужно сделать для того, чтобы приблизиться к высоким образцам исполнительского мастерства, с точки зрения «артистизма» в спортивной акробатике? Готовых «рецептов» – огромное разнообразие: к примеру в качестве ориентиров можно использовать выступления ведущих спортсменов Европы и Мира. Тем не менее каждый тренер в сотрудничестве с хореографом, работая со спортсменами, такую задачу решает по-своему, в рамках собственных возможностей и представлений о гармонии между спортивной и художественной составляющими соревновательных упражнений. Если сделать обобщение, то во всех существующих подходах к развитию «артистизма» акробатов (в том числе и выступающих в смешанных парах), причём вне зависимости от уровня спортивной квалификации, можно логически выделить минимум два методических направления (рис. 1): одно из них должно быть посвящено совершенствованию структуры и содержания соревновательного упражнения с позиции его художественного оформления, через призму заданной темы и сюжетной линии, с соблюдением всех требований по исполнению, предусмотренных «Сводом правил»; другое – специальной тренировке артистических способностей спортсменов, которая подразумевает достижение необходимой хореографической «умелости», эмоциональной и ментальной выразительности

[1] Начало статьи см. в № 2 (74), 2020.

© Руденко С.А., Руденко Л.К., Черничкина А.В., 2020

посредством выработанных навыков импровизации и перевоплощения, позволяющих добиться точности и узнаваемости передаваемых образов. Эти методические направления между собой тесно связаны и взаимно зависимы. Так, грамотно составленная композиция, отличающаяся гармоничной структурированностью, художественной выверенностью, может «поблекнуть» и не произвести нужного впечатления.

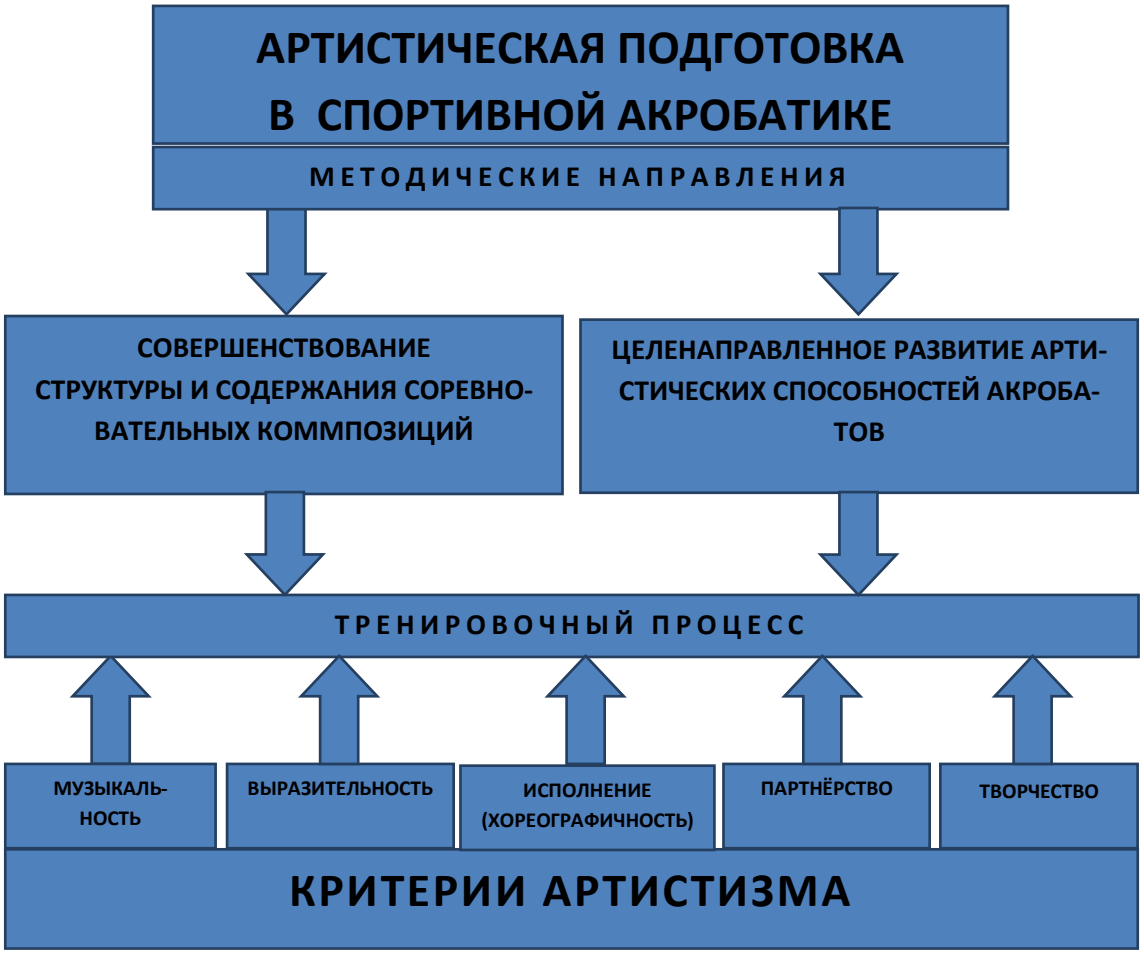


Рис. 1 – Совершенствование артистизма в спортивной акробатике

В этом случае причины могут быть самые разные: к примеру, допущенные ошибки при исполнении не только элементов хореографии, но и трудности, смысловые и стилистические неточности (несоответствия), недостаточный уровень подготовленности (т.е. когда спортсмены в двигательном и психологическом отношении не дотягивают до заданной содержанием композиции художественной «высоты», иначе говоря, в их исполнении не хватает артистической зрелости). Другой пример: напротив, акробаты, очень фактурные, технически и хореографически хорошо обученные, в их действиях есть слаженность, они могут демонстрировать высокую трудность упражнений, но если при этом их композиция не отличается необходимой оригинальностью, хореографической наполненностью, акцентированностью, то она явно будет диссонировать с их реальными и потенциальными возможностями. Речь идёт о том, что соревновательные упражнения должны максимально раскрывать технический и артистический потенциал акробатов, а при подборе элементов важно соблюдать не только требования, предусмотренные правилами судейства, но учитывать индивидуальные особенности их физического и психического развития (в частности, двигательную предрасположенность и личностные предпочтения).

Развивая артистические способности акробатов, выступающих в разных номинациях (в паре или группе), важно добиваться от спортсменов, чтобы каждое исполняемое ими двигательное действие – отдельные элементы, связки, «диагонали», пирамиды и другие – чётко соотносились с требованиями таких критериев как «музыкальность», «выразительность», «хореографичность», «партнёрство» и «творчество». Для этого нужна «точечная», детальная проработка всех поз, позиций, движений и перемещений на предмет не только их «освоенности», «контурности», «геометричности», «устойчивости», «разнообразия», «гармоничности» и других «видимых» характеристик исполнительского мастерства, но и эмоционально-чувственной и смысловой акцентированности.

Известно, что соревновательные композиция акробатов – это своеобразные музыкально-хореографические «зарисовки», а в лучших образцах исполнения – даже мини-спектакли. Проследить весь путь от создания и совершенствования композиции до демонстрации её на соревнованиях можно с помощью концепции артистической подготовки в гимнастических дисциплинах, разработанной С.А. Руденко, Л.К. Руденко, которая нисколько не противоречит содержанию критериев «артистизма» в спортивной акробатике, а даже, напротив, помогает раскрыть суть и посмотреть на них обобщенно (рис. 2).

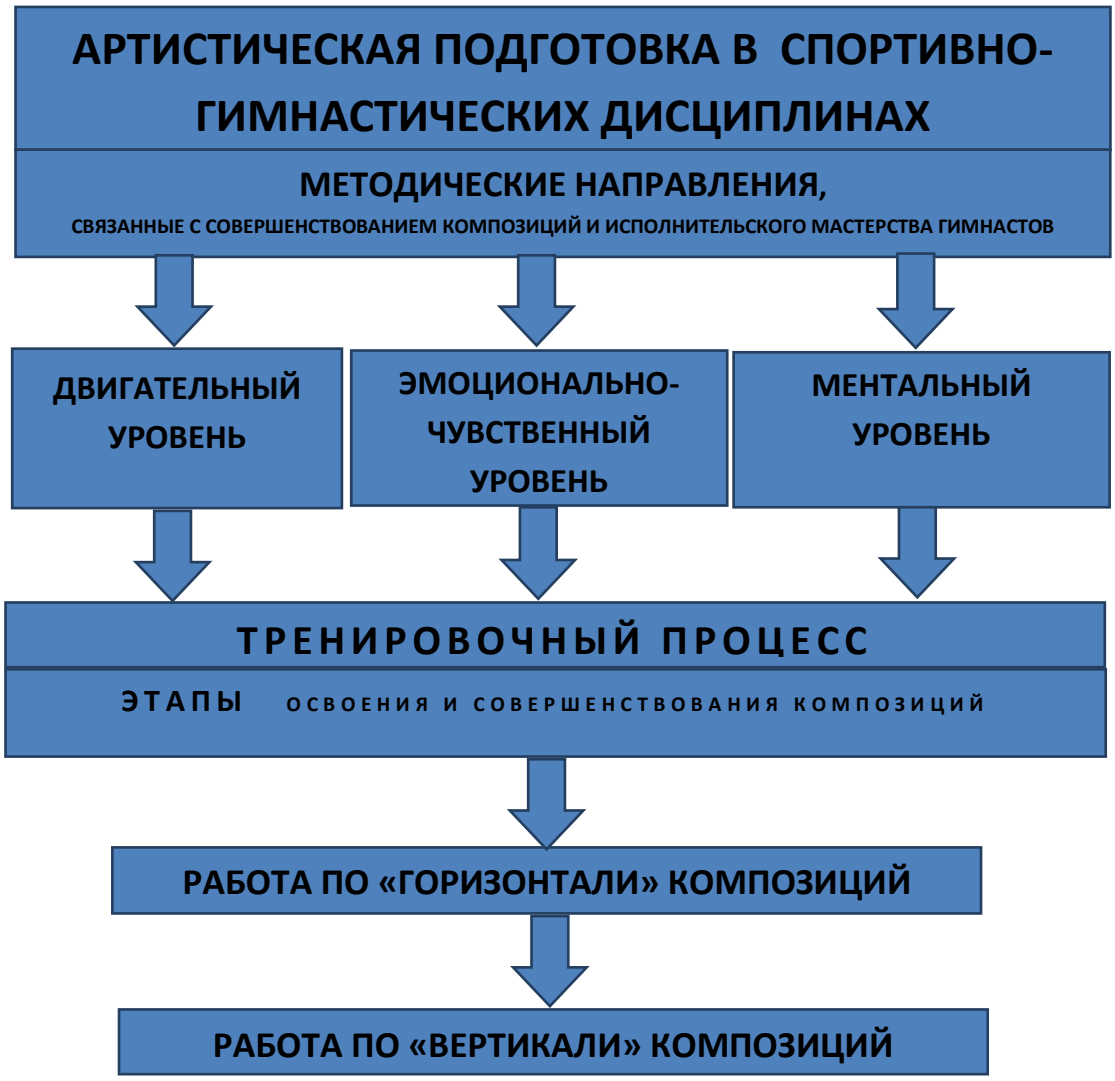


Рис. 2 – Методический подход, направленный на совершенствование композиций и повышение уровня исполнительского мастерства спортсменов в гимнастических дисциплинах (согласно концепции С.А. Руденко, Л.К. Руденко) [Руденко, 2009]

Так, содержание любой спортивно-танцевальной композиции можно представить в виде трёх взаимопереплетающихся уровней («слоёв»), условно названных «двигательный», «эмоционально-чувственный» и «ментальный». По этим названиям можно догадаться, что «первый» указывает на достижение качества исполнения всех движений, входящих в соревновательное упражнение с точки зрения соблюдения канонов техники и эстетического оформления; «второй» связан с умениями эмоционально и чувственно наполнять их, «третий» – «сюжетно» и «образно» ориентирует спортсменов (в идеале – это своего рода «рассказ» на заданную музыкально-хореографической стилистикой тему) [Руденко, 2009].

Причем, чтобы понять, как эти «уровни» взаимно связаны между собой, нужно ввести термины «горизонталь» и «вертикаль» композиции. Так, если рассматривать этапы составления (или совершенствования) соревновательного упражнения, то в первую очередь необходимо, согласно выбранной художественной концепции (сюжету), определить так называемую «горизонталь», имея в виду последовательность, порядок элементов, схему перемещений и всё то, что будет способствовать оптимальной организации движений и перемещений по ковру (гимнастическому помосту). По мере совершенствования «горизонтали» композиции, возникает необходимость усиливать её «вертикаль», выверяя и «нанизывая» на неё различные акценты – функциональные, дыхательные, музыкально-хореографические, эмоциональные, ментальные [Руденко, 2009]. При этом неважно, на каком этапе идёт работа над композицией – по «горизонтали» или «вертикали», – всегда в ней присутствуют одновременно три аспекта – «двигательный», «эмоционально-чувственный» и «ментальный».

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сказать, что выявленные доминирующие тенденции в проявлении «артистизма» у акробатов высокой квалификации, выступающих в смешанных парах, и различные методические подходы к его совершенствованию диктуют необходимость:

- во-первых, рационализировать функционально и технически состав и структуру композиции, «отшлифовывать» её на предмет «геометрии», целесооб-

разности и удобства, выполняемых поз, движений и перемещений: это и касается проявления творчества через включение в соревновательную программу оригинальных и разнообразных вариантов взаимодействия (например, поддержек), начала и окончания элементов «трудности»;

- во-вторых, стилистически (т.е. музыкально, хореографически, эмоционально, выразительно) «тонко» и в меру связать между собой и элементы трудности, заявленные в тарифном листе, и остальные упражнения (а они составляют большинство), без которых не будет нужной целостности (единства);

- в-третьих, искать функциональный и технический потенциал в каждом элементе, входящем в состав композиции. Речь идёт о тех двигательных действиях, за исполнение которых по «технике» и «артистизму», может быть, и не предусмотрены сбавки, но, раздвигая «пределы» возможностей спортсменов (с точки зрения, функциональной, технической, хореографической, психологической подготовленности), можно добиться улучшения их качества. При этом важно подбирать аутентичные для спортсменов элементы «трудности» и «хореографии». Иначе говоря, какие бы «сверхзадачи» не ставились, всё равно они должны быть посильны и решаться в рамках «умелости» акробатов. Это касается и «предрасположенности» к определенной музыкально-хореографической стилистике (имеется в виду арсенал средств выразительности спортсмена, его конституциональные особенности, личностные предпочтения и др.);

- в-четвёртых, расширять диапазон хореографических умений и навыков (включая работу над выразительностью, эмоциональностью посредством развития комплекса необходимых артистических способностей) через освоение различных танцевальных стилей. Однако в силу жёсткой временной обусловленности эту работу нужно сузить до специальной хореографической подготовки (т.е. отрабатывать только то, что будет включено в содержание композиции);

- в-пятых, искать новые ёмкие по «музыкальности» и в то же время эффективные и «точечно» направленные подходы к совершенствованию артистизма у спортсменов. В качестве примера можно рассмотреть проведение разнообразных вариантов организованных «разминок», в которых сопряженно сочетаются упражнения подготовительного и хореографического характера (желательно, в рамках темы и стилистики соревновательных упражнений). Разумеется, в тренировочном процессе должны быть отдельные занятия, посвященные развитию танцевальных и артистических способностей с привлечением опытных (знающих специфику спортивной акробатики) хореографов. При этом не нужно забывать, что хореографическая подготовка является одним из направлений работы над «школой движений» и «гимнастическим стилем исполнения».

Выводы

1. Анализ оценок, полученных смешанными акробатическими парами высокой квалификации на международных соревнованиях и с помощью специально разработанной экспертной системы, и выявление доминирующих тенденций по каждому критерию «артистизма» указывают на то, что процесс спортивной тренировки должен сводиться не только к техническому, но и художественному совершенствованию соревновательных программ. Это возможно только через взаимное переплетение в рамках тренировочных занятий с акробатами двух методических направлений: «первое» предназначено для повышения уровня технической подготовленности и сложности выполнения элементов «трудности», «второе» – всемерное раскрытие и реализация артистических способностей посредством работы над «музыкальностью», «выразительностью», «хореографичностью», «партнёрством», «творчеством».

2. Для лучшего понимания процесса совершенствования композиции и повышения уровня исполнительского мастерства акробатов (в том числе и выступающих в смешанных парах) следует постепенно достигать необходимой функциональной и технической «избыточности» в совершаемых ими движениях и перемещениях и усиливать эмоционально-чувственный и ментальный компоненты. Кроме того, в соревновательных композициях важно выделить такие понятия, как «горизонталь» и «вертикаль». Работа по «горизонтали» предполагает оптимизацию и рациональную организацию поз, движений и перемещений по пространству ковра, а наполнение «вертикали» сводится к усилению различных акцентов при выполнении двигательных действий (к примеру, функциональных, дыхательных, музыкально-хореографических, эмоциональных, ментальных и др.).

3. В системе подготовки акробатов, выступающих в том числе и в смешанных парах, «техническая» составляющая в композициях, безусловно, является приоритетной. Однако без грамотно продуманного артистического наполнения (к примеру, посредством детально выверенной сюжетной линии и стилистического оформления соответствующими музыкально-хореографическими средствами, аутентично подходящими к двигательным и психологическим особенностям исполнителей) невозможно достичь необходимого единства и целости в исполнении спортсменами соревновательных упражнений.

Библиографический список

Спортивная акробатика. Свод правил 2017-2020 / пер. с англ. языка И. В. Никитиной, Д. А. Винникова // Международная федерация гимнастики (FIG). 256 с.

Руденко Л. К. Начальная подготовка детей 6-9 лет в спортивной аэробике : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : дис. ... канд. пед. наук. СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта 2009. 201 с.

References

Sportivnaya akrobatika. Svod pravil 2017-2020 [International Gymnastics Federation (IGF). Sports acrobatics. Code of Rules 2017-2020]. 256 p.

Rudenko L.K. *Nachal'naya podgotovka detej 6-9 let v sportivnoj aerobike*. Dis. ... kand. ped. nauk [Initial training of 6-9 year-old children in sports aerobics. PhD ped. sci. diss.]. Saint Petersburg, 2009. 201 p.

Поступила в редакцию 25.05.2020
Подписана в печать 29.09.2020

MODERN TRENDS RELATED TO THE IMPROVEMENT OF ARTISTRY OF HIGH QUALIFICATION ATHLETES PERFORMING IN MIXED ACROBATIC PAIRS[1]

Sergej A. Rudenko[1], Larisa K. Rudenko[2], Alyona V. Chernichkina[3]

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health[1, 3]
Saint Petersburg, Russia
Suzdalsky House of Culture[2]
Saint Petersburg, Russia

[1]PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor of the Department of Gymnastics Theory and Methodology
ph.: +7(921)300-22-97, e-mail: sergey_rudenko2010@mail.ru
[2]PhD in Pedagogic sciences, Choreography trainer
ph.: +7(921)300-22-87, e-mail: larisa_rudenko74@mail.ru
[3]Magister
ph.: +7(965)081-04-34, e-mail: chernichkina-alena@rambler.ru

Cite as: Rudenko S. A., Rudenko L. K., Chernichkina A. V. Modern trends related to the improvement of artistryof High Qualified Athletes Performing in Mixed Acrobatic Pairs. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 87-91. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_87.

Received 25.05.2020
Accepted 29.09.2020

[1] See the beginning of the article in no. 2 (74), 2020

УДК 796.332 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_92

ЗАВИСИМОСТЬ ЭТИОЛОГИИ ФУТБОЛЬНЫХ ТРАВМ ОТ КАЧЕСТВА ИГРОВЫХ ПОКРЫТИЙ

Наталья Юрьевна Тарабрина

Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет),
Москва, Россия

Кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)158-58-67, e-mail: nata-tarabrina@mail.ru

Аннотация. В статье проведен сравнительный анализ типов, механизмов и степени тяжести травм и повреждений, полученных спортсменами на разных видах футбольного покрытия (натуральный газон/искусственная трава). Цель – изучить влияние синтетических поверхностей на риск и частоту получения футбольных травм. Проанализирован массив литературных источников отечественной базы данных научной литературы – научной электронной библиотеки eLIBRARY, а также международных баз – Web of Science (Core Collection) и PubMed. Показано, что существенных различий в показателях травматизма между различными типологиями поверхностей не обнаружено.

Ключевые слова: травма, спортсмены, футбол, искусственный газон, натуральная трава.

Для цитирования: *Тарабрина Н.Ю.* Зависимость этиологии футбольных травм от качества игровых покрытий // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 92-96. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_92.

Введение

Экологические проблемы, такие как неблагоприятные климатические условия (холодный и жаркий климат), ограничивают рост естественных газонов. По этой причине в качестве решения были введены искусственные газоны для преодоления основных недостатков использования натуральных газонов для футбольных соревнований. Натуральная трава отличается от искусственной большими расходами на техническое обслуживание, и ее использование зачастую ограничено из-за проблем с износом.

В России одним из направлений подпрограммы «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года» и концепции новой «Стратегии развития футбола до 2020 года» была произведена закупка искусственных покрытий для футбольных полей [Стратегия развития.., 2014, с. 43-45]. Всего на приобретение искусственных газонов из Федерального бюджета было выделено 2,7 млрд рублей. Максимальный объем пришелся на Центральный Федеральный округ, солидные суммы получили Сибирский и Приволжский федеральный округа [Бобровский, 2017, с. 297–301]. Государство посредством реализованной подпрограммы «Развитие футбола до 2020 г.» смогло улучшить тренировочные условия для молодых футболистов – потенциальных профессионалов с помощью обустройств футбольных стадионов с искусственным покрытием [Бобровский, 2017, с. 297–301; Деловой, 2018, с. 92–100].

Введение в эксплуатацию искусственных полей и площадок в среднем по 50 единиц в год можно считать главным достижением в реализации действующей «Стратегии развития футбола до 2020 года» [Стратегия развития.., 2014, с. 43–45, Бобровский, 2017, с. 297–301., Деловой, 2018, с. 92–100].

Следует отметить, что материалы, используемые в производстве синтетических покрытий, образуют игровую поверхность с малоизученными свойствами [Almutawa, 2014, p. 47–52].

Последнее поколение искусственных газонных смол было введено в конце 2000-х годов и сегодня состоит из ковра с длинными (>40 мм) и широко распространенными волокнами полипропилена, заполненными песком и каучуковыми зернами [Almutawa, 2014, p. 47-52]. Эти материалы были использованы Международной федерацией футбольной ассоциации (ФИФА) с 2004/2005 [FIFA, 2012] для соревнований как альтернатива натуральным газонам.

Цель – изучить влияние синтетических поверхностей на риск и частоту получения футбольных травм.

Материалы и методы исследования

Проведен анализ литературных источников отечественной базы данных научной литературы – научной электронной библиотеки eLIBRARY, а также международных баз данных научной литературы Web of Science (Core Collection) и PubMed.

Результаты

Результаты проведенной работы показывают, что основная проблема, связанная с искусственным покрытием, заключается в его способности поглощать удары. Как показано Naunheim с соавторами [Naunheim, 2004, p. 4] многократное давление на поле приводит к уплотнению поверхности на основе каучука, делая ее более твердой, чем натуральные газоны. Интересно отметить, что сравнение различных искусственных газонных поверхностей (вспененной поверхности старого поколения и поверхностей на основе измельченного каучука нового поколения) и натуральной травы показало, что существенных различий в способности амортизировать удары нет [Naunheim, 2004, p. 4]. Как показано в таблице, вопросы безопасности искусственных поверхностей в отношении предотвращения травм до конца не изучены.

В обзоре Williams и соавторов [Williams, 2011, p. 23] обнаружены противоречивые мнения между различными исследованиями в этой области. Согласно вышеупомянутым данным, типология поверхности должна быть серьезно рассмотрена при тренировках или соревнованиях, поскольку она может быть фактором, потенциально влияющим на количество травм. Meyers и соавторы [Meyers, 2010, p. 97], изучая различия между показателями травматизма на искусственном газоне и натуральной траве показывают, что во многих случаях искусственный газон безопаснее, чем натуральная трава. Кроме того, некоторые авторы сообщают, что нет различий в показателях травматизма или различий в физиологических параметрах между искусственным и естественным покрытием [Тарабрина, 2016, с. 31-35, Ekstrand, 2006, p. 80].

Экстранд с соавторами [Ekstrand, 2006, p. 80] сравнили уровень травматизма на искусственном газоне с натуральным у профессиональных игроков мужского

© Тарабрина Н.Ю., 2020

пола и обнаружили, что риск травмы между двумя группами статистически не различался. Фуллер и соавторы [Fuller, 2007, p. 6] не обнаружили существенных различий в частоте, тяжести и характере травм при изучении мужских и женских игроков-любителей, соревнующихся либо на естественном, либо на искусственном газоне в колледжах и университетах США.

Таблица 1 – Обзор футбольных травм на искусственных газонах третьего и четвертого поколений по сравнению с натуральным газоном [Turf and injuries.., 2019]

Исследование	Синтетика вредит	Синтетика не вредит	Пояснения
Ekstrand 2006 (Br J Sports Med, 2006;40(12):975–80)	X	X	Больше растяжений связок голеностопа на синтетике, все остальные травмы встречаются одинаково часто
Fuller 2007 (Br J SportsMed,2007;41 Suppl 1:i20–6)		X	Женщины в этом исследовании травмировались на синтетике даже меньше, но незначительно
Steffen 2007 (Br J Sports Med, 2007;41 Suppl 1:i33–7)	X	X	Больше серьёзных травм и растяжений связок голеностопа на синтетике, остальные одинаково
Haruhito 2010 (Clin J Sport Med, 20(1):1–7)		X	Разницы между газоном и синтетикой нет
Bjorneboe 2010 (Br J Sports Med, Sep 2010, 44 (11) 794-798)		X	Разницы между газоном и синтетикой нет
Ekstrand 2011 (Scan J Sports Med,2011;21(6):824–32)	X	X	Меньше растяжений четырёхглавой мышцы и больше растяжений связок голеностопа на синтетике, остальные одинаково
Soligard 2012 (Scan J Med Sci Sports,2012;22(3):356–61)		X	Меньше растяжений связок голеностопа и больше травм спины и плечевого сустава на синтетике, остальные одинаково
Meyers 2013 (Am J Sports Med, 2013;41(10):2409–20)		X	Значительно меньше травм и меньше «существенных» травм на синтетике, остальные одинаково
Lanzetti 2017 (Scan J Med Sci Sports, 2017: 27: 435–439)		X	Разницы между газоном и синтетикой нет
Fujitaka 2017 (Ortho J Sports Med, 2017. – vol. 5(8).		X	Количество травм возросло перед добавлением резиновых гранул, снизилось после их добавления
Williams 2011 (J Sports Med, 2011;41(11):903–23)		X	Разницы между газоном и синтетикой нет, за исключением, возможно, растяжений связок голеностопа

Тем не менее более глубокий анализ научной литературы предоставил данные о показателях травматизма или их распространенности на искусственных газонах, в основном у взрослых футболистов; в то время как молодежному футболу до сих пор не уделялось должного внимания. Несмотря на более низкий уровень изучения юношеского футбола, в целом, те исследователи, которые обнаруживают различия в характере травм между разными типами поверхностей, указывают на отсутствие достоверных различий между искусственными и естественными газонами. Другое, заслуживающее внимания наблюдение, состоит в том, что, как правило, в исследованиях, проводимых с молодыми игроками, обычно отображаются более низкие показатели травматизма по сравнению с показателями, выполненными со взрослыми.

В футболе большинство движений и упражнений сопровождаются высокими ударными нагрузками на дистальные поверхности нижних конечностей. Соприкосновение обуви с естественным и синтетическим газоном различаются силой трения, которая позволяет спортсмену передвигаться вперед. Если это трение слишком низкое, нога может «проскальзывать», и эффективность продвижения снижается. В тоже время слишком длинные шипы способствуют усилению трения, что снижает скорость игрока [Meyers, 2010, p. 97].

Обувь, обеспечивающая хорошую силу сцепления, повышает эффективность ускорений, поворотов, дриблинга футболистов. Взаимосвязь материала бутс и синтетического покрытия газона определяет механику движений спортсмена.

Основной принцип заключается в том, что за резиновое покрытие бутсы «цепляются» сильнее, что при поворотах создаёт больший крутящий момент в коленном и голеностопном суставах. Это давление не обязательно травмирует игроков, но может повысить риск повреждения.

Само по себе это утверждение не противоречит науке: если стопа спортсмена больше вязнет в земле при повороте, то риск травмы повышается. Производители спортивной обуви знают об этом и адаптируют свою продукцию десятилетиями. Вопрос сцепления поверхности бутц с синтетическим и травяным покрытием активно обсуждают исследователи в области спортивной инженерии.

Первыми в 2006 году опубликовались трое учёных из различных факультетов «Прикладной биологии» и «Медико-биологической инженерии». Авторы спроектировали устройство, которое имитирует поворачивающуюся стопу спортсмена, а затем протестировали

его на разных поверхностях. Полученные результаты показали, что «пиковый момент силы» (измеряемый в Ньютон-метрах) на покрытии FieldTurf был выше, чем на натуральной траве вне зависимости от типа подошвы [Meyers, 2010, p. 97].

Позже – в 2010 году Пол Флеминг из университета Лафборо опубликовал монографию о механике обуви и покрытия [Turf and injuries..., 2019]. В своих широкомасштабных исследованиях он затрагивает проблему изменения климата, но, главное, это исследование изучило свойства самих резиновых гранул и пришло к неутешительным для натурального покрытия выводам. Без должного ухода, естественная трава быстро приходит в негодность и начинает проявлять «дилатантные» свойства (это ведёт к повышенной вязкости). С синтетическими покрытиями такого не происходит, а значит, для суставов они лучше.

Выводы

Основные результаты исследования раскрывают общие и специфические факторы риска травм у молодых профессиональных футболистов. Полагаем, что тренеры и игроки должны быть проинформированы о том, что их опасения относительно тренировок или участия в соревнованиях на искусственном газоне не оправданны.

Библиографический список

Бобровский Е. А. Улучшение состояния спортивной инфраструктуры как инструмент популяризации спорта в регионе // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 3(2). С. 297-301.

Деловой Р. В., Калинин А. В., Козин А. В. Повышение скоростных качеств футболистов посредством использования специальной обуви на поле с искусственным покрытием // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2018. № 2 (44). С. 92-100. DOI: 10.25146/1995-0861-2018-44-2-62.

Стратегия развития футбола в Российской Федерации (Стратегия «Футбол 2020»). М. : Российский футбольный союз, 2014. 77 с.

Тарабрина Н. Ю., Грабовская Е. Ю., Гетиков Ю. А. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. № 1 (10). С. 31-35.

Almutawa M., Scott M., George K.P., Drust B. The incidence and nature of injuries sustained on grass and 3rd generation artificial turf: a pilot study in elite Saudi National Team footballers. Phys Ther Sport, 2014. No. 15(1), Pp. 47-52. DOI: 10.1016/j.ptsp.2013.02.004.

Aoki H., Kohno T., Fujiya H., Kato H., Yatabe K., Morikawa T., Seki J. Incidence of Injury among adolescent soccer players: a comparative study of artificial and natural grass turfs. Clinical Journal of Sport Medicine, 2010. No. 20 (1). Pp. 1-7. DOI: 10.1097/JSM.0b013e3181c967cd.

Ekstrand J., Hagglund M., Fuller C. W. Comparison of injuries sustained on artificial turf and grass by male and female elite football players. Scand J Med Sci Sports, 2011. No. 21 (6). Pp. 824-832. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01118.x.

Ekstrand J., Timpka T., Hagglund M. Risk of injury in elite football played on artificial turf versus natural grass: a prospective two-cohort study. Br J Sports Med., 2006. No. 40 (12). Pp. 975-980. DOI: 10.1136/bjsm.2006.027623.

FIFA (2012). FIFA Quality Concept – Handbook of Requirements for Football Turf. Switzerland: FIFA, 2012. Available at: http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/footballturf/01/13/56/08/ fqchandbookofrequirements(january2012).pdf (accessed 6 August 2020).

Fujitaka K., Taniguchi A., Kumai T., Otuki S., Okubo M., Tanaka Ya. Effect of Changes in Artificial Turf on Sports Injuries in Male University Soccer Players. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2017, vol. 5 (8). Available at: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2325967117719648 (accessed 6 August 2020). DOI: 10.1177/2325967117719648.

Fuller C.W., Dick R.W., Corlette J., Schmalz R. Comparison of the incidence, nature and cause of injuries sustained on grass and new generation artificial turf by male and female football players. Br J Sports Med. Part 1: match injuries, 2007, no. 41, pp. i20-i26. DOI: 10.1136/bjsm.2007.037267.

Bjшrneboe J., Bahr R., Andersen T.E. Risk of injury on third-generation artificial turf in Norwegian professional football. British Journal of Sports Medicine, 2010, no. 44 (11), pp. 794-798. DOI: 10.1136/bjsm.2010.073783.

Lanzetti R.M., Ciompi A., Lupariello D., Guzzini M., De Carli A., Ferretti A. Safety of third generation artificial turf in male elite professional soccer players in Italian major league. Scand J Med Sci Sports. 2017. No. 27. Pp. 435-439. DOI: 10.1111/sms.12654.

Meyers M. C. Incidence, mechanisms, and severity of game-related college football injuries on FieldTurf versus natural grass: a 3-year prospective study. Am J Sports Med., 2010, no. 38 (4), pp. 687-697. DOI: 10.1177/0363546509352464.

Meyers M.C. Incidence, mechanisms, and severity of match-related collegiate women's soccer injuries on FieldTurf and natural grass surfaces: a 5-year prospective study. Am J Sports Med., 2013. No. 41(10). Pp. 2409-2420. DOI: 10.1177/0363546513498994.

Naunheim R., Parrott H., Standeven J. A comparison of artificial turf. J Trauma, 2004. No. 57 (6). Pp. 1311-1314.

Soligard T., Bahr R., Andersen T.E. Injury risk on artificial turf and grass in youth tournament football. Scand J Med Sci Sports. 2012. No. 22 (3). Pp. 356-361. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01174.x.

Steffen K., Andersen T.E., Bahr R. Risk of injury on artificial turf and natural grass in young female football players. Br J Sports Med. 2007. No. 41. Pp. 133-137. DOI: 10.1136/bjsm.2007.036665.

American soccer analysis (2019). Turf and injuries: the data hurts. Available at: https://www.americansocceranalysis.com/home/2019/1/7/turf-and-injuries-the-data-hurts (accessed 14 January 2019).

Williams S., Hume P.A., Kara S. A review of football injuries on third and fourth generation artificial turfs compared with natural turf. Sports Med. 2011. No. 41(11). Pp. 903-923. DOI: 10.2165/11593190-000000000-00000.

References

Bobrovskij E. A. Uluchshenie sostojanija sportivnoj infrastruktury kak instrument populjarizacii sporta v regione [Improving the state of sports infrastructure as a tool for promoting sports in the region]. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyx i fundamental'nyx issledovanij* [International journal of applied and fundamental research], 2017. No. 3 (2). Pp. 297-301.

Delovoj R.V. Povyshenie skorostnyh kachestv futbolistov posredstvom ispol'zovanija special'noj obuvi na pole s iskusstvennym pokrytiem [Improving the speed qualities of football players through the use of special shoes on the field with artificial turf]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astaf'eva* [Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev], 2018, no. 2 (44), pp. 92-100. DOI: 10.25146/1995-0861-2018-44-2-62.

RFU (2014). Strategija razvitija futbola v Rossijskoj Federacii (Strategija «Futbol 2020») [Strategy of football development in the Russian Federation (Strategy "Football 2020")] Moscow, Russian football Union Publ., 2014. 77 p.

Tarabrina N.Yu. Osobennosti vlijanija special'nyh sredstv fitnesa na skorostno-silovye i koordinacionnye pokazateli junyh futbolistov [Features of the influence of special fitness tools on speed-strength and coordination indicators of young football players]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and sport: modern trends], 2016, vol. 10, no. 1 (10), pp. 31-35.

Almutawa M., Scott M., George K.P., Drust B. The incidence and nature of injuries sustained on grass and 3rd generation artificial turf: a pilot study in elite Saudi National Team footballers. Phys Ther Sport, 2014, no. 15(1), pp. 47-52. DOI: 10.1016/j.ptsp.2013.02.004.

Aoki H., Kohno T., Fujiya H., Kato H., Yatabe K., Morikawa T., Seki J. Incidence of Injury among adolescent soccer players: a comparative study of artificial and natural grass turfs. Clinical Journal of Sport Medicine, 2010, no. 20 (1), pp. 1-7. DOI: 10.1097/JSM.0b013e3181c967cd.

Ekstrand J., Hagglund M., Fuller C.W. Comparison of injuries sustained on artificial turf and grass by male and female elite football players. Scand J Med Sci Sports, 2011, no. 21 (6), pp. 824-832. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01118.x.

Ekstrand J., Timpka T., Hagglund M. Risk of injury in elite football played on artificial turf versus natural grass: a prospective two-cohort study. Br J Sports Med., 2006, no. 40 (12), pp. 975-980. DOI: 10.1136/bjsm.2006.027623.

FIFA (2012). FIFA Quality Concept – Handbook of Requirements for Football Turf. Switzerland: FIFA, 2012. Available at: http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/footballturf/01/13/56/08/ fqchandbookofrequirements(january2012).pdf (accessed 6 August 2020).

Fujitaka K., Taniguchi A., Kumai T., Otuki S., Okubo M., Tanaka Ya. Effect of Changes in Artificial Turf on Sports Injuries in Male University Soccer Players. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2017, vol. 5 (8). Available at: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2325967117719648 (accessed 6 August 2020). DOI: 10.1177/2325967 117719648.

Fuller C.W., Dick R.W., Corlette J., Schmalz R. Comparison of the incidence, nature and cause of injuries sustained on grass and new generation artificial turf by male and female football players. Br J Sports Med. Part 1: match injuries, 2007, no. 41, pp. i20-i26. DOI: 10.1136/bjsm.2007.037267.

Bjшrneboe J., Bahr R., Andersen T.E. Risk of injury on third-generation artificial turf in Norwegian professional football. British Journal of Sports Medicine, 2010, no. 44 (11), pp. 794-798. DOI: 10.1136/bjsm.2010.073783.

Lanzetti R.M., Ciompi A., Lupariello D., Guzzini M., De Carli A., Ferretti A. Safety of third generation artificial turf in male elite professional soccer players in Italian major league. Scand J Med Sci Sports, 2017, no. 27, pp. 435-439. DOI: 10.1111/sms.12654.

Meyers M.C. Incidence, mechanisms, and severity of game-related college football injuries on FieldTurf versus natural grass: a 3-year prospective study. Am J Sports Med., 2010, no. 38 (4), pp. 687-697. DOI: 10.1177/0363546 509352464.

Meyers M.C. Incidence, mechanisms, and severity of match-related collegiate women's soccer injuries on FieldTurf and natural grass surfaces: a 5-year prospective study. Am J Sports Med., 2013, no. 41(10), pp. 2409-2420. DOI: 10.1177/0363546513498994.

Naunheim R., Parrott H., Standeven J. A comparison of artificial turf. J Trauma, 2004, no. 57 (6), pp. 1311-1314.

Soligard T., Bahr R., Andersen T.E. Injury risk on artificial turf and grass in youth tournament football. Scand J Med Sci Sports, 2012, no. 22 (3), pp. 356-361. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01174.x.

Steffen K., Andersen T.E., Bahr R. Risk of injury on artificial turf and natural grass in young female football players. Br J Sports Med., 2007, no. 41, pp. i33-i37. DOI: 10.1136/bjsm.2007.036665.

American soccer analysis (2019). Turf and injuries: the data hurts. Available at: https://www.americansocceranalysis.com/home/2019/1/7/turf-and-injuries-the-data-hurts (accessed 14 January 2019).

Williams S., Hume P.A., Kara S. A review of football injuries on third and fourth generation artificial turfs compared with natural turf. Sports Med., 2011, no. 41(11), pp. 903-923. DOI: 10.2165/11593190-000000000-00000.

Поступила в редакцию 31.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

DEPENDENCE OF THE ETIOLOGY OF FOOTBALL INJURIES ON THE QUALITY OF PLAYING SURFACES

Natalya Yu. Tarabrina

Moscow Aviation Institute (National Research University), Moscow, Russia

PhD in Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(499)158-58-67, e-mail: nata-tarabrina@mail.ru

Abstract. The article provides a comparative analysis of the types, mechanisms, and severity of injuries and injuries sustained by athletes on different types of football surface (natural turf/artificial grass). The goal is to study the effect of synthetic surfaces on the risk and frequency of football injuries. The author analyzes the array of literary sources of the national database of scientific literature-the scientific electronic library eLIBRARY, as well as international databases-Web of Science (Core Collection) and PubMed. It is shown that there are no significant differences in injury rates between different surface typologies.

Key words: injury, sportsmen, football, artificial turf, natural grass.

Cite as: Tarabrina N. Yu. Dependence of the etiology of football injuries on the quality of playing surfaces. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 92-96. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_92.

Received 31.07.2020
Accepted 29.09.2020

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

УДК 614 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_97

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО МАССАЖА В СПОРТЕ

Людмила Ивановна Аикина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры водных видов спорта
тел.: +7(983)525-67-65, e-mail: va55@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрена возможность повышения эффективности разминки перед стартом за счёт дополнительного использования предстартового массажа, особенности которого заключаются в дифференцированном использовании массажных приёмов в зависимости от степени участия мышечных групп в основном спортивном движении. В этой связи дискуссионным является вопрос применения такого сочетания приёмов массажа в зависимости от вида спорта.

Ключевые слова: предстартовый массаж, межмышечная координация.

Для цитирования: *Аикина Л. И.* Особенности предстартового массажа в спорте // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 97-99. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_97.

Введение

Современный спорт характеризуется высокой конкурентностью и плотностью спортивных результатов. Эти обстоятельства диктуют необходимость максимальной степени реализации двигательного потенциала спортсмена. В этой связи в соревновательных условиях большую роль играет эффективная разминка спортсмена, то есть финальный, непосредственный этап подготовки функциональных систем организма к высокому результату. Кроме специальных упражнений, входящих в содержание разминки, может использоваться и предстартовый (предварительный) массаж [Бирюков, 2014]. В основу предлагаемой нами методики предстартового массажа была положена концепция И.П. Ратова об упорядочивании возбуждения и активности нервно-мышечного аппарата с целью оптимизации межмышечной координации во время и, в особенности, в начале соревновательной дистанции. Мышечный аппарат спортсмена, по мнению автора, следует рассматривать как взаимосвязанную систему разновозбуждённых элементов. Эти всевозможные уровни возбуждения отдельных элементов мышечной системы определяют основные особенности межмышечной координации. Необходимо отметить, что они проявляются при решении задач на максимальное напряжение многих мышц. При этом любое дополнительное повышение уровня активности какой-либо из мышц достижимо только при падении активности на других и, прежде всего, на мышцах, несущих второстепенную нагрузку. Поэтому достижение максимума эффекта при выполнении движений обеспечивается при условии оптимумов активности отдельных мышц, так как любое превышение границ оптимума или же несвоевременная активность какой-либо мышцы снижает уровень активности других мышц и ухудшает результативность движений [Ратов, 1974].

Результаты

В этой связи в качестве гипотезы мы предположили, что предстартовый массаж должен характеризоваться разнонаправленным воздействием определённых приёмов массажа на мышцы, несущие основную и второстепенную нагрузку.

Что же происходит с функциональным состоянием и гемодинамикой мышц после воздействия на них различными приёмами массажа? Одним из самых распространённых приёмов массажа, с которого начинается и заканчивается процедура любого сеанса массажа, является приём «поглаживание» [Бирюков, 2014]. Изучая влияние этого приёма на показатели кровообращения (относительный объёмный пульс, реографический индекс, минутный объём крови) двуглавой мышцы плеча после воздействия им в течение одной минуты, мы выявили статистически достоверное уменьшение показателя относительного объёмного пульса. Другие показатели реографии оставались без изменения. Дальнейшее воздействие приёмом «поглаживание» продолжительностью до 3-х минут приводит к увеличению относительного объёмного пульса и минутного объёма крови. Увеличение продолжительности массирования этим приёмом до 5-ти минут привело к снижению уровня всех выше рассматриваемых показателей, отражая уменьшение кровоснабжения массируемого участка.

Другой приём – растирание, широко распространённый в лечебном и спортивном массаже, используется при массировании суставов, сухожилий, связочного аппарата, а также для быстрого согревания участков тела. Массирование этим приёмом в течение 1 минуты привело к увеличению реографического индекса, минутного объёма крови и относительного объёмного пульса. Массирование в течение 3-х минут приводит к снижению уровня минутного объёма крови. Остальные показатели остаются без изменений. Массирование в течение 5-ти минут приводит к дальнейшему снижению всех показателей реографии.

Одним из основных приёмов массажа, по мнению Л.А. Куничева и В.И. Дубровского, является приём «разминание» [Дубровский, 1986; Куничев, 1982]. Изучая влияние таких разновидностей приёма «разминание», как ординарное и двойное кольцевое разминание, после воздействия ими в течение 1 минуты было выявлено снижение уровня показателей: реографического индекса, относительного объёмного пульса, ударного объёма крови. Дальнейшее массирование в течение 3-х минут не привело к статистически достоверному изменению уровня рассматриваемых показателей. Массирование приёмом «разминание» в течение 5-ти минут также не способствовало изменению уровня этих показателей.

В процессе изучения влияния ударных приёмов на гемодинамику мышцы были использованы 3 разновидности этих приёмов: поколачивание, похлопывание и

© Аикина Л.И., 2020

рубление, применяемых в комплексе. Массирование ударными приёмами в течение 1 минуты привело к снижению реографического индекса и относительного объёма пульса. Минутный объём пульса статистически не изменился. После 3-х минут массажа увеличился только уровень объёмного пульса. Дальнейшее массирование в течение 5-ти минут привело уже к снижению объёмного пульса. Остальные показатели реографии остались без изменений.

Изучая влияние различных приёмов массажа на мышечный кровоток, нами выявлена степень воздействия этих приёмов на тонус мышц. Наиболее информативным показателем мышечного тонуса является его амплитуда – разность величины твёрдости мышц в состоянии произвольного напряжения и расслабления. Известно, что величина амплитуды мышечного тонуса отражает функциональные возможности мышечного аппарата [Геселевич, 1981]. В результате воздействия на мышцу приёмом «поглаживание» в течение 1 минуты, статистически достоверного изменения амплитуды тонуса обнаружить не удалось. Массирование продолжительностью в 3 минуты также не способствовало изменению этого показателя. И только пятиминутный массаж приёмом «поглаживание» способствовал увеличению амплитуды тонуса мышцы. Несколько иная реакция наблюдалась после массирования приёмом «растирание». Воздействие им в течение 1 минуты уже способствует статистически достоверному повышению показателя амплитуды тонуса мышцы. Затем, после трёхминутного массажа, отмечается снижение величины амплитуды тонуса мышцы. Дальнейшее воздействие приёмом «растирание» в течение 5 минут не приводит к статистически достоверному изменению величины амплитуды мышечного тонуса. При массировании мышцы приёмом «разминание» наблюдается постепенное, статистически достоверное, уменьшение амплитуды тонуса к пятой минуте массажа.

Воздействие ударными приёмами на массируемую область в течение 1 минуты приводит к увеличению амплитуды мышечного тонуса. Трёхминутный массаж ведёт уже к снижению амплитуды тонуса. После массирования в течение 5-ти минут наблюдается дальнейшее уменьшение величины амплитуды тонуса мышцы.

Таким образом, в результате исследования воздействия различными приёмами массажа на состояние кровообращения и амплитуды тонуса массируемой мышцы было выявлено, что такой приём массажа, как растирание, в течение короткого промежутка времени (1 минуты) повышает функциональные возможности мышц. То есть этот приём может способствовать повышению или поддержанию уровня функциональных возможностей после основной разминки мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного движения. Эти данные дали повод для проведения сравнительного эксперимента с преимущественным использованием в одном случае приема «разминание» (вариант «В»), в другом – приёма «растирание» (вариант «Б») и в третьем – общепринятого варианта (вариант «А»), который характеризовался относительно равномерным распределением времени на основные приёмы массажа. Распределение времени на приёмы массажа в вариантах «Б» и «В» было следующим: 80% от общего времени сеанса массажа отводилось на основной приём, по 10% времени – на приёмы «поглаживание» и «встряхивание». Эксперимент проводился на высококвалифицированных пловцах, специализирующихся в плавании кролем на груди. В вариантах «Б» и «В» мышцы, несущие основную нагрузку, массировались, в первом случае приёмом «растирание», во втором случае – приёмом «разминание». Это мышцы: большая грудная, двуглавая плеча, трёхглавая плеча, дельтовидная (задняя часть), широчайшая спины. Мышцы, несущие второстепенную нагрузку, массировались приёмом «встряхивание».

Выводы

Результаты исследований свидетельствуют о следующем. Применение варианта массажа «А» после стандартной разминки в воде способствовало увеличению амплитуды тонуса только большой круглой мышцы. Аналогичная картина наблюдалась и после применения варианта массажа «В». После применения варианта массажа «Б» с преимущественным использованием приёма «растирание» произошло достоверное увеличение показателя амплитуды тонуса широчайшей мышцы спины, большой грудной, большой круглой и трёхглавой мышцы плеча. Амплитуда тонуса передней части дельтовидной и трапециевидной мышц осталась без изменений. Сравнительный анализ результатов, полученных от проведения теста 4х50 м с интервалом в 3 минуты, характеризующий скоростную выносливость и состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена, показал статистически достоверное преимущество во времени проплывания теста после использования варианта «Б», где основное время отводилось на приём «растирание» мышц, несущих основную нагрузку не более 1 минуты на каждую мышцу (80% от общего времени всего сеанса). Мышцы, несущие второстепенную нагрузку, массируются приёмом «встряхивание».

Таким образом, есть большая вероятность в возможности использования предстартового массажа и в других видах спорта, в особенности циклических, перед стартом на спринтерских дистанциях, где большое значение имеет отсутствие скованности в первых движениях, максимально быстрое и эффективное включение в работу основных мышечных групп.

Библиографический список

Бирюков А. А. Спортивный массаж : учебник для студ. высш. учеб. заведений. 4-е изд., стер. М. : Академия, 2014. 576 с.

Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера. 2-еизд., доп. и перераб. М. : Физкультура и спорт, 1981. С. 140.

Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М. : Физкультура и спорт, 1986. 206 с.

Куничев Л. А. Влияние массажа на двигательный аппарат. Киев : Вища школа, 1982. 145 с.

Ратов И. П. О возможности биомеханического анализа в рационализации отбора тренировочных упражнений и обоснований конструкций тренажёрных устройств // Материалы первой всесоюзной научной конференции по биомеханике спорта (Киев, 24-25 сент. 1974 г.). М., 1974. Ч. 2.

References

Biryukov A.A. *Sportivnyj massazh* [Sports massage] : a textbook for studentsof higher educational institutions. Moscow : Publishing Center "Akademiya", 2014. 576 p.

Geselevich V.A. *Medicinskij spravochnik trenera* [Medical trainer reference book]. 2nd ed., supplemented and revised. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1981, p. 140.

Dubrovskij V.I. *Massazh: podderzhanie I vosstanovlenie sportivnoj rabotosposobnosti* [Massage: maintaining and restoring sports performance]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1986. 206 p.

Kunichev L.A. *Vliyanie massazha na dvigatel'nyj apparat* [The effect of massage on the musculoskeletal system]. Kyiv, Vishha shkola Publ., 1982. 145 p.

Ratov I.P. O vozmozhnosti biomehanicheskogo analiza v racionalizacii otbora trenirovochnyh uprazhnenij i obosnovanij konstrukcij trenazhyornyh ustrojstv [On the possibility of biomechanical analysis in streamlining the selection of training exercises and justifications for the design of training devices]. *Materialy pervoj Vsesoyuznoj nauchnoj konferencii po biomekhanike sporta (Kiev, 24-25 sent. 1974 g.)* [Materials of the first All-Union Scientific Conference on Sports Biomechanics (Kyiv, September 24-25, 1974)]. Moscow, 1974. In 2 parts. Part 2.

Поступила в редакцию 14.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

FEATURES OF PRE-START MASSAGE IN SPORTS

Lyudmila. I. Aikina

Siberian State University of Physical Education and Sport,
Omsk, Russia

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Water Sports
Ph.: +7 983 525 67 65
E-mail: va55@yandex.ru

Abstract. The article considers the possibility of increasing the effectiveness of a warm-up before starting due to the additional use of pre-start massage, the features of which are the differentiated use of massage techniques, depending on the degree of participation of muscle groups in the main sports movement. In this regard, the discussion is the use of such a combination of massage techniques, depending on the sport.

Key words: pre-start massage, intermuscular coordination.

Cite as: Aikina L. I. Features of pre-start massage in sports. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 97-99. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_97.

Received 14.07.2020
Accepted 29.09.2020

УДК 796/799 DOI 10.47438/1999-3455_2020_3_100

АНАЛИЗ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНЕРОВ ПО ПЛАВАНИЮ

Андрей Сергеевич Франченко

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Россия

Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры водных видов спорта, заслуженный тренер России
тел.: +7(913)142-70-03, e-mail: fra-andrej@yandex.ru

Аннотация. Выявлено соотношение типов темперамента тренеров по плаванию. Определено, что тренеры по плаванию с подвижной нервной системой, а именно, сангвиники и холерики – более успешны в профессиональной деятельности по количеству подготовленных мастеров спорта РФ по сравнению с флегматиками. Остается дискуссионным вопрос адекватности полученных результатов применительно к другим видам спорта.

Ключевые слова: типы темперамента, профессиональная деятельность тренера.

Для цитирования: *Франченко А. С.* Анализ типов темперамента современных тренеров по плаванию // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 100-102. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_100.

Ведение

В тренировочном процессе пловцов, наряду с такими видами подготовки, как физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка является также неотъемлемой частью. Особенно возрастает интерес к психологии спорта в последние десятилетия [Малкин, 2015].

Анализ литературных источников показывает, что научные разработки активно ведутся в области применения психодиагностики к спортсменам и изучении психологии личности тренируемых, в то время как психология личности тренера представлена в научной литературе достаточно скромно.

В этой связи проблема заключается в необходимости научно-практического разрешения противоречия, состоящего в том, что с одной стороны существуют научно обоснованные рекомендации из общей и спортивной психологии о взаимодействии спортсмена и тренера, а с другой – существует недостаток знаний о психолого-педагогических качествах тренеров, осуществляющих свою деятельность в условиях современного спорта.

В качестве гипотезы предполагается, что успешность профессиональной деятельности тренера по плаванию в спорте высших достижений обусловлена специфическим набором личностных характеристик и особенностей темперамента.

Результаты

Современный подход к типологии темперамента представлен, в частности, известным специалистом в области дифференциальной психофизиологии и психологии В.М. Русаловым, который утверждает, что «в основании темперамента лежат свойства не той или иной отдельной, частной биологической подсистемы, а общая конституция человеческого организма, его генетические, биохимические, соматические, и физиологические, и, конечно же, нейрофизиологические данные человека. В настоящее время существует уже достаточное количество экспериментальных фактов, подтверждающих высказанную концепцию. Темперамент испытывает непосредственное влияние со стороны всей биологической организации человека в целом. В основании темперамента лежат свойства общей конституции человеческого организма, которая рассматривается как совокупность всех частных конституций, т. е. совокупность всех физических и физиологических свойств индивида, закрепленных в его наследственном аппарате» [Русалов, 2012]. По мнению В.М. Русалова, «одна из задач профессионального отбора — не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. На практике данный путь реализуют лишь при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности».

Анализ типов темперамента современных тренеров по плаванию, выполненный нами по методике В.М. Русалова, позволил определить следующее их соотношение (рис. 1).

Оказалось, что среди тренеров по плаванию наибольшую долю составляют сангвиники, их более половины (64%). Почти втрое меньше холериков (20%), и ещё меньше флегматиков (16%). Несколько неожиданным является отсутствие в выборке рассматриваемых специалистов такого типа темперамента, как меланхолики. Напомним, что речь идёт о тренерах из спорта высших достижений. Небезызвестно, что в настоящее время большая часть тренеров по плаванию работают в сфере фитнеса, оказывая оздоровительные услуги различным категориям населения. Безусловно, эта сфера является также важнейшей в системе физической культуры и спорта РФ, однако, не вызывает сомнений, что для этой деятельности необходим несколько иной психологический склад специалистов.

В современных реалиях спорта высших достижений не находится место лицам со слабой нервной системой – меланхоликам, по крайней мере в плавании. Вероятно, во взаимодействии с высококвалифицированными пловцами такие лица не могут проявить свои сильные психологические стороны, а именно, высокую чувствительность и расчетливость. Более важным оказывается способность тренера мотивировать спортсмена к выполнению тяжелых нагрузок современного плавания, создавать благоприятную рабочую обстановку в ходе спортивной подготовки. Не секрет, что часто это сопровождается некоторым давлением тренера на подопечных, что более удачно получается у лиц с сильной нервной системой. А здесь уже возможны варианты взаимодействия с пловцами, испытывающими монотонные нагрузки в воде, где, в свою очередь, ограничено и межличностное общение. Тренеры-сангвиники создают благожелательно-весёлую атмосферу на тренировке, холерики – напряжённо-деловую, а флегматики – спокойно-уверенную атмосферу. Но все они в значительной степени неумолимы в стремлении выполнить тренировочный план и вообще способны к длительной многолетней деятельности по выполнению поставленной спортивной цели.

© Франченко А.С., 2020

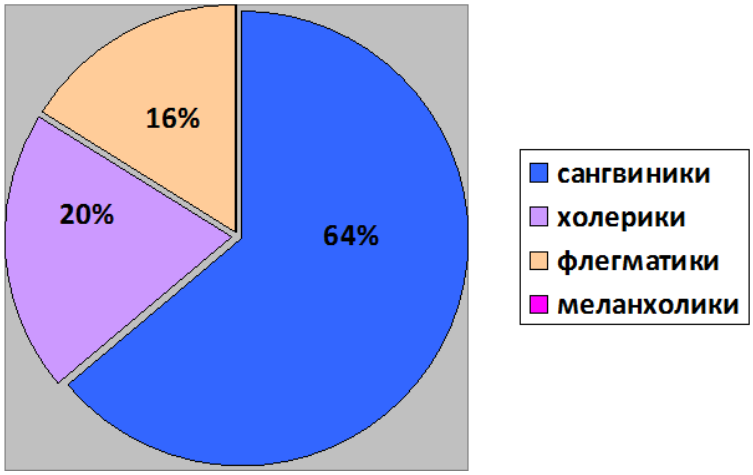


Рис. 1 – Распределение типов темперамента современного тренера по спортивному плаванию

В пользу данного предположения говорит факт примерно одинакового стажа занятий тренерской деятельностью в спортивном плавании у тренеров с различным темпераментом. Отметим, что средний стаж работы тренером по плаванию достоверно не отличается у лиц с различным типом темперамента. Очевидно, что и сангвиники, и холерики, и флегматики одинаково успешно справляются с психологическими нагрузками, характерными для спорта высших достижений в плавании.

Стаж тренерской деятельности в исследуемой выборке специалистов колеблется в широком диапазоне: от 2 до 27 лет. Очевидно, что тренеры с большим стажем занятий сохранили себя в профессии, в том числе и из-за того, что обладают своеобразным психологическим типом, позволившим им перенести резкие перестройки системы спорта высших достижений за последние 30 лет.

В этой связи представляет интерес изучение успешности профессиональной деятельности тренеров с различными типами темперамента. В спорте высших достижений основным мерилом успешности является достижение учеником высшего спортивного звания – заслуженного мастера спорта РФ. Для получения этого звания спортсмен должен выиграть как минимум чемпионат Европы. Чаще всего при подготовке заслуженного мастера спорта и для тренера бывает достаточно оснований (очков) для присвоения высшего тренерского звания – заслуженного тренера РФ. Так вот, в нашей выборке 2 заслуженных тренера России, они и подготовили львиную долю участников чемпионатов мира и Европы, а именно 17 из 19 на всю группу тренеров, привлечённых к исследованиям. Подчеркнём здесь, что оба заслуженных тренера России относятся к типу темперамента – сангвиники.

Подготовка единичного участника, а тем более призера крупнейших соревнований, в некотором роде везение, результат удачного сложения многих организационных и финансовых решений, поэтому более объективным мерилом успешности тренерской деятельности считаем количество подготовленных сильных спортсменов, например, уровня мастера спорта РФ. Рассмотрим успешность тренерской деятельности с точки зрения количества подготовленных мастеров спорта РФ.

Напомним, что по стажу тренерской деятельности тренеры с различным темпераментом достоверно не отличаются друг от друга. В среднем тренеры по плаванию в спорте высших достижений за одиннадцать лет профессиональной деятельности готовят чуть больше 3 мастеров спорта. Если предположить стандартный тренерский путь в плавании, то обычно он начинается с набора детей. Работа примерно с сотней 8-летних детей обеспечивается 1 тренерской ставкой. Далее, в зависимости от годичной очерёдности набора тренерская бригада пополняется новыми пловцами, количество которых с возрастом уменьшается на фоне возрастания спортивного мастерства. Первый набор достигает обычного возраста выполнения нормативов мастера спорта через 8-10 лет, этот возраст зависит от пола пловцов и многих других обстоятельств. Из опыта можно предположить, что к одиннадцати лет стажа средний тренер осуществляет 3 набора детей. Таким образом, получается примерно 1 мастер спорта на каждый набор детей. Конечно, это очень условная величина, поскольку существуют тренерские бригады, в которых применяется специализация по возрасту и (или) квалификации тренируемых детей. Но в целом 1 мастер спорта на 1 набор детей представляется достаточно обычной величиной успешности тренерской деятельности в изученной нами выборке тренеров, представляющих преимущественно Новосибирскую область.

В то же время данный показатель чрезвычайно вариативен, о чем свидетельствует среднеквадратичное отклонение, величина которого больше среднего количества. Коэффициент вариации по количеству подготовленных мастеров спорта нашими тренерами составляет больше 100%! Исходя из цели и задач исследования, обратимся к вопросу, какие именно тренерские темпераменты обеспечили успешность тренерской деятельности?

Оказывается, что среднее количество подготовленных мастеров спорта несколько больше в группе тренеров-сангвиников, чем в общей группе. Кроме того, тренеры-сангвиники в среднем подготовили больше 4 мастеров спорта, а тренеры-холерики менее 2 мастеров спорта. Хотя различия не являются достоверными в связи с большой вариативностью выборок, это говорит о большей успешности тренеров с подвижной нервной системой (сангвиники + холерики), поскольку тренеры-флегматики, несмотря на схожий стаж работы, вообще не подготовили ни одного мастера спорта. Данный факт, скорее всего, свидетельствует о некоторой недостаточной пригодности лиц с данным темпераментом для педагогической деятельности в плавательном спорте высших достижений.

Выводы

В подтверждение вышеизложенного необходимо заострить внимание на взаимосвязи между стажем и количеством подготовленных мастеров спорта. Так, если в общей выборке тренеров корреляция составляет 0,57 единицы, в выборке тренеров-сангвиников более высокую величину – в 0,63 единицы, что является достоверным для P<0,01. В группе тренеров-холериков не существует взаимосвязи между стажем и количеством подготовленных мастеров спорта, что несколько удивительно. Очевидно, что психологические качества, присущие холерикам, позволяют им действовать успешно на более коротких интервалах времени, 2-4 года, чем в рамках многолетнего спортивного пути пловцов, который может составить более 10 лет.

Таким образом, современным тренерам по спортивному плаванию присущи следующие типы темперамента: сангвиник, холерик, флегматик. Тренеры по плаванию с подвижной нервной системой, а именно сангвиники и холерики более успешны в профессиональной деятельности по количеству подготовленных мастеров спорта РФ по сравнению с флегматиками. Результаты этих исследований могут быть трансформированы в другие виды спорта, однако специфика спортивной деятельности также должна быть учтена.

Библиографический список

Малкин, В., Рогалева Л. Спорт – это психология. М. : Спорт, 2015. 176 с.

Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека : дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М. : Ин-т психологии РАН, 2012. 528 с.

Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии / под общ. ред. И. В. Раевич-Щербо. М. : Прогресс, 1982. 230 с.

References

Malkin V., Rogaleva L. *Sport – eto psihologiya* [Sport is psychology]. Moscow, Sport Publ., 2015. 176 p.

Rusalov, V.M. *Temperament v strukture individual'nosti cheloveka : differencial'no-psihofiziologicheskie i psihologicheskie issledovaniya* [Temperament in the structure of human individuality: differential psychophysiological and psychological studies]. Moscow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ., 2012. 528 p.

Strelyau, Ya. *Rol' temperamenta v psihicheskom razvitii* [The role of temperament in mental development]. Moscow, Progress Publ., 1982. 230 p.

Поступила в редакцию 17.07.2020
Подписана в печать 29.09.2020

TEMPERAMENT TYPE ANALYSIS BY MODERN SWIMMING COACHES

Andrej S. Franchenko
Siberian State University of Physical Culture and Sports
Omsk, Russia

PhD in Pedagogic sciences, Professor, Professor of the Department of Water Sports, Honored Coach of Russia
ph.: +7(913)142-70-03, e-mail: fra-andrej@yandex.ru

Abstract. The ratio of the types of temperament of swimming coaches was revealed. It was determined that swimming coaches with a mobile nervous system, namely, sanguine and choleric people, are more successful in professional activity in terms of the number of trained masters of sports of the Russian Federation compared to phlegmatic people. The question of the adequacy of the results obtained in relation to other sports remains debatable.

Key words: types of temperament, professional activity of a coach.

Cite as: Franchenko A. S. Temperament type analysis by modern swimming coaches. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 100-102. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_100.

Received 17.07.2020
Accepted 29.09.2020

ПАМЯТИ ИРИНЫ БЕРЕЖНОЙ

25 февраля 2020 г. ушла из жизни Ирина Фёдоровна Бережная – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики и педагогической психологии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета, член редакционного совета журнала «Культура физическая и здоровье».

Будучи доцентом, профессором, заведующей кафедрой педагогики и педагогической психологии ВГУ, Ирина Фёдоровна активно ориентировала будущих социальных педагогов, педагогов-психологов, студентов разных специальностей и направлений на воспитание и развитие как собственной социальной субъектности, так и активности, самостоятельности и ответственности детей, подростков, юношей, с кем работали на практике и далее – в профессии – выпускники университета. И главное – она всегда являла собой образец этого вдохновляющего субъектного начала.

Под руководством Ирины Фёдоровны защитились и стали кандидатами педагогических наук более 20 человек, 2 соискателя – докторами педагогических наук (О.В. Галустян, Л.В. Ковтуненко).

Главным приоритетом в научно-педагогической деятельности Ирины Фёдоровны была ЛИЧНОСТЬ будущего специалиста. Это связано непосредственно с её идеями индивидуализации профессиональной подготовки, с выстраиванием траектории развития, с профессиональным воспитанием и субъектным становлением будущих специалистов в ходе обучения и научной деятельности. Её не просто любили студенты, а восхищались ей, отмечая у неё способность говорить понятно и просто о сложном, восприимчивость и неравнодушие в критических ситуациях, постоянную работу над собой и ещё – оптимизм. Мягкий взгляд и добрая улыбка являлись не компонентами профессионального «имиджа», а свойственной её природе направленностью на ЧЕЛОВЕКА, его поддержку и сотрудничество с ним. Даже короткий диалог с И.Ф. Бережной надолго оставлял у обучающихся и преподавателей след, вдохновлял на размышления о себе, о профессии, о жизни…

Результаты научно-прикладных исследований И.Ф. Бережной отражены в публикациях таких научных журналов, как: «Педагогика», «Вопросы психологии», «Высшее образование в России», «Педагогическое образование и наука», «Преподаватель XXI век», «Мир образования – образование в мире», «Глобальный научный потенциал», «Среднее профессиональное образование», «Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта», «Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования», «Вестник Воронежского государственного технического университета», «Известия Воронежского государственного педагогического университета», «Наука и бизнес: пути развития», «Регион: системы, экономика, управление», «Культура физическая и здоровье» и др. Представленные наименования научных журналов свидетельствуют об известности и признании имени И.Ф. Бережной в профессиональном педагогическом сообществе в нашей стране; об интересе коллег к её теоретическим воззрениям и результатам проведённых опытно-экспериментальных исследований.

Интересной и значимой составляющей научно-исследовательской деятельности профессора И.Ф. Бережной была организация педагогической науки. Ирина Фёдоровна, как человек науки, всегда понимала важность и необходимость развития педагогики в условиях классического университета, её системной организации на кафедре педагогики и педагогической психологии ВГУ. Именно на этой кафедре она стала профессором, а позже и заведующей. Под её руководством разрабатывались планы научных исследований, выдвигались и реализовывались значимые научно-педагогические проекты.

Одним из таких проектов является ежегодный выпуск сборника научных статей «Актуальные проблемы обучения и воспитания школьников и студентов в образовательной организации». С 2007 г. вышло 13 выпусков сборника, на страницах которого традиционно обсуждаются актуальные вопросы, связанные с особенностями организации образовательного процесса; с личностью педагога, его профессионализмом, требованиями, предъявляемыми к учителю; проблемы внедрения новых информационно-образовательных технологий; аспекты профессионального становления студентов в процессе обучения в вузе; общие вопросы теории и истории педагогики, практики обучения и воспитания школьников, студентов, слушателей программ дополнительного образования.

Научным педагогическим сообществом Воронежа и Воронежской области этот сборник традиционно воспринимается как один из этапов апробации результатов научно-педагогических исследований, доведение научной информации до широкого круга коллег и тех, кто избрал педагогику своей профессией.

Интересным и длительным проектом в научно-педагогической деятельности профессора И.Ф. Бережной были научные конференции, которые позволили учёным не только Воронежа, но и других городов, стран собираться для обсуждения актуальных вопросов, посвящённых определённой научно-педагогической тематике. Это, например, такие форумы, как «Теории и технологии профессиональной ориентации в современных социально-экономических условиях»; «Организация довузовского обучения в средней школе»; «Воспитательная среда вуза как фактор профессионального становления специалиста»; «Образование – 21 век: формирование социально активной личности – основа развития гражданского общества»; «Философские и психолого-педагогические проблемы развития образовательной среды в современных условиях»; «Актуальные проблемы профессионального образования: подходы и перспективы»; «Проблемы воспитания в образовательном процессе современного вуза»; «Воспитательная деятельность вуза: инновационный подход»; «Духовно-нравственное воспитание молодежи: традиции и инновации»; «Воронежская педагогическая школа: опыт прошлого – вызовы современности». Материалы этих и других научно-практических конференций, успешно проведённых в Воронежском университете по инициативе и при непосредственном участии Ирины Фёдоровны, издавались и были интересны не только «маститым» учёным, но и начинающим научным работникам, аспирантам, студентам различных университетов, а также широкому кругу читателей.

Организация и проведение научно-практических конференций в университете способствовали проявлению организаторских способностей профессора И.Ф. Бережной. Это позволило ей в совершенстве овладеть технологией организации такого трудоёмкого и крайне ответственного мероприятия, как научно-практическая конференция.

Подготовка к ней всегда начиналась с создания актива кафедры, оргкомитета, определения цели и задач конференции, а также тематики вопросов, планируемых к обсуждению. Ей удавалось включать в работу не только

преподавателей кафедры, но и студентов, что выступало стимулом и значимым условием их личностно-профессионального развития, подготовки к творческой профессиональной деятельности.

Зоной особого внимания И.Ф. Бережной являлись вопросы подготовки и профессионализма педагогов средней и высшей школы как стратегии развития образовательной среды вуза. Одним из приоритетных направлений научной деятельности кафедры педагогики и педагогической психологии ВГУ на протяжении многих лет выступала работа диссертационного совета по педагогическим наукам, в котором Ирина Фёдоровна была с 2001 г. учёным секретарём, а с 2017 г. – председателем.

Для неё всегда было характерно проявление высокого уровня профессионализма, доброжелательности, умения контактировать с разными людьми, высочайшая ответственность, что в целом позитивно сказывалось на работе диссертационного совета. Именно этими качествами она снискала к себе уважение как членов совета, так и многочисленных соискателей, которым совет и непосредственно сама Ирина Фёдоровна открыли путь в науку.

Отметим, что ученики Ирины Фёдоровны продолжили работать в сфере её научных интересов, разрабатывая, в частности, такие важные педагогические проблемы, как: влияние образовательной среды вуза на профессиональное становление специалиста (А.В. Белошицкий, О.В. Галустян, О.М. Костюченко, Н.Л. Кочкина, Н.Н. Назаренко и др.); организация воспитательной работы (Л.В. Ковтуненко, О.Б. Мазкина, С.В. Попова и др.); история педагогики и образования (Н.А. Иванова, О.Ю. Яльченко и др.).

Ирина Фёдоровна всегда была чутким, отзывчивым человеком, который душой болел за университет, факультет, кафедру. Редакция журнала «Культура физическая и здоровье» выражает глубокие соболезнования её родным и близким. Мы всегда будем помнить нашего коллегу, друга, учителя!

По материалам пресс-службы Воронежского государственного университета и статьи Н.И. Вьюновой, Е.В. Кривотуловой, Л.А. Кунаковской «Индивидуальная траектория в педагогической науке профессора Ирины Фёдоровны Бережной (посвящается памяти человека, педагога, учёного)» (Вестник ВГУ. Серия «Проблемы высшего образования». 2020. № 2. С. 16-20).

ПАМЯТИ ВИКТОРА КАШКАРОВА

17 июля 2020 г. на 69-м году жизни скоропостижно скончался член редакционного совета журнала «Культура физическая и здоровье», директор Института физической культуры и спорта Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского, профессор, заслуженный работник физической культуры, руководитель комплексной научной группы сборной России по тхэквондо Виктор Алексеевич Кашкаров.

Имя Виктора Алексеевича навсегда вошло в историю профессионального педагогического спортивного образования в Центральном Черноземье. Человек с большой буквы, прекрасный спортсмен, умный руководитель, авторитетный преподаватель, по-настоящему любящий своё дело и посвятивший ему жизнь, – он внёс колоссальный вклад в подготовку специалистов в области физической культуры и спорта.

Более 40 лет посвятил Виктор Алексеевич университету, прошёл все ступени карьерной лестницы от педагога до директора Института физической культуры и спорта. Он заложил добрые традиции по подготовке высококлассных специалистов, соответствующих самому высокому уровню современного образования и науки, сплотил вокруг себя команду единомышленников, которая эффективно внедряет научные и методические разработки в практику. Благодаря организаторскому таланту и мудрости Виктора Алексеевича коллектив института стал семьёй, в которой он пользовался огромным уважением и заслуженной любовью.

Он принимал участие в подготовке спортсменов к Олимпиаде в Лондоне в 2012 году, а также к Олимпиаде, которая должна была состояться в Японии в 2020 году. За большой личный вклад в развитие педагогики, науки и спорта Виктору Алексеевичу было присвоено звание «Почётный работник высшего профессионального образования Российской Федерации». Также он награжден знаком «Отличник народного просвещения».

Руководство и коллектив редакции журнала «Культура физическая и здоровье» разделяет боль утраты и выражает соболезнования семье, родным и близким Виктора Алексеевича. Светлая память об этом достойном человеке навсегда останется в сердце каждого, кто его знал.

По материалам пресс-службы ЛГПУ им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. №40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 00000000000000000130

Журнал включён в общероссийский каталог АО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-75590 от 26.04.2019,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Учредитель (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)

Подписано в печать 29.09.2020 г.
Формат 60 х 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 13,25. Уч.-изд. л. 12,32.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 75 экз.). Заказ 156.

Дата выхода в свет 30.09.2020 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются
Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ.
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.