

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. биол. 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 ДРЕМАЧЕВА

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.: студентка 1 курса ВГПУ

Дарья Семьянова на этапе Кубка мира

по стендовой стрельбе

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Беляев Р.В., Зиброва Н.В., Колосова Л.А. Влияние профориентологии и спорта на развитие поликультурной педагогики 5

Борсяков Ю.И., Никишин С.В., Шишов А.В. Философия и экология здоровья 9

Вяльцева Е.Д., Гришина Т.С., Малыгин А.Ю. Развитие и управление коммерческими видами спорта 13

Гаевская О.В. Развитие силовых способностей у студентов-юношей факультета физической культуры средствами гимнастики 16

Мартиросова Т.А., Евсюкова К.М., Радченко Д.Г. Пути совершенствования программы курсов повышения квалификации тренеров по гандболу 19

Москвин Н.Г., Головин В.В., Гумеров Р.А., Рыданных С.В. Особенности моделирования сайта для детского клуба каратэ 24

Стеблецов Е.А., Авдеев Д.С. Нормативно-правовая основа подготовки молодёжи к военной службе в Российской Федерации (аналитический обзор, постановка проблемы) 29

Филимонова С.И., Алмазова Ю.Б., Корольков А.Н., Казакова В.М. Отношение взрослого населения к участию в ВФСК ГТО: факторный анализ 33

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Барков А.Ю. Исследование уровня спортивной формы студентов-единоборцев статистическими методами в условиях пандемии 37

Ваисов К.М., Тоцкая Н.А. Особенности технической подготовленности студентов-борцов первого, второго и третьего курсов в условиях соревновательного поединка 44

Валеев С.К., Бортников С.А., Пронин С.Б. Технология проектирования индивидуализации обучения на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС 47

Волков В.К., Зыков А.В., Карасёв А.В., Лямзин Е.Н. Мнение курсантов о пользе оздоровительного обучения, пользе и вреде изоляции 50

Жероков З.А., Соблиров А.М., Абазов З.В., Цагов С.З. Проблемы организации занятий по физической культуре в вузе в дистанционной форме 54

Крышкокалов А.З., Губжоков А.Х. Применение цифровых технологий при организации занятий по физической подготовке 57

Кузнецов Б.В., Годунова Н.И., Шайкина О.Е. Анализ компетентности студентов Воронежского государственного института физической культуры в вопросах организации и функционирования образовательной среды вуза 60

Лихачёва В.С., Горлова С.Н. Использование информационных технологий в обучении баскетболу 63

Полозов А.А., Суворова М.С., Соколовская Л.В., Ахметзянов А.Р. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у дошкольников в частной спортивной школе 67

Рыжков Н.В., Тумасян Т.И., Бровашова О.Ю., Иванова А.А. Комплекс ГТО как основа физического воспитания в высших учебных заведениях 72

Савина Е.В. Профильное обучение в физическом воспитании как социальный заказ общества 77

Снигирь М.Е., Колесникова Н.И., Бекреев Д.П. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам Всероссийского мониторинга 80

Тарабрина Н.Ю. Влияние занятий физической культурой в системе высшего образования на психофизиологический статус студентов 83

Толстых Д.С., Толстых С.К., Сабирова И.А. Повышение эффективности самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России в условиях дистанционного образования 87

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Киржинов М.М., Данкеева В.О., Абазов З.В., Хежев А.А. Лечебная физическая культура как метод организации учебного процесса по физической культуре студентов 90

Карлова О.Л., Уйманова И.П. Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза 93

Копылова Н.Е., Носова А.В., Ефремова Н.Е. Эффективность занятий йогой в условиях пандемии и её воздействие на эмоциональную, физическую и умственную составляющие человека 96

Стеблецов Е.А., Чаплыгин Г.И., Кораблин И.И. Организация физической подготовки военнослужащих испытательных космодромов 100

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Вяльцева Е.Д., Гришина Т.С., Кубланов А.М.</i> Управление психофизиологическими особенностями спортсменов	105
<i>Шугуров А.А., Буторин В.В.</i> Технология оценки и измерения готовности к психологической работе со спортсменами студентов вузов физической культуры в процессе подготовки их к тренерской деятельности посредством коэффициента сформированности психологической компетентности	109

СПОРТ

<i>Бобков В.В., Васильева Е.А., Игнатенко Т.С., Белоусова К.В.</i> Сравнительный анализ выполнения тестов в беге на короткие и длинные дистанции в программе испытаний ВФСК ГТО	113
<i>Дадов А.В.</i> Кроссфит как направление совершенствования процесса физической подготовки сотрудников полиции	118
<i>Ковшур Е.О.</i> Место акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой	121
<i>Смирнов С.И.</i> Мотивационно-ценностные ориентиры участников массовых соревнований по лыжам	124
<i>Щапов В.М.</i> Метод развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге	128
<i>Ярославский М.А., Тхагалегов А.А.</i> Основы применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия сотрудниками полиции	133

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 14 03 11)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА,
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

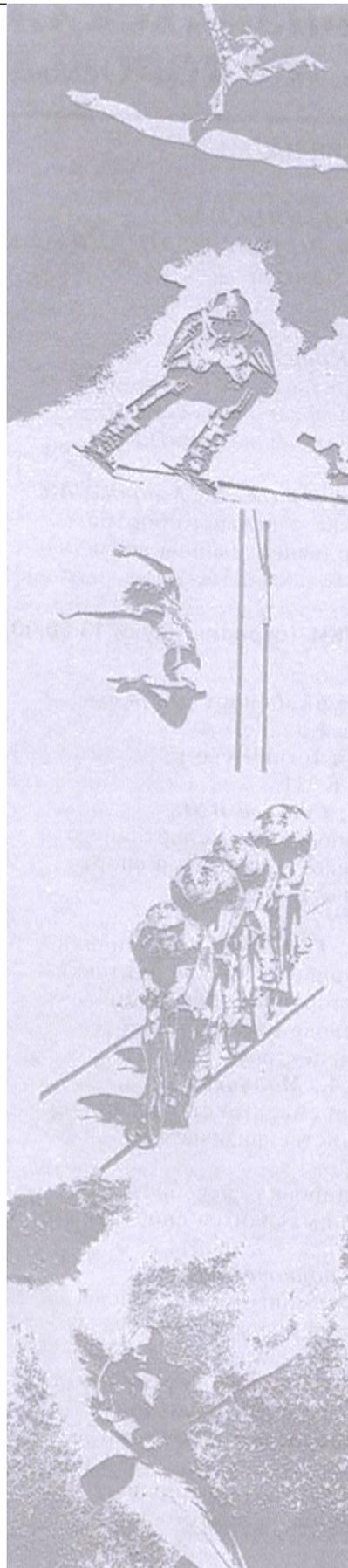
<i>Доронцев А.В., Зинчук Н.А., Доронцева К.А.</i> Изучение синдрома тарзального туннеля у высококвалифицированных гимнасток-художниц	136
<i>Машкова М.Н., Гриднева И.В.</i> Использование аэробных физических нагрузок в реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями	140

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

<i>Ольховский Р.М., Ермакова М.А., Воронин Д.И., Еремина Е.А.</i> Физическое воспитание как приоритетная составляющая воспитательной работы с обучающимися	144
--	-----

ПАМЯТИ КОЛЛЕГИ

Памяти коллеги Александра Николаевича Плешакова	149
---	-----



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, Balneology and 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,
PhD Pedagog. Sci. (Voronezh)

Alexander BUGAKOV,
PhD Pedagog. Sci. (Voronezh)
Andrey VORONOV,
Grand PhD Biol. 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,
PhD Pedagog. Sci. (Lipetsk)
Igor MURATOV,
Grand PhD Medic. Sci. (Poland)

Alexey OBVINTSEV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Yuriy PODLIPNYAK,
Grand PhD Pedagog. 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)

SERIES: PEDAGOGICAL SCIENCES

SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

<i>Belyaev R. V., Zibrova N. V., Kolosova L. A.</i> The impact of vocational science and sports on the development of multicultural pedagogy	5
<i>Borsyakov Yu. I., Nikishin S. V., Shishov A. V.</i> Philosophy and ecology of health	9
<i>Vyaltseva E. D., Grishina T. S., Malykhin A. U.</i> The development and management of commercial sports	13
<i>Gaevskaya O. V.</i> Development of strength abilities of young students of the faculty of Physical Culture by means of gymnastics	16
<i>Martirosova T. A., Evsyukova K. M., Radchenko D. G.</i> Ways to improve the program of courses professional development of handball coaches	19
<i>Moskvin N. G., Golovin V. V., Gumerov R. A., Rydannikh S. V.</i> Features of the website modeling for the children's karate club	24
<i>Stebletsov E. A., Avdeev A. S.</i> Regulatory and legal basis for preparing young people for military service in the Russian Federation (analytical review, problem statement)	29
<i>Filimonova S. I., Almazova Yu. B., Korol'kov A. N., Kazakova V. M.</i> Attitude of the adult population to participation in the "Ready or labor and defense" sport complex: factor analysis	33

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE EDUCATION SYSTEM

<i>Barkov A. Yu.</i> Studying the level of athletic fitness of student athletes using statistical methods in a pandemic	37
<i>Vaisov K. M., Toitskaya N. A.</i> Features of technical readiness of students-wrestlers of the first, second and third year in the conditions of a competitive duel	44
<i>Valiev S. K., Bortnikova S. A., Pronin S. B.</i> Design technology of individualized learning at the lesson of physical culture in the implementation of the federal state educational standards	47
<i>Volkov V. K., Zykov A. V., Karasev A. V., Lyamzin E. N.</i> The cadets' opinion on the benefits of education of health and the benefit and harm from isolation	50
<i>Zherokov Z. A., Soblirov A. M., Abazov Z. V., Tsagov S. Z.</i> Problems of organizing physical education classes at the University in a distance form	54
<i>Krymshokalov A. Z., Gubzhokov A. Kh.</i> Digital applications for physical training	57
<i>Kuznetsov B. V., Godunova N. I., Shaikina O. E.</i> Analysis of students' competence in the organization and functioning of Voronezh State Institute of Physical Training educational environment	60
<i>Likhacheva V. S., Gorlova S. N.</i> The use of information technologies in basketball training	63
<i>Polozov A. A., Suvorova M. S., Sokolovskaya L. V., Akhmetzyanov A. R.</i> The formation of a sustained interest in of physical education and sports of preschool children in a private sports school	67
<i>Ryzhkin N. V., Tumasyan T. I., Brovashova O. Yu., Ivanova A. A.</i> "Ready for Labor and Defense" complex as the basis of physical education in higher education institutions	72
<i>Savina E. V.</i> Profile training in physical education as a social order of society	77
<i>Snigur M. E., Kolesnikova N. I., Bekreev D. P.</i> Assessment of physical fitness of students according to the results of all-Russian monitoring	80
<i>Tarabrina N. Yu.</i> Impact of physical education in the system of higher education on the psychophysiological status of students	83
<i>Tolstykh D. S., Tolstykh S. K., Sabirova I. A.</i> Improving the efficiency of the self-study in physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the conditions of distance education	87

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE

<i>Kirzhinov M. M., Dankeeva V. O., Abazov Z. V., Hezhev A. A.</i> The therapeutic physical culture as a method of organization of the educational process on the physical culture of students	90
<i>Karpova O. L., Uymanova I. P.</i> Teacher's readiness as a priority condition for the students' health-saving formation in university educational space	93
<i>Kopylova N. E., Nosova A. V., Efremova N. E.</i> The effectiveness of yoga classes in pandemic conditions and its impact on the emotional, physical and mental components of a person	96
<i>Stebletsov E. A., Chaplygin G. I., Korablin I. I.</i> Organization of physical training of military personnel of test spaceports	100

Fedor SOBYANIN,
 Grand PhDPedagog. Sci. (Belgorod)
 Sergey FILONENKO,
 Grand PhDHistor. Sci.
 (Voronezh, Rector of Voronezh State Pe-
 dagogical University)
 Tatiana FOMICHENKO,
 Grand PhDPedagog. Sci.(Moscow)
 Valery CHERNYAEV,
 Grand PhDPedagog. Sci.(Lipetsk)
 Boris SHUSTIN,
 Grand PhDPedagog. Sci. (Moscow)
 Vladimir PLATONOV,
 Grand PhDPedagog. Sci.(Kiev)

Edited by
 Olga BURDAKINA

Computer desktop publishing
 Maria DREMACHEVA

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 first page of the cover is
 Daria Semyanova, 1st year student of
 VSPU at the World Cup in Rifle Shooting*

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT
 OF MOTOR ACTIVITY

Vyattseva E. D., Grisihna T. S., Kublanov A. M.
 Management of psycho-physiological characteristics
 of athletes 105

Shugurov A. A., Butorin V. V. The technology of assessment
 and measurement of readiness for psychological work with athletes,
 students of universities of physical culture, in the process of preparing
 them for coaching, by means of the coefficient of formation
 of psychological 109

SPORT

Bobkov V. V., Vasilyeva E. A., Ignatenko T. S., Belousova K. V.
 Comparative analysis of the performance of tests in short and long
 distance running in the test program of the "Ready for Labor
 and Defense" sport complex 113

Dadov A. V. Crossfit as a direction for improving the process
 of physical training of police employees 118

Kovshura E. O. Place of acrobatic training in the teaching
 and training process of gymnasts working
 with sports aerobics 121

Smirnov S. I. Motivational and value orientations of participants
 of mass ski competitions 124

Shchapov V. M. Method for developing strength and endurance
 in athletes in kick boxing 128

Yaroslavsky M. A., Tkhagalegov A. A. The basis of application of
 physical measures and combats of combat by police employees 133

SERIES: BIOMEDICAL SCIENCES

RECOVERY MEDICINE, SPORTS MEDICINE, THERAPEUTIC
 EXERCISE, RESORTOLOGY AND PHYSIOTHERAPY

Dorontsev A. V., Zinchuk N. A., Dorontseva K. A. Studying the tarsal
 tunnel syndrome of highly qualified gymnastic 136

Mashkova M. N., Gridneva I. V. The using aerobic physical loads
 in rehabilitation among patients with cardiovascular diseases 140

INVITE TO DISCUSSION

Olkhovskiy R. M., Ermakova M. A., Voronin D. I., Eremina E. A.
 Physical education as a priority component of educational work
 with students 144

TO THE MEMORY OF A FELLOW

Alexander Pleshakov 149

ВЛИЯНИЕ ПРОФОРИЕНТОЛОГИИ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ПЕДАГОГИКИ



Роман Владимирович Беляев¹, Надежда Владимировна Зиброва²,
Любовь Андреевна Колосова³

*Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина»^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия*

¹Кандидат педагогических наук, подполковник, начальник Научно-исследовательского центра образовательных и информационных технологий,
тел.: +7(980)346-08-81, e-mail: apvg2@mail.ru

²Кандидат географических наук, доцент, майор, заместитель начальника ООНР и ПНПК,
тел.: -, e-mail: apvg2@mail.ru

³Доктор 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 данной статье рассмотрено влияние профориентологии и спорта на развитие поликультурной педагогики. Через раскрытие понятий «профориентология» и «поликультурная педагогика» было показано влияние выбора профессии в сфере физической культуры и спорта на будущую жизнь. На основании конкретных примеров, приведённых в статье, и небольшого исторического экскурса в науку, изучающую теорию и практику выбора профессии, можно заключить, что способности юных спортсменов могут лишь поспособствовать выбору «профессии мечты».

Ключевые слова: профориентология, поликультурная педагогика, выбор профессии, юные спортсмены, профессиональная ориентация, выбор трудового пути, актуальные способности, потенциальные способности.

Для цитирования: Беляев Р. В., Зиброва Н. В., Колосова Л. А. Влияние профориентологии и спорта на развитие поликультурной педагогики // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 5–8. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_5.

Введение

Исторически доказано, что человечество в жизни решает ряд важнейших проблем, центральными из которых является выбор трудового пути, профессиональная направленность, выявление и развитие способностей и дарований. Эти проблемы возникали на всех этапах эволюции общества в каждой семье и перед каждым человеком, независимо от статуса и возрастных особенностей. Люди старательно изучали эту проблему и оптимально подбирали решение к ней.

В далёкой древности, по преданию, записанному Платоном, повествуется, что семь мудрецов Древней Греции, сойдясь у храма Аполлона в Дельфах, написали вещие слова «Познай самого себя». Именно эта фраза несёт сущностное содержание процесса выявления способностей, профессиональной направленности и

трудовой деятельности в целом. В настоящее время разработан ряд систем и положений, концепций и примеров, которые помогают решать поставленные цели. Вместе с тем современность выдвигает всё новые требования ко всем видам деятельности человека, которые нацеливают на необходимость совершенствования.

В современной науке и практике решение данной проблемы видится в сочетании таких научных направлений, как спорт, профориентология и поликультурная педагогика. Спорт рассматривается во всех современных теоретико-методологических и практических сочетаниях.

Профориентология в современных условиях является научным направлением, в котором разрабатывается теория и практика выбора профессии, в т.ч. в области физической культуры и спорта. Поликультурная педагогика представляется в более широком понимании и

необходимости её реализации в решении данной проблемы.

Результаты

Профориентология прошла длительную эволюцию. Первоначально широкую реализацию получило положение профессиональной ориентации, которое заключается в оказании помощи человеку при выборе профессии. Основу можно представить в форме треугольника, где одна из боковых сторон образует требования, которые профессия предъявляет к человеку; вторую сторону определяют потребности общества в реализации профессии; основание треугольника представляет способности человека, проявляющиеся в той или иной профессии. Профессиональная ориентация включает профконсультацию, профподбор, профадаптацию. Учёные, которые принимали участие в разработке данного положения: П.Р. Атутов, С.Я. Батышев, Ю.К. Васильев, В.И. Журавлёв, Н.И. Чистяков, С.Н. Чистякова, В.А. Слостёнин и др.

В XIX столетии был также создан ряд литературных источников, раскрывающий некоторые вопросы профессиональной ориентации. В России была издана книга «Выбор факультета и прохождение университетского курса» Н. И. Кареева. Во Франции была издана книга «Руководство по выбору профессий». В XIX – начале XX вв. проходило резкое социально-экономическое развитие, что и вызвало толчок профессиональной ориентации. Она развивалась в комплексе различных наук: философии, педагогики, психологии, истории и др.

В настоящее время педагогика, в т.ч. в сфере физической культуры и спорта, представлена в широком смысле и рассматривается как поликультурная наука, интегрируя и углубляя различные аспекты. Большое внимание в контексте поликультурной педагогики уделяется профориентологии. Развиваясь, она является источником познания человеком мира профессий, техники и т.д.

Таким образом, здесь наблюдается диалектическая закономерность: чем совершеннее будет профориентология, тем большее развитие получит поликультурная педагогика.

В начале XX в. в США, Великобритании, Германии были организованы справочно-информационные бюро, где оказывалась помощь молодёжи при выборе трудового пути. Там школьники могли получить консультацию о выборе профессии. По описанию академика П. Р. Атутова, в 1908 г. Ф. Парсонс основал в Бостоне (США) «Бюро ориентации» для оказания помощи подросткам при определении их жизненного пути. Деятельность этого бюро и принято считать началом профориентационного движения. Затем, в 1910 г. было открыто и утверждено подобное бюро в Нью-Йорке. В его задачи входило изучение требований, предъявляемых к человеку различными профессиями, более детальное изучение способностей детей. Опыт данного бюро стал широко распространяться в США, Испании, Финляндии, Швейцарии, Чехословакии и других странах.

В начале XIX в. в России начинает развёртываться профориентационная деятельность. В Педагогическом музее учительского дома (Москва) проводился ряд исследований, касающихся вопроса выбора профессии учителя. Профориентационная работа с учениками фактически начинается с их поступления в школу. Выявляются способности, успеваемость, социальное положение семьи, интересы и стремления ученика, направленность родителей и т.д.

Развитие способностей и дарований в сфере физической культуры осуществляется через комплекс мероприятий: спортивное и техническое творчество, рукоделие и живопись, музыка и танцы и даже экскурсии на природу и др. Спорт играл важную роль как в зака-

ливании организма, так и в профессиональном осмыслении своего будущего. Спорт важен и при наблюдении за атлетами, и во время занятий в секциях, кружках, при проведении соревнований и т.д. И пусть не всегда эти мероприятия являются главными в выборе профессиональной направленности, но они решают существенную роль в физическом развитии организма и отдельных его систем. Таким образом, спорт и профориентология имеют тесную взаимосвязь.

Необходимость в профориентологии выражается в выделении актуальных и потенциальных способностей. Актуальные способности – это способности, имеющиеся у человека и оформившиеся в определённом возрасте. Под потенциальными – имеются в виду ещё не оформившиеся способности, внутренний потенциал человека. В качестве иллюстрации приведённого выше положения можно выделить детей и подростков, которые достигли значительных спортивных успехов в столь юном возрасте. Например, баскетболистка Джалия Мануэль в свои 10 лет поставила крайне амбициозную цель – стать первой в истории женщины игроком NBA. Многие сложные элементы баскетболистка научилась выполнять, смотря на Стефана Карри – одного из лучших дриблеров во всём мире. Сейчас Джалия разработала собственную систему упражнений, которую тренеры заимствуют у неё для тренировок взрослых спортсменов. Максвелл Янг начал заниматься спортом в возрасте 4-х лет и первый серьёзный спортивный опыт получил в лёгкой атлетике. Сейчас школьник из штата Калифорния (США) по настоянию предан американскому футболу и чётко понимает, что больших успехов можно достичь только с помощью постоянных тренировок и упорства. Такой настрой позволил Янгу уже в 12 лет иметь полную спортивную стипендию в университете штата Иллинойс и предложение о зачислении в одну из команд высшего дивизиона студенческого футбола США. Также Лев Митрофанов, сын одного из сильнейших пауэрлифтеров России Андрея Митрофанова, в свои 12 лет выполнил норматив мастера спорта по становой тяге федерации «НАП». При весе 40 кг мальчик выполняет становую тягу с весом 115 кг. Лев уже выиграл 4 Чемпионата Мира и установил 18 силовых рекордов. Похожая ситуация случилась с Ильёй Марычевым. Парень с 17-ти лет борется за звание сильнейшего пауэрлифтера России. Он поднимает 274 кг при своих 59 кг [Мальчик-качок...; Дети в спорте...].

Выводы

Анализируя приведённые выше факты, можно утверждать, что способности передаются через гены, а также проявляются, формируются и развиваются под влиянием ряда факторов спорта, познания окружающего мира, адаптации в мире профессий и других факторов профориентационной направленности.

Подготовку людей к выбору трудового пути целесообразно осуществлять специально обученными людьми. Это педагоги-психологи, имеющие высокую квалификацию и опыт работы.

В настоящее время создана хорошая теоретико-методологическая база в этом направлении. Труды многих учёных стали настольными книгами для родителей, учеников, студентов и курсантов, учёных и практиков.

Следовательно, развитие спорта влияет на развитие человека и его профессиональное становление, а эти вопросы решаются в контексте поликультурной педагогики в самом широком культурном смысле.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Атутов П. Р., Васильев Ю. К. Связь трудового обучения с основами наук : Книга для учителя. М. : Просвещение, 1993. 128 с.
- Дети в спорте. Самые сильные и выносливые малыши в мире // Чемпионат: Интернет-портал. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3840831-deti-sportsmeny-kotorye-vzorvali-jutub-video.html> (дата обращения: 05.02.2021).
- Журавлёв В. И. Вопросы жизненного самоопределения выпускников средней школы. Ростов-на-Дону : Издательство Ростовского университета, 1992. 200 с.
- Зибров Г. В., Колосова Л. А., Кисилёва Т. В. Основы профориентологии : учебное пособие для высших военных учебных заведений. Воронеж : ВВВАИУ, 2007. 142с.
- Колосова Л. А., Беляев Р. В., Машин В. Н. Современные методы реализации поликультурной педагогики в военном вузе // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2017. Т. 5. № 7-1 (33-1). С. 264-268.
- Колосова Л. А., Беляев Р. В. [и др.] Современные страницы поликультурной педагогики : учебник для вузов. Воронеж : ВУНЦ ВВС «ВВА», 2019. 84 с.
- Колосова Л. А. Поликультурная педагогика: учебник для вузов ; [сост. и науч. ред. Л. А. Колосова]. Воронеж : ВГПГК, 2016. 153 с.
- Мальчик-качок и другие дети-спортсмены, которые слишком рано добились успеха // Яндекс.Дзен: Интернет-портал. URL: <https://zen.yandex.ru/media/filinf69/malchikkachok-i-drugie-deti-sportsmeny-kotorye-slishkom-rano-dobilis-uspeha-5f8f21342c1a69338e10d59e> (дата обращения: 05.02.2021).

References

- Atutov P.R., Vasiliev Yu.K. *Svyaz' trudovogo obucheniya s osnovami nauk* [The connection between labor training and the fundamentals of science] : a book for the teacher. Moscow, Prosveshcheniye Publ., 1993. 128 p.
- Deti v sporte. Samye sil'nye i vynoslivye малыши в мире* [Children in Sport. The strongest and toughest kids in the world. Available at: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3840831-deti-sportsmeny-kotorye-vzorvali-jutub-video.html> (accessed 5 February 2021).
- Zhuravlev V.I. *Voprosy zhiznennogo samoopredeleniya vypusknikov srednej shkoly* [Issues of life self-determination of secondary school graduates]. Rostov-on-Don, Publishing and Printing Complex of Southern Federal University, 1992. 200 p.
- Zibrov G.V., Kolosova L.A., Kisilyova T.V. *Osnovy proforientologii* [Fundamentals of Proforientation] : textbook for higher military educational institutions. Voronezh, Military Educational and Scientific Centre of the Air Force Publ., 2007. 142 p.
- Kolosova L.A., Belyaev R.V., Mashin V.N. *Sovremennye metody realizacii polikul'turnoj pedagogiki v voennom vuze* [Modern methods of implementation of multicultural pedagogy in military higher education institution]. *Aktual'nye napravleniya nauchnykh issledovaniy XXI veka: teoriya i praktika* [Actual directions of scientific research of XXI century: theory and practice], 2017, vol. 5, no. 7-1 (33-1), pp. 264-268.
- Kolosova L.A., Belyaev R.B. [et al.] *Sovremennye stranicy polikul'turnoj pedagogiki* [Modern pages of multicultural pedagogy] : textbook for universities. Voronezh, Voronezh Military Educational and Scientific Centre of the Air Force Publ., 2019. 84 p.
- Kolosova L.A. *Polikul'turnaya pedagogika* [Polycultural pedagogy]: textbook for universities. Voronezh, Voronezh state industrial and humanitarian college Publ., 2016. 153 p.
- Mal'chik-kachok i drugie deti-sportsmeny, kotorye slishkom rano dobilis' uspekha* ["Boy-rock" and other child athletes who succeeded too early]. Available at: <https://zen.yandex.ru/media/filinf69/malchikkachok-i-drugie-deti-sportsmeny-kotorye-slishkom-rano-dobilis-uspeha-5f8f21342c1a69338e10d59e> (accessed 5 February 2021).

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE IMPACT OF VOCATIONAL SCIENCE AND SPORTS ON THE DEVELOPMENT
OF MULTICULTURAL PEDAGOGY

Roman V. Belyaev¹, Nadezhda V. Zibrova², Lubov A. Kolosova³

*Military Educational and Scientific Centre of the Air Force N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin Air Force Academy^{1, 2, 3}
Voronezh, Russia*

¹*PhD of Pedagogy, Lieutenant Colonel, Head of Educational and Information Technologies Research Center,
ph.: +7(980)346-08-81, e-mail: apvg2@mail.ru*

²*PhD of Geography, Associate Professor, Major,
ph.: -, e-mail: apvg2@mail.ru*

³*Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Higher School of the Russian Federation,
Senior Researcher of the 6th Division of the Educational and Information Technologies Research Center,
ph.: +7(952)544-07-22, e-mail: apvg2@mail.ru*

Abstract. This article examines the influence of propriorientology and sports on the development of multicultural pedagogy. Through the disclosure of the concepts of "vocational science" and "multicultural pedagogy" the influence of choosing a profession in the sphere of physical education and sport on the future life was shown. Based on specific examples given in the article and a brief historical excursion into the science that studies the theory and practice of career choice, we can conclude that the abilities of young athletes can only contribute to the choice of the "dream profession".

Key words: vocational science, multicultural pedagogy, career choice, young athletes, professional orientation, choice of employment path, actual abilities, potential abilities.

Cite as: Belyaev R. V., Zibrova N. V., Kolosova L. A. The impact of vocational science and sports on the development of multicultural pedagogy. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 5–8. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_5.

Received 06.02.2021
Accepted 29.03.2021

ФИЛОСОФИЯ И ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ



Юрий Иванович Борсяков¹, Сергей Вячеславович Никишин²,
Александр Владимирович Шишов³

Воронежский государственный педагогический университет^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия

¹Доктор философских наук, профессор кафедры философии,
экономики и социально-гуманитарных дисциплин,
тел.: +7(910)240-55-16, e-mail: bui965@yandex.ru

²Кандидат философских наук, доцент кафедры философии,
экономики и социально-гуманитарных дисциплин,
тел.: +7(910)144-16-48, e-mail: mrshin@mail.ru

³Аспирант кафедры философии экономики и социально-гуманитарных дисциплин,
тел.: +7(910)343-63-06, e-mail: shialeksandr@yandex.ru

Аннотация. В работе авторы показывают, что философия здоровья и философия экологии – относительно новые течения в развитии философии и науки, в особенности, в теории эволюции в системе западной культуры и цивилизации. На Востоке холистические и экологические мотивы проявляются гораздо чаще и ярче, нежели, например, в античной философии. В статье предпринимается компаративистский подход к изучению этих феноменов.

Ключевые слова: культура, здоровье, человек, экология, эволюция, устойчивое развитие, биосфера.

Для цитирования: Борсяков Ю. И., Никишин С. В., Шишов А. В. Философия и экология здоровья // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 9–12. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_9.

Введение

Философия экологии – относительно современное направление в развитии философской науки, в особенности в отношении теории эволюции в рамках западной культуры и цивилизации. На Востоке холистические и экологические мотивы проявляются гораздо чаще и ярче, нежели, например, в античной философии. В особенности в этом отношении преуспела китайская религиозно-философская доктрина даосизма, которая существует в рамках непрерывной культурной традиции с V в. до н. э. по настоящее время. Основатели философского даосизма Лао-Цзы и Чжуан-Цзы в своих трактатах отказываются как от антропоцентризма, так и от коллективоцентризма, подчёркивают определяющее значение природных ритмических циклов для благосостояния общества и человека. Центральное понятие «Дао» (в переводе – «путь») уподобляется реке, чем подчёркивается, что развитие любой сущности «между небом и землёй» имеет свои естественные закономерности и подобно течению реки от истока к дельте. Мудрый человек, в особенности мудрый правитель знает эти природные закономерности и умеет использовать их для блага своей страны и народа. Таким образом, если попытаться придать даосской философской культуре древнего Китая современное экологическое звучание (что в Поднебесной делается достаточно успешно), то в качестве главного принципа можно выделить следующий: сохраняй естественные природные ритмы развития биосферы, максимально не нарушай их целостности и попытайся интегрировать общественную жизнь с ходом естественной эволюции Вселенной. В этом смысле даосская философия Востока достаточно близка так называемым моделям глобальной эволюции и коэволюции природы, общества и человека, которые характеризуются следующим образом: «Любое эколого-антропологическое движение за сохранение природы, как внешней, являющейся средой обитания человека, так и его внутренней, духовно-телесной, предполагает, даже безотчётно, модель коэволюции» [Кутырёв, 2020, с. 17].

Одна из главных функций философии по отношению к науке – это осуществлять рефлексию научной методологии и научного предвидения будущего. В отличие от возможных «безотчётных» моделей социо-природной коэволюции, о которых говорит В.А. Кутырёв в отношении экологических социальных движений, философия экологии должна как раз уметь разрабатывать методологические подходы и строить аналитические модели совместного развития природы и человека. Поэтому закономерно, что сама наука «экология» была определена одним из своих основателей – Э. Геккелем как «наука об отношении организма к окружающей среде, включая в широком смысле все условия существования».

Из данного определения очевидно, что экология задумывалась своим основателем как наука с глубокими философскими основаниями. В видении Геккеля она претендует на всеобщность, поскольку речь идёт об исследовании «всех условий существования организма в окружающей среде». Такой экологический подход, оформившийся при самом зарождении экологии во второй половине XIX века, не удивителен в связи с тем, что для многих образованных людей, живших в промышленно развитых странах в то время, уже стало ясно, что научно-технический прогресс способен изменить большинство аспектов жизни на Земле. Поэтому экология стала закономерной реакцией научного сообщества на многократно увеличивающуюся скорость изменений социума и природы. В XX и особенно в XXI веке эта скорость увеличилась ещё больше. Такие нелинейные процессы, происходящие в современном мире, Э. Тоффлер описал в 1965 г. термином «шок будущего». Этот «футурошок» проявляется в различных измерениях: экономическом, военном, технологическом, социокультурном, психологическом, экологическом. Экологический аспект футурошока оказался по скорости изменений не менее критическим. В XXI веке мы сталкиваемся с глобальными изменениями климата, уменьшением количества пресной воды, новыми глобальными заболеваниями, мощнейшим всемирным загрязнением, изменением природы и сущности самого человека. То есть экологическая проблематика приобрела всеобщий и глобальный характер, как

и подсказывала научная интуиция его основателя. В процессе работы над теоретической проблемой соотношения философии и экологии здоровья мы пришли к следующим основным результатам.

Результаты

1. С момента своего возникновения по настоящее время экология имеет, в основном, догоняющий и прогностический характер. Она недостаточно методологически целостна и влиятельна, чтобы предупреждать и корректировать негативное влияние человека на природу и, следовательно, на себя самого. После того, как Геккель определил всеобщие цели экологии, эта наука переживала естественный процесс дифференциации: появляется экология города, сельской местности, различных биогеоценозов, океана, экология здоровья планеты и экология самого человека, включая экологию ближнего космоса. В противном случае, экология методологически потерялась в попытках «объять необъятное».

2. Излишняя дифференциация в этом случае породила несогласованность экологической политики даже тех государств, которые, начиная с 70-х гг. XX века попытались построить целостную систему мероприятий, направленных на согласование развития технократического социума и природы (страны Европы, Канада, Япония, в несколько меньшей степени США). Итогом неконтролируемого развития противоречия между природной эволюцией и эволюцией антропосферы стала принципиальная проблематизация возможности хорошего социального здоровья общества в целом как многопоколенного явления, включающего в себя не только физическое, но и генетическое, этическое, экологическое, культурное измерения.

3. Сущность основных противоречий, которые обуславливают специфику и проблематику философии и экологии здоровья. Это противоречия между:

«- истощением и загрязнением биосферы как среды, обеспечивающей жизнедеятельность человека, его здоровья, и отсутствием осознания человеком своей роли в биосфере, в глобализирующемся мире;

- ноосфероцентричным и социоцентричным подходами в исследовании проблем здоровья поколений человеческого общества;

- дисгармоничностью взаимодействия сфер жизнедеятельности поколений и необходимостью их гармонизации;

- антропологической и системной философской рефлексией над проблемой социального здоровья;

- болезненными представлениями о здоровье и необходимостью рассмотрения этого феномена в русле здоровьесцентричной парадигмы; одномерным (медицинским, психологическим, физическим) и многомерным представлением о социальном здоровье;

- природными, ноосферными возможностями человека и максимальным человеком потреблением современной цивилизацией и т.д.» [Рагимова, 2011, с. 10].

Выводы

1. Таким образом, многим представителям научно-философского сообщества очевидно, что требуется новый синтез, формирование холистического философско-экологического подхода. В противном случае, не удастся выработать даже общее представление об основных направлениях социоприродной коэволюции.

2. Происходит обращение к таким философским концепциям, которые бы пытались дать исковую холистичность. В этом смысле мы можем выделить различные философско-методологические подходы, которые в XX–XXI вв. могут претендовать на то, чтобы стать основанием философии экологии: «Учение о ноосфере как идеальный проект гармонизации социоприродного взаимодействия». Данная концепция оформилась в трудах В. И. Вернадского и П. Тейяра де Шардена, в рамках которых «наблюдается пересечение материалистических и идеалистических тенденций, что свидетельствует о многогранности этого учения и по-

зволяет использовать его как методологическую основу для более глубокого понимания проблемы бытия, структуры и развития мира» [Плотникова, 2004, с. 10].

3. В Концепции устойчивого развития, основы которой закладываются деятельностью Римского клуба и Международного института системного анализа – на Западе, а в СССР – Всесоюзного института системных исследований в конце 60-х – начале 70-х гг. XX века, донесена до широкого общественного мнения мысль о неотложности решения экологических проблем. В 1972 г. создаётся Программа ООН по окружающей среде (ЮНЕП). С тех пор под устойчивым развитием понимается такая идеальная (нигде пока в полной мере нереализованная) стратегия контролируемой социоприродной коэволюции, которая бы включала в себя экономический, социальный и, собственно, экологический аспекты. Эти три направления контроля развития всего человечества согласованы в рамках единообразных и достаточно наглядных индикаторов, которые разрабатываются уже на протяжении 50 лет, на основании которых всякого рода процессам социоприродного развития присваиваются различные рейтинги.

4. Марксистская концепция коэволюции человека и природы, с одной стороны, основана на критике капиталистического способа производства, о котором шла речь в «Капитале». К. Маркс, Ф. Энгельс и многие их последователи основательно разработали проблему пределов капиталистического развития, среди которых в начале XXI в. всё более явственными становятся пределы экологического роста. Этому посвящены теоретические исследования современных отечественных философов (А.В. Бузгалина, А.И. Колганова, Б.Ю. Кагарлицкого) и зарубежных авторов (И. Валлерстайна, С. Амина, С. Жижек, М. Кастельса, Р. Курца). Марксистское направление рассматривается как философское основание для холистического и системного подхода, с необходимостью включающее в себя гармоничную совместную эволюцию общества, природы и человека. Немалую роль в формировании и практическом применении этой концепции с учётом политико-экономических реалий XXI века играет китайская философия марксизма, которая становится доступна благодаря расширяющемуся кругу научных переводов.

5. Концепции универсальной социоприродной эволюции, основанные на синергетическом подходе, постулаты которого были изложены И. Пригожиным и И. Стенгерсом («Порядок из хаоса»), на кибернетической парадигме, заданной Н. Винером, а также на учении К. Э. Циолковского о необходимом освоении человеком Космоса. Осмысление этих концепций позволяет современным философам обосновать категорию «социостественной истории» как «открытой в пространстве и времени познавательной системы», отображающей «в информационном плане эволюцию системы «природа-общество», в которой, согласно синергетическим соображениям, соединено не только прошлое и настоящее, но и будущее в одно системное пространственно-временное целое, «формируя открытую и целостную темпоральную систему» [Урсул, 2006, с. 16].

6. История отношений человека с природой за последние 3 столетия может вполне обоснованно трактоваться нами как процесс усиливающегося отчуждения человека от природы, увеличивающейся антропосферы от страдающей, вследствие такого роста, биосферы¹ [Кутырёв, 1994, с. 5]. Критическая экологическая ситуация второй половины XX в. по мере продвижения к веку XXI всё больше и больше обостряла противоречия, вызванные указанным явлением. Поэтому мы согласны с исследователем-экологом М. Букчином в том отношении, что «революционные выводы из эко-

¹Кутырёв В. А. в связи с этим не без оснований полагает, что сейчас «отношение естественного и искусственного является самым фундаментальным вопросом нашего выживания...».

логического подхода приводят не только к тому, что экология в конечном счёте становится критической наукой – причём в такой мере, какую не могли достичь самые радикальные системы политэкономии, но и к тому, что речь идёт о всеохватывающей и созидательной науке» [Букчин, 1995]. Если без научных революций в естествознании мы не можем представить себе капиталистического способа производства, то нетрудно предположить, что некая качественная метаморфоза в сфере столь обширной науки (конечно, не сводимой ныне к школьному «природоведению»), как экология, сможет привести к революционной смене традиционной научно-мировоззренческой парадигмы не только в сообществе учёных, но и в общественном сознании.

7. В настоящее время дальнейшее безоглядное техногенное воздействие человека на природу может реально обернуться гибелью общества – это верный признак того, что социум перестаёт развиваться, теряет «умение» диалектически разрешать острые противоречия, путается в бесконечном эмпирическом разнообразии опытных данных и не видит настоящего «выхода» из сложившейся ситуации.

8. По мере формирования и нарастания глобальных экологических вызовов проблематика философии экологии приобретает всеобщий характер, поскольку касается выживания человека и человечества в целом.

Холистический подход представляется в этом смысле гораздо более перспективным. Краткая характеристика основных направлений развития философско-экологической проблематики показывает, что этот универсализм всё более предпочитается редукции экологической проблематики до уровня отдельных, не связанных друг с другом, мероприятий инициированных на региональном или даже государственном уровне. Однако редукционизм и дифференцированный, без учёта системных взаимосвязей, подход до сих пор является основой реальной экологической политики – и не только у нас в стране.

9. Следовательно, для того, чтобы понять возможности современной экологической философии, следует серьёзно разбираться, во-первых, в возможностях и перспективах практического применения каждого из указанных выше подходов и, во-вторых, в путях внедрения экологического философско-методологического подхода в конкретные структуры экологической политики, экологического образования, экологической этики, экологически ориентированной экономики, экологии здоровья и развития человека.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Букчин М. Экология и революционное сознание // Третий путь. 1995. № 45. URL: <http://tw2000.chat.ru/45-1.htm> (дата обращения: 09.01.2021).

Кутырёв В. А. Естественное и искусственное: борьба миров. Нижний Новгород, 1994. 200 с.

Кутырёв В. А., Слюсарев В. В., Хусяинов Т. М. Человечество и Технос: философия коэволюции. М. : Алетейя, 2020. 260 с.

Плотникова Л. И. Учение о ноосфере как идеальный проект гармонизации социоприродного взаимодействия : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Чита, 2004. 28 с.

Рагимова О. А. Философские основания ноосферной концепции социального здоровья поколений : автореф. дис. ... д-ра филос. наук. СПб., 2011. 44 с.

Урсул Т. А. Социоприродное развитие в концепции универсальной эволюции: Философско-методологический анализ : автореф. дис. д-ра филос. наук. М., 2006. 64 с.

References

Bukchin M. *Ekologiya i revolyucionnoe soznanie* [Ecology and revolutionary consciousness]. *Tretij put'* [The third way], 1995, no. 45. Available at: <http://tw2000.chat.ru/45-1.htm> (accessed 9 January 2021).

Kutyrev V.A. *Estestvennoe i iskusstvennoe: bor'ba mirov* [Natural and artificial: the struggle of worlds]. Nizhny Novgorod, 1994. 200 p.

Kutyrev V.A., Slyusarev V.V., Khusiyanov T.M. *Chelovechestvo i Tekhnos: filosofiya koevolycii* [Mankind and Technos: philosophy of coevolution]. Moscow, Aleteya Publ., 2020. 260 p.

Plotnikova L.I. *Uchenie o noosfere kak ideal'nyj projekt garmonizacii socioprirodnogo vzaimodejstviya*. Avtoref. diss. kand. fil. nauk [The doctrine of the noosphere as an ideal project for the harmonization of socio-natural interaction. PhD of Philosophy diss. abstr.]. Chita, 2004. 28 p.

Ragimova O.A. *Filosofskie osnovaniya noosfernoj koncepcii social'nogo zdorov'ya pokolenij*. Avtoref. diss. d-ra fil. nauk [Philosophical foundations of the noospheric concept of social health of generations. Grand PhD of Philosophy diss. abstr.]. St. Petersburg, 2011. 44 p.

Ursul T.A. *Socioprirodnoe razvitie v koncepcii universal'noj evolyucii: Filosofsko-metodologicheskij analiz*. Avtoref. diss. d-ra fil. nauk [Socio-natural development in the concept of universal evolution: Philosophical and methodological analysis. Grand PhD of Philosophy diss. abstr.]. Moscow, 2006. 64 p.

Поступила в редакцию 11.01.2021

Подписана в печать 29.03.2021

Yury I. Borsyakov¹, Sergey V. Nikishin², Alexander V. Shishov³

Voronezh State Pedagogical University^{1, 2, 3}
Voronezh, Russia

¹Grand PhD of Philosophy, Professor of the Department of Philosophy, Economics
and Sociohumanitarian Disciplines,

ph.: +7(910)240-55-16, e-mail: bui965@yandex.ru

²PhD in Philosophy, Associate Professor of the Department of Philosophy,
Economics and Sociohumanitarian Disciplines,

ph.: +7(910)144-16-48, e-mail: mrshin@mail.ru

³Post-graduate student of the Department of Philosophy of Economics
and Social-Humanitarian Disciplines,

ph.: +7(910)343-63-06, e-mail: shialeksandr@yandex.ru

Abstract. The authors show that the philosophy of health and the philosophy of ecology is a relatively new trend in the development of philosophy and science, especially in the theory of evolution in the system of Western culture and civilization. In the East, holistic and ecological motives appear much more often and more vividly than, for example, in ancient philosophy. The article takes a comparative approach to the study of these phenomena.

Key words: culture, health, human, ecology, evolution, sustainable development, biosphere.

Cite as: Borsyakov Yu. I., Nikishin S. V., Shishov A. V. Philosophy and ecology of health. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 9–12. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_9.

Received 11.01.2021

Accepted 29.03.2021

РАЗВИТИЕ И УПРАВЛЕНИЕ КОММЕРЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА



Елена Дмитриевна Вяльцева¹, Татьяна Сергеевна Гришина²,
Алексей Юрьевич Малыхин³

Воронежский государственный институт физической культуры^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин,
русского и иностранных языков,

тел.: +7(920)420-91-91, e-mail: vyaltseva72@mail.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории
и методики физической культуры, психологии и педагогики,
тел.: +7(920)456-09-08, e-mail: gts060575@yandex.ru

³Магистрант,

тел.: +7(950)776-74-67, e-mail: –

Аннотация. В статье рассматривается динамика развития управления и экономической стороны спортивного скалолазания. Подробно разбираются качественные изменения в техническом обеспечении тренировочного процесса, рассматривается развитие коммерческих секций на примере работы компании Skalodrom.ru. Дается оценка текущей стадии уровня развития скалолазания в России. В статье указаны электронные версии периодических изданий, книг, статей по различным видам спорта и электронные версии печатных спортивных газет и журналов, которые расширяют спортивный кругозор и улучшают динамику спортивных результатов.

Ключевые слова: управление, техническое обеспечение, коммерческий скалодром.

Для цитирования: Вяльцева Е. Д., Гришина Т. С., Малыхин А. Ю. Развитие и управление коммерческими видами спорта // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 13–15. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_13.

Введение

На сегодняшний день скалолазание официально включено в программу Олимпийских игр. Это значимое событие существенно повлияло не только на финансирование и управление спортивных школ регионов, но и на общую популяризацию данного вида спорта. С каждым годом всё больше людей впервые приходят на скалодром, чтобы попробовать себя в скалолазании. Возрастающий интерес к этому виду спорта влечёт за собой рост коммерческих организаций, работающих в этой сфере, и организаций по подготовке спортивных управленцев-менеджеров.

Стоит отметить, что ещё 10 лет назад занятия скалолазанием были доступны только в детских спортивных школах. Это значит, что для любителей данный спорт был фактически закрыт. На сегодняшний день в Воронеже активно работают 3 коммерческих скалодрома, которые дают возможность фактически любому человеку попробовать свои силы в скалолазании. С привлечением коммерции в эту сферу отмечился значительный рост популярности данного вида спорта. Большой скачок интереса наблюдается по всей России, но в этой работе мы подробнее рассмотрим именно Воронежскую область.

Результаты

Как уже было отмечено выше, сейчас в городе открыты 3 спортивных объекта: скалодром «Работница», СЦ «Гран-При» и фитнес клуб «Грани». 2 из 3 спортивных объектов работают исключительно на коммерческой основе. Что касается СЦ «Гран-при», то здесь, наряду с платными занятиями, осуществляет свою работу бюджетная спортивная школа олимпийского резерва №14.

Для начала разберём подробнее работу исключительно коммерческой стороны вопроса. На схеме представлена динамика развития скалолазного спорта в любительской сфере за период с 2015 до 2020 года.

Проанализировав данный график, можно сделать вывод, что резкий скачок популярности спортивного

скалолазания обусловлен появлением новейшей спортивной базы, которая даёт возможность заниматься не только спортсменам-профессионалам, но и новичкам, и любителям на коммерческой основе. Наряду с этим можно отметить большой рост упоминаний об этом спортивном виде в СМИ и социальных сетях, что так же помогает привлекать всё больше желающих попробовать свои силы в скалолазании.

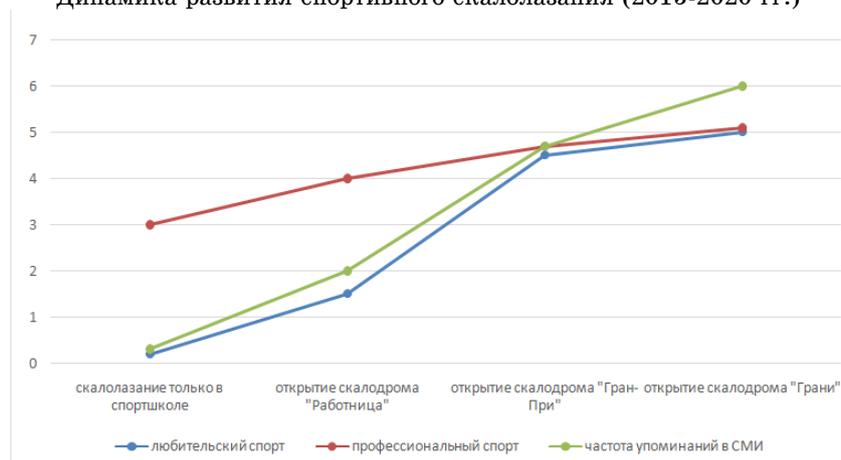
Указав в данной работе наименования тренировочных центров, следует так же указать компанию Skalodrom.ru, благодаря работе которой современные базы появляются не только в Воронеже, но и по всей России. На сегодняшний день все крупные турниры как национального, так и международного ранга проводятся на объектах, реализованных данной компанией. Примеры таких турниров: III Всемирные военные игры (2017 г., Сочи), юбилейный Кубок России по скалолазанию в многоборье (2017 г., Москва), первенство Мира 2018 г. (Москва), первенство Европы 2019 г. (Воронеж), чемпионат Европы 2020 г. (Москва).

Реализованные объекты: скалолазный комплекс в г. Екатеринбург, скалодром в г. Тюмени, новейшая тренировочная база в г. Калининграде, скалодром в г. Воронеже (крупнейший в России), спортивный центр в г. Одинцово, обновлённый скалодром в г. Перми.

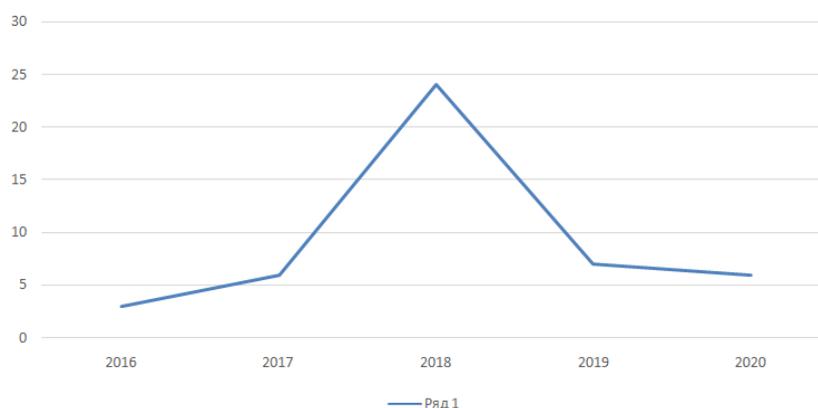
Наглядно проанализировать работу компании Skalodrom.ru можно с помощью нижепредставленного графика.

На графике отчётливо видно, что период наибольшей реализации приходится на 2018 г. Необходимо отметить, что такой скачок вызван в первую очередь включением спортивного скалолазания в программу Олимпийских Игр 2020 г. Так же следует учесть, что открытие СЦ «Гран-При» произошло именно в 2018 г. и было приурочено к Чемпионату России в боулдеринге. Это даёт нам возможность сопоставить оба графика и проследить связь между появлением новых спортивных объектов и нарастанием интереса к скалолазанию.

Динамика развития спортивного скалолазания (2015-2020 гг.)



Количество реализованных спортивных объектов в период с 2016 по 2020 гг.



Выводы

Как мы видим, наибольший рост получила сфера любительского спорта. Наряду с этим, все больше родителей отдают своих детей именно в секцию скалолазания, что дает перспективу перехода на профессиональный уровень.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- История скалолазания: от истоков до современности // Всё про скалолазание: Интернет-портал. URL: <https://climbingpro.ru/istoriya-skalolazaniya-ot-istokov-do-sovremennosti> (дата обращения: 05.02.2021).
- Реализованные объекты компании Скалодром.Ру // Скалодром.Ру: Интернет-портал. URL: <https://skalodrom.ru/ru/realizovannye-ob-ekty> (дата обращения: 05.02.2021).
- Скалодром «Работница»: официальный сайт. URL: <https://www.club-alpin.ru/>(дата обращения: 05.02.2021).
- Фитнес-клуб «GRANI»: официальный сайт. URL: <https://granifit.ru/>(дата обращения: 05.02.2021).
- Центр скалолазания «Энергия»: официальное сообщество // ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/climbvrn>(дата обращения: 05.02.2021).

References

Istoriya skalolazaniya: ot istokov do sovremennosti [History of rock-climbing: from origins to modern times]. Available at: <https://climbingpro.ru/istoriya-skalolazaniya-ot-istokov-do-sovremennosti> (accessed 5 February 2021).

Realizovannye ob"ekty kompanii Skalodrom.Ru [Realized objects of the company Skalodrom.ru]. Available at: <https://skalodrom.ru/ru/realizovannye-ob-ekty> (accessed 5 February 2021).

Skalodrom "Rabotnica": oficial'nyj sajt [Rabotnitsa rock-climbing gym: official site]. Available at: <https://www.club-alpin.ru/> (accessed 5 February 2021).

Fitnes-klub "GRANI": oficial'nyj sajt [Fitness club "GRANI": official site]. Available at: <https://granifit.ru> (accessed 5 February 2021).

Centr skalolazaniya "Energiya": oficial'noe soobshchestvo [Climbing Center "Energiya": official community]. Available at: <https://vk.com/climbvrn> (accessed 5 February 2021).

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE DEVELOPMENT AND MANAGEMENT OF COMMERCIAL SPORTS

Elena D. Vyaltseva¹, Tatyana S. Grishina², Alexej Yu. Malykhin³

Voronezh State Institute of Physical Culture^{1, 2}
Voronezh, Russia

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor of Humanitarian Disciplines, Russian and Foreign Languages Department,*

ph.: +7(920)420-91-91, e-mail: vyaltseva72@mail.ru

²*PhD of Pedagogy, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Psychology and Pedagogy,*

ph.: +7(920)456-09-08, e-mail: gts060575@yandex.ru

³*Master's Student,*

ph.: +7(950)776-74-67, e-mail: -

Abstract. In this article deals with the dynamics of management development and the economic side of sport climbing. The qualitative changes in the technical support of the training process are analyzed in detail (on the example of the work of Skalodrom.ru). The assessment of the current stage of the level of development of climbing in Russia is given. The article contains electronic versions of periodicals, books, articles on various sports and electronic versions of printed sports newspapers and magazines.

Key words: management, technical support, commercial rock climbing.

Cite as: Vyaltseva E. D., Grishina T. S., Malykhin A. U. The development and management of commercial sports. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 13–15. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_13.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Ольга Васильевна Гаевская¹*Воронежский государственный педагогический университет¹
Воронеж, Россия**¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин,
тел.: +7(919)240-40-43, e-mail: ksd.vgpu@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы методики развития силовых способностей средствами гимнастики у студентов-юношей 1 курса факультета физической культуры в условиях занятий базовой спортивной дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» для улучшения уровня подготовленности к освоению программного практического материала по гимнастике.

Ключевые слова: силовые способности, методика, круговая тренировка, комплекс упражнений, тесты, программа ГТО, динамика результатов.

Для цитирования: Гаевская О. В. Развитие силовых способностей у студентов-юношей факультета физической культуры средствами гимнастики // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 16–18. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_16.

Введение

Как показывают статистические данные, ситуация со здоровьем выпускников общеобразовательных школ продолжает стремительно ухудшаться. Ситуация усугубляется ещё и тем обстоятельством, что учащиеся не имеют мотивации к регулярным занятиям спортом, развитие которой могло бы несколько исправить положение [Пузырь, 2006].

В связи с этим была возрождена программа нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО), при подготовке к сдаче которой учителю физической культуры в школе необходимо использовать максимально возможные средства, которые включены в различные урочные и внеурочные формы занятий комплексной программы физического воспитания учащихся с 1 по 11 классы [Ирхин, 2015; Пузырь, 2006; Указ..., 2014].

Среди выпускников школ есть будущие студенты факультетов и институтов физической культуры, которые не всегда регулярно занимаются спортом и не имеют спортивной квалификации. Ежегодно на вступительных экзаменах выявляются абитуриенты, которые не справляются со сдачей практического экзамена общей физической подготовки, и которые ориентированы, в общем, на нормативы программы ГТО V ступени. К сожалению, выявлено, что юноши – выпускники школ – недостаточно готовы к сдаче нормативов V ступени, особенно силовой направленности.

В образовательную программу будущих бакалавров вузов входят несколько базовых спортивных дисциплин, в том числе гимнастика. Предмет «Теория и методика обучения гимнастике» на 1 курсе включает не только изучение теоретико-методических основ дисциплины, но и практическую часть, которая направлена на формирование двигательных умений и навыков в гимнастических упражнениях не только основной гимнастики, но и на гимнастических снарядах. Это требует специальной физической подготовленности, в том числе силовой направленности.

Как свидетельствуют научные изыскания, гимнастика является основным средством улучшения физического воспитания и физической подготовленности обучающихся, в результате регулярных занятий которой организм человека приобретает всесторонне тренированное тело и его гармоничное развитие. В арсенале гимнастики есть много средств воздействия на все системы организма индивида и в первую очередь на его

опорно-двигательный аппарат (ОДА). Не удивительно, что элементы гимнастики включены в состав всех ступеней испытаний комплекса ГТО.

В результате регулярных занятий физическими упражнениями, без сомнений, организм человека приобретает всесторонне тренированное тело. Гимнастика остаётся одним из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления и укрепления доступным для людей всех возрастов.

В связи с этим, объектом нашего исследования явился процесс физической подготовки на занятиях базовой дисциплины – гимнастики. Предметом исследования явилась разработка методики развития силовых способностей средствами гимнастики.

Предполагалось, что совершенствование физической подготовки в развитии силовых способностей у студентов-юношей 1 курса, используя метод круговой тренировки, позволит им успешно освоить и сдать требования практической части образовательной программы дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» для будущих бакалавров в области физической культуры и спорта.

Целью исследования явилась разработка и экспериментальная проверка эффективности методики подготовки средствами гимнастики силовых способностей юношей 17-18 лет.

В связи с целью были определены следующие задачи исследования:

1. Разработать рациональную методику развития силовых способностей с учётом возраста обучающихся.
2. Подобрать содержание комплексов упражнений силовой направленности.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Результаты

«Силовые способности», как известно, и уровень их развития варьируются в зависимости от возрастных, гендерных характеристик человека, степени его физического развития. Выявлено и доказано, что период юношеского возраста (16-18 лет) является наиболее оптимальным в плане тренировки силовых способностей. К концу указанного периода обучающиеся способны демонстрировать прирост мышечной массы и силовых показателей на 200-300% в зависимости от интенсивности тренировок и типа силовых проявлений [Германов, 2017; Холодов, 2004].

Основными задачами развития силовых способностей на занятиях со студентами 1 курса в 1 семестре 2019-2020 учебного года с использованием средств гимнастики явились: общее гармоническое развитие всех мышечных групп путём использования избирательных силовых упражнений; развитие способностей для успешной сдачи нормативов программы ГТО; создание предпосылок для осуществления разнообразной и разносторонней двигательной деятельности.

Для развития силы как одного из показателей физического здоровья человека, которая может проявляться на общем уровне, мы использовали типичные комплексы упражнений, осуществляемые на занятиях гимнастикой. Рост силовых способностей обычно стимулируется специальными упражнениями, в том числе с использованием отягощения.

В соответствии с поставленной целью исследования были разработаны 5 комплексов с использованием предметов инвентаря и гимнастических снарядов, в содержание которых входило достаточное количество силовых упражнений (всего 33), направленных на развитие силовых способностей, в том числе собственно силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости, статической и динамической силы.

Комплексы упражнений силовой направленности были включены в основную часть и занимали чуть больше одной трети времени основной части занятия (90 мин.) по гимнастике (20-25 мин.). В процессе разучивания и выполнения комплексов упражнений для развития силовых способностей обращалось внимание на теоретические основы развития данных способностей и на правильность техники выполнения.

Программа была расписана на первый семестр (18 недель). Первые 12 недель (сентябрь-ноябрь) комплексы последовательно изучались и осваивались. Прорабатывая новый комплекс, юноши повторяли ранее пройденные. Так, последовательно были изучены все 5 комплексов, и дальнейшая работа состояла в дифференцированном использовании каждого комплекса в зависимости от уровня адаптации к выполняемым упражнениям.

Таким образом, для воспитания общих силовых способностей использовался метод круговой тренировки с общим количеством станций от 3 до 12. Если использовалось отягощение, оно составляло 40-50% от максимума. Упражнения часто выполнялись «до отказа».

Комплексы упражнений выполнялись интервальным методом в определённой последовательности при постепенном увеличении нагрузок и учёте индивидуальных особенностей физического развития студента.

Комплекс №1 включал 6 станций. В него входили общеразвивающие упражнения без предмета, с гантелями и со скакалкой.

Комплекс №2 выполнялся на высокой перекладине в висе. Всего 3 упражнения. В качестве отягощения использовался набивной мяч.

Комплекс №3 – упражнения подобраны с использованием гимнастических снарядов массового типа – гимнастическая скамейка и стенка. Всего 9 упражнений.

Комплекс №4 – это упражнения с набивным мячом (вес от 4 до 6 кг). Всего 9 упражнений.

Комплекс №5 – упражнения с резиновым амортизатором.

Задания на станциях выполнялись с определённым интервалом отдыха между упражнениями – 30-40 сек.

В зависимости от требований образовательной программы юноши 16-18 лет образовательных учреждений, кроме того, должны быть готовы к сдаче следующих тестовых упражнений силовой направленности нормативов ГТО: – поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув и зафиксировав ноги (кол-во раз за 1 мин.); – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (или на брусьях); – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; – подтягивание из виса на высокой (или подвисяной) перекладине.

Для проверки эффективности разработанной методики развития силовых способностей нами был проведён контроль динамики развития силовых способностей в форме соревнования со студентами-юношами 1 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ. Основными тестовыми упражнениями были использованы общепринятые нормативы программы ГТО, которые ориентированы на измерение показателей силы разных мышечных групп при работе в разных режимах нагрузки: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; поднимании туловища, лёжа на спине, за 1 мин.; подтягивании в висе на высокой перекладине и прыжке в длину с места.

Данные, полученные в результате проведённого оперативного контроля в начале семестра и в результате проведённых соревнований в конце семестра (декабрь), выявили, что за этот период у юношей показатели силовой подготовленности заметно увеличились по всем тестовым упражнениям. Об этом свидетельствовал анализ полученных средних результатов.

Наиболее заметно улучшились результаты показателей собственно силовой подготовки – тестов: подтягивание в висе (сила рук) и поднимание туловища, лёжа на спине (пресс) более, чем на 30 %.

Меньшие изменения наблюдались в тесте «Прыжок в длину с места» скоростно-силовой подготовки в пределах от 5 до 8%.

Выводы

Таким образом, применение специально подобранных гимнастических упражнений в комплексах с различными режимами работы мышц, выполняемыми в большей степени методом круговой тренировки, позволило повысить показатели силовых способностей у студентов-юношей, способствуя тем самым успешной подготовленности к освоению и выполнению гимнастических упражнений, требующих проявления силовых способностей при перемещениях тела в пространстве на гимнастических снарядах, опорных прыжках, а также выполнению акробатических элементов.

В юношеском возрасте лучше поддаются развитию собственно силовые способности и в меньшей степени – скоростно-силовые, что подтверждается возрастными особенностями.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Список литературы

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» // Информационно-правовая система «Гарант». URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 03.02.2021).

Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование». Воронеж: Элист, 2017. 302 с.

Ирхин В. Н., Воронков А. В., Никулин И. Н. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие. Белгород : Изд-во «Эпицентр», 2015. 144 с.

Пузырь Ю. П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2006. 23 с.

Холодов Ж. К., Кузнецов В. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 480 с.

References

Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii № 172 ot 24 marta 2014 g. "O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)" [The decree of the President of the Russian Federation no. 172 of March 24, 2014 "On the all-Russian sports complex "Ready for Labour and Defence" (RLD)". Available at: <https://base.garant.ru/70619520/> (accessed 3 February 2021).

Germanov G.N. *Dvigatel'nye sposobnosti i navyki: razdely teorii fizicheskoj kul'tury* [Motorabilities and skills: sections of the theory of physical culture] : a textbook for students of bachelors and masters of higher educational institutions in the areas of training "Physical culture" and "Pedagogical education". Voronezh, Elist Publ., 2017. 302 p.

Irkhin V.N., Voronkov A.V., Nikulin I.N. *Vnedrenie vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" v obrazovatel'nyh organizacijah* [Introduction of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" in educational organizations] : textbook. Belgorod, Publishing house "Epicentr", 2015. – 144 p.

Puzyr' Yu.P. *Upravlenie fizicheskim vospitaniem v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah na osnove monitoringa fizicheskogo sostoyaniya*. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Office of physical education in educational institutions on the basis of monitoring the physical state. PhD ped. sci. abstr. diss.]. Moscow, 2006. 23 p.

Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.K. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow, Publishing Center "Academiya", 2004. 460 p.

Поступила в редакцию 04.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF YOUNGSTUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF GYMNASTICS

Olga V. Gaevskaya¹

Voronezh State Pedagogical University¹

*PhD of Pedagogy, Associate Professor in the Department of Sports Disciplines,
ph.: +7(919)240-40-43, e-mail: ksd.vgpu@mail.ru*

Abstract. The article deals with the issues of methods of development of strength abilities by means of gymnastics in students of the 1st year of the Faculty of Physical Culture in the conditions of the basic sports discipline "Theory and methods of teaching gymnastics" to improve the level of readiness for the development of practical program material in gymnastics.

Key words: strength skills, methodology, circular training, set of exercises, tests, TRP program, dynamics of results.

Cite as: Gaevskaya O. V. Development of strength abilities of young students of the faculty of Physical Culture by means of gymnastics. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 16–18. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_16.

Received 04.02.2021

Accepted 29.03.2021

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО ГАНДБОЛУ



Татьяна Александровна Мартиросова¹,
Клара Михайловна Евсюкова²,
Дмитрий Геннадьевич Радченко³

Сибирский государственный университет науки
и технологий им. М.Ф. Решетнева^{1, 2, 3}
Красноярск, Россия

¹Доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и валеологии,

тел.: +7(902)942-09-00, e-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²Доцент кафедры физической культуры и валеологии,
тел.: -, e-mail: oksana@technologylight.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и валеологии,
тел.: -, e-mail: dimytch111168@mail.ru

Аннотация. *Проблема и цель.* В современном мире усилия тренеров направлены на лёгкое получение денег. Среди молодых тренеров есть и те, которые не имеют высшего специального образования. А если и имеют диплом, то не анализируют исследования учёных-практиков; мало читают учебно-методическую литературу; не умеют самостоятельно системно мыслить; не знают пути совершенствования тренировочных циклов; не обладают навыками психологической подготовки, которая помогает тренеру подвести спортсмена к пику «спортивной формы». Представленную проблему можно решить совершенствованием педагогического содержания курсов повышения квалификации тренеров в нашем исследовании гандбольных секций.

Цель исследования: теоретически обосновать пути совершенствования программы курсов повышения квалификации тренеров по гандболу.

Методологию исследования составляют анализ и обобщение литературных источников в сфере спортивной тренировки, научно-исследовательских работ зарубежных и отечественных учёных, признанных научным сообществом, и личного опыта спортивной деятельности авторов статьи.

Результаты. Основываясь на социальных функциях спорта, программа курсов повышения квалификации тренеров по гандболу является одним из основных способов их профессионального совершенствования. Она вооружает специалистов не только новыми знаниями, умениям и навыками спортивной деятельности, современными методиками учебно-тренировочного процесса, опираясь на факторы, тенденции, влияющие на динамику спортивных достижений, но и способствует их интеллектуальному и эмоциональному развитию, формированию социального типа личности.

Заключение. Предложенная в статье авторская модель спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе по гандболу покажет пути совершенствования программы курсов повышения квалификации тренеров по гандболу.

Ключевые слова: педагогическое содержание, тренер, спортивная подготовка, учебно-тренировочный процесс, спортивная тренировка.

Для цитирования: Мартиросова Т. А., Евсюкова К. М., Радченко Д. Г. Пути совершенствования программ курсов повышения квалификации тренеров по гандболу // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 19–23. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_19.

Введение

Проблема и цель

В 2020 году Правительством Российской Федерации утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в стране [Распоряжение..., 2020]. В ней четко указан курс на повышение конкурентоспособности российского спорта на мировой спортивной арене, как одной из самых предпочтительных возможностей для государства заявить о себе на международном уровне. Одной из основных задач развития спорта высших достижений на долгосрочный период является входение в тройку лидеров сборных команд страны на Олимпийских играх в неофициальном командном зачете. Для решения этой задачи необходимо совершенствовать физическую, функциональную и психологическую подготовку спортивной тренировки [Лахтина, 2015; Сватъев, 2013].

Методология исследования

На современном этапе развития спорта учеными предложено множество концепций построения спор-

тивной тренировки [Ибрагимов, 2018; Окунева, 2020; Сватъев, 2013]. Анализируя их, мы пришли к выводу, что основу курсов повышения квалификации тренеров по гандболу должна составлять разработанная модель спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе по гандболу. Предложенная модель построена на знаниях тех наук, которые сопряжены со спортом, они помогают обогатить содержание программ повышения квалификации, указывают тренеру пути совершенствования не только учебно-тренировочного процесса, но и поддержания, повышения работоспособности спортсменов, профилактики, а, может быть, восстановительного лечения при травмах и заболеваниях, которые неизбежны в спорте.

Результаты

Модель спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе по гандболу включает основы психологической подготовки тренеров. Тренеру необходимо быть психологом, уметь найти индивидуальный подход к каждому спортсмену. Без психологической подготовки спортсменов в современном мире не обходится ни один учебно-тренировочный процесс. Це-

ленаправленная научно обоснованная психологическая подготовка спортсменов по эффективному использованию резервов психики как свойств и функции мозга субъективно отражает объективную действительность в идеальных образах, составляет часть учебно-тренировочного процесса [Ибрагимов, 2018; Сватъев, 2013]. Опираясь на функции психики, к которым ученые относят отражение воздействий окружающего мира, регуляцию поведения и деятельности, осознание человеком своего места в окружающем мире, в учебно-тренировочном процессе, психологическая подготовка помогает сосредотачиваться на выступлениях, преодолевать предстартовое волнение, не «перегореть» перед ответственными стартами. Такая подготовка готовит спортсмена не только к учебно-тренировочной деятельности, но и к культуре соперничества, к культуре общения спортсменов на соревнованиях и вне их.

Содержание разработанной программы курсов повышения квалификации приобщает тренеров к «спартианскому движению», как новому веянию в спорте, объединяющему спорт и искусство. По мнению профессора В.И. Столярова, «Спартианское движение» содействует гуманизации соперничества, повышению его ценности для развития, воспитания личности спортсмена; для установления добропорядочного отношения между игроками не только своей команды, но и между игроками команд соперников. Спартианская программа гуманизации спорта направляет на решение гуманизации спорта не через желание спортсменов победить любой ценой, через проявление грубости, насилия и агрессивности, а через совершенствование, самосовершенствование, гармоничное, духовное, нравственное развитие, формирование в учебно-тренировочном процессе многосторонних способностей личности человека. Для внедрения в свою деятельность спартианской программы гуманизации спорта тренеры не должны форсировать процесс спортивной тренировки, должны выбирать демократический стиль общения с игроками своей команды; избегать ранней, односторонней специализации в спорте; нести педагогическую, нравственную ответственность за воспитание, развитие вверенного ему коллектива.

В учебно-тренировочном процессе по гандболу обязательным элементом самостоятельных действий спортсменов, ведущий по пути самовоспитания – саморазвития – самосовершенствования, с обязательным глубоким нравственным содержанием. Это создает в команде игроков доверительную и контролируруемую социальную обстановку, формирует спортсмена как личность [Исмамуллаева, 2017; Портова, 2017; Суворова, 2020].

Наши исследования показали, что в учебно-тренировочном процессе гандболистов должно уделяться не только повышению адаптивных возможностей спортсменов, но и определению путей их эффективному использованию. Для коррекции функционального состояния гандболиста нами выделен метод биоуправления как способ достижения цели в современной физиологии спорта. Предложенный метод в программе повышения квалификации ориентирует на взаимодействие спортсмена и тренера в учебно-тренировочном процессе на основе интеллектуальных и физических манипуляций, направленных на оптимизацию состояния физиологических систем спортсмена и его активного участия в совершенствовании своих физиологических механизмов. Изучать принципы биоуправления необходимо для приобретения обратной связи, для повышения самооценки величины различных физиологических параметров в организме спортсменов при мышечной работе, для осознания своего функционального состояния, для обучения направленному изучению путей изменения мышечной работы.

Метод биоуправления помогает тренеру внешне воздействовать на спортсмена, превращая его в мотивированную и заинтересованную в своем успехе личность.

Без понимания биохимических процессов, протекающих в организме спортсменов, тренер своевременно не может определить накопительные изменения, происходящие под воздействием высокоинтенсивных и одновременно объемных нагрузок учебно-тренировочного процесса. Это зачастую отражается на спортивных результатах игроков команды. Биохимический анализ позволит тренеру грамотно составить рацион полноценного спортивного питания своих спортсменов [Ибрагимов, 2018; Портова, 2017; Пружинин, 2016; Суворова, 2020].

В разработанную модель спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе по гандболу мы включили приемы освоения технико-тактической составляющей спортивной тренировки, состоящей из комплекса тренировочных заданий; включающей шесть основных этапов, формирующих компетентность игроков. Это мотивация, организация, понимание, выполнение, контроль и оценка, совершенствование. При освоении материала все этапы обучения реализуют в предлагаемой последовательности, это определяет динамичность учебно-тренировочного процесса. Ведущая, направляющая, организующая роль принадлежит тренеру, значит, он должен быть вооружен системой знаний, педагогическими умениями и навыками, отвечающими за результаты учебно-тренировочного процесса.

Тренер должен знать, что аэробная общая физическая подготовка формирует физическую подготовленность игроков. В качестве определения физической подготовленности нами предложена нетрадиционная формула зависимости:

$$\Delta \text{МПК} = f_1(D, Ч, П, И, У),$$

где $\Delta \text{МПК}$ – прирост МПК за тренировочный период, D – длительность отдельной тренировки, $Ч$ – частота тренировок в неделю, $П$ – общая продолжительность тренировочного периода, $И$ – интенсивность физических упражнений, $У$ – уровень МПК в начале тренировки.

При проведении экспериментальной проверки мы рекомендовали нашим слушателям соблюдать следующие, положения, выявленные учеными:

– при равном объеме механической работы физические упражнения, выполняемые и интервальным, и непрерывным методами одинаково повышают у занимающихся МПК;

– относительная величина прироста МПК, получаемая при аэробной ФТ продолжительностью 1-6 месяцев у спортсменов, особенно игровых видов спорта, при любых условиях достоверно не отличается;

– абсолютная величина МПК, получаемая в тесте на тредбане, в среднем на 10% меньше значения МПК, показанного на велоэргометре;

– относительная величина прироста МПК при тренировке в беге и на велоэргометре при равных условиях одинакова.

Нами определены и предложены единицы измерения параметров: МПК относительная величина измеряется в процентах, абсолютная – в $\text{мл}\cdot\text{Чкг}^{-1}\cdot\text{Чмин}^{-1}$ и $П$ – в минутах, количестве раз в неделю и неделях соответственно, $И$ – величина ЧСС в процентах от максимума для данной возрастной группы в определенном виде упражнений. Например, если тренировка в беге 23-летних мужчин проводилась с ЧСС 170 уд. Чмин^{-1} , то величина $И$ составит 87,2 %; $У$ – величина отношения к среднему значению МПК для соответствующего возраста. Например, начальный уровень МПК для группы спортсменов мужчин 23 лет определен в тесте

на тредбане и составляет $50,0 \text{ млЧкг}^{-1} \text{ Чмин}^{-1}$, на велоэргометре он будет $45,0 \text{ млЧкг}^{-1} \text{ Чмин}^{-1}$. Разделив данную величину на среднюю для возраста ($47,0 \text{ млЧкг}^{-1} \text{ Чмин}^{-1}$), получим 0,94. Этот показатель должен приниматься в качестве цифрового значения величины У [Лахтина, 2015; Суворова, 2020].

На курсах повышения квалификации тренеров по гандболу мы делали акцент на том, что эффект ФТ можно определить многими характеристиками, причем они не равнозначны. Надо помнить, что главным фактором спортивной тренировки необходимо признать ее интенсивность. Это объяснить можно тем, что именно интенсивность обуславливает степень гипоксии в мышцах, которая стимулирует аэробный метаболизм. Взаимосвязь величины начального уровня МПК и эффективности ФТ имеет обратный характер: увеличение исходного уровня ведет к снижению относительного прироста МПК. В случае, когда начальный уровень МПК соответствует должному, указанный фактор не влияет на величину эффективности. В этом случае можно определить эффективность ФТ с максимальными параметрами объема и интенсивности. Исследования ученых подтверждают, что за полгода аэробной ФТ длительностью 60 минут со 100% интенсивностью, проводимой 6 раз в неделю, можно поднять МПК максимум на 25%.

Для совершенствования курсов повышения квалификации тренеров по гандболу в целях их профессионального роста нами рекомендовано использовать основные методы и подходы, такие как дедуктивно-нормативные, психологические, индуктивно-эмпири-

тические, методы гуманистической психологии. Совершенствование курсов повышения квалификации тренеров по гандболу необходимо строить не только как процесс трансляции готовых знаний, передачи определенных способов деятельности в виде неизменных образцов, стандартов, шаблонов, но и как процесс формирования мотивационно-ценностного отношения к системе специальных знаний, умений и навыков, понимания их относительности, изменчивости, умения творческого обновления учебно-тренировочного процесса.

Выводы

Решение задач посильны лишь для тренеров, вооруженных прогрессивной моделью спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе по гандболу. Разработанная модель обосновывает и указывает пути совершенствования программы курсов повышения квалификации тренеров по гандболу за счет освоения тренерами материала, направленного на развитие физической, функциональной и психологической подготовки спортсменов. В основе перечисленных видов подготовки лежит педагогическая теория и технология, позволяющая тренеру нестандартно мыслить, профессионально и компетентно действовать в условиях учебно-тренировочного процесса. Для решения задач учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта требуется не только «предметный», но и социально-психологический уровень педагогической деятельности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» // Информационно-правовая система «Консультант Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 04.02.2021).
- Ибрагимов Б. Б. Спорт буйича тренерлар малакасини ошириш тизимининг тахлили // The science of sport. 2018. № 3. С. 31-35.
- Исамуллаева Д. Р. Организационно-педагогические условия развития профессионально значимых качеств тренеров в системе внутришкольного повышения квалификации // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2017. Т. 11. № 1. С. 48-52.
- Лахтина Т. Л. Некоторые вопросы профессионального развития тренеров курсов повышения квалификации учителей // Europäische fachhochschule. 2015. № 8. С. 28-32.
- Окунева А. А., Агаев Р. А., Сазикова П. Е. Система обучения и повышения квалификации персонала по физической подготовке в спортивной организации // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ. СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, 2020. С. 38-41.
- Портова Е. В. Подготовка пенальтисток в команде высококвалифицированных гандболисток // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 29-30 ноября 2017 г.) / под общ. ред. М. В. Жийяр. М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2017. С. 76-84.
- Пружинин К. Н., Пружинина М. В. Влияние проектирования собственной траектории профессионального развития на эффективность повышения квалификации тренеров по различным видам спорта // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 197-201. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p197-201.
- Сватьев А. Проектирование повышения квалификации преподавателей, осуществляющих подготовку будущих тренеров-преподавателей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2013. – № 1 (21). – С. 67-72.
- Суворова Л. А., Николенко О. А., Ошев А. А. Метод направленных нагрузок в физическом воспитании и спортивной тренировке // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной ред. В. А. Щеголева. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2020. С 141-143.

References

Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24 noyabrya 2020 g. no. 3081-r "Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda" [Decree of the Government of the Russian Federation from November 24, 2020 no. 3081-r "On approval of the Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (accessed 4 February 2021).

Ibragimov B.B. *Sport buyicha of trainerer malakasini of Osiris tizimining Tahlil* [Analysis of the system of professional development of trainers in sports]. The science of sport, 2018, no. 3, pp. 31-35.

Isamullaeva D.R. *Organizacionno-pedagogicheskie usloviya razvitiya professional'no znachimyh kachestv trenerov v sisteme vnutrishkol'nogo povysheniya kvalifikacii* [Organizational and pedagogical conditions for the development of professionally significant qualities of coaches in the system of intra-school professional development]. *Izvestiya DGPU. Psichologo-pedagogicheskie nauki* [Izvestia of the Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical Sciences], 2017, vol. 11, no. 1, pp. 48-52.

Lahtina T.L. *Nekotorye voprosy professional'nogo razvitiya trenerov kursov povysheniya kvalifikacii uchitelej* [Some questions of professional development of trainers of advanced training courses for teachers]. *Europaische fachhochschule* [European university of applied sciences], 2015, no. 8, pp. 28-32.

Okuneva A.A., Agaev R.A., Sazikova P.E. *Sistema obucheniya i povysheniya kvalifikacii personala po fizicheskoy podgotovke v sportivnoj organizacii* [The system of training and advanced training of personnel in physical training in a sports organization]. *Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoy kul'tury i sporta : mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot* [Actual problems of professional-applied physical culture and sports : interuniversity collection of scientific and methodical works]. Saint-Petersburg, 2020, pp. 38-41.

Portova E.V. *Podgotovka penal'tistok v komande vysokokvalifirovannykh gandbolistok // Aktual'nye problemy podgotovki sportsmenov vysokoj kvalifikacii v komandno-igrovyykh vidah sporta* [Training of penalty shooters in a team of highly qualified handball players]. *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Moscow, 2017, pp. 76-84.

Pruzhinin K.N., Prizhunina M.V. Designing their own trajectory of professional development on the effectiveness of professional development of coaches in various sports. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2016, no. 1 (131), pp. 197-201. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.P.197-201.

Svat'ev A. *Proektirovanie povysheniya kvalifikacii prepodavatelej, osushchestvlyayushchih podgotovku budushchih trenerov-prepodavatelej* [Designing the improvement of the qualification of teachers who train future trainers-teachers]. *Fizichne viovannaya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 2013, no. 1 (21), pp. 67-72.

Suvorova L.A., Nikolenko O.A., Oshev A.A. *Metod napravlennykh nagruzok v fizicheskom vospitanii i sportivnoj trenirovke* [The method of directed loads in physical education and sports training. physical culture and sports in professional education]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii. Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot* [Physical Education and Sports in Professional Education. Interuniversity collection of scientific and methodological works]. St. Petersburg, 2020, pp. 141-143.

Поступила в редакцию 05.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

WAYS TO IMPROVE THE PROGRAM OF COURSES PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF HANDBALL COACHES

Tatyana A. Martirosova¹, Klara M. Evsyukova², Dmitry G. Radchenko³

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology^{1, 2, 3}
Krasnoyarsk, Russia*

¹Grand PhD of Pedagogy, Professor, Department of Physical Education and Valeology,
ph.: +7(902)942-09-00, e-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²Associate professor of the department of physical training and valeology,
ph.: -, e-mail: oksana@technologylight.ru

³PhD of Pedagogy, assistant professor of the subdepartment of physical training and valeology,
ph.: -, e-mail: dimytch111168@mail.ru

Abstract. Problem and goal. In the modern world, the efforts of coaches are aimed at getting money easily. Among the young coaches, there are also those who do not have a higher special education. And if you have a diploma, they do not analyze research scientists, practitioners, not read educational materials, are not able alone to think systemically, do not know ways to improve the training cycles do not have the skills of psychological training, which helps the coach to bring the athlete to peak "shape". The presented problem can be solved by improving the pedagogical content of the training courses for coaches, in our study of handball sections.

The purpose of the study: to theoretically substantiate the ways to improve the program of courses for advanced training of handball coaches.

The research methodology consists of the analysis and generalization of literature sources in the field of sports training, research works of foreign and domestic scientists recognized by the scientific community and the personal experience of sports activities of the authors of the article.

Results. Based on the social functions of sports, the program of courses for professional development of handball coaches is one of the main means of their professional development. It equips specialists not only with new knowledge, skills and abilities of sports activity, modern methods of the educational and training process, based on factors

and trends that affect the dynamics of sports achievements, but also contributes to their intellectual and emotional development, the formation of a social personality type.

Conclusion. The author's model of sports training in the educational and training process in handball proposed in the article will show ways to improve the program of courses for advanced training of handball coaches.

Key words: pedagogical content, coach, sports training, training process, sports training.

Cite as: Martirosova T. A., Evsyukova K. M., Radchenko D. G. Ways to improve the program of courses professional development of handball coaches. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 19–23. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_19.

Received 05.02.2021

Accepted 29.03.2021

ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ САЙТА ДЛЯ ДЕТСКОГО КЛУБА КАРАТЭ



Николай Геннадьевич Москвин¹, Вадим Вадимович Головин², Роэль Анверович Гумеров³,
Светлана Викторовна Рыданных⁴

*Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета¹
Набережные Челны, Россия*
*Казанский национальный исследовательский технический университет КНИТУ-КАИ им. А. Н. Туполева²
Казань, Россия*
*Набережночелнинский государственный педагогический университет³
Набережные Челны, Россия*
*Ленский технологический техникум (филиал Пеледуйский)⁴
п. Пеледуй, Ленский р-н, Республика Саха (Якутия), Россия*

¹Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спорта,
Мастер спорта России по традиционному каратэ, 3-й Дан,
тел.:+7(927) 467-33-37; e-mail: akpatr@mail.ru

²Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Отличник физической культуры и спорта Республики Татарстан, 5-й Дан,
тел.:+7(917) 391-34-19; e-mail: golovin-jks@list.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,
тел.:+7(987)209-93-29; e-mail: roelg@mail.ru

⁴Преподаватель,
тел.:+7(962) 576-54-04; e-mail: pavlova.chelny@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен результат работы по моделированию и созданию сайта для детского клуба каратэ. Рассмотрены основные этапы создания сайта, а также вопросы, которые связаны с его работой.

Ключевые слова: каратэ, детский клуб, язык программирования, сайт, модель.

Для цитирования: Москвин Н. Г., Головин В. В., Гумеров Р. А., Рыданных С. В. Особенности моделирования сайта для детского клуба каратэ // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 24–28. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_24.

Введение

Общеизвестно, что в Российской Федерации восточные боевые искусства издавна пользуются особой популярностью. В связи с этим не было неожиданным появление в середине 60-х гг. XX в. многочисленных групп людей, которые пытались изучать новый вид единоборства – каратэ. Оно, к сожалению, запрещалось в нашей стране неоднократно, впервые – в 1973 г. – на основании того, что, согласно советской идеологии, данный вид единоборств, якобы, не имеет ничего общего с системой физического воспитания в нашей стране.[©]

Настоящий период развития каратэ в России характеризуется возвратом к традициям восточных боевых искусств: оно изучается не как техника рукопашного боя, а как путь совершенствования человеческой личности через боевое искусство [Москвин, 2009].

Сегодня клубы каратэ, которые занимаются физическим и духовным воспитанием детей, становятся всё более популярными. В связи с этим возникают некоторые проблемы по решению специфических задач, ко-

торые связаны преимущественно с рекламным продвижением клуба каратэ при помощи средств IT-индустрии.

Традиционная модель работы большинства клубов каратэ построена практически «по старинке», а именно: привычные приёмы привлечения клиентов – это «сарафанное радио», листовки, буклеты, реклама на местном телевидении, в других средствах массовой информации, а в сети Интернет наиболее популярны лишь одностраничные сайты, в которых располагается только информация о клубе, названия секций каратэ, реквизиты инструкторского состава, адрес, расписание и т.п.). Для ознакомления с условиями и работой данных организаций большинство клиентов вынуждены приезжать в неудобное для себя время.

Целью нашей работы является совершенствование работы клуба каратэ с использованием информационных технологий.

Для достижения поставленной цели нами были определены задачи:

- сделать обзор предметной области;
- изучить процессы, протекающие в системе;
- выявить основную проблему и определить факторы, оказывающие на неё влияние;

© Москвин Н.Г., Головин В.В., Гумеров Р.А.,
Рыданных С.В., 2021

– создать сайт детского клуба каратэ, который позволит повысить качество работы клуба, а также увеличить количество клиентов.

Объектом исследования стала деятельность детского клуба каратэ «KDB», включающая в себя различные процессы, начиная от первого посещения клиентом (ребёнком) клуба, продажи ему абонеента и так далее до каждого учебного занятия по каратэ.

Предметом исследования являются инструментально-информационные средства, необходимые для разработки сайта.

Научная новизна данной работы заключается в следующем:

1. На основании общей теории систем проведён анализ рынка оказания услуг в области восточных единоборств, в частности, каратэ. Произведено ранжирование клубов по степени доступности информации о них.

2. Разработана информационная модель создания интернет-сайта, в том числе описаны процессы взаимодействия между элементами модели, а также с внешней средой.

3. Выполнено концептуальное, функционально-структурное и объектное описание механизма привлечения клиентов с помощью сайта (согласно методологии IDFO).

4. Разработано соответствующее программное обеспечение, позволяющее существенно повысить работу детского клуба «KDB»(сайт).

Практическая значимость данной работы заключается в повышении качества работы с клиентами, предоставлении для них интересной информации по

каратэ с целью увеличения количества клиентов, получения от них обратной связи, сбора данных для анализа.

Результаты

Свою деятельность детский клуб каратэ «KDB» осуществляет согласно Федеральным законам:

1. «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон Российской Федерации № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.

3. «О защите прав потребителей»: Закон Российской Федерации № 2300-Ют 07.02.1992 г.

4. «О рекламе»: Федеральный Закон Российской Федерации № 38-ФЗ от 13.03.2006 г.

Для описания бизнес-процессов детского клуба каратэ «KDB» мы использовали программный продукт All Fusion Process Modeler (BPWin). Данный продукт даёт возможность наглядно представить любую деятельность или структуру в виде модели.

На основе анализа организационной структуры детского клуба каратэ «KDB» можно выделить следующее: процесс жизненного цикла может быть представлен в виде методологии функционального моделирования и графической нотации, которая предназначена для формализации и описания бизнес-процессов – это IDEFO [Брезгин, 2015; Тельнов, 2004].

Графические изображения ряда бизнес-процессов детского клуба по каратэ “KDB” представлены на рисунках ниже.

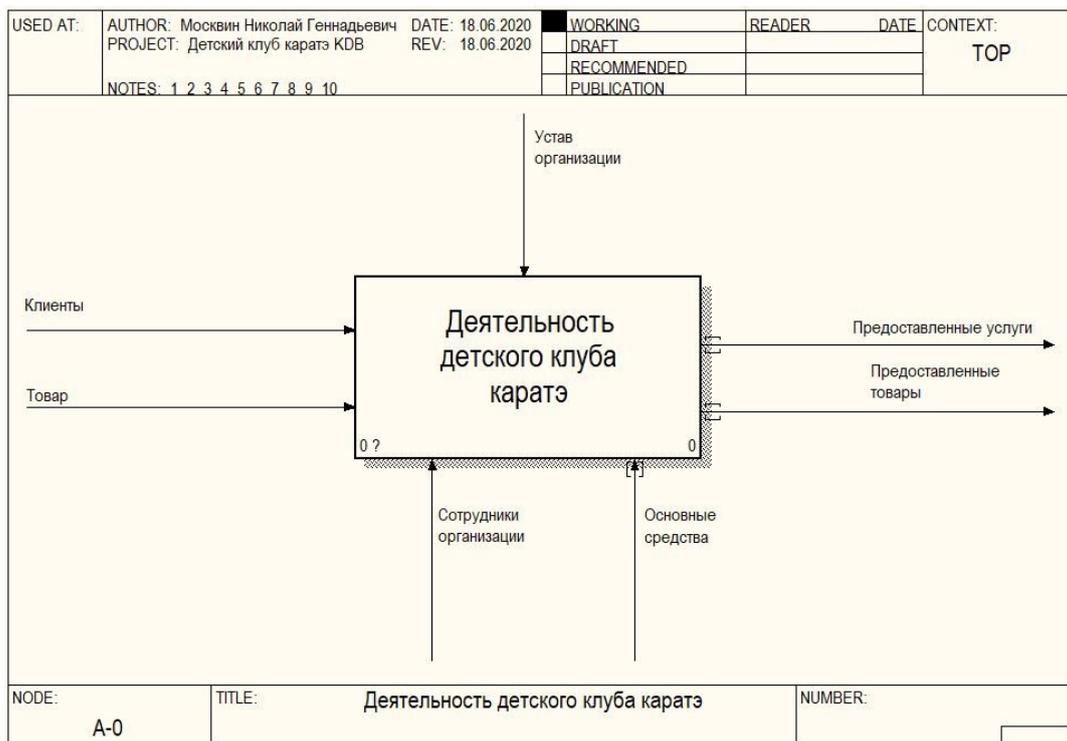


Рис. 1 – Логическая модель деятельности детского клуба каратэ «KDB»

Контекстная диаграмма отображает основные процессы (входящие и исходящие потоки), которые протекают в детском клубе каратэ «KDB».

В качестве входящих ресурсов выступают [Лазарева, 2006; Тимофеева, 2013] (рис. 1):

- клиенты детского клуба;

- товары, предлагаемые детским клубом.

На основании полученных входных данных будет выполняться заказ клиента. На выходе мы получаем предоставленные услуги и товары.

В качестве управляющего воздействия выступают:

– Устав организации, составленный в соответствии с Федеральными Законами «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спор-

тев Российской Федерации», «О защите прав потребителей»;

- сотрудники организации;
- основные средства.

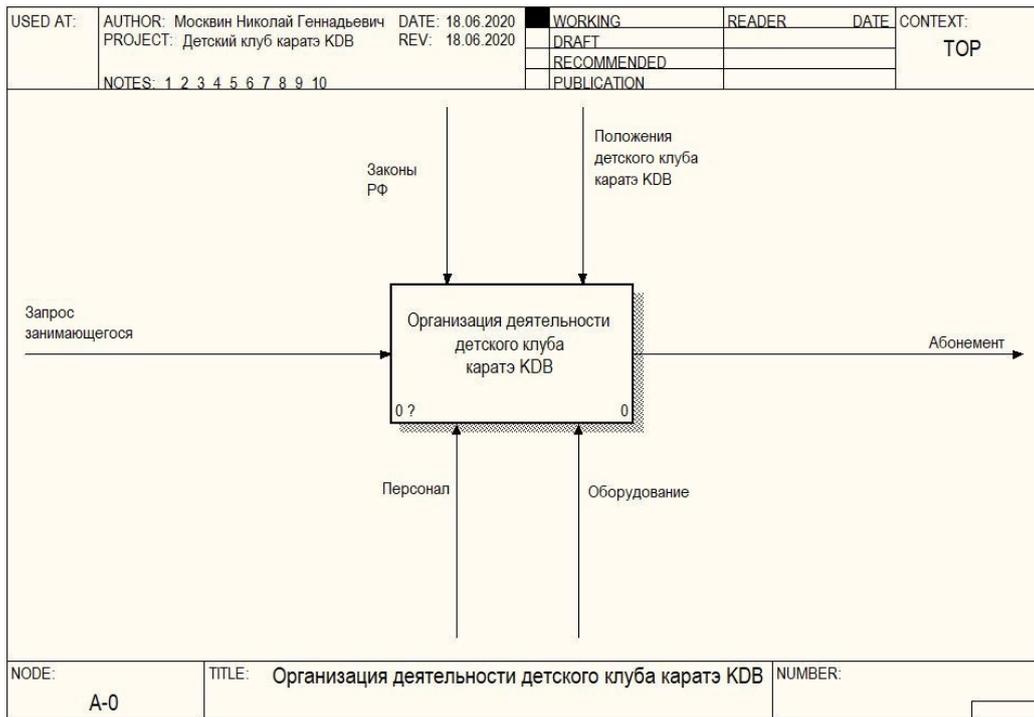


Рис. 2 – Организация деятельности детского клуба каратэ “KDB”

Диаграмма на рис. 2 отображает следующие основные процессы, которые протекают в организации деятельности детского клуба каратэ «KDB»:

1. В качестве входящего ресурса выступает запрос занимающегося. На основании полученных входных данных будет оформляться абонемент.
2. В качестве управляющего воздействия выступают: Законы РФ, Положения детского клуба каратэ «KDB», персонал, оборудование.

Исходя из изложенного, мы можем видеть на диаграммах совокупность взаимосвязанных операций [Брезгин, 2015].

Рассматривая пути повышения эффективности деятельности организации, мы обратили внимание на то, что реклама самого клуба является наилучшим инструментом для продвижения и популяризации клуба на рынке услуг.

В настоящее время всё более популярным инструментом становится интернет-реклама.

В продвижении вышеизложенных моментов нам очень хорошо помог сервис контекстной рекламы «Яндекс.Директ», который является самым популярным в России.

Для рекламного продвижения нашего детского клуба по каратэ «KDB» в сети «Интернет» нами была создана IT-разработка, которая позволила повысить эффективность привлечения клиентов. Нами был разработан, совместно с ООО «Глобал ИТ Центр» (г. Набережные Челны), сайт для данного клуба – kdb.inform16.ru.

При разработке сайта детского клуба каратэ «KDB» мы использовали язык программирования PHP. Данный язык программирования подходит лучше всего для создания небольшого сайта.

Для обоснования и раскрытия данного вопроса рассмотрим таблицу ранжирования клубов по уровню доступности информации о них (таблица 1).

Таблица 1 – Ранжирование клубов по уровню доступности информации о них

№	Группа клубов	Описание
1	Группа №1	Не имеют своих сайтов. Свою работу осуществляют по принципу «сарафанное радио» (т.е. по слухам)
2	Группа №2	Имеют свои сайты, но не имеют обратной связи на них. Отсутствие продвижения в поисковых системах (например, в Яндекс, Google и др.)
3	Группа №3	Клубы, которые имеют свои сайты и успешно продвигаются в поисковых системах

В настоящее время клубов единоборств большинства провинциальных городов, относящихся к группе №3, нет, за исключением крупных фитнес-клубов, ко-

торые имеют к единоборствам лишь косвенное отношение.

Структура созданного нами сайта представлена на рис. 3.



В России боевые искусства издавна пользуются особой популярностью. Поэтому не было неожиданным появление в середине 60-х годов прошлого века многочисленных групп людей, пытавшихся изучить новый вид единоборства – каратэ. Оно, к сожалению, запрещалось у нас неоднократно. Впервые в 1973 году на основании того, что согласно советской идеологии восточные единоборства, якобы, не имеют ничего общего с системой физвоспитания в нашей

Рис. 3 – Официальная страница сайта детского клуба каратэ “KDB”

Официальная страница нашего сайта содержит в себе всю основную информацию о клубе.

Выводы

В результате проделанной нами работы были рассмотрены вопросы, связанные с совершенствованием работы детского клуба каратэ с использованием информационных технологий. В ходе проделанной работы была достигнута поставленная цель и решены задачи исследования.

В представленной работе по организации деятельности детского клуба каратэ «KDB» мы рассмотрели клуб как множество взаимодействующих бизнес-процессов. Каждый бизнес-процесс рассматривался как множество взаимодействующих задач. Описана организационно-логическая сущность решения задач и выполнения функций. На основе данных о входящих и исходящих потоках составлены схемы взаимосвязи задач бизнес-процессов.

Нами были рассмотрены те средства и инструменты, которые используются при разработке сайтов. В качестве языка программирования для разработки на-

шего сайта были использованы возможности PHP, HTML. Мы рассмотрели основные способы продвижения сайта в сети «Интернет» для охвата более широкой аудитории пользователей.

В данной работе были подробно рассмотрены основные этапы создания сайта, а также вопросы, связанные с его работой. В результате привлечения новых пользователей увеличился объём оказываемых услуг, и, как следствие, увеличилось количество новых клиентов.

Все расчёты показателей подтвердили, что наш проект – сайт детского клуба по каратэ «KDB» – является эффективным, и его можно использовать в дальнейшей своей работе для популяризации данного клуба, а также других подобных клубов и привлечения новых клиентов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Брезгин В. И. Моделирование бизнес-процессов с All Fusion Process Modeler 4.1 : Лабораторный практикум. Часть 2. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. 52 с. ISBN 978-5- 7996 -1464-5(ч. 2).

Лазарева Г. Ю. Как приучить ребёнка к спорту. М. : АСТ, 2006. 93 с. ISBN 5-17-035789-3.

Москвин Н. Г. Программно-методические основы развития нравственных и физических качеств подростков средствами каратэ-до в системе дополнительного образования: монография. Набережные Челны: Изд-во Кам. госуд. инж.-экон. акад., 2009. 182 с. ISBN 978-5-9536-0174-0.

Тельнов Ю. Ф. Реинжиниринг бизнес-процессов: учебное пособие. М. : МЭСИ, 2004. 116 с. ISBN 5-7764-0333-2.

Тимофеева С. А. Детский клуб: с чего начать, как преуспеть. СПб. : Питер, 2013. 224 с. ISBN 978-5- 496-00341-4.

References

Brezgin V.I. *Modelirovanie biznes-processov s AllFusion Process Modeler 4.1* [Business process modeling with All-Fusion Process Modeler 4.1] : Laboratory practice. Part 2. Yekaterinburg, Publishing House of UralFederal University named after the Firat President of Russia B. N. Yeltsin, 2015. 52 p. ISBN 978-5- 7996 -1464-5(part 2).

Lazareva G.Yu. *Kakpriuchit' rebenka k sportu* [How to teach a child to sport]. Moscow, AST Publ., 2006. 93 p. ISBN 5-17-035789-3.

Moskvin N.G. *Programmno-metodicheskie osnovy razvitiya npravstvennyh i fizicheskikh kachestv podrostkov sredstvami karate-do v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya* [Program-methodical bases of development of moral and physical qualities of teenagers by means of Karate-Do in the system of additional education] : monography. Naberezhnye Chelny, Publishing House of Kazan (Volga region) Federal University, 2009. 182p. ISBN 978-5- 9536-0174-0.

Telnov Yu.F. *Reinzhiniring biznes-processov* [Reengineering of business processes] : a textbook. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics Publ., 2004. 116 p. ISBN 5-7764-0333-2.

FEATURES OF THE WEBSITE MODELING FOR THE CHILDREN'S KARATE CLUB

Nikolai G. Moskvina¹, Vadim V. Golovin², Roel A. Gumerov³,
Svetlana V. Rydannikh⁴

Naberezhnye Chelny Institute (branch) of Kazan (Volga) Federal University¹
Naberezhnye Chelny, Russia
Kazan national research technical University named after KNITU-KAI. A. N. Tupolev²
Kazan, Russia
Naberezhnye Chelny State Pedagogical University³
Naberezhnye Chelny, Russia
Lensky Technological college (branch office Peleduysky)⁴
The settlement of Peledui, Lensk District, Republic of Sakha (Yakutia), Russia

¹*PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports,
Master of Sports of Russia in Traditionalkarate, 3rd Dan,
ph.:+7(927) 467-33-37; e-mail: akpatr@mail.ru*

²*Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Excellence in Physical Culture and Sports of the Republic of Tatarstan of the Russian Federation, 5th Dan,
ph.:+7(917) 391-34-19; e-mail: golovin-jks@list.ru*

³*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
ph.:+7(987)209-93-29; e-mail: roelg@mail.ru*

⁴*Lecturer,
ph.:+7(962) 576-54-04; e-mail: pavlova.chelny@mail.ru*

Abstract. This article presents the result of modeling and creating a website for a children's karate club. The main stages of website development, as well as issue related to its operation are considered.

Key words: karate, children's club, Programming language, website, model.

Cite as: Moskvina N. G., Golovin V. V., Gumerov R. A., Rydannikh S. V. Features of the website modeling for the children's karate club. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 24–28. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_24.

Received 05.02.2021
Accepted 29.03.2021

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР, ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)



Евгений Андреевич Стеблецов¹, Дмитрий Сергеевич Авдеев²

*Воронежский государственный педагогический университет^{1, 2}
Воронеж, Россия*

*Государственный испытательный космодром
Министерства обороны Российской Федерации²
Мирный, Россия*

¹*Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры,
тел.: +7(920)218-05-69 e-mail: e.stebletsov@gmail.com*

²*Старший лейтенант, помощник командира по физической подготовке –
начальника физической подготовки полка, мастер спорта,
Аспирант,
тел.: +7(965)090-69-21 e-mail: avdysha93@mail.ru*

Аннотация. Данная статья представляет собой аналитическое исследование законодательно-правовой и нормативной базы по вопросу подготовки молодёжи к военной службе. Защита Отечества – не только правовое, но, прежде всего, нравственное требование к каждому гражданину, моральный долг, всеобщая обязанность. На основании анализа статистического материала по состоянию здоровья и уровню развития двигательных возможностей молодёжи призывного возраста можно сделать вывод, что сложившаяся система подготовки молодёжи к военной службе не отвечает современным вызовам. Для обеспечения безопасности и обороноспособности государства требуется модернизация физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: законодательно-правовая и нормативная база, подготовка молодёжи к военной службе, анализ статистического материала по состоянию здоровья и уровню развития двигательных возможностей молодёжи призывного возраста.

Для цитирования: *Стеблецов Е. А., Авдеев Д. С.* Нормативно-правовая основа подготовки молодёжи к военной службе в РФ (аналитический обзор, постановка проблемы) // *Культура физическая и здоровье.* 2021. № 1. С. 29–32. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_29.

Введение

Важность комплексного решения проблемы подготовки молодежи к службе в армии на государственном уровне не вызывает сомнения. Даже простой перечень существующих в настоящее время вызовов, касающихся государственной и экономической безопасности нашей страны, связанных с подрастающим поколением (сложившаяся международная обстановка, духовно-нравственное и патриотическое сознание, состояние здоровья молодежи, уровень её физической и технической подготовленности), приводят к глубокой задумчивости и пониманию глубины и срочной необходимости решения сформировавшейся проблемы.

Контурно рассматривая законодательно-правовую и нормативную базу вопроса подготовки молодежи к военной службе, необходимо начать с основного закона РФ – Конституции Российской Федерации.

В последней редакции Конституции (одобренной в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.) и Указа Президента РФ от 03.07.2020 г. «Об официальном опубликовании Конституции Российской Федерации» статья 59 гласит: 1. Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации. 2. Гражданин Российской Федерации несет военную службу в соответствии с Федеральным законом».

Результаты

Защита Отечества – не только правовое, но прежде всего нравственное требование к каждому гражданину, моральный долг, всеобщая обязанность. Она направлена на защиту страны, ее населения, материальных и духовных ценностей. Основными нормативными акта-

ми, конкретизирующими конституционные положения о несении гражданами военной службы, являются законы: от 31 мая 1996 г. «Об обороне» (СЗ РФ. 1996. № 23. ст. 2750; с изм. и доп., действует в ред. от 3 июля 2006 г.; от 28 марта 1998 г. «О воинской обязанности и военной службе» (СЗ РФ. 1998. № 13. ст. 1475; с изм. и доп., действует в ред. от 12 апреля 2007 г.; от 22.10.2020 г.) и от 27 мая 1998 г. «О статусе военнослужащих» (СЗ РФ. 1998. № 22. ст. 2331; с изм. и доп., действует в ред. от 16 марта 2007 г. и ряд других законодательных актов, распоряжений, указов.

Воинская обязанность российских граждан, в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» в последней редакции: «Статья 1. Воинская обязанность. абзац 1. Воинская обязанность граждан Российской Федерации (далее – граждане) предусматривает: воинский учет; обязательную подготовку к военной службе».

Процесс подготовки к воинской службе регламентирован «Распоряжением Правительства РФ от 03.02.2010 № 134-р (ред. от 19.02.2020) «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2024 года». Во 2 статье документа «Состояние подготовки граждан к военной службе и тенденции ее развития» указывается: «Сложившаяся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов. К основным из них можно отнести:

– снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части граждан, подлежащих призыву на военную службу;

- отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе;

- отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан, начиная с дошкольного возраста;

- недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных организациях;

- отсутствие преемственности программ физического воспитания в образовательных организациях;

- недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта;

- отсутствие органа, обеспечивающего координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и общественных организаций в системе подготовки граждан к военной службе.

Ниже в концепции указано: «Базовым фактором, определяющим способность гражданина проходить военную службу, является состояние его физического развития и здоровья» [Концепция..., раздел 2, с. 2-3].

На основании данного определения делается вывод, что: «Следствием низких показателей состояния здоровья граждан, подлежащих призыву на военную службу, являются:

- снижение уровня боеготовности частей и подразделений из-за неспособности значительной части граждан, призванных на военную службу, справиться с резким увеличением объемов физических нагрузок первых месяцев военной службы;

- сложности с комплектованием частей и подразделений, где к военнослужащим предъявляются повышенные требования (Воздушно-десантные войска, Военно-Морской Флот, войска национальной гвардии Российской Федерации, специальные подразделения);

- морально-психологические травмы и стрессы из-за проблем с адаптацией к военной службе;

- высокий уровень заболеваемости и травматизма в первые месяцы военной службы».

Анализ уровня физического развития молодых граждан, подлежащих призыву на военную службу, свидетельствует о наличии серьезных проблем в этом вопросе. В концепции указывается: «Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание подростков выявляются у 75-85% старшеклассников. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит необходимых движений. Более 1 млн школьников и студентов образовательных организаций по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе» [Концепция..., раздел 2, с. 5].

В результате значительная часть граждан, призванных на военную службу, не справляется с физическими и морально-психологическими нагрузками первых месяцев военной службы».

Для решения создавшейся актуальной проблемы – необходимости формирования здоровья у подрастающего поколения и поднятия уровня физического развития населения страны Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 принят «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основной целью нового комплекса ГТО является: «Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения» [Положение...].

Вот уже в течение 6 лет, прошедших после его принятия, комплекс «с большим успехом» используется в системе физического воспитания населения страны. На официальном сайте ВФСК ГТО в разделе документы приводится ежегодная отчетная статистика за последние 5 лет (включительно 2020 год), которая показывает неуклонный рост каждый год контрольных показателей (численности участвующих и уровень выполнения контрольных испытаний в IV-VI возрастных ступенях ГТО – допризывный возраст) во всех регионах Российской Федерации [Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»...].

Однако по данным Федеральной службы государственной статистики в опубликованном сборнике «Здравоохранение в России – 2019» приведены следующие цифровые показатели: «Из 13,43 миллиона детей, обучающихся в школах, только 20,5 процента абсолютно здоровы, 21,8 процента имеют хронические, в том числе приводящие к инвалидности, заболевания».

Общая заболеваемость подростков в возрасте до 17 лет включительно возросла за последние 5 лет на 12,2 процента, а юношей – на 13,1 процента» [Федеральная служба...].

По статистическим данным Министерства здравоохранения РФ за 2019 г. в разделе оценки здоровья призывников на военную службу приводятся следующие цифры: «Общий показатель годности к военной службе (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями) граждан, прибывших на призывные комиссии, ежегодно снижается. В структуре основных заболеваний, послуживших причиной освобождения и отсрочки от призыва на военную службу, преобладают заболевания костно-мышечной системы – 21,6 процента, психические расстройства – 14,4 процента, заболевания органов пищеварения – 11,8 процента и нервной системы – 9,3 процента. В результате общая доля молодежи, годных к военной службе без каких-либо ограничений, составила в 2019 году 49,6 процента, а годных к военной службе с незначительными ограничениями – 49,2 процента общего числа граждан, призванных на военную службу» [Министерство здравоохранения...]. Данные показатели не резонируют с отчетными показателями ВФСК ГТО.

Мы понимаем, что несоответствие статистических показателей сдачи норм ВФСК ГТО, по результатам которого косвенно оценивается не только уровень физического развития, но и состояние здоровья подрастающего поколения. Оценка уровня здоровья и заболеваемости подростков в возрасте до 17 лет Федеральной службы государственной статистики и Министерства здравоохранения – общая оценка доли молодежи, пригодных к военной службе, может иметь различные обоснования и причины:

1. Нарушения при приеме нормативов ВФСК комплекса ГТО и заинтересованность ведомств в хороших показателях.
2. Низкое качество медицинского освидетельствования подростков на медицинских комиссиях по призыву.
3. Отсутствие мотивации (нежелание) молодых людей проходить службу в Вооруженных силах приводит к субъективизму в оценке медицинских комиссий и т. п.

При этом, необходимо отметить, что вопросу подготовки молодежи к военной службе в последнее десятилетие посвящено много научных и научно-методических работ (приводим наиболее содержательные из них [Жорытков, 2019; Поляков 2010; Поршнева 2014; Трубин 2015]).

Выводы

Законодательно-правовая и нормативная база позволяет решать вопрос подготовки молодежи к военной

службе на федеральном, региональном, муниципальном уровнях. В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 г. № 53-ФЗ (в последней редакции) включает в себя как обязательную, так и добровольную подготовку призывников к военной службе. На основании анализа статистического материала по состоянию здоровья и уровню развития двигательных возможностей молодежи призывного возраста мы можем сделать вывод, что сложившаяся система подготовки молодежи к военной службе не отвечает современным вызовам. Для обеспечения безопасности и обороноспособности государства требуется модернизация физического воспитания подрастающего поколения.

Основными комплексными задачами подготовки граждан к военной службе, по нашему мнению, являются:

- улучшение состояния здоровья молодежи;
- повышение уровня специальной функциональной и физической подготовленности молодежи к военной службе;
- рост мотивации к военной службе за счет совершенствования военно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 05.02.2021).
- Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ (ред. от 28.12.2020 г.) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/ (дата обращения: 05.02.2021).
- Федеральный закон «Об обороне» от 31.05.1996 № 61-ФЗ (ред. от 08.12.2020) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10591/ (дата обращения: 05.02.2021).
- Федеральный закон «О статусе военнослужащих» (ред. от 08.12.2020) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18853/ (дата обращения: 05.02.2021).
- Распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 г. № 134-р (ред. от 19.02.2020) «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2024 года» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97419/ (дата обращения: 05.02.2021).
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (ред. от 29.11.2018) // Информационно-правовая система «Гарант». URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 05.02.2021).
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – Документы. URL: <https://www.gto.ru/document> (дата обращения: 05.02.2021).
- Корытков В. А. Система подготовки к военной службе современной молодежи в государствах-членах НАТО // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. Т. 38. № 1. С. 155-160. DOI: 10.18413/2075-4574-2019-38-1-155-160.
- Министерство здравоохранения РФ – Банк документов. URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents> (дата обращения: 05.02.2021).
- Поляков С. П. Модернизация педагогической системы подготовки молодежи к военной службе в Российской Федерации : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. М., 2010. 38 с.
- Поршнева Е. Г. Состояние и тенденции развития системы военной подготовки в гражданских вузах // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/02/5853> (дата обращения: 05.02.2021).
- Селуянов А. А. Новые направления в концепции военного образования // Современные наукоёмкие технологии. 2007. № 9. С. 75-78.
- Трубин Ю. В. Педагогическая система подготовки молодежи к военной службе : дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 2015. 223 с.
- Федеральная служба государственной статистики РФ – Статистические издания. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210> (дата обращения: 05.02.2021).

References

- Konstituciya Rossijskoj Federacii (prinyata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993 g. s izmeneniyami, odobrennyimi v hode obshcherossijskogo golosovaniya 01.07.2020 g.)* [The Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12 December 1993 with amendments approved during the all-Russian vote on 1 July 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (accessed 5 February 2021).
- Federal'nyj zakon "O voinskoj obyazannosti i voennoj sluzhbe" ot 28.03.1998 no. 53-FZ (red. ot 28.12.2020 g.)* [The federal law "About military duty and military service" from 28 March 1998 no. 53-FZ (ed. from 28 December 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/ (accessed 5 February 2021).
- Federal'nyj zakon "Ob oborone" ot 31.05.1996 no. 61-FZ (red. ot 08.12.2020)* [Federal law "About Defense" from 31 May 1996 no. 61-FZ (ed. from 8 December 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10591/ (accessed 5 February 2021).
- Federal'nyj zakon "O statuse voennosluzhashchih" (red. ot 08.12.2020)* [Federal law "On the status of servicemen" (ed. from 8 December 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18853/ (accessed 5 February 2021).
- Rasporjazhenie Pravitel'stva RF ot 03.02.2010 g. no. 134-r (red. ot 19.02.2020) "O Konceptii federal'noj sistemy podgotovki grazhdan Rossijskoj Federacii k voennoj sluzhbe na period do 2024 goda"* [By order of the Government of

the Russian Federation dated 3 February 2010 no. 134-R (ed. from 19 February 2020) "On the Concept of a Federal system of training of citizens of the Russian Federation for military service for the period up to 2024"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97419/ (accessed 5 February 2021).

Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 g. no. 540 "Ob utverzhenii Polozheniya o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)" (red. ot 29.11.2018) [Decree of the Government of the Russian Federation of 11 June 2014 no. 540 "On Approval of the Regulations on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD) (ed. from 29 November 2018). Available at: <https://base.garant.ru/70675222/> (accessed 5 February 2021).

Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» – Dokumenty [All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" – Documents]. Available at: <https://www.gto.ru/document> (accessed 5 February 2021).

Korytkov V.A. System of preparation for military service of modern youth in NATO member states. *Scientific journal of Belgorod State University. Series: Humanities*, 2019, vol. 38, no. 1, pp. 155-160. DOI: 10.18413/2075-4574-2019-38-1-155-160.

Ministerstvo zdravoohraneniya RF – Bank dokumentov [Ministry of Health of the Russian Federation – Bank of Documents]. Available at: <https://minzdrav.gov.ru/documents> (accessed 5 February 2021).

Polyakov S.P. *Modernizaciya pedagogicheskoy sistemy podgotovki molodyozhi k voennoj sluzhbe v Rossijskoj Federacii*. Avtoref. diss. d-ra ped. nauk [Modernization of the pedagogical system of training young people for military service in the Russian Federation. Grand PhD ped. sci. abstr.]. Moscow, 2010. 38 p.

Porshneva E.G. *Sostoyanie i tendencii razvitiya sistemy voennoj podgotovki v grazhdanskikh vuzah* [The state and trends in the development of the system of military training in civil universities]. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya* [Humanitarian scientific research], 2014, no. 2. Available at: <http://human.snauka.ru/2014/02/5853> (accessed 05 February 2021).

Seluyanov A.A. *Novye napravleniya v koncepcii voennogo obrazovaniya* [New directions in the concept of military education]. *Sovremennye naukoymkie tekhnologii* [Modern high-tech technologies], 2007, no. 9, pp. 75-78.

Trubin Yu.V. *Pedagogicheskaya sistema podgotovki molodyozhi k voennoj sluzhbe*. Diss. ... kand. ped. nauk [Pedagogical system of training young people for military service. PhD ped. sci. diss.]. Omsk, 2015. 223 p.

Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki RF – Statisticheskie izdaniya [Federal State Statistics Service of the Russian Federation – Statistical Editions]. Available at: <https://rosstat.gov.ru/folder/210> (accessed 5 February 2021).

Поступила в редакцию 06.02.2021
Подписана в печать 29.03.2021

REGULATORY AND LEGAL BASIS FOR PREPARING YOUNG PEOPLE FOR MILITARY SERVICE IN THE RUSSIAN FEDERATION (ANALYTICAL REVIEW, PROBLEM STATEMENT)

Evgeny A. Stebletsov¹, Dmitry S. Avdeev²

Voronezh State Pedagogical University^{1, 2}
Voronezh, Russia

*State Test Cosmodrome of the Ministry of Defense of the Russian Federation*²
Mirny, Russia

¹*The Honored Trainer of the Russian Federation, Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor, Head of the Department of the Theory and Methodology of Physical Culture,
ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com*

²*Senior Lieutenant, Assistant Commander for Physical Training – Regiment Head of Physical Training,
Master of Sports, Postgraduate Student,
ph.: +7(965)090-69-21, e-mail: avdysha93@mail.ru*

Abstract. An analytical study of the legislative, legal and regulatory framework for the preparation of young people for military service. The defense of the Fatherland is not only a legal, but above all a moral requirement for every citizen, a moral duty, a universal duty. Based on the analysis of statistical data on the state of health and the level of development of motor abilities of young people of military age, it can be concluded that the current system of training young people for military service does not meet modern challenges. To ensure the security and defense capability of the state, it requires the modernization of physical education of the younger generation.

Key words: legislative, legal and regulatory framework, training of young people for military service, analysis of statistical material on the state of health and the level of development of motor capabilities of young people of military age.

Cite as: Stebletsov E. A., Avdeev A. S. Regulatory and legal basis for preparing young people for military service in the Russian Federation (analytical review, problem statement). *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 29–32. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_29.

Received 06.02.2021
Accepted 29.03.2021

ОТНОШЕНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К УЧАСТИЮ В ВФСК ГТО: ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ



Светлана Ивановна Филимонова¹, Юлия Борисовна Алмазова²,
Алексей Николаевич Корольков³, Виктория Михайловна Казакова⁴

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова^{1, 2, 4}
Москва, Россия
Московский государственный областной университет³
Москва, Россия
Московский педагогический государственный университет⁴
Москва, Россия

¹Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания,
мастер спорта СССР по фехтованию,
тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru

²Преподаватель кафедры физического воспитания, магистр спортивной психологии,
тел.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

⁴Магистрант,
тел.: -, e-mail: -

Аннотация. Исследование посвящено анализу отношения взрослого населения к ВФСК ГТО. Проведен анализ степени влияния различных факторов, определяющих отношение к участию в подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО в условиях вуза по пятибалльной интервальной шкале, отвечая на 12 вопросов, характеризующих индивидуальное отношение каждого к исследуемому процессу. Исследования показали, что мнение среди этой аудитории еще не сформировано и поэтому существует возможность его изменения. Определение способов изменения общественного мнения в этой области является отдельной перспективной задачей.

Ключевые слова: взрослое население, отношение к физической культуре, физическое воспитание, подготовка, нормативы ВФСК ГТО.

Для цитирования: Филимонова С. И., Алмазова Ю. Б., Корольков А. Н., Казакова В. М. Отношение взрослого населения к участию в ВФСК ГТО: факторный анализ // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 33–36. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_33.

Введение

Актуальность

Современное взрослое население далеко по-разному относится к занятиям физической культурой и спортом [7]. У многих людей в сознании присутствуют демотиваторы, которые ставят под сомнение ценности физического воспитания и спорта [5; 6].

Цель работы – определение основных детерминант включения взрослого населения в подготовку и участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования

В опросе приняли участие 205 экспертов, представители взрослого населения, студенты факультета дистанционного обучения РЭУ им. Г.В. Плеханова, дневной и заочной форм обучения в возрасте от 25 до 40 лет. Респонденты оценивали степень влияния различных факторов, определяющих их отношение к участию в подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО по пятибалльной интервальной шкале, отвечая на 12 вопросов, характеризующих индивидуальное отношение каждого к исследуемому процессу: 1. Опыт физкультурно-

спортивной деятельности. 2. Качество опыта физкультурно-спортивной деятельности (через осознание личных результатов физкультурно-спортивной деятельности). 3. Уровень состояния здоровья (субъективное отношение). 4. Опыт сдачи нормативов ГТО (мотивы, результаты, впечатления). 5. Знания сущности физической культуры и спорта (значение ФКиС для жизни, здоровья и самореализации). 6. Способность к саморазвитию (реализация реального объема двигательной активности). 7. Условия реализации физического воспитания в вузе. 8. Соответствие содержания основных и дополнительных программ по дисциплинам по Физической культуре и спорту потребностям. 9. Наличие травм как фактор снижения физкультурно-спортивной активности. 10. Желание участвовать в официальных соревнованиях в качестве члена сборной команды вуза по виду спорта. 11. Личное значение ВФСК ГТО для каждого (знания по методическому оснащению занятий). 12. Знания о функционировании организма (о влиянии физических упражнений на организм). Балл, равный «1», соответствовал оценке «нет влияния», балл «2» – оценке «влияние ниже среднего», «3» – «среднее влияние», «4» – «влияние выше среднего», «5» – «значительное влияние».

Результаты

Полученные данные позволяют судить о неоднородности мнений респондентов и их отношения к физической культуре в целом и ВФСК ГТО в частности. С использованием критерия Хи-квадрат для всех 12-ти переменных была осуществлена проверка гипотезы: «распределение отличается от нормального». Установлена ее справедливость для особых случаев. Общественное мнение равномерно «размазано» относительно «среднего». Влияние оценивается как среднее ниже и выше среднего. Это говорит о том, что среди опрошенных больше половины (64%) имеет минимальный опыт организованных занятий физическими упражнениями, и судят о ВФСК ГТО по собственному опыту, отождествляя с качеством проведения уроков физической культуры в школе. В лучшем случае (26%) респонденты занимались в секциях по различным видам спорта на внебюджетной основе 1-2 года без участия в соревнованиях и, как следствие, без особых результатов. 5% из них были полностью освобождены от занятий физической культурой. С другой стороны, 5,5% опрошенных имеют спортивные разряды; 9% полноценно тренировались более 3 лет, выступали на соревнованиях, получали положительные результаты (призовые места, похужение и т.п.) О качестве опыта физкультурно-спортивной деятельности можно судить через осознание личных результатов физкультурно-спортивной деятельности. Влияние «результатов» в большинстве среднее и ниже среднего. Это говорит о том, что качество предоставляемых услуг в период роста (15-20 лет назад) не соответствовало запросам подрастающего поколения того времени. В тот период не было массовых соревнований по сдаче нормативов ГТО, он был упразднен в 90-е годы, а достойной альтернативы не было.

Обсуждение результатов

Результаты морфологического анализа распределений оценок показали, что по ряду вопросов (33% вопросов) в опрашиваемой группе взрослого населения

нет единого мнения, оценки имеют значительную дисперсию (травмы, дополнительное образование, результаты и опыт ФКиС). Больше того, в 25% случаев при оценке факторов: знание ГТО, знание ФКиС и опыт ГТО – эксперты делят на 2-3 группы с диаметрально противоположными оценками этих факторов. Несогласованность суждений взрослого населения об исследуемой проблеме подтверждаются небольшими величинами коэффициентов конкордации, которые лишь в 21% случаев на исследуемой выборке превышают критическое значение равное 0,35. Такая же ситуация имеет место среди суждений школьников о значимости школьного предмета «Физическая культура» [2] и о престиже профессии преподавателя физической культуры среди прочих профессий [3], студентов вузов [1].

Поскольку распределение оценок отличается от нормального применения однофакторного дисперсионного анализа в известном смысле не вполне корректно. Тем не менее эта процедура позволяет составить качественную картину явления. Так, например, установлена справедливость гипотезы: «есть влияние фактора на отклик», при этом отношение факторной суммы квадратов к общей составляет 18%. Это означает что, по крайней мере 82% вариаций оценок может быть вызвано как отличием их распределения от нормального, так и неполным составом вопросов, характеризующих рассматриваемую проблему. При оценке степени влияния (по Фишеру) на общую дисперсию оценок выявлено, что наибольший эффект оказывают оценки: условия вузов, здоровье и травматизм, и отрицательное влияние оценки: сборные, опыт ГТО и знание об организации.

Факторный анализ исходных данных с вычислением корреляций Спирмена позволил выявить 5 факторов, объясняющих 67% общей дисперсии оценок респондентов. Величины факторных нагрузок и доля в общей дисперсии представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Факторные нагрузки и доля в общей дисперсии

Переменные \ факторы	1	2	3	4	5
Опыт физкультурно-спортивной деятельности	0,676				
Результаты и качество опыта физкультурно-спортивной деятельности	0,676				
Уровень состояния здоровья		0,539			
Опыт сдачи нормативов ГТО	0,676				
Знания сущности физической культуры и спорта			0,581		
Способность к саморазвитию	0,655				
Условия реализации физического воспитания в ВУЗе. Условия вуза		0,524			
Соответствие содержания основных и дополнительных программ по дисциплинам по Физической культуре и спорту потребностям	0,568				
Наличие травм как фактор снижения физкультурно-спортивной активности		0,794			
Желание участвовать в официальных соревнованиях в качестве члена сборной команды вуза по виду спорта	0,621				
Личностный смысл участия в подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО для каждого					0,551
Знания о функционировании организма (о влиянии физических упражнений на организм)	0,519			0,551	-0,513
Соб. значение	3,61	1,45	1,18	0,99	0,83
Дисп., %	30,04	12,04	9,85	8,24	6,95
Нак. дисп., %	30,04	42,08 0	51,93	60,17	67,12

Первый фактор (30% общей дисперсии) можно определить как фактор – опыт практической физкультурно-спортивной деятельности, он составлен факторными нагрузками таких переменных, как опытом ФСД и ГТО, результатами, желанием стать членом сборной команды, объемом движения, удовлетворенностью программами дополнительного образования. Второй фактор определяется как фактор здоровья и материально-технического обеспечения (12%). Этот фактор составлен факторными нагрузками здоровья, травматизма и условиями ВУЗа. И оставшиеся три фактора (25 %) – теоретические, определяются знаниями в области ФКиС, организма и ГТО. При этом дисперсии оценок этих трех факторов не зависят друг от друга.

В определенном выше факторном пространстве с использованием евклидовой метрики и дивизивной стратегии динамических сгущений была проведена кластеризация респондентов (табл. 2). Было выявлено три кластера из представителей взрослого населения, различающихся по медианам и характеристикам рассеяния оценок. Первый кластер респондентов самый многочисленный (87 человек, 42% обследуемой выборки). Эта группа представителей взрослого населения дает всем переменным оценки не выше средней. И только влияние условий вуза, как впрочем, и все другие кластеры опрошенных, оценивает выше среднего.

Таблица 3 – Кластеры респондентов

Переменные	КЛАСТЕРЫ					
	1-й (42%)		2-й (30%)		3-й (28%)	
	Медиана	Интеркв. широта	Медиана	Интеркв. широта	Медиана	Интеркв. широта
Опыт ФСД	3	1	3	1	4	1
Результаты	2	1	3	1	4	1
Здоровье	3	0,75	3	1	4	1
Опыт ГТО	1	0,5	2	1	5	1
Знания ФКиС	3	1,5	3	1	3	1
Объем движения	3	0,75	2,5	0,75	3	1
Условия вуза	4	1	4	0,75	4	1
Доп. образование	2	1	2	1	3	1
Травмы	3	1,5	4	1,5	4	1,5
Сборная	1	0,75	2	1	2	1
Знание ГТО	2	1	4	0,75	2	1
Знание организма	2	0,5	2	0,5	2	1

Второй кластер (67 человек, 30%) дает более высокие оценки, близкие к средним, всем переменным, чем респонденты первого кластера. При этом переменная «знание ГТО» оценивается выше среднего, и эта оценка самая высокая среди всех групп респондентов. Эксперты, составившие третий кластер (56 человек, 28%), оценивают представленные переменные наиболее высоко (за исключением «знание ГТО»), но при этом и разброс мнений в этой группе наибольший по сравнению с двумя другими.

Выводы

Исследования показали, что суждения взрослого населения об участии их в ВФСК ГТО разнообразны, не согласованны, имеют значительные вариации и, иногда, делятся на две-три обособленные группы. Это

означает, что мнение среди этой аудитории еще не сформировано, и по этой причине существует возможность его изменения. Определение способов изменения общественного мнения в этой области является отдельной перспективной задачей. Проведенная кластеризация позволяет определить индивидуальные траектории трансформации суждений, содержания образовательных и практических программ подготовки для каждого кластера опрошенных представителей взрослого населения.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Филимонова С. И., Алмазова Ю. Б., Аверясова Ю. О. Анализ недостатков реализации ВФСК ГТО среди взрослого населения // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 132-135.
 Корольков А. Н., Демченко С. В., Лангуева О. В. Значимость учебного предмета «Физическая культура» по мнению школьников выпускных классов / А.Н. Корольков, С.В. Демченко, О.В. Лангуева // Физическая культура в школе, 2020, № 2, С. 47-52.
 Филимонова С. И., Столов И. И., Филимонова Ю. Б. Результаты мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК ГТО // Спорт: экономика, право, управление. 2015. № 4. С. 35-38.
 Престиж профессии по оценкам старших школьников / А.П. Стрижак, А.Н. Корольков, И.В. Кулькова [и др.] // Научные исследования. 2018. Т.19, № 5. -С.55-58.
 Физическая культура : учебник // Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М. [и др.]. 3-е изд. М. : КноРус, 2020. 423 с.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов и нормативов ВФСК ГТО / Филимонова С. И., Сабирова И. А., Готовцев Е. В. [и др.] / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 63-65.

Filimonova S. I., Sabirova I. A., Grishina T. S., Fedoryachenko S. N. GTO complex role in national physical culture and sports sector. Theory and Practice of Physical Culture, 2017, no. 4, p. 31.

References

Filimonova S.I., Almazova Yu.B., Averyasova Yu.O. *Analiz nedostatkov realizacii VFSK GTO sredi vzroslogo nase- leniya* [Analysis of the shortcomings of the implementation of "Ready for Labor and Defense" sport complex among the adult population]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health]. 2020. No. 4 (76). S. 132-135.

Korolkov A.N., Demchenko S.V., Languева O.V. *Znachimost' uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» po mneniyu shkol'nikov vypusknyh klassov* [The significance of the subject "Physical culture" in the opinion of schoolchildren of graduation classes]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2020, No. 2, P. 47-52.

Filimonova S.I., Stolov I.I., Filimonova Yu.B. *Rezultaty monitoringa gotovnosti vuzov k vnedreniyu VFSK GTO* [Results of monitoring the readiness of universities to implement the "Ready for Labor and Defense" sport complex]. *Sport: ekonomika, pravo, upravlenie* [Sports: economics, law, management], 2015. No. 4. S. 35-38.

Strizhak A.P., Korolkov A.N., Kulkova I.V., Languева O.V. *Prestizh professii po ocenkam starshih shkol'nikov* [The prestige of the profession according to the estimates of senior schoolchildren]. *Naukoemkie tekhnologii* [Science-intensive technologies], 2018, vol. 19, no. 5, pp. 55-58.

Vilensky M.Ya., Volkov V.Yu., Volkova L.M., Davidenko D.N., Masalova O.Yu., Filimonova S.I., Shcherbakov V.G. *Physical culture : textbook. 3rd edition.* Moscow, Knorus Publ., 2020. 423 p.

Filimonova S.I., Sabirova I.A., Gotovtsev E.V., Korablina A.M., Almazova Yu.B. *Sravnitel'nyj analiz urovnya fizi- cheskoj podgotovlennosti studentov i normativov VFSK GTO* [Comparative analysis of the level of physical fitness of students and standards of the "Ready for Labor and Defense" sport complex]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obra- zovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, workout], 2019, no. 1, pp. 63-65.

Filimonova S.I., Sabirova I.A., Grishina T.S., Fedoryachenko S.N. "Ready for Labor and Defense" sport complex role in national physical culture and sports sector. Theory and Practice of Physical Culture. 2017. No. 4. P. 31.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

ATTITUDE OF THE ADULT POPULATION TO PARTICIPATION IN THE "READY FOR LABOR AND DEFENSE" SPORT COMPLEX: FACTOR ANALYSIS

Svetlana I. Filimonova¹, Jilia B. Almazova², Alexej N. Korol'kov³,
Viktoriya M. Kazakova⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1, 2, 4}
Moscow, Russia
*Moscow State Regional University*³
Moscow, Russia
*Moscow State Pedagogical University*⁴
Moscow, Russia

¹Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education,
Master of Sports of the USSR in fencing,
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru

²Lecturer at the Department of Physical Education, Master student of Sports Psychology,
ph.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

⁴Undergraduate Student,
ph.: -, e-mail: -

Abstract. The research is devoted to the analysis of the attitude of the adult population to the "Ready for Labor and Defense" sport complex. The analysis of the degree of influence of various factors that determine the attitude to participation in the preparation and delivery of the standards of the "Ready for Labor and Defence" sport complex in the conditions of the university on a five-point interval scale, answering 12 questions characterizing the individual attitude of each to the process under study. Research has shown that opinion among this audience has not yet been formed and therefore there is a possibility of changing it. Determining ways to change public opinion in this area is a separate promising task.

Key words: adult population, attitude to physical culture, physical education, training, standards of the "Ready for Labor and Defense" sport complex.

Cite as: Filimonova S. I., Almazova Yu. B., Korol'kov A. N., Kazakova V. M. Attitude of the adult population to participation in the "Ready for labor and defense" sport complex: factor analysis. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 33–36. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_33.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ
СТАТИСТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИАлександр Юрьевич Барков¹

*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет¹
Москва, Россия*

¹*Кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
и спорта, заместитель директора спортивно-оздоровительного комплекса МГСУ,
мастер спорта СССР по вольной борьбе,
тел.: +7(926)267-40-03, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru*

Аннотация. С началом пандемии (самоизоляции, март 2020 г.) подготовительный период спортивной тренировки для студентов-спортсменов становится переходным, минуя соревновательный этап. Для оценки физической и специальной подготовленности студентов-спортсменов сборной команды по вольной борьбе в этот период была предложена система тестов, характеризующая различные физические качества спортсменов и позволяющая поддерживать и контролировать длительное время их спортивную форму [Казимов, 2014]. Для получения достоверных результатов были проведены эмпирические исследования посредством дистанционного социального опроса (анкетирования-тестирования). Основа данного исследования заключалась в изучении и контроле аспектов, испытываемых человеком на себе посредством различных тестов.

Ключевые слова: пандемия, самоизоляция, физическая и специальная подготовленность, студенты-спортсмены, эмпирические исследования, статистические методы, подготовительный и переходный периоды, спортивная тренировка, самостоятельные занятия, тесты, уровень спортивного мастерства.

Для цитирования: Барков А. Ю. Исследование уровня спортивной формы студентов-единоборцев статистическими методами в условиях пандемии // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 37–43. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_37.

Введение

В качестве объекта исследования была выбрана сборная команда Национального исследовательского Московского государственного строительного университета (НИУ МГСУ) по вольной борьбе. Введённый с марта 2020 г. режим самоизоляции из-за пандемии поставил перед студентами и преподавателями сложную, ранее не решавшуюся задачу – сохранение спортивной формы, физической и специальной подготовленности на достигнутом уровне (в марте месяце) к началу нового учебного года.

Количество тренировок у студентов технических вузов в период обучения строго ограничено (чуть больше 100 тренировок/год). Поэтому любой пропуск занятий: болезнь, учебно-производственная практика, учебно-военные сборы, сдача зачётов, экзаменов и задолженностей, семейные причины и т.д. серьёзно влияют на спортивную форму и рост спортивного мастерства.

И если пропуски 2-5 тренировочных занятий ещё как-то можно компенсировать с точки зрения потери физических кондиций, то перерыв от недели до месяца в разгар подготовительного периода спортивной тренировки будет иметь серьёзные последствия для уровня подготовленности студентов-спортсменов в текущем учебном году. Ещё более серьёзные последствия будут при длительном отсутствии тренировочного процесса в переходном периоде [Новиков, 2012; Пилоян, 1999].

Из-за неизвестности длительности этого периода, необходимости поддержания спортивной формы студентами-спортсменами только посредством самостоятельных занятий в непривычных условиях дистанционного обучения, а также отсутствия необходимых условий для занятий физической культурой и спортом

(отсутствие тренера, партнёра, необходимого инвентаря) достаточную сложность вызвало определение состава тестов и методики их проведения, позволяющих с достаточной достоверностью определить физическое состояние студентов-спортсменов и своевременно повлиять на динамику его изменения.

Цель исследования

Целью настоящей статьи является разработка оптимальной методики статистического анализа, позволяющего провести достоверные исследования физической и специальной подготовленности членов сборной команды по вольной борьбе; обеспечение сохранения достигнутого уровня спортивной формы и её контроль; формирование системы тестов, учитывающей достаточно большое количество негативных факторов, мешающих сохранению спортивной формы в течение длительного времени.

Методика исследования

В основе предлагаемой методики лежит организация тренировочного процесса в режиме самостоятельных занятий студентов-спортсменов, регулярный контроль уровня спортивной формы на основе разработанной в НИУ МГСУ балльно-рейтинговой системы (БРС), а также существующей для студентов учебных отделений кафедры физического воспитания и спорта системы контрольных тестов и испытаний, основанной на нормативах ВФСК ГТО [Барков, 2013; Положение..., 2014]. Методика исследования заключалась в сборе и регистрации результатов выполненных тестов с помощью использования основных методов сбора первичной социологической информации (дистанционное анкетирование и опрос, а также анализ документов). Был проведён контент-анализ бланков результатов тестов по 5-ти результатам каждого теста во всех градациях спортивной квалификации борцов вольного стиля НИУ МГСУ.

При исследовании было использовано описательное направление статистики, позволяющее суммировать и отражать приобретённые данные для оперативного получения общей картины уровня подготовленности студентов-спортсменов.

В данной методике было использовано эмпирическое исследование, проведённое с помощью социальных дистанционных опросов и анкетирования, иногда называемое социально-психологическим. Главными факторами при этом, в изучении уровня спортивной формы, являются показатели тестов физических качеств и функциональных проб, которые спортсмен испытывает на себе физически. Эмпирический уровень в данном случае представляется непосредственным наблюдением и экспериментами, результатом которых явились полученные показатели тестов. Базой эмпирических исследований является практическая площадка – НИУ МГСУ; студенты-спортсмены сборной команды по вольной борьбе, которые являются важной составляющей ЭИ как определение и обоснование выборки исследования. Основным качеством правильно отобранной изучаемой популяции для участия в исследовании является репрезентативность, определяющая валидность (достоверность) исследования, достигаемая адекватными методами отбора испытуемых [Доннелли-мл., 2017].

Была предложена система тестов, состоящая из 7 контрольных испытаний. Данная программа тестов представлена в виде комплекса физических упражнений, выполняемых по методу круговой тренировки. Она позволяет студентам-спортсменам самостоятельно провести тестирование в течение 30 минут, осуществить своевременный мониторинг состояния спортивной формы и здоровья, обеспечить необходимый объём двигательной активности, исключить опасность гипокинезии и гиподинамии, повысить общефизическую и специальную подготовленность [Барков, 2021].

Состав сборной команды НИУ МГСУ по вольной борьбе для оперативного контроля и своевременной коррекции спортивной формы был разбит на контрольные группы по 5 человек по уровню спортивного мастерства: МС, КМС, I разряд, II-III разряд, новички. Из 61 человека общего состава для успешного осуществления статистических исследований были сформированы контрольные группы по 5 человек.

Результаты

В табл. 1 приведены результаты тестов оценки физической и специальной подготовленности студентов-борцов вольного стиля НИУ МГСУ в течение контрольного периода с интервалом в 15-20 дней в зависимости от спортивной квалификации.

Таблица 1 – Результаты тестов членов сборной команды по вольной борьбе различной спортивной квалификации в течение периода самоизоляции

МС											
Даты Ф.И.О.	Тесты	23.03.	18.04.	14.05.	01.06.	15.06.	01.07.	15.07.	01.08.	15.08.	01.09
[1] Попов Н. Г. ИСА 4-33	присед л+п	26	24	22	20	20	22	21	20	19	20
	подтягивание	15	16	17	15	15	16	15	17	16	15
	отжимание	55	53	50	50	48	48	50	48	45	46
	присед за 30 с	24	28	30	30	28	30	31	31	30	29
	пресс за 60 с	50	55	60	57	52	50	55	57	60	58
	Руфье (ΣЗЧСС)	65	67	70	72	74	74	72	70	66	64
[2] Ашуба А. Д. ИСА 2-16	Бёрпи (60 с)	26	23	20	18	18	20	23	24	28	28
	присед л+п	23	37	34	39	49	46	20	21	50	39
	подтягивание	19	21	20	19	17	19	23	25	19	21
	отжимание	82	77	50	53	67	78	75	62	92	88
	присед за 30 с	29	33	30	29	24	36	31	30	39	35
	пресс за 60 с	61	44	53	45	53	40	58	60	54	48
[3] Томов А. А. ИСА 3-16	Руфье (ΣЗЧСС)	70	70	69	66	72	71	82	80	68	66
	Бёрпи(60 с)	28	25	24	27	23	20	31	28	26	28
	присед л+п	35	34	25	27	29	26	23	21	19	20
	подтягивание	25	19	30	28	30	32	29	27	25	23
	отжимание	68	49	80	77	80	75	81	65	50	49
	присед за 30 с	28	28	30	31	33	31	30	30	26	21
[4] Темеев М. М. ИИЭСМ 1-40	пресс за 60 с	68	49	80	77	80	75	81	65	50	49
	Руфье (ΣЗЧСС)	68	71	75	79	78	75	79	84	78	72
	Бёрпи (60 с)	33	27	32	31	30	28	29	27	25	28
	присед л+п	53	52	57	58	55	50	53	54	51	45
	подтягивание	18	18	18	19	16	15	17	18	18	15
	отжимание	73	93	101	105	101	89	94	80	93	80
[5] Палян Р. К. ИСА 2-38	присед за 30с	33	36	40	42	39	38	40	40	38	36
	пресс за 60 с	63	64	67	65	61	57	55	58	55	59
	Руфье (ΣЗЧСС)	65	67	69	66	67	67	70	70	68	68
	Бёрпи (60 с)	27	27	27	27	28	25	25	27	28	28
	присед л+п	22	23	25	30	28	40	42	42	43	40
	подтягивание	25	24	25	25	25	25	26	25	25	25
[5] Палян Р. К. ИСА 2-38	отжимание	75	75	75	70	80	90	90	95	100	100
	присед за 30 с	26	25	24	26	25	28	27	30	33	33
	пресс за 60 с	55	56	57	57	56	57	55	56	55	55
	Руфье (ΣЗЧСС)	71	70	69	69	67	65	69	65	61	63
	Бёрпи (60с)	29	27	23	24	24	29	29	28	29	28

КМС												
Даты Ф.И.О.	Тесты	23.03.	18.04.	14.05.	01.06.	15.06.	01.07.	15.07.	01.08.	15.08.	01.09	
[1] Типтюк Д. Ю. ИСА 1-17	присед л+п	20	24	22	24	24	22	24	22	20	18	
	подтягивание	20	22	21	23	24	25	26	25	27	21	
	отжимание	80	80	85	85	85	90	85	80	80	60	
	присед за 30 с	30	34	32	33	33	33	34	30	30	33	
	пресс за 60 с	60	70	70	70	70	70	75	70	65	64	
	Руфье (ΣЗЧСС)	71	69	71	75	75	78	79	78	80	69	
[2] Абдусатторов И. Х. ИСА 2-16	присед л+п	22	34	38	37	48	41	28	44	48	20	
	подтягивание	20	20	21	22	20	22	19	22	19	15	
	отжимание	80	78	100	95	63	57	64	64	88	91	
	присед за 30 с	28	30	37	36	25	33	24	33	39	38	
	пресс за 60 с	60	67	67	66	56	51	58	49	56	68	
	Руфье (ΣЗЧСС)	71	79	68	69	72	72	73	75	74	66	
[3] Абуков А. И. ИСА 1-14	Бёрпи (60 с)	26	26	29	29	26	26	29	22	26	28	
	присед л+п	41	33	33	30	32	40	31	35	36	38	
	подтягивание	18	16	20	17	20	21	24	27	19	19	
	отжимание	60	55	56	54	60	67	61	60	61	58	
	присед за 30 с	26	30	35	30	31	33	28	28	28	27	
	пресс за 60 с	52	49	60	52	54	52	60	58	60	56	
[4] Абидов А. З. ИСА 3-62	Руфье (ΣЗЧСС)	71	75	67	75	73	71	75	72	78	72	
	Бёрпи (60 с)	25	24	27	30	29	27	29	27	25	23	
	присед л+п	24	24	60	55	54	50	43	40	48	40	
	подтягивание	19	20	22	25	22	18	20	21	22	19	
	отжимание	85	85	91	101	90	81	85	70	88	70	
	присед за 30 с	32	36	39	37	35	34	33	30	36	36	
[5] Дзарасов М. Р. ИСА 2-31	пресс за 60 с	52	50	57	55	53	50	48	45	53	56	
	Руфье (ΣЗЧСС)	70	75	72	71	73	71	72	73	71	68	
	Бёрпи (60 с)	22	27	25	26	25	22	24	22	24	21	
	присед л+п	33	35	48	45	58	47	50	43	38	40	
	подтягивание	17	20	20	20	22	20	20	20	18	15	
	отжимание	78	95	70	88	85	88	68	58	90	82	
I разряд	присед за 30 с	30	32	35	40	36	33	38	30	34	33	
	пресс за 60 с	47	45	65	55	52	59	57	48	60	51	
	Руфье (ΣЗЧСС)	70	70	70	73	74	77	76	68	64	66	
	Бёрпи (60 с)	22	27	25	22	24	30	22	20	20	20	
	[1] Головнин Е. Н. ИСА 2-14	присед л+п	25	26	26	26	27	28	27	26	26	20
		подтягивание	13	11	11	13	15	15	16	17	19	15
		отжимание	48	50	50	51	52	52	52	52	53	43
		присед за 30 с	26	27	27	25	25	25	24	23	22	21
		пресс за 60 с	45	48	45	50	53	53	52	52	55	50
		Руфье (ΣЗЧСС)	71	67	69	68	67	66	66	69	67	63
	[2] Гедгафов К. А. ИСА 3-9	Бёрпи (60 с)	25	23	22	23	24	23	22	24	22	20
		присед л+п	36	38	45	38	44	39	47	48	47	45
подтягивание		20	19	21	20	20	20	20	21	20	20	
отжимание		41	43	53	56	59	58	55	53	54	50	
присед за 30 с		31	32	34	32	31	33	32	32	32	30	
пресс за 60 с		47	48	48	44	42	40	42	44	45	43	
[3] Шора И. Б. МФ 1-3	Руфье (ΣЗЧСС)	68	75	83	70	68	70	70	70	69	66	
	Бёрпи (60 с)	20	20	21	23	22	23	22	23	22	20	
	присед л+п	33	32	37	32	40	43	44	46	41	38	
	подтягивание	16	15	18	15	16	15	17	17	16	15	
	отжимание	63	64	70	56	60	68	80	82	80	75	
	присед за 30 с	26	25	28	27	25	24	25	26	24	23	
[4] Аскеров М. С.-О. МФ 2-1	пресс за 60 с	56	56	57	55	51	53	56	55	52	54	
	Руфье (ΣЗЧСС)	74	79	80	84	75	73	75	77	75	76	
	Бёрпи (60 с)	23	22	24	19	21	21	22	23	22	23	
	присед л+п	25	24	50	50	48	50	46	40	40	35	
[4] Аскеров М. С.-О. МФ 2-1	подтягивание	16	16	18	16	20	25	23	18	18	16	
	отжимание	50	50	50	50	40	60	56	45	50	52	
	присед за 30 с	28	30	30	28	28	33	30	30	32	30	
	пресс за 60 с	40	42	43	40	40	40	43	42	42	40	

	Руфье (Σ ЗЧСС)	80	83	74	74	82	80	82	80	82	82
	Бёрпи (60 с)	22	25	24	24	26	24	23	24	24	23
[5] Кусаев Н. Р. ИСА 3-9	присед л+п	28	30	35	36	35	36	36	36	34	36
	подтягивание	19	20	21	21	20	19	20	20	18	18
	отжимание	52	55	57	59	54	57	58	58	56	55
	присед за 30 с	31	33	34	32	20	19	20	20	18	18
	пресс за 60 с	52	55	58	58	54	57	59	59	55	56
	Руфье (Σ ЗЧСС)	76	78	80	75	73	71	72	72	74	76
	Бёрпи (60 с)	26	25	28	26	24	25	27	27	24	23
II-III разряд											
Даты Ф.И.О.	Тесты	23.03.	18.04.	14.05.	01.06.	15.06.	01.07.	15.07.	01.08.	15.08.	01.09
[1] Верещагин Г. С. ИГЭС 1-1	присед л+п	20	14	32	32	32	30	30	35	26	19
	подтягивание	16	17	18	21	19	18	17	18	18	16
	отжимание	50	60	70	70	82	90	78	85	88	68
	присед за 30 с	24	21	22	22	31	31	30	30	33	30
	пресс за 60 с	57	50	46	55	52	61	59	61	69	61
	Руфье (Σ ЗЧСС)	74	74	70	70	73	72	78	68	71	64
	Бёрпи (60 с)	20	20	20	20	20	20	24	21	22	20
[2] Дошхоклоев М. Р. ИИЭСМ 1-15	присед л+п	28	30	28	26	26	28	27	30	26	25
	подтягивание	22	24	25	24	26	25	26	24	26	24
	отжимание	52	80	75	68	73	75	70	80	73	68
	присед за 30 с	28	27	26	25	27	26	25	27	27	25
	пресс за 60 с	42	42	41	39	40	41	42	42	40	38
	Руфье (Σ ЗЧСС)	70	70	69	71	70	69	69	70	70	70
	Бёрпи (60 с)	28	27	28	27	27	28	29	27	27	27
[3] Дахкильгов Г. Т. ИИЭСМ 2-20	присед л+п	20	34	30	34	41	42	44	44	46	44
	подтягивание	18	20	19	20	20	22	21	21	20	18
	отжимание	55	50	52	50	58	54	50	55	55	55
	присед за 30 с	28	30	29	30	31	31	31	29	29	25
	пресс за 60 с	58	53	51	53	53	51	54	54	56	56
	Руфье (Σ ЗЧСС)	73	69	69	79	70	78	72	79	71	69
	Бёрпи (60 с)	25	24	23	24	24	23	23	23	24	24
[4] Бохов М.-А. В. ИСА 1-17	присед л+п	15	20	25	24	28	26	40	40	40	35
	подтягивание	7	8	6	7	8	9	9	10	10	8
	отжимание	21	23	28	35	43	43	50	50	50	45
	присед за 30 с	26	25	23	26	28	28	30	30	30	27
	пресс за 60 с	60	55	53	54	57	58	58	58	57	53
	Руфье (Σ ЗЧСС)	71	73	72	74	77	70	73	69	70	70
	Бёрпи (60 с)	16	17	18	20	20	20	24	25	25	23
[5] Чотчаев А. Ю. ИСА 2-62	присед л+п	30	32	40	50	40	36	34	40	30	31
	подтягивание	19	18	24	20	20	19	18	20	21	18
	отжимание	55	58	60	70	80	75	72	60	60	62
	присед за 30 с	27	25	30	30	33	28	26	28	28	26
	пресс за 60 с	47	45	48	48	47	50	49	45	47	45
	Руфье (Σ ЗЧСС)	72	72	72	65	64	65	66	68	70	72
	Бёрпи (60 с)	25	20	23	20	15	18	20	22	20	20
НОВИЧКИ											
Даты Ф.И.О.	Тесты	23.03.	18.04.	14.05.	01.06.	15.06.	01.07.	15.07.	01.08.	15.08.	01.09
[1] Савельев М. А. ИСА 1-19	присед л+п	20	23	23	25	25	25	25	23	24	21
	подтягивание	11	12	11	12	11	15	16	15	12	11
	отжимание	45	45	58	51	51	51	51	48	45	46
	присед за 30 с	23	24	25	27	26	26	26	25	24	23
	пресс за 60 с	54	56	58	58	58	58	58	53	50	52
	Руфье (Σ ЗЧСС)	70	68	64	68	76	76	61	68	72	74
	Бёрпи (60 с)	26	27	27	28	25	25	25	24	23	23
[2] Марков Н. Н. ИГЭС 2-4	присед л+п	30	36	34	36	40	40	40	41	42	40
	подтягивание	15	19	18	20	19	19	18	17	16	17
	отжимание	37	56	50	60	65	63	60	60	60	55
	присед за 30 с	25	25	23	24	24	25	23	24	26	25
	пресс за 60 с	40	40	43	41	40	38	35	38	35	35
	Руфье (Σ ЗЧСС)	73	96	82	77	68	86	75	74	73	69
	Бёрпи (60 с)	25	26	25	26	26	24	24	23	22	21
[3] Седов Р. О. ИСА 2-32	присед л+п	30	33	33	35	32	30	32	31	29	30
	подтягивание	15	15	17	17	16	16	15	16	15	15
	отжимание	54	55	60	63	65	60	60	62	60	58
	присед за 30с	23	31	31	32	28	30	33	27	27	24

	пресс за 60 с	48	50	54	57	52	50	54	56	53	51
	Руфье (∑ЗЧСС)	76	69	7	65	66	68	66	74	76	79
	Бёрпи (60 с)	23	25	26	26	25	24	23	23	21	20
[4] Балиев Г. Г. ИСА 3-34	присед л+п	20	22	24	30	30	26	29	30	36	30
	подтягивание	18	17	18	19	17	15	16	17	18	16
	отжимание	70	65	67	68	70	68	60	65	71	63
	присед за 30 с	25	24	26	31	25	30	28	30	33	29
	пресс за 60 с	58	54	50	52	48	60	61	56	50	49
	Руфье (∑ЗЧСС)	73	75	75	74	71	75	72	70	76	74
[5] Петкевич А. А. ИСА 3-61	Бёрпи (60 с)	25	25	24	26	25	26	28	24	22	24
	присед л+п	20	19	22	23	24	24	24	25	26	22
	подтягивание	14	15	14	16	18	19	20	20	20	17
	отжимание	45	48	47	46	45	44	44	46	45	43
	присед за 30 с	21	24	29	28	28	27	26	25	26	24
	пресс за 60 с	54	51	51	52	55	58	59	60	62	53
	Руфье (∑ЗЧСС)	75	74	74	75	76	74	74	74	77	79
	Бёрпи (60 с)	25	26	26	26	26	25	25	25	25	24

Полученные данные результатов тестов, приведённые в табл. 1, являются основными элементами статистического анализа и позволяют получить качественный анализ достоверных статистических исследований.

Выполнена главная задача статистических исследований: полученные данные тестов преобразованы в ценную информацию, оперативно используя которую, можно влиять на уровень подготовленности студентов-спортсменов и избежать ошибок в переходном этапе спортивной тренировки.

В табл. 2 представлены показатели, характеризующие выборочную статистическую совокупность, позволяющие использовать эмпирическое правило и получить статистические оценки результатов наблюдений.

Для получения более достоверной информации и проведения объективного дальнейшего анализа при обработке массива данных проведённых тестов в каждом разделе спортивной квалификации необходимо исключить max и min результаты в каждой контрольной дате, которые имеют значительные отклонения от средней величины по выборке.

Таблица 2 – Статистические показатели выборочной статистической совокупности

Спорт. квалификация	Контрольные даты Тесты	23.03.	18.04.	14.05.	01.06.	15.06.	01.07.	15.07.	01.08.	15.08.	01.09.	X	S2	S
		МС	присед л+п	28	32	28	32	35	37	29	28	37	33	31,90
подтягивание	21		19	21	21	19	20	22	23	22	22	21,00	1,78	1,33
отжимание	72		68	68	67	76	81	82	76	73	75	73,80	27,51	5,25
присед за 30 с	31		30	30	30	29	32	31	30	34	33	31,00	2,44	1,56
пресс за 60 с	60		57	59	59	57	55	56	58	55	59	57,50	3,17	1,78
Руфье (∑ЗЧСС)	68		69	69	69	71	72	73	70	67	65	69,3	5,57	2,36
Бёрпи (60 с)	28		26	25	26	25	26	28	27	27	28	26,6	1,38	1,17
КМС	присед л+п	26	38	38	41	45	38	34	39	39	31	36,9	28,54	5,34
	подтягивание	20	21	21	22	20	22	23	21	19	18	20,7	2,23	1,49
	отжимание	64	67	68	72	75	75	67	65	70	67	69	15,11	3,89
	присед за 30 с	31	33	32	32	33	31	29	32	33	32	31,8	1,51	1,23
	пресс за 60 с	55	58	59	58	56	56	54	58	56	50	56	6,89	2,62
	Руфье (∑ЗЧСС)	72	70	71	73	73	75	74	75	72	71	72,6	2,93	1,71
	Бёрпи (60 с)	27	27	27	28	27	25	25	24	23	24	25,7	2,90	1,70
I разряд	присед л+п	29	33	39	35	40	39	42	41	38	36	37,2	15,96	3,99
	подтягивание	17	17	19	17	19	18	19	18	18	16	17,8	1,07	1,03
	отжимание	50	52	53	55	58	57	55	54	54	53	54,1	5,43	2,33
	присед за 30 с	28	30	31	29	24	27	26	26	26	25	27,2	5,07	2,25
	пресс за 60 с	48	50	50	50	48	50	50	50	51	49	49,6	0,93	0,97
	Руфье (∑ЗЧСС)	74	76	77	75	72	71	72	73	73	74	73,7	3,57	1,89
	Бёрпи (60 с)	24	23	23	24	23	23	23	24	22	23	23,2	0,40	0,63
II–III разряд	присед л+п	21	29	30	31	33	31	35	38	32	30	31	19,56	4,42
	подтягивание	19	18	20	20	20	20	19	20	20	17	19,3	1,12	1,06
	отжимание	52	56	61	62	70	68	64	65	61	62	62,1	27,88	5,28
	присед за 30 с	27	26	26	27	28	29	29	29	29	27	27,7	1,57	1,25
	пресс за 60 с	54	49	48	52	51	53	54	52	53	51	51,7	4,01	2,00
	Руфье (∑ЗЧСС)	72	72	70	70	71	69	69	69	71	72	70,5	1,61	1,27
	Бёрпи (60 с)	25	21	22	21	21	21	22	23	24	22	22,2	1,96	1,40

Спорт. квалификация	Контрольные даты Тесты	23.03.	18.04.	14.05.	01.06.	15.06.	01.07.	15.07.	01.08.	15.08.	01.09.	X	S2	S
		Новички	присед л+п	27	26	30	30	29	27	29	26	30	27	28,1
подтягивание	15		16	16	17	17	17	17	17	16	16	16,4	0,49	0,70
отжимание	48		53	55	58	60	59	57	57	55	53	55,5	12,50	3,54
присед за 30 с	24		26	27	28	30	28	27	25	26	24	26,5	3,61	1,90
пресс за 60 с	52		52	52	54	52	55	57	55	51	51	53,1	4,10	2,02
Руфье (ΣЗЧСС)	73		73	73	71	72	74	71	73	75	77	73,2	3,29	1,81
Бёрпи (60 с)	25		26	26	26	24	24	25	23	22	22	24,3	2,46	1,57

Благодаря проведённому эмпирическому исследованию и применению методов описательной статистики определены показатели средних по выборкам (самая общая мера центральной тенденции), дисперсия (наиболее используемая мера статистики) и стандартное отклонение, исчисляемое в единицах первоначального набора данных и определяющая эмпирическое правило [Статистические методы..., 2015].

Выводы

1. Предложенная методика социологических исследований позволила собрать достоверную информацию о состоянии физической подготовленности студентов-спортсменов в течение режима самоизоляции.

2. Было установлено, что большее снижение показателей тестов к концу контрольного периода отмеча-

ется у спортсменов массовых разрядов, умеренное – у спортсменов I разряда. У спортсменов МС и КМС отмечается улучшение результатов в целом ряде тестов, что подтверждает более сознательный подход этой категории спортсменов к самостоятельным занятиям.

3. Предложенная методика позволяет оценить уровень самостоятельной подготовки в период отсутствия регулярных занятий, а также характер изменения результатов тестов у спортсменов разной квалификации, который имеет существенные отличия в зависимости от уровня их психофизических качеств.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Информационно-правовая система «Гарант». URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 02.02.2021)

Барков А. Ю., Барков Ю. А. Разработка системы физических упражнений для поддержания уровня спортивной формы и контроля физической и специальной подготовленности борцов вольного стиля в условиях пандемии // Сборник материалов XIII международной НПК «Физическая культура и спорт – проблемы, инновации, достижения» М. : Издательство МИСИ – МГСУ, 2021. С. 87-93. URL: https://isa.mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2021/Sbornik_Fizkult_sport_2021.pdf (дата обращения: 02.02.2021).

Барков А. Ю., Щелкунов И. И. Разработка балльно-рейтинговой системы оценки физической и специальной подготовки студентов-спортсменов КСС по вольной борьбе // Сборник материалов научно-практической конференции МГСУ, 20-21 июня 2013. Вып. 6. М. : [б. и.]. С. 151-155.

Доннелли-мл.Р. А. Статистика : перевод с англ. Н. А. Ворониной. М. : АСТ; Астрель, 2007. XIV, 367 [3]с.:ил.

Казиллов М. М., Фролов В. Г., Подливаев Б. А. Подготовка квалифицированных борцов в условиях технического вуза // Известия МГТУ МАМИ. 2014. Т. 5. № 2 (20). С. 162-166.

Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. М. : Советский спорт, 2012. 256 с.

Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : Учебн. пособие. Малаховка: МГАФК, 1999. С. 51-54.

Статистические методы решения технологических задач : Учебное пособие / [Александров О.В. и др.]; Министерство образования и науки РФ. 2-е изд., эл. М. : Изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. 153 с. URL: <https://mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/TVViB/mmaterials/> (дата обращения: 02.02.2021).

References

Polozhenie o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone": Ukaz Prezidenta RF ot 24.03.2014 no. 172 "O vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)" [Regulation on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense": Decree of the President of the Russian Federation from March 24, 2014 no. 172 "On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (RLD)"]. Available at: <https://base.garant.ru/70619520/> (accessed 2 February 2021).

Barkov A.Yu., Barkov Yu.A. *Razrabotka sistemy fizicheskikh uprazhnenij dlya podderzhaniya urovnya sportivnoj formy i kontrolya fizicheskoy i special'noj podgotovlennosti borcov vol'nogo stilya v usloviyah pandemii* [Development of a system of physical exercises to maintain the level of fitness and to control the physical and special fitness of freestyle wrestlers in conditions of pandemonium]. *Sbornik materialov XIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii "Fizicheskaya kul'tura i sport – problemy, innovacii, dostizheniya"* [Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference "Physical Training and Sport – Problems, Innovations, Achievements"]. Moscow, Publishing house of Moscow State University of Civil Engineering (National Research University), 2021, pp. 87-93. Available at: https://isa.mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2021/Sbornik_Fizkult_sport_2021.pdf (accessed 2 February 2021).

Barkov A.Y., Schelkunov I.I. *Razrabotka ball'no-rejtingovoj sistemy ocenki fizicheskoy i special'noj podgotovki studentov-sportsmenov KSS po vol'noj bor'be* [Development of grading-rating system of physical and special training of

KSS student-athletes in freestyle wrestling]. *Sbornik materialov nauchno-prakticheskoy konferencii MGSU* [Collection of materials of scientific-practical conference of Moscow State University of Civil Engineering (National Research University)]: issue 6. Moscow, [without publishing house], pp. 151-155.

Donnelli-jr. R.A. *Statistika* [Statistics]. Moscow, AST Publ.; Astrel' Publ., 2007. XIV, 367 [3] p.

Kazilov M.M., Frolov V.G., Podlivaev B.A. *Podgotovka kvalificirovannyh borcov v usloviyah tekhnicheskogo vuza* [Preparation of skilled wrestlers in the conditions of technical university]. *Izvestiya MGTU-MAMI* [Proceedings of Moscow Polytechnic University], 2014, vol. 5, no. 2 (20), pp. 162-166.

Novikov A.A. *Osnovy sportivnogo masterstva* [Fundamentals of sportsmanship]. Moscow, Sovetskij Sport Publ., 2012. 256 p.

Piloyan R.A., Sukhanov A.D. *Mноголетня́я подготовка спортсменов-единборцев* [Long-Term Training of Unifighting Athletes] : textbook. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Culture Publ., 1999, pp. 51-54.

Aleksandrova O.V., Maceevich T.A., Kir'yanova L.V., Solov'ov V.G. *Statisticheskie metody resheniya tekhnologicheskikh zadach* [Statistical methods for solving technological problems] : tutorial. 2nd ed., electronic. Moscow, Publishing house of Moscow State University of Civil Engineering (National Research University), 2017. 153 p. Available at: <https://mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/TVViB/mmaterials/> (accessed 2 February 2021).

Поступила в редакцию 03.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

STUDYING THE LEVEL OF ATHLETIC FITNESS OF STUDENT ATHLETES USING STATISTICAL METHODS IN A PANDEMIC

Alexander Yu. Barkov¹

*Moscow State University of Civil Engineering (National Research University)¹
Moscow, Russia*

¹*PhD of Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education and Sport Department,
Deputy Director of Moscow State University of Civil Engineering (National Research University)
Sport and Recreation Complex, USSR Master of Sports in Freestyle Wrestling,
ph.: +7(926)267-40-03, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru*

Abstract. With the beginning of the pandemic (self-isolation, March 2020) the preparatory period of sports training for student-athletes becomes transitional, bypassing the competitive stage. To assess the physical and special fitness of student-athletes of the freestyle wrestling team during this period a system of tests characterizing various physical qualities of athletes and allowing to maintain and control their sports form for a long time was proposed [Kazimov, 2014].

In order to obtain reliable results, empirical research was carried out through a remote social survey (questionnaire-testing). The basis of this research was to study and control aspects experienced by the individual through various tests.

Key words: pandemic, self-isolation, physical and special preparedness, student-athletes, empirical research, statistical methods, preparatory and transitional periods, sports training, self-exercise, tests, level of sportsmanship.

Cite as: Barkov A. Yu. Studying the level of athletic fitness of student athletes using statistical methods in a pandemic. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 37–43. (inRussian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_37.

Received 03.02.2021

Accepted 29.03.2021

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ ПЕРВОГО, ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА



Кuat Мулкыбаевич Ваисов¹, Наталья Андреевна Тоцкая²

Омский государственный технический университет^{1, 2}
Омск, Россия

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

²Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»,
тел.: -, e-mail: 2015lisytkha@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены материалы исследования технической подготовленности студентов-борцов первого, второго и третьего курсов технического университета. Рассмотрены данные о выполняемых технических действиях в борьбе в стойке и партере в условиях соревновательных поединков.

Ключевые слова: студенты, технический университет, арсенал технических действий, соревновательный поединок, самбо.

Для цитирования: Ваисов К. М., Тоцкая Н. А. Особенности технической подготовленности студентов-борцов первого, второго и третьего курсов в условиях соревновательного поединка // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 44–46. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_44.

Введение

Подготовка к соревновательной схватке является основной задачей учебно-тренировочного процесса студентов-борцов, вокруг которой строится вся система организации подготовки спортсменов в вузе [Ваисов, 2015, с. 115-117]. Правильность выбранной методики подготовки и обучения студентов-борцов обуславливает успешность участия спортсмена в соревновательной или приближённой к соревновательной (т.е. контрольной) схватке. Одним из основных элементов получения высокого спортивного результата является уровень овладения техническими действиями из арсенала борьбы самбо (приёмы борьбы в стойке и в партере), а также и результативность их применения в схватке [Соломахин, 2009, с.78-83]. Проведение исследования и анализ соревновательных схваток позволяет провести качественную оценку технической подготовленности студентов и при необходимости внести корректировки в систему подготовки и обучения.

Проведённый ранее анализ соревнований с участием студентов Омского государственного технического университета (ОмГТУ) позволил установить следующее: 1) арсенал технических действий самбо, предусмотренный к обучению учебно-методическим комплексом кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ, позволяет занимающимся студентам принимать участие в соревновательных схватках; 2) выявлено достоверное различие в показателях применения технических действий, используемых студентами первого, второго и третьего курсов.

Цель исследования: проведение анализа, сравнение и выявление особенностей технической подготовленности в борьбе в стойке и партере студентов-борцов технического университета первого, второго и третьего курсов.

Методы исследования

В качестве методов исследования использовались: методы математической статистики, анализ соревновательной деятельности, анкетирование [Ваисов, 2016, с. 68-71]. Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в 2017-2020 учебных годах. В ходе исследования нами были

изучены и проанализированы соревновательные поединки и контрольные схватки (учебные схватки с судейством), в которых принимали участие студенты ОмГТУ, выбравшие на период обучения в вузе спортивную специализацию «Борьба самбо». Анализу подверглись соревновательные схватки, проведённые студентами в рамках Спартакиады ОмГТУ «Студенческая весна», а также схватки студентов ОмГТУ на Спартакиадах высших учебных заведений профессионального образования Омской области 2017-2020 учебных годов.

Результаты

В нашем исследовании мы объединили различные технические действия из арсенала борьбы самбо, используемые в стойке (броски), в следующие группы: 1) броски руками (различные выведения из равновесия, броски с захватом ног); 2) броски ногами (подсечки, подножки, зацепы, подхваты); 3) броски туловищем (бросок через бедро, бросок через спину, бросок через грудь).

Вторым этапом нашего исследования стало изучение уровня технической оснащённости борцов – студентов ОмГТУ – при ведении борьбы в партере. На этом этапе нашего исследования мы изучили степень применения таких элементов борьбы самбо, как: 1) болевые приёмы на руки; 2) болевые приёмы на ноги; 3) удержания. В группы «Болевые приёмы на руки» и «Болевые приёмы на ноги» были включены: ущемления, рычаги и узлы. В группу «Удержания» были включены: удержания сбоку, удержания верхом, удержания поперёк, удержание со стороны головы, удержание со стороны ног.

Подобное деление позволило нам провести качественную оценку применения технических элементов борьбы в стойке и в партере, а также выявить достоверные различия показателей технической оснащённости студентов разных курсов.

Результатом исследования, проведённого нами, стало выявление следующей закономерности – арсенал применяемых технических действий в соревновательных поединках студентов первого, второго и третьего курсов имеет как общие черты, так и существенные различия.

В ходе проведения анализа соревновательных поединков было установлено отсутствие достоверных от-

личий у студентов всех курсов в показателях группы «Броски туловищем». При этом надо отметить то, что приёмы, отнесённые к группе «Броски туловищем», наиболее часто используются студентами всех курсов.

В группе технических действий «Броски руками» и «Броски ногами» было выявлено достоверное различие в применении данных приёмов у студентов первого и третьего курсов. Анализ соревновательной деятельности позволил нам сделать вывод о том, что существуют «основные» группы технических действий, наиболее часто используемые студентами конкретного курса.

Так, студенты первого курса в соревновательных поединках в основном используют броски, отнесённые к группе «Броски руками», второго курса – «Броски ногами», третьего курса – «Броски туловищем».

Проведённый анализ применения технических элементов в стойке выявил у студентов всех курсов низкий показатель применения такого технического действия, как бросок захватом ног, отнесённого нами в группу «Броски руками». Наиболее высокий показатель применения данного приёма оказался у студентов первого курса (рис. 1).

Таблица 1 – Количество технических действий (приёмов), проведённых в партере

Курс	Виды приёмов в стойке									
	Выведение из равновесия	Захватом ног	Подножки	Подсечки	Зацепы	Подхваты	Через бедро	Через спину	Через грудь	
1	18	8	12	19	11	8	23	35	7	
2	24	3	13	17	10	13	25	31	13	
3	26	4	12	6	7	6	26	15	14	
Достоверность различий	1-2	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P <0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05
	1-3	P >0,05	P <0,05	P >0,05	P <0,05	P <0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05
	2-3	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P <0,05	P >0,05	P <0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05

Условные обозначения: 1 – самбисты первого курса; 2 – самбисты второго курса; 3 – самбисты третьего курса.

Продолжая анализ полученных данных о применении технических элементов самбо при ведении борьбы в партере, мы обратили внимание на то, что у студентов всех курсов практически отсутствуют такие приёмы, как «Узлы на руки» и «Ущемления на руки» (табл. 2). Исследование выявило то, что студенты первого и второго курсов выполняют на 26% больше болевых приёмов на руки и на 62% – на ноги, в сравнении со студентами третьего курса. По нашему мнению,

различие в показателях применяемых технических действий в условиях соревновательной схватки студентами разных курсов обусловлено содержанием учебно-методического комплекса специализации «Борьба самбо». Так, например, для студентов второго курса основной объём учебного времени, предусмотренного учебно-методическим комплексом, посвящён изучению бросков, выполняемых ногами.

Таблица 2 – Количество технических действий (приёмов), проведённых в стойке

Курс	Виды приёмов в партере											
	Болевые приёмы						Удержания					
	На руки			На ноги								
	Рычаги	Узлы	Ущемления	Рычаги	Узлы	Ущемления	Сбоку	Верхом	Поперёк	Со стороны головы	Со стороны ног	
1	4	1	0	2	0	7	4	1	2	1	0	
2	8	0	0	2	0	6	4	2	2	2	0	
3	5	0	0	0	0	3	8	5	3	2	0	
Достоверность различий	1-2	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05
	1-3	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P <0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05
	2-3	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	P <0,05	P <0,05	P <0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05

Условные обозначения: 1 – самбисты первого курса; 2 – самбисты второго курса; 3 – самбисты третьего курса.

Полученные в результате исследования данные могут быть использованы для проведения корректировки методики обучения студентов-самбистов технического вуза.

Выводы

Обобщая полученные в ходе нашего исследования данные, можно сделать следующие выводы:

- 1) степень овладения технико-тактическим арсеналом борьбы самбо у студентов разных курсов неодинакова;
- 2) проведенное исследование выявило наличие общих черт при применении технического арсенала

борьбы самбо в условиях соревновательной схватки у студентов первого, второго и третьего курсов;

3) по нашему мнению, необходимо увеличить долю изучения и совершенствования технических элементов борьбы самбо в партере, а именно: болевых приёмов, так как за успешно проведенный болевой приём борцу присуждается чистая победа.

Конфликт интересов

Авторы декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Вайсов К. М., Мудриевская Е. В. Мотивировки выбора студентами борьбы как основного средства физического совершенствования // Омский научный вестник. 2015. № 5 (142). С. 115-117.
- Вайсов К. М., Мудриевская Е. В. Обучение студентов новым двигательным действиям в самбо: проблемы и перспективы // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 68-71.
- Соломахин О. Б., Ахметшина Э. И., Крупник Е. Я. Оптимизация физической подготовки студентов-самбистов нефизкультурных вузов // IX научно-практическая конференция, посвященная памяти Е. М. Чумакова «Самбо для всех»: сборник. М. : [б. и.], 2009. С. 78-82.

References

- Vaisov K.M., Mudrievskaya E.V. *Motivirovki vybora studentami bor'by kak osnovnogo sredstva fizicheskogo sovershenstvovaniya* [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: problemy 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.
- Solomahin O.B., Ahmetshina E.I., Krupnik E.Ya. *Optimizacija fizicheskoj podgotovki studentov-sambistov nefizkulturnyh vuzov* [Optimization of physical training of students-sambists of non-physical culture high schools]. *IX nauchno-prakticheskaja konferencija posvjashhennaja pamjati E.M. Chumakova "Sambo dlja vseh"* [IX scientific-practical conference devoted to memory of E.M. Chumakov "Sambo for all"] : collection. Moscow, 2009, pp. 78-82.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

FEATURES OF TECHNICAL READINESS OF STUDENTS-WRESTLERS OF THE FIRST, SECOND AND THIRD YEAR IN THE CONDITIONS OF A COMPETITIVE DUEL

Kuat M. Vaisov¹, Natalya A. Totskaya²
Omsk State Technical University^{1, 2}
Omsk, Russia

¹Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports,
 ph.: +7(962)046-46-94, e-mail:kuat.76@mail.ru

²Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports,
 ph.: -, e-mail:2015lisytk@mail.ru

Abstract. This article presents the materials of the study of the technical readiness of wrestling students of the first, second and third years of a technical university. The data on the technical actions performed in the wrestling in the standing position and in the stalls in the conditions of competitive fights are considered.

Key words: students, technical university, arsenal of technical actions, competitive fight, sambo.

Cite as: Vaisov K. M., Totskaya N. A. Features of technical readiness of students-wrestlers of the first, second and third year in the conditions of a competitive duel. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 44–46. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_44.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС



Сулейман Кашанович Валиев¹,
Светлана Анатольевна Бортникова²,
Сергей Борисович Пронин³

Воронежский государственный лесотехнический
университет им. Г.Ф. Морозова¹
Воронеж, Россия
Воронежский государственный
педагогический университет^{2,3}
Воронеж, Россия

¹Доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7(905)050-19-19, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории
и методики физической культуры,
тел.: +7(915)544-35-78,
e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru
³Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(952)959-28-05, e-mail: serzh.proni2012@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения современных технологий индивидуализации обучения на уроке физической культуры. Структурированный индивидуальный образовательный маршрут в сочетании с методом личной перспективы обеспечивает дифференцированный подход и служит основой для создания позитивного стимулирования учебной деятельности обучающегося и повышения уровня мотивации учения.

Ключевые слова: урок физической культуры, индивидуализация, образовательный маршрут.

Для цитирования: Валиев С. К., Бортникова С. А., Пронин С. Б. Технология проектирования индивидуализации обучения на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 47–49. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_47.

Введение

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата), утверждённым Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121 и профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)», утверждённым Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н), учителю современной общеобразовательной школы необходимо обладать способностью проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, то есть осуществлять педагогическое проектирование индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся [Бортникова, 2020].

Актуальность применения современных технологий индивидуализации обучения на уроке физической культуры обусловлена сменой парадигмы знаний, умений и навыков в современном российском образовании и пришедшим на ее место федеральным государственным образовательным стандартом нового поколения, в основе которого лежат формирование компетентностного подхода и развитие универсальных учебных действий [Бортникова, 2020]. В этой связи неотъемлемым компонентом профессиональной компетентности учителя физической культуры является организационно-методическая компетентность, включающая не только умение оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми ак-

тами в сфере образования и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов [Бортникова, 2019в], но и «умение применять инновационные технологии обучения, планировать и организовывать совместную и индивидуальную учебную деятельность по формированию универсальных учебных действий различных категорий обучающихся сообразно с их возрастными и психофизиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями, планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, отбирать различные виды упражнений и учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем физического и личностного развития различных категорий обучающихся, их склонностей, интересов и проявившихся способностей» [Педагогика..., 2014].

Результаты

Исследованию индивидуальной траектории развития ребёнка посвящены научные труды И.С. Якиманской, проектированию индивидуального образовательного маршрута обучающегося на уроке физической культуры как дифференцированной программы на основе индивидуального опыта и способов действия – работы Н.И. Ковалевой; о предоставлении обучающемуся права выбора подходов к решению учебной задачи С.В. Воробьевой, Н.А. Лабунской, А.П. Тряпицкой. К. Журавлёва в своих исследованиях приходит к выводу, что индивидуальный образовательный маршрут способствует повышению мотивации и даёт возможность обучающемуся выбирать желаемую нагрузку.

Педагогическое проектирование и реализация индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся на уроке физической культуры предполагает применение традиционных и инновационных педаго-

гических технологий: информационно-коммуникационных (ИКТ), игровых, личноно ориентированных, технологии «портфолио», индивидуализации обучения, уровневой дифференциации, проектной деятельности, здоровьесберегающих и т.д., то есть востребованы такие технологии обучения, которые открывают значительные возможности расширения образовательных рамок по каждому предмету в общеобразовательном учреждении, в том числе и по физической культуре [Бортникова, 2019в], при этом учащиеся имеют полную свободу выбора вида занятий в связи с их интересами и уровнем притязаний [Бортникова, 2019б].

Педагогическое сопровождение обучающихся учителем физической культуры на индивидуальном образовательном маршруте включает не только организацию последовательного освоения компонентов содержания образования для конкретного обучающегося, но и мониторинг результатов его обучения, уровня универсальных учебных действий и предметных компетенций, а также реализацию программ преодоления трудностей в обучении [Бортникова, 2020].

Таким образом, индивидуальный образовательный маршрут – это структурирование деятельности обучающегося на фиксированном отрезке обучения (четверть, полугодие, учебный год). Этапы педагогического сопровождения обучающегося на индивидуальном образовательном маршруте представлены диагностически – первый этап, созданием условий для реализации образовательных потребностей обучающегося (операционно-

исполнительский) – второй этап, аналитическим (анализ результатов (рефлексивно-оценочная деятельность обучающегося и педагога)) – третий этап.

Педагогический проект индивидуального образовательного маршрута включает: цель с указанием конкретной категории обучаемого; задачи; методы, средства и технологии их реализации; этапы и формы диагностики результатов (тестирование, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях, участие в предметной олимпиаде по физической культуре и т.д.); необходимый инвентарь и дидактический материал – комплекс упражнений и/или индивидуальные теоретические задания, а также план работы с обучаемым по месяцам и ожидаемые результаты. При такой организации индивидуальной работы с обучаемыми осуществляется учёт достижений и контроль функциональной и физической подготовленности, что даёт возможность реализовать дифференцированный подход в обучении и оценивании учебных достижений. Однако отметим и существующие риски для учителя при работе по индивидуальным образовательным маршрутам на уроках физической культуры, основные из которых связаны с напряжением педагога при проведении занятий, поскольку ученики класса, как правило, находятся в разных точках маршрута [Бортникова, 2020].

Приведём примерный шаблон для составления технологической карты индивидуального образовательного маршрута обучающегося (табл. 1).

Таблица 1 – Шаблон для составления технологической карты индивидуального образовательного маршрута обучающегося

Ф.И.О., категория обучаемого: Класс:				
Этапы/план работы с обучаемым по месяцам	Цель: Задачи:	Средства и технологии реализации	Планируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные УУД	Формы диагностики результатов
1-й этап – диагностический (ориентировочно-мотивационный)				
2-й этап – создание условий для реализации образовательных потребностей обучающегося (операционно-исполнительский)				
3-й этап – анализ результатов (рефлексивно-оценочный)				

При реализации индивидуального образовательного маршрута обучаемого следует предусмотреть применение технологий педагогического контроля результатов обучения, а также методы (приёмы, средства), с помощью которых осуществляется педагогический контроль.

Результаты мониторинга (педагогического контроля) по итогам прохождения индивидуального образовательного маршрута можно представить в виде диагностической карты уровня подготовленности обучающегося, включающей сведения о сильных и проблемных сторонах, индивидуальных достижениях, средствах, методах и направлениях работы.

Основные направления педагогической коррекции универсальных учебных действий и предметных компетенций обучающихся на этапах индивидуального образовательного маршрута: позитивное стимулирование, подчёркивание достижений, развёрнутая оценка результатов учебной деятельности, опора на положительное в личности ученика и помощь при подготовке и во время урока.

Выводы

Технология проектирования индивидуализации обучения прошла апробацию в ходе производственной

проектно-технологической практики студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета (ВГПУ). Практика показала, что в реалиях современной общеобразовательной школы учащиеся среднего и особенно старшего звена испытывают трудности в обучении на уроках физической культуры, обусловленные не только состоянием здоровья, наследственностью, но и доминирующими внутренними позициями и психологическими установками, а зачастую и низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой; в этих условиях структурированный индивидуальный образовательный маршрут может обеспечить дифференцированный подход, а метод личной перспективы – стать основой для повышения интереса, создания у обучающегося веры в свои возможности и преодоления трудностей в обучении.

Конфликт интересов

Авторы декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Бортникова С. А., Мусорин А. Н. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: материалы II Международной научно-практ. конф. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2019. С. 253–257.

Бортникова С. А. Организация учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы на основе комплексного подхода к обучению // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: материалы II Международной научно-практ. конф. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2019. С. 94–104.

Бортникова С. А. Роль интеграции в достижении результатов обучения в контексте требований федерального государственного образовательного стандарта // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: материалы II Международной научно-практ. конф. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. С. 36–41.

Бортникова С. А. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры по проектированию и реализации индивидуальных образовательных технологий обучения как педагогическая проблема // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: материалы III Международной научно-практ. конф. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 21–25.

Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Сластенина. М. :Академия, 2014. 608 с.

References

Bortnikova S.A., Musorin A.N. *Ispol'zovanie fitnes-tekhnologij na urokah fizicheskoj kul'tury v shkole* [The use of fitness technologies in the lessons of physical culture at school]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodyozhi : materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical culture and health of modern youth: materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Voronezh, 2019, pp. 253-257.

Bortnikova S.A. *Organizaciya uchebno-vospitatel'nogo processa kak celenapravlennoj sistemy na osnove kompleksnogo podhoda k obucheniyu* [Organization of the educational process as a purposeful system through an integrated learning approach]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodyozhi : materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical culture and health of modern youth: materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Voronezh, 2019, pp. 94-104.

Bortnikova S.A. *Rol' integracii v dostizhenii rezul'tatov obucheniya v kontekste trebovanij federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standartarta* [The role of integration in achieving learning outcomes in the context of the requirements of the federal state educational standard]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodyozhi : materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical culture and health of modern youth: materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Voronezh, 2019, pp. 36-41.

Bortnikova S.A. *Formirovanie professional'noj kompetencii uchitelya fizicheskoj kul'tury po proektirovaniyu I realizacii individual'nyh obrazovatel'nyh tekhnologij obucheniya kak pedagogicheskaya problema* [Formation of professional competence of a teacher of physical culture on the design and implementation of individual educational technologies of training as a pedagogical problem]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodyozhi : materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical culture and health of modern youth: materials of the III International Scientific and Practical Conference]. Voronezh, 2019, pp. 21-25.

Slastenin V.A., Isaev I.F., Shiyonov E.N. *Pedagogika* [Pedagogy] : textbook for students of higher educational institutions. Moscow, Akademiya Publ., 2002. 576 p.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

DESIGN TECHNOLOGY OF INDIVIDUALIZED LEARNING AT THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE IN THE IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARDS

Suleiman K. Valiev¹, Svetlana A. Bortnikova², Sergey B. Pronin³

*Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G. F. Morozov*¹

Voronezh, Russia

Voronezh State Pedagogical University^{2, 3}

Voronezh, Russia

¹Associate Professor of Physical Education Department,
ph.: +7(905)050-19-19, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru

²PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education,
ph.: +7(915)544-35-78, e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru

³Senior lecturer of the Physical Training Department,
ph.: +7(952)959-28-05, e-mail: serzh.proni2012@yandex.ru

Abstract. The article deals with the problem of applying modern technologies of individualization of training in the physical education lesson. A structured individual educational route in combination with the method of personal perspective provides a differentiated approach and serves as a basis for creating a positive incentive for the student's learning activities and increasing the level of motivation for learning.

Key words: physical education lesson, individualization, educational route.

Cite as: Valiev S. K., Bortnikova S. A., Pronin S. B. Design technology of individualized learning at the lesson of physical culture in the implementation of the federal state educational standards. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 47–49. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_47.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

МНЕНИЕ КУРСАНТОВ О ПОЛЬЗЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ,
ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ИЗОЛЯЦИИ

Василий Кузьмич Волков¹, Андрей Викторович Зыков²,
Александр Владимирович Карасёв³, Евгений Николаевич Лямзин⁴

Воронежский государственный институт физической культуры¹
Воронеж, Россия
Управление физической подготовки и спорта Вооруженных Сил РФ²
Москва, Россия
Военный университет Министерства обороны РФ^{3,4}
Москва, Россия

¹Кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических, естественнонаучных
и математических дисциплин,
тел.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

²Кандидат педагогических наук, профессор, начальник управления,
тел. +7(499)157-81-50, e-mail: –

³Доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры физической подготовки,
тел.: +7(903)742-48-42, e-mail: karashev@yandex.ru

⁴Преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(916)099-44-66, e-mail: 9160994466@mail.ru

Аннотация. Курсанты вузов Министерства обороны РФ, находящиеся на изоляции, освоили часть программы обучения в форме индивидуального просмотра цикла оздоровительных бесед-лекций. Для выяснения мнения использовались специальные анкеты. Курсанты высоко оценили общую пользу оздоровительного обучения и отметили особенно важные моменты, которые могут пригодиться будущим военным специалистам: желание работать над собой; получение информации для саморазвития, понимания окружающих, ответственности за свои действия, осознания своей полезности и значимости. Наиболее высоко были оценены индивидуальная и общественная польза. Общие оценки пользы и вреда изоляции были низкими, при этом оценка пользы изоляции была значительно выше оценки её вреда. Полученные результаты показали, что ознакомление будущих военных специалистов с конструктивной физической культурой будет способствовать их индивидуальному и общественному росту, а значит, повышению боеспособности наших вооружённых сил. Авторы пришли к заключению, что основные положения конструктивной физической культуры следует включить в программы подготовки военных специалистов, а оздоровительное обучение, наряду с проводимой вакцинацией, необходимо использовать для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.

Ключевые слова: COVID-19, пандемия, оздоровительное обучение, режим изоляции, оздоровительная система, конструктивная физическая культура, абсолютные человеческие ценности, мышление, боеспособность вооружённых сил, вакцинация.

Для цитирования: Волков В. К., Зыков А. В., Карасёв А. В., Лямзин Е. Н. Мнение курсантов о пользе оздоровительного обучения, пользе и вреде изоляции // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 50–53. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_50.

Введение

В связи с пандемией, вызванной вирусом SARS-CoV-2 (COVID-19), курсанты вузов Министерства обороны РФ с конца марта 2020 г. были переведены на режим изоляции, который продолжался до июля того же года.

Оздоровительная система – это совокупность знаний и практических методик, которая направлена на обеспечение здоровья человека [Волков, 1996, с. 45-47].

Нами было представлено содержание конструктивной физической культуры (КФК) и показано, что она устраняет причины большинства заболеваний современности [Волков, 2018, с. 76-80]. КФК является фундаментом разрабатываемой нами оздоровительной системы (ОС) [На пути..., 2019, с. 9-11]. Оздоровительное обучение ориентирует индивидуальность на саморазвитие и поэтому является главным средством ОС. Было показано, что использование КФК устраняет условия возникновения коронавирусной инфекции до инфицирования и заболевания [О значении..., 2020, с. 76-80].

Учитывая вышеизложенное, оздоровительное обучение курсантов, находящихся на изоляции, является обоснованным и целесообразным. Для его проведения был подготовлен цикл оздоровительных бесед-лекций, которые предусматривали ознакомление с абсолютными человеческими ценностями (конструктивной свободой, здоровьем, счастьем), постнатальным развивающим (эволюционным) циклом, методическими принципами и средствами его организации. Особое внимание было уделено обучению успешному и эффективно-му мышлению.

Цель исследования – ознакомить курсантов, находящихся на изоляции, с циклом оздоровительных бесед-лекций и выяснить их мнение о пользе оздоровительного обучения, пользе и вреде изоляции.

Материал и организация исследования

Оздоровительное обучение проведено курсантам вузов Министерства обороны РФ, находящихся на изоляции, в форме индивидуального просмотра цикла оздоровительных бесед-лекций.

Для выяснения мнения использовали специальные анкеты, на вопросы которых курсанты выбирали один из ответов: 1) «нет, это совсем не так» – 1 балл; 2) «вроде так» – 2 балла; 3) «верно» – 3 балла; 4) «совсем верно» – 4 балла. Для получения общих оценок баллы суммировались.

По средним значениям (M) судили о величине оценки, по средним квадратичным отклонениям (S) – о её определённости. Достоверность различия средних определяли с помощью t-критерия (Стьюдента). Связи оценок выяснялись с помощью коэффициента линейной корреляции r (Пирсона). Для наглядности рассчитывали процент от максимальной оценки %МО. При %МО до 17 ответом считали «нет, это совсем не так»; при %МО от 17 до 50 ответом считали «вроде так»; при %МО от 50 до 83 ответом считали «верно»; при %МО от 83 и больше ответом считали «совсем верно».

Результаты

Результаты опроса курсантов представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 – Мнение курсантов о пользе оздоровительного обучения

Статистические характеристики		
Показатели	M±S	%МО
Общая оценка индивидуальной пользы (баллы)	9,16±1,83	68
Получил информацию для саморазвития	3,08±0,69	69,3
Появилось осознание абсолютных ценностей	2,84±0,73	61,3
Увеличилось желание работать над собой	3,24±0,71	75
Общая оценка пользы для учёбы (баллы)	8,6±1,94	62,2
Вырос интерес к приобретению знаний	2,84±0,78	61,3
Увеличилось желание сотрудничать с преподавателями	2,84±0,78	61,3
Повысилась ответственность за свои действия	2,92±0,63	64
Общая оценка пользы для общества (баллы)	8,76±1,73	64
Повысилось осознание своей полезности и значимости	2,88±0,82	62,7
Увеличилось желание быть полезным	2,84±0,67	61,3
Улучшилось понимание окружающих	3,04±0,66	68
Оценка общей пользы (баллы)	26,52±4,79	64,9

Примечание: выделены наиболее высокие оценки.

Из табл. 1 видно:

1) курсанты высоко оценили общую пользу оздоровительного обучения (%МО = 64,9), по всем вопросам анкеты ответом была оценка «верно»;

2) наиболее высокой была оценка индивидуальной пользы (%МО = 68), несколько меньшей была оценка пользы для общества (%МО = 64), ещё меньше была оценка пользы для учёбы (%МО = 62,2);

3) в блоке индивидуальной пользы наиболее высокой была оценка увеличения желания работать над собой (%МО = 75), в этом блоке наиболее определённой была оценка получения информации для саморазвития; в блоке пользы для учёбы наиболее высокой и наиболее определённой была оценка повышения ответственности за свои действия (%МО = 64); в блоке пользы для общества наиболее высокой и наиболее определённой была оценка улучшения понимания окружающих (%МО = 68);

4) курсанты наиболее высоко оценили: увеличение желания работать над собой (%МО = 75), получение информации для саморазвития (%МО = 69,3), улучшение понимания окружающих (%МО = 68), повышение ответственности за свои действия (%МО = 64), повышение осознания своей полезности и значимости (%МО = 62,7).

Заслуживают внимания большие величины взаимосвязи следующих оценок:

– получил информацию для саморазвития, и появилось осознание абсолютных ценностей ($r = 0,62, P < 0,01$);

– получил информацию для саморазвития, и увеличилось желание работать над собой ($r = 0,62, P < 0,01$);

– появилось осознание абсолютных ценностей, и увеличилось желание работать над собой ($r = 0,61, P < 0,01$);

– вырос интерес к приобретению знаний, и увеличилось желание сотрудничать с преподавателями ($r = 0,74, P < 0,01$);

– вырос интерес к приобретению знаний, и повысилась ответственность за свои действия ($r = 0,62, P < 0,01$);

– увеличилось желание сотрудничать с преподавателями и повысилась ответственность за свои действия ($r = 0,62, P < 0,01$);

– повысилось осознание своей полезности и значимости и улучшилось понимание окружающих ($r = 0,53, P < 0,01$).

Таблица 2 – Мнение курсантов о пользе и вреде изоляции

Показатели	M±S	% МО
Общая оценка пользы (баллы)	7,28±2,84	47,6
Отдохнул от учёбы и тренировок	2,2±0,98	40
Появилась возможность заняться саморазвитием	2,56±1,02	52
Улучшилось самочувствие	2,52±1,14	50,7
Общая оценка вреда (баллы)	4,16±1,22	12,9
Снизилась физическая и/или умственная работоспособность	1,64±0,93	21,3
Участились эпизоды недомогания	1,16±0,37	5,3
Ухудшилось самочувствие	1,36±0,67	12

Примечание: выделены наиболее высокие оценки в каждом блоке

Из табл. 2 видно:

1) общие оценки пользы (%МО = 47,6) и вреда (%МО = 12,9) изоляции были низкими, так как они соответствовали оценке «нет, это совсем не так»;

2) оценка пользы изоляции была значительно выше оценки её вреда, разница оценок была статистически достоверной ($t = 4,95$, $P < 0,01$);

3) в блоке пользы изоляции наиболее высокими были оценки появления возможности заняться саморазвитием (%МО = 52) и улучшения самочувствия (%МО = 50,7), по соответствующим вопросам анкеты ответами были оценки близкие к «верно»;

4) в блоке вреда изоляции по всем вопросам анкеты ответом была оценка «нет, это совсем не так», в этом блоке наиболее высокой была оценка снижения физической и/или умственной работоспособности (%МО = 21,3).

Заслуживают внимания большие величины взаимосвязи следующих оценок:

– отдохнул от учёбы и тренировок, и улучшилось самочувствие ($r = 0,81$, $P < 0,01$);

– появилась возможность заняться саморазвитием, и улучшилось самочувствие ($r = 0,75$, $P < 0,01$);

– участились эпизоды недомогания, и ухудшилось самочувствие ($r = 0,73$, $P < 0,01$).

Определённость оценок наиболее полезных показателей и их большие взаимосвязи указывают на определённую сформированность личности курсантов и наличие у них побуждений к развитию. Полученные результаты исследования позволяют утверждать, что ознакомление будущих военных специалистов с конструктивной физической культурой должно способствовать их дальнейшему индивидуальному и общественному росту, а значит – повышению боеспособности Вооружённых сил.

К настоящему времени сформировались два основных направления преодоления пандемии, вызванной COVID-19:

1) массовая вакцинация;

2) воспитание правильно воспринимающих и успешно мыслящих людей [Волков, 2020, с. 76-80].

К сожалению, второе направление находится вне внимания широкой общественности и значительной части руководителей разного уровня. Следует подчеркнуть, что вакцинация при неправильном восприятии и нарушенном мышлении у привитого будет безуспешной. Именно поэтому оздоровительное обучение предусматривает воспитание правильно воспринимающих и успешно мыслящих людей.

Выводы

1. Курсанты высоко оценили общую пользу оздоровительного обучения, особенно важного для будущих военных специалистов: желание работать над собой; получение информации для саморазвития, понимание окружающих, ответственность за свои действия, осознание своей полезности и значимости.

2. Наиболее высоко были оценены индивидуальная и общественная польза.

3. Общие оценки пользы и вреда изоляции были низкими, при этом оценка пользы изоляции была значительно выше оценки её вреда.

4. Основные положения конструктивной физической культуры следует включить в программы подготовки военных специалистов.

5. Оздоровительное обучение наряду с проводимой вакцинацией необходимо использовать для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 45-47.

На пути к национальной оздоровительной системе / Волков В. К., Козлов Ю. В., Струк Ю. В. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1. С. 9–11.

О значении конструктивной физической культуры и сагенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной COVID-19 / Волков В. К., Кадуринов В. В., Молчанов И. В. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4. С. 136–140. DOI 10.47438/1999-3455_2020_4_136.

О содержании конструктивной физической культуры // Культура физическая и здоровье современной молодежи : мат. межд. н.-мет. конф. / Волков В. К., Карасёв А. В., Козлов В. И. [и др.]; ред. колл. Л. Б. Андрюшенко [и др.]; под. ред. А. И. Бугакова, А. В. Лотоненко, С. И. Филимоновой, С. А. Бортниковой, Воронеж : ВГПУ, 2018. С. 76–80.

References

Volkov V.K. *Sovremennii i tradicionnii ozdorovitel'nyy sistem* [Modern and traditional health systems]. *Teoria i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 1996, no. 12, pp. 45-47.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Struk U.V., Yakusheva O.A. *Na puti k natsionalnoy ozdorovitel'noy sisteme* [Towards a national wellness system]. *Kultura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2019, no. 1, pp. 9-11.

Volkov V.K., Kadurin V.V., Molchanov I.V., Struk Yu.V. *O znachenii konstruktivnoy fizicheskoy kultury i sano-geneticheskogo lechenia v preodolenii pandemii, vizvannoy COVID-19* [About significance of constructive physical culture and sagenetic treatment in overcoming the pandemic caused by COVID-19]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 4, pp. 136-140. DOI 10.47438/1999-3455_2020_4_136.

Volkov V.K., Karasev A.V., Kozlov V.I., Kramskoj S.I. *O soderganii konstruktivnoy fizicheskoy kultury* [About the content of constructive physical culture] / *Kultura fizicheskaya i zdorovye sovremennoy molodegy : materialy mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferencii* [Physical culture and health of modern youth : materials of the international scientific and methodological conference]. Voronezh, 2018, pp. 76-78.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE CADETS' OPINION ON THE BENEFITS OF EDUCATION OF HEALTH
AND THE BENEFIT AND HARM FROM ISOLATION

Vasilij K. Volkov¹, Andrej V. Zykov², Alexander V. Karasev³,
Evgenij N. Lyamzin⁴

Voronezh State Institute of Physical Culture¹

Voronezh, Russia

Physical training and sports department of the Armed Forces of the Russian Federation²
Moscow, Russia

Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation^{3,4}
Moscow, Russia

¹*PhD of Medicine, Associate Professor of the Department of Biomedical,
Natural Sciences and Mathematical Disciplines,*
ph.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

²*PhD of Pedagogy, Professor, Head of Department,*
tel.: +7(499)157-81-50, e-mail: -

³*Grand PhD of Pedagogy, Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training,*
ph.: +7(903)742-48-42, e-mail: karasyev@yandex.ru

⁴*Lecturer of the Department of Physical Training,*
ph.: +7(9160099-44-66, e-mail: 9160994466@mail.ru

Abstract. Constructive physical culture is the foundation of the health-improving system developed by the authors, the main means of which is health-improving education. The use of constructive physical education eliminates the conditions for the occurrence of coronavirus infection before infection and disease. To conduct wellness system training, a cycle of wellness system conversations-lectures was prepared, which provided for familiarization with absolute human values (constructive freedom, health, happiness), postnatal developmental (evolutionary) cycle, methodological principles and means of its organization. Particular attention was paid to teaching successful and effective thinking. Wellness system training was carried out to cadets of higher educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation, who are in isolation, in the form of an individual viewing of a cycle of wellness system talks-lectures. Special questionnaires were used to find out the opinion. The cadets highly appreciated the general benefits of health education, especially for those important for future military specialists: the desire to work on oneself, obtain information for self-development, understanding others, responsibility for their actions, awareness of their usefulness and importance. Individual and community benefits were rated most highly. Overall assessments of the benefits and harms of isolation were low, with the assessment of the benefits of isolation being significantly higher than the assessment of its harm. The results obtained showed that familiarization of future military specialists with constructive physical culture will contribute to their individual and social growth, and hence to increase the combat effectiveness of our armed forces. The authors concluded that the main provisions of constructive physical education should be included in training programs for military specialists, and health education, along with vaccinations, should be used to overcome the pandemic caused by COVID-19.

Key words: COVID-19, pandemic, health education, isolation mode, health improvement system, constructive physical culture, absolute human values, thinking, military efficiency, vaccination.

Cite as: Volkov V. K., Zykov A. V., Karasev A. V., Lyamzin E. N. The cadets' opinion on the benefits of education of health and the benefit and harm from isolation. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 50–53. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_50.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ВУЗЕ В ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ

Зубер Алиханович Жероков¹,
Азамат Муаедович Соблиров²,
Залим Владимирович Абазов³,
Султан Зуликафович Цагов⁴

Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова^{1, 2, 3, 4}
г. Нальчик, Россия

¹Старший преподаватель Института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

²Старший преподаватель Института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

³Старший преподаватель Института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(903)490-23-22, e-mail: fah11061987@mail.ru

⁴Старший преподаватель Института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(928)718-24-18, e-mail: fah11061987@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы организации занятий по физической культуре в дистанционном режиме. Цель данной работы – исследование эффективности применения дистанционных технологий при проведении занятий по физической культуре в высших учебных заведениях. Дистанционное образование в течение 2020 года стало необходимым инструментом реализации образовательных программ как в Российской Федерации, так и во всём мире. Перевод всей системы в дистанционный формат работы в достаточно короткие сроки сопровождался определёнными сложностями технического и методологического характера. Следует отметить, что дистанционное образование имеет как преимущества, так и недостатки.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционная форма, онлайн, элективный курс, Интернет-ресурсы, физические упражнения, нормативы.

Для цитирования: Жероков З. А., Соблиров А. М., Абазов З. В., Цагов С. З. Проблемы организации занятий по физической культуре в вузе в дистанционной форме // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 54–56. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_54.

Введение

В сложившейся сложной эпидемиологической ситуации внесены определённые изменения в функционирующую систему высшего образования. Учебные заведения в Российской Федерации, как и во многих других странах, перешли на дистанционный формат реализации учебного процесса. Определённые сложности возникли с освоением дистанционных технологий при проведении элективных курсов по физической культуре, так как данная дисциплина предполагает именно практический формат работы. Современная система образования, а особенно высшего, несомненно, требует активного применения дистанционных технологий. Процессы цифровизации и информатизации затронули все сферы жизнедеятельности общества, а в 2020 году дистанционные технологии стали наиболее актуальными. Но элективные курсы по физической культуре требуют индивидуального подхода, так как имеют ряд особенностей в сравнении с иными дисциплинами. Здесь нет возможности ограничиться электронными лекциями, заочными заданиями в письменном, электронном формате [Организационно-методические основы..., 2018].

Результаты

Самоизоляция и карантин во многом привели к ограничению двигательной активности студентов. Это негативно сказывается на их физическом, психологическом состоянии. В свою очередь это приводит к снижению умственной работоспособности.

В сложившейся ситуации рекомендуется выполнять комплекс упражнений, который предложен преподавателем. Однако и здесь преподаватели столкнулись с рядом сложностей. Так, студенты могут не владеть навыками выполнения физических упражнений, иногда могут их не выполнять, если отсутствует контроль со стороны преподавателя [Сандирова, 2019].

Одной из проблем является и оценивание физических возможностей студентов, знаний в области физической культуры. Оптимальным является комбинирование теоретического и практического формата заданий. При этом необходимо и чередовать порядок оценивания практических заданий – так, студенты могут выполнять нормативы дистанционно и отправлять видеозаписи. Новые методики, применяемые в образовании, требуют и новых систем, и принципов оценивания [Хадиуллина, 2017].

В системе российского образования в определённой степени произошла трансформация понятия «качество образования». Связано это с интеграционными процессами в системе образования, поскольку Российская Федерация активно внедряет европейские принципы и методики, поэтому меняется и система оценивания. В современной системе понятие качества значительно расширилось и включает профессиональные компетенции, творческое мышление, способность к самообразованию, общий интеллект, социальную адаптивность и ответственность. Частичная смена принципов образования в информационном обществе объясняется широким доступом к информационным ресурсам многими слоями общества, а в особенности студентами [Толстоухова, 2017].

В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х.М. Бербекова реализация дистанционного обучения проводилась с использованием электронной образовательной платформы «Открытый университет».

Так, по результатам обучения во втором семестре 2019-2020 учебного года проведено исследование с целью оценки применения дистанционного формата обучения среди студентов и преподавателей вуза.

Студенты первого курса отметили, что чаще начали пользоваться Интернет-ресурсами в целях обучения (96% респондентов). Также они активно использовали видеоматериалы, презентации и методические рекомендации по выполнению практических занятий. Однако они отметили, что многим не хватает контактной работы в спортивном зале с преподавателем с применением тренажёров, спортивных снарядов. Дистанционная форма обучения, с их позиции, возможна только в

комбинации с практическими занятиями в контактной форме. Переход на данный формат работы на начальном этапе вызвал трудности у преподавательского состава. Однако преподаватели быстро адаптировались к работе с теоретическим материалом, но проведение практических занятий, принятие, оценивание нормативов вызвали ряд трудностей. Все же широкое распространение информационных ресурсов, работа информационной образовательной платформы, наличие у преподавателей навыков работы с информационными ресурсами позволили в полной мере осуществить реализацию учебного процесса в данный период. Студентам было предложено самостоятельно обозначить наиболее существенные проблемы, которые возникали у них в процессе дистанционного обучения. На рис. 1 представлены результаты опроса.



Рис. 1 – Проблемы обучения физической культуре в рамках дистанционного образования

Информационные и коммуникационные технологии, применяемые в системе высшего образования, предоставляют новые возможности для студентов, которые занимаются трудовой деятельностью. Широкое внедрение дистанционных форм обучения в 2020 году в период пандемии позволило на практике оценить негативные и позитивные тенденции использования онлайн-обучения. Дистанционная форма позволяет учиться, находясь дома; отсутствуют временные и пространственные рамки.

Выводы

По результатам проведённого исследования обозначены основные проблемы, с которыми столкнулись студенты и преподаватели.

Выявлены следующие проблемы:

1. Сложность в оценке нормативных упражнений. Для более объективной оценки необходимо определить правильность выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя есть возможность корректировать упражнение, а при дистанционном формате она отсутствует.

2. Отсутствие профессионального общения с преподавателями. Студенты отметили, что им важно задавать вопросы лично, а при дистанционном формате есть ограничения.

3. Недостаточная физическая активность. В отличие от традиционного обучения, при дистанционном обучении велика вероятность невыполнения студентами поставленных задач.

4. Техническая нестабильность, периодические сбои работы интернет-ресурсов, отсутствие технических и информационных ресурсов.

Для наиболее комплексного анализа применения дистанционного формата при реализации образовательных программ по физической культуре проведено исследование в отношении преподавателей. Преподаватели обозначили также ряд проблем, с которыми они столкнулись, особенно на начальном этапе. Так, среди наиболее существенных проблем выделены следующие:

1. Преподаватели старшего поколения не в полной мере понимали сущность онлайн-методик преподавания. Это потребовало организации обучения для данной категории преподавателей.

2. Отсутствие прямого контакта привело к тому, что преподавателям было сложно проводить оценку практических умений и теоретических знаний студентов.

3. Рабочий день у большинства преподавателей был не нормирован, так как студенты обращались к ним довольно часто вне рамок учебного времени.

В целом студенты и преподаватели отметили, что несмотря на наличие ряда негативных моментов и определённых сложностей, применение данного формата реализации образовательного процесса представляется возможным только при комбинировании с контактной работой, так как физическая культура предполагает именно практическую работу в зале с применением соответствующих снарядов и тренажёров.

Преподаватели осознают, что дистанционное образование становится необходимым элементом современной системы образования, но они не рассматривают его как полную альтернативу традиционной форме образовательного процесса. Очевидно, что за последние годы дистанционные образовательные технологии развиваются очень высокими темпами. Отказаться от их использования не представляется возможным. Пре-

подаватели могут активно применять дистанционные технологии в комплексе с традиционными занятиями. Это позволит повысить мотивацию студентов, развитие у них таких навыков, как самостоятельность, способность к самообразованию, поиск необходимой информации. Процесс обучения в определённой степени ста-

новится увлекательным, творческим, что во многом повышает мотивацию и продуктивность студентов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Организационно-методические основы обучения с использованием дистанционных технологий в вузах физической культуры : монография / Абдрахманова И. В., Илясова А. Ю., Коренева В. В. [и др.]; Под ред. Н. В. Стеценко, А. Ю. Илясовой. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. 222 с.

Сандирова М. Н., Илясова А. Ю., Абдрахманова И. В. Организационная модель обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры // *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29154> (дата обращения: 27.01.2021).

Толстоухова И. В. Дистанционное обучение как современная педагогическая технология // *Человек и образование*. 2016. № 2 (47). С. 98–100

Хадиуллина Р. Р. Влияние дистанционных образовательных технологий на повышение комфортности виртуальной образовательной среды вуза физической культуры // *Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием* (с. Чурапча, 29 марта 2017 г.). Чурапча : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2017. С. 273-277.

References

Abdrakhmanova I.V., Ilyasova A.Yu., Koreneva V.V., Naumenko Yu.V., Sandirova M.N., Stetsenko N.V., Khovanskaya T.V., Shirobakina E.A. *Organizacionno-metodicheskie osnovy obucheniya s ispol'zovaniem distancionnykh tekhnologij v vuzah fizicheskoy kul'tury* [Organizational and methodological foundations of teaching using distance technologies in universities of physical culture]: monograph. Volgograd, 2018. 222 p.

Sandirova M.N., Ilyasova A.Yu., Abdrakhmanova I.V. *Organizacionnaya model' obucheniya s ispol'zovaniem distancionnykh obrazovatel'nykh tekhnologij v vuzah fizicheskoy kul'tury* [Organizational model of teaching using distance educational technologies in universities of physical culture]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2019, no. 5. Available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29154> (accessed 27 January 2021).

Tolstoukhova I.V. *Distancionnoe obuchenie kak sovremennaya pedagogicheskaya tekhnologiya* [Distance learning as a modern pedagogical technology]. *Chelovek i obrazovanie* [Man and Education], 2016, no. 2 (47), pp. 98-100.

Khadiullina R.R. *Vliyanie distancionnykh obrazovatel'nykh tekhnologij na povyshenie komfortnosti virtual'noj obrazovatel'noj sredy vuzov fizicheskoy kul'tury* [Influence of distance learning technologies on increasing the comfort of the virtual educational environment of a higher educational institution of physical culture]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie: materialy I Vserossijskoj nauchnoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Physical culture, sport, science and education: materials of the I All-Russian scientific conference with international participation]. Churapcha, 2017, pp. 273-277.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

PROBLEMS OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY IN A DISTANCE FORM

Zuber A. Zherokov¹, Azamat M. Soblirov²,
Zalim V. Abazov³, Sultan Z. Tsagov⁴

*Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov^{1, 2, 3, 4}
Nalchik, Russia*

¹Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Physical Education and Sports,
ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

²Senior Lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education,
ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

³Senior Lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education,
ph.: +7(903)490-23-22, e-mail: fah11061987@mail.ru

⁴Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education,
tel.: +7(928)718-24-18, e-mail: fah11061987@mail.ru

Abstract. The article deals with the problems of organizing physical culture lessons in a distance mode. The purpose of this work is to study the effectiveness of the use of distance technologies when conducting physical culture lessons in higher educational institutions. Distance education during 2020 has become a necessary tool for the implementation of educational programs, both in the Russian Federation and around the world. The transfer of the entire system to a remote format of work in a fairly short time was accompanied by certain technical and methodological difficulties. It should be noted that distance education has both advantages and disadvantages.

Key words: physical culture, distance form, online, elective course, Internet resources, physical exercises, standards.

Cite as: Zherokov Z. A., Soblirov A. M., Abazov Z. V., Tsagov S. Z. Problems of organizing physical education classes at the University in a distance form. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 54–56. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_54.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ



Ашамаз Заурович Крымшокалов¹,
Анзор Хадисович Губжоков²

Северо-Кавказский институт повышения
квалификации (филиал) Краснодарского университета
МВД России^{1,2}
Нальчик, Россия

¹Преподаватель кафедры физической подготовки,
майор полиции,

тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

²Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
майор полиции

тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. Сегодня возможности цифровых технологий привели к формированию инновационных методов обучения на основе интерактивных технологий и приборов, обладающих огромным потенциалом использования в повседневной жизнедеятельности. В образовательной системе перспективы использования цифровых технологий практически не ограничены. Вся современная образовательная система обусловилась переходом на новый уровень – с применением цифровых технологий. Не стала исключением и дисциплина «Физическая подготовка», реализуемая курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России. Главным предназначением цифровых технологий выступает их направленность на новые способы организации педагогической деятельности и обновлённую методологию управления образовательным процессом. В статье также рассматриваются вопросы применения дистанционных образовательных технологий, реализуемых посредством электронной информационно-образовательной среды вуза.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая подготовка, дистанционное обучение, облачные технологии, инновации.

Для цитирования: Крымшокалов А. З., Губжоков А. Х. Применение цифровых технологий при организации занятий по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 57–59. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_57.

Введение

На сегодняшний день развитие цифровых технологий происходит в стремительном темпе. Во всём мире ежедневно происходит разработка инновационных методов, интерактивных технологий и приборов, обладающих огромным потенциалом использования в повседневной жизнедеятельности. И, что немаловажно, их доступность и понятность свидетельствуют о полезности цифровизации широкого спектра человеческой жизнедеятельности: экономики, политики, образования, спорта и т. д.

Постановка проблемы

Ещё в совсем недавнем прошлом в образовательный процесс вузов МВД России активно внедрялись информационные технологии в целях информатизации всей системы образования. Однако на сегодняшний день информатизация получила своё логическое завершение, и вся образовательная система обусловилась переходом на новый уровень – применение цифровых технологий, т. е. цифровизация образования. Толчком здесь послужило стремительное развитие глобального информационного пространства и не менее стремительное его распространение практически по всему земному шару. Интернет сформировал гибридный мир, интегрировав между собой реальный и виртуальный миры. В образовательной системе перспективы использования цифровых технологий практически неограниченны [Андреев, 2012, с. 61]. Не стала исключением и дисциплина «Физическая подготовка», реализуемая курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России.

Таким образом, обусловился выбор темы исследования на основе анализа состояния и перспектив применения цифровых технологий при организации занятий по физической подготовке.

Результаты

Обоснование

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является самостоятельной учебной дисциплиной, обеспечивающей профессиональную подготовку курсантов и слушателей, основной служебной задачей которых выступает обеспечение законности и правопорядка, а также защита граждан от преступных и иных противоправных посягательств. Посредством физических тренировок решается задача подготовки высококвалифицированных кадров для системы МВД России, способных и готовых к решению профессионально-служебных задач.

Ввиду того, что занятия по физической подготовке требуют от обучающихся высокой степени адаптации, то на помощь здесь приходят инновационные информационные технологии [Хажировов, 2020, с. 347]. Появление новых видов источников информации привело к «разрушению стен аудиторий», в результате чего широкое применение получили онлайн-ресурсы. Обучающимся стали доступны аудио- и видеоматериалы, тренировочные программы, которые можно хранить на электронных устройствах. А перед нынешними педагогами и преподавателями физической подготовки стала задача: менять педагогические подходы, учебный контент и сохранять при этом разумный баланс между «живым» и «виртуальным» общением [Булгаков, 2019, с. 393-394].

Говоря о главном предназначении цифровых технологий, следует отметить их направленность на новые способы организации педагогической деятельности и

обновлённую методологию управления образовательным процессом, так как цифровизация отодвигает на второй план простое приобретение знаний, умений и навыков. Применение цифровых технологий в соответствии с требованиями современных образовательных стандартов нового поколения привело к взаимоувязке знанияевого и деятельностного компонентов образования, в результате чего широкое распространение получило совместное обучение. Так, при помощи совместного обучения повышается эффективность физической подготовки, что обуславливается применением информационных технологий в виде облачных ресурсов, позволяющих производить удалённую обработку и хранение данных, когда обучающиеся имеют доступ ко всем образовательным ресурсам как самой образовательной организации, так и транслируемых в глобальном информационном пространстве. А возможности «умных» часов и «умных» кроссовок известны уже и простым обывателям. Вместе с тем и преподаватели приобрели возможность организации групповых занятий по разделам физической подготовки, а также проводить индивидуальное обучение и консультирование.

Следует также принимать во внимание направленность современных образовательных программ на самостоятельную работу, где большое внимание сегодня получили дистанционные образовательные технологии, реализуемые посредством электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) вуза. Так, главными преимуществами использования ЭИОС на занятиях по физической подготовке выступают простота использования, высокая скорость передачи данных, оперативная реакция на изменение спроса обучающихся [Гривенная, 2020, с. 280].

Наряду с указанным при реализации дисциплины «Физическая подготовка» посредством применения возможностей современного цифрового обучения обусловилось создание мультимедийных аудиторий с возможностью записи и трансляции программ тренировок [Хажироков, 2020, с. 347].

Говоря об основных направлениях современного цифрового обучения в рамках дисциплины «Физическая подготовка», следует отметить возможности использования «облачного» обучения и «облачной» научно-исследовательской среды, а также проведение совместных открытых курсов [Гривенная, 2020, с. 280]. Произошли изменения также и в самих подходах к физической подготовке по следующим ключевым направлениям: получила развитие цифровая инфраструктура; актуализировались программы подготовки; произошёл переход к «гибкому» образованию; внедрились непрерывное образование и системы искусственного интеллекта [Гривенная, 2020, с. 280].

В заключение отметим, что применение цифровых технологий наряду с положительными тенденциями имеет и проблемные аспекты, требующие решения, а именно: это недостаток специалистов в сфере электронного обучения, готовых обеспечить квалифицированную помощь как преподавателям, так и обучающимся; неготовность некоторых преподавателей к работе в условиях постоянно обновляющегося контента; нежелание преподавателей публиковать учебно-методические материалы собственной разработки в открытом доступе и т.д.

Выводы

Таким образом, на сегодняшний день цифровые технологии, стремительно ворвавшиеся в образовательное пространство вузов МВД России, должны получить соответствующее развитие и реализацию, так как они являюот собой необходимое условие совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров. Наличие доступных вариантов адаптации современных информационных технологий существенно облегчит задачу модернизации теоретических и практических основ физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Андреев А. А. Информационные технологии на службе правопорядка // Аккредитация в образовании. 2014. № 1(69). С. 60-61.
- Булгаков О. М., Гривенная Е. Н., Доттуев Т. И. Оценка качества образования в системе МВД России как педагогическая проблема // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. Т. 24. №4(79). С. 392-396.
- Гривенная Е. Н., Павленко М. Г. Перспективы изучения электронной информационно-образовательной среды как объекта научных исследований // Правоохранительная деятельность органов внутренних дел в контексте современных научных исследований. Материалы региональной научно-практической конференции. СПб. : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 278-281.
- Лазарев А. А., Широков А. О., Лопатин И. И. Использование современных информационных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций // Современный учёный. 2019. № 6. С. 108-110.
- Хажироков В. А., Мешев И. Х., Кодзоков А. Х. Цифровизация в сфере физической подготовки: актуальные вопросы // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 4. С. 346-348.

References

- Andreev A.A. *Informacionnyye tekhnologii na sluzhbe pravoporyadka* [Information technology in the service of law and order]. *Akkreditaciya v obrazovanii* [Accreditation in education], 2014, no. 1 (69), pp. 60-61.
- Bulgakov O.M., Grivennaya E.N., Dottuev T.I. *Ocenka kachestva obrazovaniya v sisteme MVD Rossii kak pedagogicheskaya problema* [Assessment of the quality of education in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia as a pedagogical problem]. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah* [Psychopedagogics in law enforcement], 2019, vol. 24, no. 4 (79), pp. 392-396.
- Grivennaya E.N., Pavlenko M.G. *Perspektivy izucheniya elektronnoy informacionno-obrazovatel'noj sredy kak ob"ekta nauchnyh issledovaniy* [Prospects for studying the electronic information and educational environment as an object of scientific research]. *Pravoohranitel'naya deyatel'nost' organov vnutrennih del v kontekste sovremennyh nauchnyh issledovaniy. Materialy regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Law enforcement activities of internal affairs agencies in the context of modern scientific research], 2020, pp. 278-281.
- Lazarev A.A., Shirokov A.O., Lopatin I.I. *Ispol'zovanie sovremennyh informacionnyh tekhnologij v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij* [Use of modern information technologies in physical train-

ing of students and students of educational organizations]. *Sovremennyy uchenyy* [Modern scientist], 2019, no. 6, pp. 108-110.

Hazhirokov V.A., Meshev I.H., Kodzokov A.H. *Cifrovizaciya v sfere fizicheskoj podgotovki: aktual'nye voprosy* [Digitalization in the field of physical fitness: topical issues]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. Science. Scientific cadres.], 2020, No 4. pp. 346-348.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

DIGITAL APPLICATIONS FOR PHYSICAL TRAINING

Ashamaz Z. Krymshokalov¹, Anzor Kh. Gubzhokov²

*North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of Krasnodar University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia^{1, 2}
Nalchik, Russia*

¹*Physical Education Lecturer of the Department of Physical Fitness, Police Major,
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

²*Senior Lecturer of the Department of Physical Fitness, Police Major,
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

Abstract. Today, digital opportunities have led to the formation of innovative learning methods based on interactive technologies and devices with great potential for use in everyday life. In the educational system, the prospects for using digital technologies are almost unlimited. The entire modern educational system was due to the transition to a new level – the use of digital technologies. The discipline "Physical Training," implemented by cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, was no exception. The main purpose of digital technologies is their focus on new ways of organizing pedagogical activities and an updated methodology for managing the educational process. The article also considers the use of remote educational technologies implemented through the electronic information and educational environment of the university.

Key words: digital technology, physical training, distances learning, cloud technology, innovation.

Cite as: Krymshokalov A. Z., Gubzhokov A. Kh. Digital applications for physical training. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 57–59. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_57.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

АНАЛИЗ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА



Борис Вячеславович Кузнецов¹,
Надежда Ивановна Годунова²,
Оксана Евгеньевна Шайкина³

Воронежский государственный институт
физической культуры^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр,

тел.: +7(952)103-52-42, e-mail: boriskuzne37ov@yandex.ru

²Кандидат педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории и методики спортивных игр,
тел.: +7(910)340-58-77, e-mail: 89103405877@mail.ru

³Преподаватель,
тел.: +7(950)752-03-98, e-mail: oksaanka@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен анализ компетентности студентов Воронежского государственного института физической культуры в вопросах организации и функционирования образовательной среды вуза. Приводятся результаты анкетирования студентов 1 и 3 курсов. Делаются выводы и намечаются пути дальнейших исследований.

Ключевые слова: образовательная среда, институт физической культуры, студент, анкетирование.

Для цитирования: Кузнецов Б. В., Годунова Н. И., Шайкина О. Е. Анализ компетентности студентов воронежского государственного института физической культуры в вопросах организации и функционирования образовательной среды вуза // Культура физической культуры и здоровье. 2021. № 1. С. 60–62. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_60.

Введение

Процесс формирования личности обучающегося в стенах высшего учебного заведения сложен и многогранен. Его основу составляет непосредственно образовательный процесс, направленный на получение и усвоение профессиональных знаний, умений и навыков. Кроме того, профессорско-преподавательский состав вуза оказывает немаловажное влияние на формирование личности студента как будущего профессионала в избранном виде деятельности. Но формирование личности студента не ограничивается только образовательным процессом, на него также влияет социокультурное пространство, формируемое самим учебным заведением, а именно: образовательная среда вуза.

Целью данного исследования является изучение особенностей образовательной среды институтов физической культуры (на примере Воронежского государственного института физической культуры (ВГИФК)). Объект исследования – образовательная среда. Субъекты исследования – студенты и сотрудники института.

Методы и организация исследования

В начале исследования мы задались целью выяснить уровень компетентности студентов ВГИФК в вопросах организации и функционирования образовательной среды вуза. С этой целью было проведено выборочное анкетирование студентов 1 и 3 курсов очного отделения. Всего в анкетировании приняло участие 82 человека. Из них 58 студентов (53,4% – юноши (юн.) и 46,6% – девушки (дев.)) – 1 курс и 24 студента (37,5% – юн. и 62,5% – дев.) – 3 курс.

Результаты

Анализируя ответы студентов 1 курса, мы пришли к выводу, что лишь 25,8% (юн.) и 55,6% (дев.) имеют представление о том, что такое образовательная среда, чем она должна быть наполнена и кто ответственен за её формирование и функционирование.

Кроме того, на вопрос: «Каким образом должна функционировать образовательная среда вуза?» полу-

чены следующие ответы: а) стихийно – 19,4% (юн.) и 14,8% (дев.); б) частично организовано – 29,0% (юн.) и 40,7% (дев.); в) строго регламентировано – 38,7% (юн.) и 37,0% (дев.); г) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 12,9% (юн.) и 7,5% (дев.).

На вопрос: «Хотели бы вы принять участие в формировании образовательной среды вуза?» студенты дали следующие ответы: а) да – 38,7% (юн.) и 66,7% (дев.); б) нет – 38,7% (юн.) и 14,8% (дев.); в) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 22,6% (юн.) и 18,5% (дев.).

На вопрос: «Влияет ли образовательная среда вуза на формирование личности будущего специалиста?» студенты ответили следующим образом: а) да – 80,6% (юн.) и 92,6% (дев.); б) нет – 9,7% (юн.) и 3,7% (дев.); в) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 9,7% (юн.) и 3,7% (дев.).

В то же время 100% опрошенным юношам и девушкам нравится обучаться во ВГИФКе, а вот о перспективных планах по трудоустройству были получены следующие ответы: а) хочу (собираюсь) работать по профессии (специальности) – 61,3% (юн.) и 63,0% (дев.); б) собираюсь работать не по специальности – 6,5% (юн.) и 3,7% (дев.); в) на сегодняшний день нет планов (не знаю) – 32,2% (юн.) и 33,3% (дев.).

На вопрос о том, чем студенты занимаются в настоящее время были получены следующие ответы: а) только учусь – 12,9% (юн.) и 25,9% (дев.); б) учусь и занимаюсь спортом – 77,4% (юн.) и 51,9% (дев.); в) учусь и работаю в свободное от учёбы время – 9,7% (юн.) и 18,5% (дев.).

На вопрос: «Кто принимал решение о поступлении во ВГИФК?» студенты дали следующие ответы: а) я сам (сама) – 80,6% (юн.) и 92,6% (дев.); б) я по совету родителей, знакомых и т.п. – 9,7% (юн.) и 0% (дев.); в) мои родители – 0% (юн.) и 3,7% (дев.); г) мой тренер – 3,2% (юн.) и 0% (дев.); д) свой ответ – 6,5% (юн.) и 3,7% (дев.).

Анализируя ответы студентов 3 курса, мы пришли к выводу, что 55,6% (юн.) и 53,3% (дев.) имеют представление о том, что такое образовательная среда, чем

она должна быть наполнена и кто ответственен за её формирование и функционирование.

Кроме того, на вопрос «Каким образом должна функционировать образовательная среда вуза?» получены следующие ответы: а) стихийно – 0% (юн.) и 13,3% (дев.); б) частично организовано – 44,4% (юн.) и 6,7% (дев.); в) строго регламентировано – 55,6% (юн.) и 73,3% (дев.); г) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 0% (юн.) и 6,7% (дев.).

На вопрос: «Хотели бы вы принять участие в формировании образовательной среды вуза?» студенты дали следующие ответы: а) да – 33,3% (юн.) и 60,0% (дев.); б) нет – 55,6% (юн.) и 20,0% (дев.); в) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 11,1% (юн.) и 20,0% (дев.).

На вопрос: «Влияет ли образовательная среда вуза на формирование личности будущего специалиста?» студенты ответили следующим образом: а) да – 88,9% (юн.) и 73,3% (дев.); б) нет – 11,1% (юн.) и 6,7% (дев.); в) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 0% (юн.) и 20,0% (дев.).

На вопрос: «Вам нравится учиться во ВГИФКе?» были получены следующие ответы: а) да – 88,9% (юн.) и 86,7% (дев.); б) нет – 11,1% (юн.) и 0% (дев.); в) затруднились с ответом (не знаю, не уверен и т.п.) – 0% (юн.) и 13,3% (дев.).

В то же время о перспективных планах по трудоустройству студенты дали следующие ответы а) хочу (собираюсь) работать по профессии (специальности) – 55,6% (юн.) и 86,7% (дев.); б) собираюсь работать не по специальности – 22,2% (юн.) и 0% (дев.); в) на сегодняшний день нет планов (не знаю) – 22,2% (юн.) и 13,3% (дев.).

На вопрос о том, чем студенты занимаются в настоящее время были получены следующие ответы: а) только учусь – 33,3% (юн.) и 53,3% (дев.); б) учусь и занимаюсь спортом – 22,2% (юн.) и 6,7% (дев.); в) учусь и работаю в свободное от учёбы время – 44,4% (юн.) и 40,0% (дев.).

На вопрос: «Кто принимал решение о поступлении во ВГИФК?» студенты дали следующие ответы: а) я сам (сама) – 66,7% (юн.) и 66,7% (дев.); б) я по совету родителей, знакомых и т.п. – 22,2% (юн.) и 20,0% (дев.); в) мои родители – 11,1% (юн.) и 0% (дев.); г) мой тренер – 0% (юн.) и 0% (дев.); д) свой ответ – 0% (юн.) и 13,3% (дев.).

Выводы

Полученные результаты анкетирования студентов позволяют сделать вывод, что в основном они вне зависимости от курса обучения и половой принадлежности, имеют представление о том, что такое образовательная среда, чем она должна быть наполнена и кто ответственен за её формирование и функционирование.

Кроме того, результаты опроса требуют дальнейшего анализа, тщательной оценки и переосмысления для создания перспективного плана по работе со студентами с целью коррекции их представления об образовательной среде вуза и совершенствования её самой, создания благоприятных условий для раскрытия способностей и вовлечения в общественную жизнь вуза как можно большего количества студентов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Акулова Л. Н., Кузнецов Б. В. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых // Общество, право, правосудие: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Воронеж: ЦФ ФГБОУ ВО «РГУП», 2018. С. 622-627.

Артюхина А. И. Образовательная среда высшего учебного заведения как педагогический феномен (на материале проектирования образовательной среды медицинского университета) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2007. 40 с.

Кузнецов Б. В. Влияние олимпийского движения на систему подготовки спортсменов в рамках образовательной среды вуза // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: матер. X Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 69-71.

Орехов Е. В. Модернизация высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта в современных социокультурных условиях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Калининград, 2012. 42 с.

References

Akulova L.N., Kuznetsov B.V. *Preimushchestva ispol'zovaniya metodiki professional'no-adaptacionnoj fizicheskoj podgotovki v prakticheskoy deyatel'nosti po sovershenstvovaniyu fizicheskikh kachestv obuchaemykh* [The advantages of using the technique of vocational-adaptive physical training in the practice of the perfection of physical qualities]. Общество, право, правосудие: материалы Всероссийской научно-практической конференции [Society, law, justice: collection of articles]. Voronezh, 2018, pp. 622-627.

Artyukhina A.I. *Obrazovatel'naya sreda vysshego uchebnogo zavedeniya kak pedagogicheskij fenomen (na materiale proektirovaniya obrazovatel'noj sredy medicinskogo universiteta)*. Avtoref. diss. ... d-ra ped. nauk [Educational environment of a higher educational institution as a pedagogical phenomenon (based on the material of designing the educational environment of a medical University)]. Grand PhD ped. sci. diss. abstr.]. Volgograd, 2007. 40 p.

Kuznetsov B.V. *Vliyanie olimpijskogo dvizheniya na sistemu podgotovki sportsmenov v ramkah obrazovatel'noj sredy vuza* [Influence of the Olympic movement on the system of training athletes within the educational environment of the University]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii: materialy X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Resources of competitive ability of athletes: theory and practice of implementation: collection of articles]. Krasnodar, 2020, pp. 69-71.

Orekhov E.V. *Modernizaciya vysshego professional'nogo obrazovaniya v otrasli fizicheskoj kul'tury i sporta v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah*. Avtoref. diss. ... d-ra ped. nauk [Modernization of higher professional education in the field of physical culture and sports in modern socio-cultural conditions. Grand PhD ped. sci. diss. abstr.]. Kaliningrad, 2012. 42 p.

Поступила в редакцию 26.12.2020

Подписана в печать 29.03.2021

ANALYSIS OF STUDENTS COMPETENCE IN THE ORGANIZATION AND FUNCTIONING
OF VORONEZH STATE INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Boris V. Kuznetsov¹, Nadezhda I. Godunova²,
Oksana E. Shaikina³

Voronezh State Institute of Physical Culture^{1, 2, 3}
Voronezh, Russia

¹PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Game Theory and Methodology Department,
ph.: +7(952)103-52-42, e-mail: boriskuzne37ov@yandex.ru

²PhD of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Theory and Methodology of Sports Games Department,
ph.: +7(910)340-58-77, e-mail: 89103405877@mail.ru

³Instructor,
ph.: +7(950)752-03-98, e-mail: oksaankaa@mail.ru

Abstract. This article presents an analysis of the competence of students of the Voronezh state Institute of physical culture in the organization and functioning of the educational environment of the University. The results of the survey of 1st and 3rd year students are presented. Conclusions are drawn and ways of further research are outlined.

Key words: educational environment, institute of physical training, student, questionnaire.

Cite as: Kuznetsov B. V., Godunova N. I., Shaikina O. E. Analysis of students competence in the organization and functioning of Voronezh State Institute of Physical Training educational environment. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 60–62. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_60.

Received 26.12.2020

Accepted 29.03.2021

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛУ



Валерия Станиславовна Лихачёва¹,
Светлана Николаевна Горлова²

Воронежский государственный педагогический университет¹
Воронеж, Россия
Воронежский государственный институт
физической культуры²
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин,
тел.: +7(910)246-77-44, e-mail: lvs1964@mail.ru

²Кандидат биологических наук, доцент,
начальник отдела магистратуры
тел.:+7(919)185-55-59, e-mail: 79191855559@yandex.ru

Аннотация. Внедрение информационных технологий в образовательный процесс позволяет качественно изменить содержание, средства и методы обучения техническим приёмам. В частности, использование электронного учебно-методического пособия позволяет повысить эффективность обучения школьников баскетболу на секционных занятиях.

Ключевые слова: информационные технологии, электронное учебно-методическое пособие, секционные занятия по баскетболу.

Для цитирования: Лихачёва В. С., Горлова С. Н. Использование информационных технологий в обучении баскетболу // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 63–65. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_63.

Введение

Изменения, происходящие в настоящее время в системе физкультурного образования, нацелены в первую очередь на повышение качества обучения. В связи с этим становится актуальным поиск новых, более эффективных средств и методов обучения, использование новых идей и технологий.

Следует отметить, что информационные технологии активно внедряются в процесс обучения. Использование компьютеров и программного обеспечения для «...хранения, преобразования, защиты, обработки, передачи и получения информации...», достигло достаточно высокого уровня, что и позволяет качественно изменить содержание, средства и методы обучения.

Несомненно, применение информационных технологий связано с «...организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами...» разработки и внедрения современных информационных технологий в области физкультурного образования. Однако именно они вызывают определенный интерес, так как назрела необходимость перехода от «...традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных технологий...», позволяющих качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения [Богданов, 2001; Михеева, 2008].

По мнению Л.И. Горбуновой, образовательная ценность информационных технологий в том, что они «...позволяют создать неизмеримо более яркую мультисенсорную интерактивную среду обучения с почти неограниченными потенциальными возможностями, оказывающимися в распоряжении учителя и ученика...» [Горбунова, 2013].

При проведении секционных занятий со школьниками применение информационных технологий становится все более актуальным, так как «...позволяет средствами мультимедиа, в наиболее доступной и привлекательной форме развивать логическое мышление,

усиливать творческую составляющую процесса обучения...» [Соломахо, 2006].

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании, так как относится к тем видам спорта, которые способствуют комплексному физическому развитию организма обучающихся. Для игры в баскетбол необходимо прочно овладеть достаточно сложными техническими приемами, чтобы научиться применять их в постоянно изменяющихся условиях игры. Обучение техническим приемам традиционно ведется с использованием общепринятых средств и методов обучения, а применение информационных технологий, использование мультимедийного сопровождения позволяет перейти «...от объяснительно-иллюстративного метода обучения к деятельностному...» [Соломахо, 2006].

В результате обучающиеся становятся активными участниками процесса обучения, а учитель выступает в роли помощника, стимулирует их инициативность и самостоятельность. Обучение с использованием информационных технологий становится более эмоциональным, наглядным, ускоряется процесс восприятия и запоминания информации.

Вопросы использования информационных технологий в сфере образования обсуждались в исследованиях В.П. Кулагина, В.В. Найханова, Г.В. Кольцова, Е.В. Михеева, С. С. Фролова и др. Проблемы применения информационных технологий в обучении физической культуре широко изучаются в последнее время и находят свое отражение в исследованиях П.К. Петрова, В.М. Богданова, Т.С. Дядюшкина, Т.А. Хасановой, В.Ю. Волкова и др. [Богданов, 2001; Волков, 2018; Дядюшкина, 2010; Кулагин, 2004; Михеева, 2008].

Следует отметить, что средствами обучения в системе образования принято считать объекты, созданные человеком; предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности учителя и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития. В данном случае речь идет о следующих средствах обучения: печатные (учебники, учебные пособия), электронные образовательные ресурсы (учебные компьютерные про-

граммы, мультимедиа); аудиовизуальные (слайды, видеофильмы, кинофильмы и т. п.), наглядные плоскостные (плакаты, рисунки, схемы и т.п.), демонстрационные ресурсы, тренажеры и спортивное оборудование, спортивный инвентарь и т.п.

Кроме этого, в современной классификации средств обучения используют деление их на материальные и идеальные. К первым относят физические объекты, которые учитель и обучающиеся используют для «детализированного» обучения, ко вторым – приобретенные знания, умения и навыки для усвоения нового материала.

Считается, что материальные средства обучения связаны с возбуждением интереса и внимания, осуществлением практических действий, в то время как идеальные средства обучения связаны с логикой рассуждения, пониманием материала, запоминанием. Важно, что все средства обучения дополняют друг друга [Соломахо, 2006].

В нашем исследовании, где в основе процесса обучения техническим приемам на секционных занятиях по баскетболу лежат определенные закономерности, связанные с формированием двигательных действий, особое место отводится наглядному методу обучения, средствам наглядности. Среди них можно выделить показ и демонстрацию, способствующие формированию ясных зрительных восприятий, образов, представлений об изучаемом техническом приеме.

Графическая демонстрация наглядных пособий представляет собой использование рисунков, схем, фотографий. В спортивных играх, в частности в баскетболе, используют учебники и учебные пособия с рисунками и схемами передвижения игроков, просмотр фотографий с изображением игроков в процессе игры, фоток игровой площадки и магнитные фишки для изображения игроков и т.п. Однако в данном случае невозможно представить технические приемы и способы их выполнения в динамике.

Использование информационных технологий, в частности применение обучающих электронных учебно-методических пособий, является, с нашей точки зрения, наиболее эффективным наглядным средством обучения, так как позволяет представить не просто отдельный технический прием, но и его фазовую структуру, учитывая различную скорость выполнения каждой фазы, фиксацию возможных ошибок особенно в режиме «стоп-кадр» и т.п., а также применить индивидуальный подход в обучении.

Результаты

В исследовании школьники пятых классов получали знания о техническом приеме с помощью видеоряда, звука, текста или комментария того, что демонстрируется на экране. Было выделено три этапа.

Задачей первого этапа – ознакомление с техническими приемами – стало создание предварительного представления и определение понятий о кинематических, динамических и ритмических параметрах изу-

чаемого технического приема. На втором этапе – овладение структурой – создание четких представлений и понятий о кинематических, динамических и ритмических параметрах изучаемого технического приема; овладение техническими приемами на уровне их выполнения с вариативными усилиями в упрощенных условиях игровой деятельности. На третьем этапе, совершенствования технических приемов, – овладение техническими приемами, сохранение правильной техники при демонстрации с максимальными усилиями в изменяющихся условиях игровой деятельности.

Информационные технологии использовались на всех этапах обучения. Их применение в обучении техническим приемам баскетбола проходило в сочетании с традиционными методами обучения. Изучая двигательное действие, обучающиеся пытались самостоятельно моделировать последовательность выполнения движений, искать ошибки в исполнении технического приема.

Применение информационных технологий позволило более детально разобраться каждому в технике движений и более подробно остановиться на каждом элементе движений. Сохраняя последовательность освоения технических приемов, более детально изучались движения по опорным точкам. Рассматривая отдельно работу ног, рук, туловища, уделялось внимание расположению звеньев тела во время выполнения того или иного технического приема, указывалось на взаимосвязь между ними, более рациональное их выполнение. У обучающихся возникало много уточняющих вопросов, они более детально анализировали свои действия.

Следует отметить, что успешное решение поставленных задач зависело от возможности осуществления своевременного контроля за подготовленностью школьников. Для этого мы использовали метод контрольных испытаний, проводя его с помощью тестирования по выделенным показателям. Среди основных технических приемов, необходимых для эффективного осуществления игровой деятельности, мы выделили:

- штрафной бросок, как стандартный технический прием, выполняемый игроками с минимальными помехами в игре;
- ведение мяча с изменением направления, которое позволяет уйти от плотно опекающего защитника или организовать стремительную контратаку, а также демонстрирующее уровень развития основных и специальных физических качеств (скоростно-силовых, координационных способностей) школьников.

Для оценки количественного выражения результатов исследования использовался метод экспертных оценок с привлечением специалистов в области баскетбола, мнение которых позволило в соответствии с системой оценок и шкал измерения достаточно объективно оценить результаты школьников. Результаты проведенного педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Статистический анализ результативности технических приемов школьников в пятых классах до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Группы	M± m	P(t)
Штрафной бросок (%)	К	26,8±0,05	< 0,05
	Э	38,5±0,08	
Ведение мяча с изменением направления (с)	К	11,71±0,02	< 0,05
	Э	9,92±0,04	

Анализ результатов тестирования позволил говорить о том, что средняя результативность по тесту «штрафной бросок» у школьников экспериментальной группы после проведенного эксперимента выше (38,5±0,08), чем в контрольной группе (26,8±0,05). Средние показатели по тесту «ведение мяча с измене-

нием направления» улучшились в обеих группах испытуемых, однако в экспериментальной группе этот показатель составил 9,92±0,04 (с), в то время как в контрольной лишь 11,71±0,02 (с). Педагогическое наблюдение за процессом обучения показало, что школьники экспериментальной группы стали более дисцип-

линированными, заинтересованными в постоянном совершенствовании технических приемов и дружелюбном межличностном общении с учителем и партнерами по игре. Полученные в ходе проведения педагогического эксперимента со школьниками пятых классов результаты доказывают эффективность применения информационных технологий.

Выводы

Использование компьютерных технологий, в частности электронного учебно-методического пособия, обогащает процесс обучения и взаимодействия учителя и учащихся, открывает новые возможности для освоения техники игры в баскетбол. Они позволяют лучше структурировать учебный материал и организовывать быстрый и эффективный способ понимания.

Таким образом, развитие средств обучения обусловлено современным состоянием развития информационных технологий. Внедрение в учебный процесс компьютерной техники, новейших средств воспроизведения цифровых носителей, интерактивных досок, развитие сети Интернет меняют подходы к использованию средств обучения. Применение тех или иных средств обучения лежит в компетенции учителя и зависит в первую очередь от формы организации и направленности занятий.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Богданов В. М., Пономарёв В. С., Соловов А. В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 55-59.
- Волков В. Ю., Волкова Л. М. Компьютерные технологии в преподавании физической культуры. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2018. 56 с.
- Горбунова Л. И., Субботина Е. А. Использование информационных технологий в процессе обучения // Молодой учёный. 2013. № 4 (51). С. 544-547.
- Дядюшкина Т. С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры. Ростов: ИТО, 2010. 168 с.
- Информационные технологии в сфере образования / Кулагин В. П., Найханов В. В., Овезов Б. Б. [и др.]. М.: Янус-К, 2004. 248 с.
- Михеева Е. В. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учеб. пособие для студ. сред. проф. образования. М. : Издательский центр «Академия», 2020. 416 с.
- Соломахо Э. П., Конягина Л. Н., Зеленцова Е. В. Общая и профессиональная педагогика: педагогическая практика: учеб.-метод. пособие / Моск. гос. ун-т леса. –Москва : Изд-во Моск. гос. ун-та леса, 2006. 51 с.

References

- Bogdanov V.M., Ponomaryov V.S., Solovov A.V. *Informacionnyye tekhnologii obucheniya v prepodavanii fizicheskoy kul'tury* [Information technologies of training in the teaching of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture, 2001, no. 8, pp. 55-59.
- Volkov V.Yu., Volkova L.M. *Komp'yuternye tekhnologii v prepodavanii fizicheskoy kul'tury* [Computer technologies in the teaching of physical culture]. St. Petersburg, Saint-Petersburg State University of Civil Aviation Publ., 2018. 56 p.
- Gorbunova L.I., Subbotina E.A. *Ispol'zovanie informacionnyh tekhnologij v processe obucheniya* [The use of information technologies in the learning process]. *Molodoj uchyonyj* [Young scientist], 2013, no. 4 (51), pp. 544-547.
- Dyadyushkina T.S. *Ispol'zovanie informacionnyh tekhnologij na urokah fizicheskoy kul'tury* [The use of information technologies in the lessons of physical culture]. Rostov, ITO Publ., 2010. 168 p.
- Kulagin V.P. [Information technologies in the field of education] / Kulagin V.P., Naikhanov V.V., Ovezov B.B. [et al.]. Moscow, Janus-K Publ., 2004. 248 p.
- Mikheeva E.V. *Informacionnyye tekhnologii v professional'noj deyatel'nosti*[Information technologies in professional activity] :textbook for students of secondary vocational education. Moscow, Publishing center "Akademiya", 2020. 416 p.
- Solomakho E.P., Konyagina L.N., Zelentsova E.V. *Obshchaya i professional'naya pedagogika: pedagogicheskaya praktika* [General and professional pedagogy]: pedagogical practiceeducational and methodical manual. Moscow, Publishing House of the Bauman Moscow State Technical University, 2006. 51 p.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN BASKETBALL TRAINING

Valeria S. Likhacheva¹, Svetlana N. Gorlova²

Voronezh State Pedagogical University¹

Voronezh, Russia

Voronezh State Institute of Physical Culture²

Voronezh, Russia

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Sports Disciplines Department,
ph.: +7(910)246-77-44, e-mail: lvs1964@mail.ru*

²*PhD of Biology, Associate Professor, Head of Master's Degree Department,
ph.: +7(919)185-55-59, e-mail: 79191855559@yandex.ru*

Abstract. The introduction of information technologies in the educational process allows you to qualitatively change the content, means and methods of teaching technical techniques, in particular, the use of electronic teaching aids allows you to increase the effectiveness of teaching basketball to schoolchildren in sectional classes.

Key words: information technologies, electronic training manual, sectional classes in basketball.

Cite as: Likhacheva V. S., Gorlova S. N. The use of information technologies in basketball training. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 63–65. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_63.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ЧАСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ



Андрей Анатольевич Полозов¹, Мария Сергеевна Суворова²,
Лариса Владимировна Соколовская³, Артур Рахимзянович Ахметзянов⁴

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина^{1, 2}
Екатеринбург, Россия
Сургутский государственный педагогический университет^{3, 4}
Сургут, Россия

¹Доктор педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,
тел.: +7(908)637-42-73, e-mail: a.a.polozov@mail.ru
²Студентка,

тел.: +7(922)118-81-85, e-mail: masha_adamova@inbox.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7(922)407-87-44, e-mail: sokolovskaya1v6@gmail.com

⁴Преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(922)652-43-44, e-mail: artur.rahimzyanovich@mail.ru

Аннотация. Главная проблема работы с детьми дошкольного возраста состоит в их неспособности концентрироваться на каком-то виде деятельности и необходимости переключения. Больше всего их не устраивает монотонность тренировочных занятий, после которых они могут не прийти на следующие. Отсюда следует, что нужно разделить занятие на две половины. Первая из них должна быть в формате возбуждающей, новой игры или эстафеты, конкурса танцев. При этом каждое следующее занятие – это уже другой вид физической активности. Поэтому здесь целесообразна не только смена вида спорта, но и тренера. Однако есть ещё и вторая половина занятия – это профильный вид спорта – прыжки на батуте. К этой части занятия дети подходили, уже оставив часть энергии, и поэтому были способными в большей степени концентрироваться на поставленных задачах. В результате проделанной работы мы получили следующие результаты: в МБУ СШ «Виктория» (г. Екатеринбург, г. Сургут) количество отчисленных сократилось в 1,5 раза (на 36 %); с 2017 по 2021 гг. число занимающихся увеличилось на 26%; с 2017 по 2020 гг. увеличился процент спортсменов, занявших призовые места на соревнованиях на 49%. В связи с этим 1 сентября 2019 года была открыта частная спортивная школа «Kinder_sport».

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, методика, тренировка.

Для цитирования: Полозов А. А., Суворова М. С., Соколовская Л. В., Ахметзянов А. Р. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом дошкольников в частной спортивной школе // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 67–71. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_67.

Введение

Актуальность проблемы обусловлена следующими противоречиями:

– по данным ВОЗ относительный объем занятий физической культурой и спортом не соответствует фактическому проведению занятий физической культурой и спортом в спортивных школах, а также общеобразовательных школах, детских садах;

– противоречие между необходимостью ФКиС и неустойчивостью интереса детей к занятиям физической культурой и спортом;

– противоречия между программой проведения занятий ФКиС школьников, дошкольников и отсутст-

вия применяемой методики по формированию устойчивого интереса к занятиям ФКиС на практике.

Цель исследования – сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спорта у детей дошкольного возраста в частной спортивной школе.

Прототипом работы стала программа Томаса Платтера «Активная жизнь» в Великобритании, реализованная в 2016 году Министерством здравоохранения Великобритании. Тогда отмечалось, что 78% населения отказались от занятий физической культурой и спортом, 20% населения стали страдать ожирением; у 35% населения появился лишний вес. Каждый гражданин Великобритании, имеющий детей, проходит обязательную регистрацию на сайте active.life, где получает карточку на каждого ребёнка и должен заниматься с детьми школьного возраста (группа 1) не менее 240 часов, а с детьми дошкольного возраста (группа 2) – не менее 140 часов в год. Занятия были по пла-

ванию, ходьбе, йоге, пилатесу, степу, велоспорту. Министерство здравоохранения Великобритании в 2019 г. подвело итоги программы «Активная жизнь»: ФКиС занималось 48% от всего населения 65 млн чел. в 2017 и 61% – в 2019. Процент занимающихся ФКиС за два года увеличился на 13,1%, так же снизился процент людей, страдающих ожирением на 10,1%.

Результаты

Методика

30 мая 2017 году в своей спортивной школе, МБУ СШ «Виктория», был проведен опрос среди детей, которые отказались ходить в спортивную секцию «Прыжки на батуте». В нем приняло участие 120 детей. На вопрос «Какой вид спорта нравится больше всего?» 82 ребёнка (71%) ответили – «тот вид спорта, где можно играть, бегать и прыгать»; 5 детей (4%) ответили – «наверное, футбол»; 16 детей (12%) ответили – «легкая атлетика»; 17 детей (13%) ответили – «танцы». Дети выбрали вид спорта по активности, где присутствуют бег, прыжки и музыка; где есть веселье и много эмоций, а не монотонность тренировок.

Благодаря проведенному опросу среди родителей были выявлены проблемы по формированию устойчивого интереса среди детей школьного и дошкольного возраста: 52 (21%) детей потеряли интерес к занятиям ФКиС из-за монотонных тренировок; у 21 (5,9%) детей пропало желание ходить из-за недопонимания с тренером; 31 (12%) детей ушли из-за отсутствия внимания на тренировках; 23 (6%) детей – ушли в связи с потерей своего интереса к ФКиС и из-за отсутствия роста в спортивной карьере.

Главная проблема работы с детьми дошкольного возраста состоит в их неспособности концентрироваться на каком-то виде деятельности и необходимости переключения. Больше всего их не устраивает монотонность тренировочных занятий, после которых они могут не прийти на следующее занятие. Отсюда следует, что нужно разделить занятие на две половины. Первая половина должна быть в формате возбуждающей, новой игры или эстафеты, конкурса танцев. При этом каждое следующее занятие будет уже другим видом физической активности. Поэтому здесь целесообразна не только смена вида спорта, но и тренера. Однако есть еще и вторая половина занятия – профиль-

ный вид спорта – прыжки на батуте. К этой части занятия дети подходили уже оставив часть энергии, и поэтому бы были способными в большей степени концентрироваться на поставленных задачах.

Число детей, прекративших занятия спортом сократилось, если:

1) использовать наиболее популярные виды спорта по данным Tafisa. Это не только дает разнообразие, но и создает задел для будущих занятий ФКиС;

2) менять тренера во время тренировок, что может сменить методику тренировочного процесса. Занятия становятся разнообразными;

3) будет неотъемлемым условием индивидуализация тренировочного процесса для каждого спортсмена, свой подход к каждому спортсмену группы, на основе которого формируется своя программа. Каждую неделю перед стартами спортсмены пишут свои цели, а из целей выходят задачи, которые необходимо выполнить перед стартами. Цели постоянно меняются под запрос спортсмена.

Цель, поставленная самим ребенком, помогает спортсмену достичь большего результата в спорте, а также формирует интерес к ФКиС. Новая цель составляется каждую неделю, перед тренировкой. Здесь формируется дневник спортсмена, который позволяет детям дошкольного возраста концентрироваться на желаемом результате. Поскольку скорость прогрессирования детей различна, то общего тренировочного решения для всей группы невозможно.

В качестве избранных видов спорта использовали плавание, аэробику, танцы, футбол.

Избранный вид спорта:

1. Разминка – 15 минут (проводят спортсмены (каждый день – разные)).

2. Избранный вид спорта – 30 минут (с основным тренером).

3. Хореография – 15 минут (занятия проводит хореограф).

4. ОФП – 20 минут (проводит основной тренер с тренером по ОФП).

В 2016 году 49% детей теряли интерес к занятиям ФКиС уже через 15 минут. В 2019 году – 2% детей теряли интерес к занятиям ФКиС через 40 минут.

Таблица 1 – Занятые 1 места на соревнованиях после использования методики МБУ СШ «Виктория» (Екатеринбург) (прыжки на батуте)

Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования (пункт 3 квалификационных требований)									
1 - 3 место									
1	Бровко Данил Антонович	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	двойной минитрам	1	200
2	Бакугин Михаил Сергеевич	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	двойной минитрам	2	
3	Бровко Данил Антонович	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	двойной минитрам, командные соревнования	1	
4	Бровко Данил Антонович	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	индивидуальные прыжки, командные соревнования	1	
5	Кузнецова Вера Эдуардовна	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	индивидуальные прыжки	2	
6	Шевченко Алиса Владиславовна	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	индивидуальные прыжки	3	
7	Бакугин Михаил Сергеевич	ТЭ-2	1	первенство УрФО	20-23.02.2019г., г. Новый Уренгой (ЯНАО)	43090	синхронные прыжки	3	
8	Бровко Данил Антонович	ТЭ-2	1	первенство УрФО	05-10.02.2020г., г. Екатеринбург	2360	индивидуальные прыжки	1	
9	Бровко Данил Антонович	ТЭ-2	1	первенство УрФО	05-10.02.2020г., г. Екатеринбург	2360	двойной минитрам	2	
10	Кузнецова Вера Эдуардовна	ТЭ-2	1	первенство УрФО	05-10.02.2020г., г. Екатеринбург	2360	синхронные прыжки	3	

За время совершенствования методики с 2017 по 2020 гг. число отчисленных сократилось с 36% до 2%.

Количество детей в группе с 2017 по 2020 год увеличилось на 48%. На слайдах ниже представлены прика-

зы зачисляемых и отчисляемых детей до и после исследования.

После введения методики М.С. Суворова, соавтор статьи, была удостоена следующих наград: 3 место в рейтинге тренеров-преподавателей Свердловской области по прыжкам на батуте на двойном минитрампе за 2018/2019; 1 место в городском смотре-конкурсе тренеров и тренеров-преподавателей муниципальных спортивных школ; «Лучший тренер 2019 года» в номинации «Массовость». 1 сентября 2019 года М.С. Суворовой была создана частная спортивная школа

«Kinder_sport» для детей в возрасте от 3 до 6 лет. Программа спортивной школы основана на методике, которая была разработана в 2017 г. М.С. Суворовой в спортивной школе МБУ СШ «Виктория».

Для выявления самых популярных видов спорта среди родителей дошкольников проводилось анкетирование 30 мая 2019 года на базе детских садов: №27, №7, №210 – в котором приняли участие 527 родителей. Сначала родителей спросили о приоритетности видов физической активности, а затем – о приемлемом для них уровне оплаты.

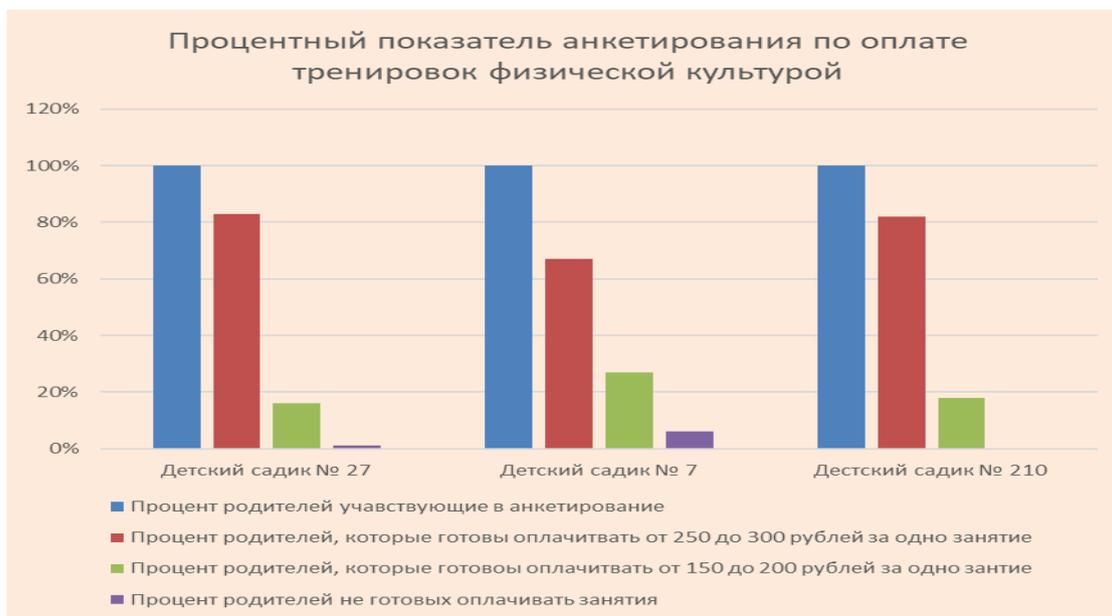


Рис. 1 – Результаты опроса родителей по уровню оплаты

Лидерами оказались: художественная гимнастика – 229 родителей (40,4%); спортивная гимнастика – 168 родителей (29,6%); фигурное катание – 105 родителей (18,5%); ОФП – 65 родителей (11,5%). С 1 сентября 2019 г. в поселке Монетный было открыто две группы: спортивной гимнастике – 20 детей и группа ОФП (общая физическая подготовка) – 35 детей. 1 сентября 2019 г. на базе детского сада МБУ №7 (г. Екатеринбург) была открыта группа по спортивной гимнастике (35 детей). Во время карантина занятия проходили в дистанционной форме в программе Zoom. В 2021 году 1 сентября в спортивную школу вернулись 124 ребенка + поступило 62 ребенка. Можно сказать, что 93% детей из всей школы заинтересованы в занятиях физической культуры и спорта.

Выводы

Была составлена методика по формированию устойчивого интереса детей к физической культуре и спорту, в которой были решены проблемы ухода детей из спортивной школы, а также формирования устойчивого интереса к ФКиС, а именно:

- использованию популярных видов спорта,
- сменяемости тренеров в тренировочном процессе,
- выбора изучаемого элемента по запросу детей,

– ведение детьми дневника с коррекцией поставленной цели.

Мы таким образом мотивируем спортсмена на занятия физической культурой и спортом. Спустя какое-то время мотивация перерастает в устойчивый интерес к занятиям ФКиС. Сменяемость тренеров во время тренировочного процесса не только увеличила интерес, но и помогла поднять результат спортсменов, подводя детей на пьедестал. Появилась сплоченность между тренерами и детьми, поменялась методика в работе (у каждого тренера свой взгляд).

В результате проделанной работы мы получили:

В МБУ СШ «Виктория» количество отчисленных сократилось в 1,5 раза (на 36 %). С 2017 по 2021 гг. число занимающихся увеличилось на 26%. С 2017 по 2020 гг. увеличился процент спортсменов, занявших призовые места на соревнованиях, на 49%. В связи с этим была открыта 1 сентября 2019 года частная спортивная школа «Kinder_sport». В нее поступили 135 детей. 1 сентября 2021 года в спортивную школу вернулись 124 ребенка, за 2 года 93% детей получилось заинтересовать к занятиям физической культурой и спортом.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/ (дата обращения: 05.02.2021).

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 05.02.2021).

Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 05.02.2021).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 05.02.2021).

Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97368/ (дата обращения: 05.02.2021).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 05.02.2021).

References

Konvencija o pravah rebyonka (odobrena General'noj Assambleej OON 20.11.1989) [Convention on the Rights of the Child (approved by the General Assembly of the United Nations on 20 November 1989)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/ (accessed 5 February 2021).

Konstitucija Rossijskoj Federacii (prinyata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993 g. s izmeneniyami, odobrennyymi v hode obshcherossijskogo golosovaniya 01.07.2020 g.) [The Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12 December 1993 with amendments approved during the all-Russian vote on 1 July 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (accessed 5 February 2021).

Federal'nyj Zakon "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii" ot 04.12.2007 no. 329-FZ (red. ot 30.12.2020) [Federal Law "About Physical Training and Sports in the Russian Federation" from 4 December 2007 no. 329-FZ (ed. from 30 December 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (accessed 5 February 2021).

Federal'nyj zakon "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" ot 29.12.2012 no. 273-FZ (red. ot 08.12.2020) [Federal Law "On Education in the Russian Federation" from 29 December 2012 no. 273-FZ (ed. from 8 December 2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed 5 February 2021).

Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 04.10.2000 no. 751 "O nacional'noj doktrine obrazovaniya v Rossijskoj Federacii" [Russian Federation Government Decree from 4 October 2000 no. 751 "On the National Doctrine of Education in the Russian Federation"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97368/ (accessed 5 February 2021).

Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 24.11.2020 no. 3081-r "Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda" [Decree of the Government of the Russian Federation from 24.11.2020 № 3081-r "About the approval of Strategy of development of physical training and sports in Russian Federation for the period till 2030"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (accessed 5 February 2021).

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE FORMATION OF A SUSTAINED INTEREST IN OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS OF PRESCHOOL CHILDREN IN A PRIVATE SPORTS SCHOOL

Andrey A. Polozov¹, Maria S. Suvorova², Larisa V. Sokolovskaya³,
Artur R. Akhmetzyanov⁴

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin ^{1,2}
Ekaterinburg, Russia

Surgut State Pedagogical University ^{3,4}
Surgut, Russia

¹ Grand PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education Department
ph.: +7(908)637-42-73, e-mail: a.a.polozov@mail.ru

² Student

ph.: +7(922)118-81-85, e-mail: masha_adamova@inbox.ru

³ PhD of Pedagogy, Assistant Professor of Physical Training Department
ph.: +7(922)407-87-44, e-mail: sokolovskayalv6@gmail.com

⁴ Instructor, Physical Training Department

ph.: +7(922)652-43-44, e-mail: artur.rahimzyanovich@mail.ru

Abstract. The main problem of work with preschool children is their inability to concentrate on any type of activity and the necessity of switching. Most of all, they are not satisfied with the monotony of training sessions after which they may not come to the next session. It follows that it is necessary to divide the class into two halves. The first should be in the format of an exciting, new game or sport, a relay race, a dance contest. Thus each following lesson is already other kind of physical activity. Therefore here it is advisable not only to change the sport, but also the coach. However, there is also the second half of the lesson – it is a profile sport – jumping on a trampoline. Children approached this part of the lesson having already left part of their energy and therefore being able to concentrate to a greater degree on the tasks at hand. As a result of the work done we got: In the MBU SShE "Victoria" (Yekaterinburg, Surgut) the number of dropouts decreased by 1.5 times (by 36%). From 2017 to 2021 the number of students increased by 26%. From 2017 to 2020, the percentage of athletes who won prizes at competitions increased by 49%. In this regard, a private sports school "Kinder_sport" was opened on September 1, 2019.

Key words: preschool children, methodology, training.

Cite as: Polozov A. A., Suvorova M. S., Sokolovskaya L. V., Akhmetzyanov A. R. The formation of a sustained interest in of physical education and sports of preschool children in a private sports school. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 67–71. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_67.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ



Николай Валентинович Рыжкин¹, Татьяна Ивановна Тумасян², Ольга Юрьевна Бровашова³,
Анна Андреевна Иванова⁴

Донской государственный технический университет^{1, 2, 3, 4}
Ростов-на-Дону, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физвоспитание»,

тел.: +7(928)770-97-64, e-mail: yujani.n.60@mail.ru

²Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание»,
тел.: +7(904)342-73-40, e-mail: tatatumas@yandex.ru

³Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание»,
тел.: +7(905)457-19-76, e-mail: olivka1103@yandex.ru

⁴Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание»,
тел.: +7(918)525-65-67, e-mail: an.badm@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены материалы и разработанные программы для усовершенствования работы со студенческой молодёжью, приобщения её к здоровому образу жизни. Осуществлён поиск новых методов влияния на улучшение качества работы со студентами в области физической культуры и спорта. Целесообразность данного исследования заключается в поисках новых методов влияния на улучшение качества работы со студентами в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дисциплина «Физическая культура», физическое воспитание студентов, нормативы ГТО, тестирование, ДГТУ, комплекс ГТО, выносливость, физическая культура, спорт, время прохождения дистанции.

Для цитирования: Рыжкин Н. В., Тумасян Т. И., Бровашова О. Ю., Иванова А. А. Комплекс ГТО как основа физического воспитания в высших учебных заведениях // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 72–76. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_72.

Введение

Современное состояние сферы физической культуры и спорта во многом является результатом реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года (далее – Стратегия).

В 2008-2019 гг. в рамках реализации Стратегии была сформирована и введена в действие программная и нормативная основа системы физического воспитания – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Большую работу по подготовке и внедрению нового комплекса ГТО проводит Донской государственный технический университет (ДГТУ). Основной целью дея-

тельности Центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ДГТУ является осуществление оценки выполнения обучающимися требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов комплекса ГТО, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575.

Центр тестирования, курируемый ректором ДГТУ Б.Ч. Месхи в соответствии с возложенными на него задачами выполняет многие функции, одна из которых – проведение пропаганды и информационной работы обучающихся, направленной на формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО.

Основными задачами комплекса ГТО в ДГТУ являются:

- увеличение числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- формирование у студенческой молодёжи осознанных потребностей в систематических занятиях фи-

зической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;

– повышение общего уровня знаний студентов о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Цель исследования заключается в изучении материалов и разработке программ для усовершенствования работы со студенческой молодёжью, приобщение к здоровому образу жизни, поиск новых методов влияния на улучшение качества работы со студентами в области физической культуры и спорта.

Целесообразность данного исследования заключается в поисках новых методов влияния на улучшение качества работы со студентами в области физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования

В анализ включены данные, полученные в результате выполнения нормативов комплекса ГТО студентами ДГТУ. Рассмотрены особенности выполнения различных нормативов, включённых в VI ступень комплекса ГТО, как обязательных, так и по выбору.

Возраст студенческой молодёжи, в большинстве случаев, колеблется от 18 до 24 лет. Этот возраст относится к VI ступени комплекса ГТО. Исходя из этого, исследование проводилось именно по этой ступени.

Периодичность исследования – с февраля 2017 г. по февраль 2020 г. ежемесячно, исключая летние месяцы.

Количество исследуемых человек ежемесячно – 200. Общее количество протестированных студентов – 5000 человек.

Тестирование проводилось исключительно в соревновательных условиях.

Исследуемые дисциплины комплекса, относящиеся к данной ступени: обязательные и по выбору.

Обязательные дисциплины:

- бег 30 м, 60 м, 100 м (юноши, девушки);
- наклон (юноши, девушки);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки);
- сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (юноши, девушки);
- бег 2000 м (девушки);
- бег 3000 м (юноши).

Дисциплины по выбору:

- стрельба из электронного оружия (юноши, девушки);
- челночный бег 3x10 м (юноши, девушки);
- поднимание туловища за 1 минуту (юноши, девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- метание спортивного снаряда (юноши, девушки);
- кросс по пересечённой местности (юноши, девушки);
- плавание 50 м (юноши, девушки).

Данные для начального исследования собирались авторами статьи в период с февраля 2017 г. по февраль 2018 г.

Результаты

Таблица 1 – Процент выполнения обязательных нормативов комплекса ГТО студентами ДГТУ на февраль 2018 г.

№ п/п	Виды испытаний	Процент выполнения (юноши)	Процент выполнения (девушки)
1	30,60,100 м	78%	64%
2	Наклон	62%	84%
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	72%	–
4	Подтягивание из виса на низкой перекладине	–	63%
5	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	61%	57%
6	Бег 2000 м	–	26% (не добежали 21%)
7	Бег 3000 м	33% (не добежали 18%)	–

Таблица 2 – Процент выполнения нормативов комплекса ГТО по выбору студентами ДГТУ на февраль 2018 г.

№ п/п	Виды испытаний	Процент выполнения (юноши)	Процент выполнения (девушки)
1	Стрельба	58%	52%
2	Челночный бег 3x10 м	76%	64%
3	Поднимание туловища	82%	89%
4	Прыжок с места	81%	69%
5	Метание спортивного снаряда	79%	67%
6	Кросс по пересечённой местности 3000 м	–	31% (не добежали 8%)
7	Кросс по пересечённой местности 5000 м	41% (не добежали 6%)	–
8	Плавание 50 м	88%	78%

Таким образом, накопленные данные позволяют сделать следующее заключение: результаты выполненных нормативов свидетельствуют о том, что такое качество, как выносливость (бег на 2000 м, 3000 м, 5000 м), у студентов находится на очень низком уровне и, как следствие, не позволяет выполнить весь комплекс ГТО в целом. Это единственный норматив, где есть процент студентов, не преодолевших всю дистанцию. Полученные данные позволяют сделать соответствующие выводы и внести корректировки в занятия по физической культуре со студентами.

Авторами данной статьи были разработаны и предложены на научно-методическом совете кафедры

«Физвоспитание» рекомендации, позволяющие улучшить ситуацию с выполнением норматива на выносливость.

Было предложено уделить внимание развитию качества «Выносливость» не только на основном занятии по физической культуре, но и на занятиях «Курс по выбору» с элементами волейбола, футбола, плавания, ритмической гимнастики, включая упражнения на общую и специальную выносливость, корректируя их под данную специализацию, тем самым воспитывая данное качество, опираясь на выбранный студентами вид спорта.

Разработанный комплекс мер включает в себя несколько этапов.

На начальном этапе целесообразно воспитание общей выносливости. Упражнения носят аэробную направленность. Для этого применялись следующие средства и методы:

1. Оптимальное совмещение упражнений на выносливость и дыхательных упражнений.

2. Полноценное насыщение кислородом при выполнении упражнения (хорошо развитая материальная база ДГТУ это позволяет).

3. Воспитание выносливости путём точно дозированных упражнений:

- бег на различные дистанции, варьируя скорость и интервалы отдыха;

- упражнения на силу, гибкость, ловкость, организованные в виде «круговой тренировки».

Следующий этап – это работа в смешанном режиме – аэробно-анаэробном. Увеличивается интенсивность нагрузки, сокращаются интервалы отдыха, увеличивается количество повторений.

На следующем этапе упражнения выполняются в аэробно-анаэробном анаэробном и соревновательном режимах. Добавляются эстафеты, выполнение контрольных нормативов с группой соперников.

На всех трёх этапах занятий преподаватель должен помнить об индивидуальном подходе к занимающимся студентам. Предлагаемая нагрузка должна соответ-

ствовать возможностям и физическому состоянию студентов.

Авторами статьи была разработана и рекомендована студентам программа дополнительных самостоятельных занятий во внеурочное время, направленных на повышение общей и специальной выносливости. Контроль за выполнением самостоятельных занятий вёлся авторами статьи посредством дистанционного общения с занимающимися. Также студентам, занимающимся самостоятельно, было предложено вести дневник и корректировать занятия согласно самочувствию.

Анализ выполнения нормативов вёлся в течение всего периода исследования. Очередной контрольный анализ выполнения нормативов в феврале 2020 года показал эффективность внедрённых авторами изменений в структуру занятий по физической культуре касательно выполнения норматива на выносливость. Первым положительным моментом предложенных новаторских изменений явилось то, что большее количество студентов смогло преодолеть дистанцию полностью. У девушек не смогли преодолеть дистанцию 2000 м 14% испытуемых, у юношей не смогли преодолеть дистанцию 3000 м 9% испытуемых. В кроссе по пересечённой местности эти показатели также улучшились: у девушек не смогли преодолеть дистанцию 3%, у юношей – 2%. Норматив этими студентами выполнен не был, но они смогли преодолеть дистанцию полностью. Улучшилось среднее время прохождения дистанции (табл. 3, 4).

Таблица 3 – Данные на начало эксперимента (2018 г.)

№ п/п	Дистанция	Выполнили	Сошли	Лучшее время	Худшее время	Среднее время
1	2000 м (девушки)	26%	21%	7.23,18	14.38,21	11.50,05
2	3000 м (юноши)	33%	18%	10.17,42	18.44,11	14.50,04
3	3000 м кросс по п/м (девушки)	31%	8%	12.29,10	21.16,44	17.01,00
4	5000 м кросс по п/м (юноши)	41%	6%	18.29,20	31.14,52	25.12,03

Примечание: лучшее время показано студентами, занимающимися спортом.

Таблица 4 – Данные на окончание эксперимента (2020 г.)

№ п/п	Дистанция	Выполнили	Сошли	Лучшее время	Худшее время	Среднее время
1	2000 м (девушки)	42%	14%	7.21,20	13.49,18	10.35,02
2	3000 м (юноши)	51%	9%	10.01,30	16.54,27	13.50,03
3	3000 м кросс по п/м (девушки)	49%	3%	12.11,42	20.14,11	16.12,05
4	5000 м кросс по п/м (юноши)	62%	2%	17.49,13	27.12,39	22.50,08

Примечание: лучшее время показано студентами, занимающимися спортом.

Уменьшилось время, затраченное на преодоление дистанции. Следовательно, авторами статьи выбрано верное направление, которое непременно надо развивать и совершенствовать. В перспективе будут введены корректировки, выработанные авторами статьи в ходе исследования, работа будет продолжена и не только в направлении развития выносливости, но и по другим нормативам комплекса.

В результате большее количество студентов смогло преодолеть дистанцию полностью, уменьшилось время, затраченное на преодоление дистанции, улучшилось среднее время прохождения дистанции.

Выводы

Представлена краткая сводка данных о критических проблемах выполнения норматива комплекса ГТО – выносливости юношей и девушек VI ступени, рассмотрены причины необходимости особенного внимания к данной проблеме и внедрения новых методов подготовки студенческой молодёжи к выполнению нормативов комплекса ГТО. Данная статья может быть полезна всем, кто интересуется современным положением дел в области физической культуры и спорта, в частности, принятием нормативов комплекса ГТО.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 17.12.2020).

Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник. М. : Советский спорт, 2013.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / Рыжкин Н. В., Немцева Е. В., Бровашова О. Ю. [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации. Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2018. 109 с.

Иванова А. А., Бровашова О. Ю. Адаптация и развитие физкультурно-спортивного комплекса ГТО в соответствии с изменениями в обществе // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2018. С. 287-292.

Математический анализ показателей физического состояния спортсмена и прогнозирование его функциональной формы / Иванова А. А., Рыжкин Н. В., Степанова Т. А. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 53-56.

Методика построения учебного процесса по физической культуре для студентов при подготовке к прохождению тестов комплекса ГТО / Рыжкин Н. В., Мавропуло О. С., Корбан А. Н. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 53-56.

References

Barchukov I.S. *Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka* [In physical education and physical education] : textbook. M. : Sovetskij Sport Publ., 2013.

Ryzhkin N.V., Nemtseva E.V., Brovashova O.Yu., Tumasyan T.I., Ivanova A.A. *Vypolnenie normativov Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO* [Implementation of standards of the all-Russian sports complex of the "Ready for Labor and Defense"]. Rostov-on-Don: Don State Technical University, 2018. 109 p.

Ivanova A.A., Brovashova O.Yu. *Adaptaciya i razvitie fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO v sootvetstvii s izmeneniyami v obshchestve* [Adaptation and development of the "Ready for Labor and Defense" sports complex in accordance with changes in society]. *Innovacionnye preobrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: sbornik materialov XXI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism collection of materials of the XXI all-Russian scientific and practical conference]. Rostov-on-Don, 2018, pp. 287-292.

Ivanova A.A., Ryzhkin N.V., Stepanova T.A., Nurdygin E.A. *Matematicheskij analiz pokazatelej fizicheskogo sostoyaniya sportsmena i prognozirovanie ego funkcional'noj formy* [Mathematical analysis of indicators of the athlete's physical condition and prediction of its functional form]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2019, № 2, pp. 53-56.

Ryzhkin N.V., Mavropulo O.S., Korban A.N., Ivanova A.A., Korobov I.A. *Metodika postroeniya uchebnogo procesa po fizicheskoy kul'ture dlya studentov pri podgotovke k prohozhdeniyu testov kompleksa GTO* [Methodology of building the educational process in physical culture for students in preparation for passing the tests of the «Readyfor Labor and Defense» complex]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*[Physical Culture and Health], 2020, no. 2 (74), pp. 53-56.

Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. no. 172 "O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)"[Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 no. 172 "On the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense "(RLD)"]. Available at: <https://base.garant.ru/70619520/> (accessed 17 December 2020).

Поступила в редакцию 18.12.2020

Подписана в печать 29.03.2021

“READY FOR LABOR AND DEFENSE” COMPLEX AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Nikolaj V. Ryzhkin¹, Tatyana I. Tumasyan², Olga Yu. Brovashova³,
Anna A. Ivanova⁴

Don State Technical University^{1, 2, 3, 4}
Rostov-on-Don, Russia

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Physical Education Department,*

ph.: +7(928)770-97-64, e-mail: yujanin.60@mail.ru

²*Senior teacher of the department of Physical training,*

ph.: +7(904)342-73-40, e-mail: mamatumas@yandex.ru

³*Senior Teacher of the Department of Physical Training,*

ph.: +7(905)457-19-76, e-mail: olivka1103@yandex.ru

⁴*Senior Teacher of the Department of Physical Training,*

ph.: +7(918)525-65-67, e-mail: an.badm@yandex.ru

Abstract. This article discusses the materials and developed programs for improving work with students, introducing them to a healthy lifestyle. Search for new methods of influencing the improvement of the quality of work with students in the field of physical culture and sports. The expediency of this research is to search for new methods of influencing the improvement of the quality of work with students in the field of physical culture and sports.

Key words: physical fitness, discipline «Physical culture», physical education of students, TRP standards, testing, Don State Technical University, “Ready for Labor and Defense” complex, endurance, physical culture, sports, distance passing time.

Cite as: Ryzhkin N. V., Tumasyan T. I., Brovashova O. Yu., Ivanova A. A. “Ready for Labor and Defense” complex as the basis of physical education in higher education institutions. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 72–76. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_72.

Received 18.12.2020

Accepted 29.03.2021

ПРОФИЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ ОБЩЕСТВА

Елена Викторовна Савина^{1, 2}

*Московский финансово-юридический университет (МФЮА)¹
Москва, Россия*

*Оренбургский государственный педагогический университет²
Оренбург, Россия*

¹Преподаватель кафедры физической культуры,

²Аспирант 4 курса,

тел.: +7(905)817-03-06, e-mail: sanavina.elena@yandex.ru



Аннотация. В статье рассматривается профильное обучение на занятиях физической культурой в группах специального направления. Приведены анализ и характеристика профилированных учебных модулей по физической культуре. Автор приходит к выводу о том, что требуется разработка модели профилированного обучения,

включающая в себя компоненты и содержание профильного направления подготовки.

Ключевые слова: профильное обучение, физическая культура, образование, социум, профиль.

Для цитирования: Савина Е. В. Профильное обучение в физическом воспитании как социальный заказ общества // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 77–79. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_77.

Введение

В современном мире Федеральные государственные образовательные стандарты направлены на развитие уровня профессионального образования при учёте выбора рыночного предложения. Данные предпосылки рыночных отношений заставляют разрабатывать новые образовательные программы учебных предметов. Будущий специалист должен быть компетентен не только в области своей профессии, но и иметь совокупность знаний, умений, навыков, способностей, ценностей и высокий уровень физической культуры. Всё это необходимо для эффективной социальной и профессиональной деятельности [Болонский процесс..., 2006; Болонский процесс..., 2005].

Занятия по физическому воспитанию являются неотъемлемой частью образования в профессиональных учебных учреждениях. От того, каково качество организации и проведения занятий по физической культуре со студентами, зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре в своей будущей профессии по окончании учебных заведений. Если же обратить внимание на реальное состояние в системе физического воспитания студентов в профессиональном образовании, то можно сделать вывод, что эффективность этого процесса далека от желаемой [Мусина, 2006].

Результаты

Ознакомление с многочисленными социологическими исследованиями показывает, что всё большее количество разнообразных социальных институтов повышает свои и без того высокие требования к профессиональному образованию. Это вызвано потребностями социализации, формирования у обучающихся общественно значимых компетенций, овладение которыми позволило бы выпускникам специализированных учебных учреждений без особого труда адаптироваться к современным условиям жизни общества. Важнейшим путём решения указанной задачи, по мнению ряда отечественных и зарубежных педагогов и психологов, выступает переход к профильному образованию, значение и роль которого возрастают в современных условиях развития общества. Данный процесс обусловлен рядом факторов, к которым можно отнести следующие:

- последовательное выявление способностей обучающихся, которые можно охарактеризовать как профориентационные;

- существенные психологические нагрузки на личность обучающегося;

- формирование резерва социально-значимых профессий, столь необходимых обществу.

В области профильного обучения учебные учреждения накопили некоторый опыт и подошли к такому моменту, когда встал вопрос о необходимости пересмотра самих подходов к формированию как представления о профильности обучения вообще, так и о его организации на данной ступени образования, в том числе профильной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Под профилем понимается определённая комбинация базовых, профильных и элективных курсов, которая соответствует минимальным объёмам затраченного учебного времени, определяемого в свою очередь принятым учебным планом.

Предъявляемые самой жизнью всевозрастающие требования к современному образованию сформировали у педагогов глубокое убеждение в том, что при всём многообразии профессий по функциональному и операционному исполнению большинства из них необходимо наличие практически одних и тех же профессионально значимых качеств и способностей. Следовательно, само осуществление профильной подготовки обучающихся во многом зависит от возможности определённого рода группировки всех профессий в сравнительно небольшое число универсальных профилей.

Профильная подготовка в любом образовательном учреждении реализуется за счёт часов соответствующего компонента учебного плана. Учитывая специфику образовательного процесса на первых курсах обучения, важно обратить внимание на то, что всё начинается с проведения учебных часов общеобразовательного содержания, адаптированного к условиям того или иного образовательного учреждения. Так, часть времени должна быть отведена под специально организованные секции по выбору обучающегося. Другая часть времени – на его самостоятельную работу.

Набор профилей должен определяться с учётом того, что их введение как можно полнее обеспечивало профильную ориентацию и подготовку наиболее востребованных государством и обществом профессий. От этого непосредственно зависит не только обслуживание

потребностей населения нашей страны, но и разноуровневая профессиональная подготовка квалифицированных кадров высшими учебными заведениями.

Направления профилизации во многом зависят от социокультурных особенностей общества, в котором образовательное учреждение выступает одним из непосредственных элементов. В тоже время на профилизацию во многом влияют и такие факторы, как кадровый состав, цели и особенности образования и даже традиции соответствующего образовательного заведения.

Современное образование постоянно переживает периоды реформирования, обусловленные переходом к новой образовательной парадигме, приоритетами которой выступают интересы личности, обусловленные адекватными тенденциями социального развития. Решение жизненно важных задач предопределяет в качестве главной цели образовательного процесса достижение такого уровня образованности отдельной личности и общества в целом, которое необходимо для обеспечения оптимального существования индивида в социуме.

На современном этапе развития Российской Федерации роль образования определяется, прежде всего, задачами государственной политики, наиболее существенными из которых являются: необходимость преодоления опасности отставания страны от мировых тенденций социально-экономического развития; обеспечение конкурентоспособности наших выпускников не только в России, но и за рубежом. Именно образовательный процесс непосредственно связан с возрастанием влияния качества человеческого капитала на развитие общества, с процессом последовательного накопления и последующей передачи знаний от поколения к поколению. По этой причине современные и будущие поколения испытывают потребность в эффективной, динамичной системе образования, построенной с учётом актуальных инновационных технологий.

Вышесказанное позволяет говорить о том, что обеспечение современного качественного образования находится в непосредственной связи с тем, чтобы образовательная политика, формируемая государством, строилась на основе сохранения его фундаментальности, соответствия перманентным и перспективным потребностям личности, общества и государства. В настоящее время общество испытывает потребность в таком образовательном учреждении, которое могло бы подготовить активного российского гражданина, отличающегося такими характеристиками, как высокий уровень профессионализма, закономерные творческие способности и обусловленная широтой реализованных компетенций нравственная позиция [Предпрофильная подготовка..., 2012].

Наиболее важным направлением модернизации содержания и форм образования, которые призваны обеспечить выход на более высокий уровень качества образования, выступает внедрение профильного обучения, под которым надлежит понимать важнейшее средство, во многом определяющее реализацию личностно-ориентированного учебного процесса. Он, в свою очередь, предоставляет широкие возможности по индивидуализации образовательных услуг, получаемых обучающимся, и по формированию индивидуальной образовательной траектории. В качестве важнейших целей профильного обучения следует указать:

- формирование системных и фундаментальных знаний, которые требуются для обеспечения конкурентоспособности личности выпускника;
- создание педагогических условий для углубленного изучения отдельных предметов из числа предусмотренных учебным планом;
- обеспечение условий дифференциации содержания результатов образовательного процесса;

- реализация равного доступа к полноценному образованию для разных категорий обучающихся в зависимости от их индивидуальных способностей и потребностей;

- расширение возможности социализации учащихся;

- повышение эффективности подготовки будущих специалистов к сдаче государственных экзаменов и освоению программ профессионального образования.

В то же время в большинстве учебных учреждений, существующих в Российской Федерации, накоплен недостаточный опыт по организации профильной подготовки обучающихся, пришедших после окончания 9 класса школы, и по реализации профильного обучения как такового. Личностно-ориентированный подход в обучении и рыночные отношения в обществе сыграли в своё время немаловажную роль в этом [Предпрофильная подготовка..., 2012].

Так, например, одним из важнейших условий формирования инновационной экономики России выступает потребность модернизации системы образования, которая является непосредственной основой для динамичного экономического роста и последовательного социального развития социума, от которых, в свою очередь, во многом зависят благополучие граждан и безопасность государства.

Получение качественного образования остаётся одним из наиболее важных жизненных приоритетов граждан, а также фактором, неразрывно связанным с такими понятиями, как социальная справедливость и политическая стабильность. В настоящее время профилизация призвана удовлетворять всевозрастающий в обществе спрос на доступное и в тоже время качественное образование. Профильное обучение стоит рассматривать, прежде всего, в качестве специального средства по формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, способствующих реализации выпускника в будущей профессиональной деятельности.

Миссия, возложенная на профильное обучение, обусловлена компенсаторной функцией коррекции содержания образования в контексте повышенной готовности студентов к предстоящему социально-профессиональному самоопределению. Оно должно преодолеть в том числе и предметную раздробленность знания, его оторванность от практики.

На данный момент задача педагогического сообщества состоит в том, чтобы, с одной стороны, отобрать эффективные модели по организации профильного обучения и в тоже время, с другой стороны, – обосновать и «вписать» в процесс образования то, что является золотым фондом отечественного образования.

Выводы

Основываясь на анализе состояния профильного обучения в физической культуре в профессиональных образовательных учреждениях, выявлены тенденции, которые определяют его развитие в целом. Прежде всего это формирование социального запроса к учебному учреждению, выпуск специализированной личности и интегративность самого содержания профильного обучения. Учитывая выявленные тенденции в учебном учреждении, должна быть разработана модель профилированного обучения, раскрывающая его содержание и структуру. Эта модель должна включать в себя компоненты и содержание по профильному направлению.

На примере правоохранительного профиля раскрываются возможности содержания учебной программы по физической культуре, эффективное взаимодействие учебного учреждения и межведомственных организаций, их взаимодействие (например, проведение соревнований, викторин и т.д.).

Также в ходе разработки модели были определены педагогические условия, которые необходимы для реализации профильного обучения, а именно: наличие квалифицированных педагогических кадров для проведения занятий по физической культуре в этом виде профиля; наличие материально-технической базы (спортивные залы, тренажёрные залы); осуществление профильной подготовки за счёт учебного плана. Кроме

того, выявлены особенности организации процесса обучения по физической культуре при личном подходе к профессиолизации.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Болонский процесс: поиск общности европейских систем высшего образования (проект TUNING) / под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. В. И. Байденко. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. 211 с.

Болонский процесс: середина пути / под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. В. И. Байденко. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов; Российский Новый Университет, 2005. 379 с.

Мусина С. В., Егорычева Е. В. Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре в вузах // Физическая культура и спорт в 21 веке: сб. науч. тр. Волжский : [б. и.], 2006. С. 238–240.

Павлов В. И. Профилированные учебные модули по физической культуре в условиях медицинского образования // Саратовский научно-медицинский журнал. 2011. № 4. С. 984–988.

Черноусенко Т. И. Предпрофильная подготовка и профильное обучение как факторы обеспечения качественного доступного образования (методические материалы) / Под научной ред. Н. Н. Сабельниковой-Бегашвили. Ставрополь: ГБОУ ДПО СКРО ПК и ПРО, 2012. 176 с.

References

Baidenko V.I. *Bolonskij process: poisk obshchnosti evropejskih sistem vysshego obrazovaniya (proekt TUNING)* [Bologna process: search for commonality of European higher education systems (TUNING project)]. Moscow, Research Center for the Problems of the Quality of Training of Specialists Publ., 2006. 211 p.

Baidenki V.I. *Bolonskij process: seredina puti* [The Bologna Process: the middle of the road]. Moscow, Research Center for the Problems of the Quality of Training of Specialists Publ. and Russian New University Publ., 2005. 379 p.

Musina S.V., Egorycheva E.V. *Poisk putej povysheniya effektivnosti uchebnogo processa po fizicheskoj kul'ture v vuzah* [Search for ways to increase the effectiveness of the educational process in physical culture in universities]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v 21 veke* [Physical culture and sports in the 21st century]: collection of scientific papers. Volzhsky, 2006, pp. 238–240.

Pavlov V.I. *Profilirovannye uchebnye moduli po fizicheskoj kul'ture v usloviyah medicinskogo obrazovaniya* [Profiled training modules on physical culture in the conditions of medical education]. *Saratovskij nauchno-meditsinskij zhurnal* [Saratov Journal of Medical Scientific Research], 2011, no. 4, pp. 984–988.

Chernousenko T.I. *Predprofil'naya podgotovka i profil'noe obuchenie kak factory obespecheniya kachestvennogo dostupnogo obrazovaniya (metodicheskie materialy)* [Pre-profile training and profile education as factors of providing high-quality accessible education (methodological materials)]. Stavropol, Stavropol Regional Institute of Education Development, Advanced Training and Retraining of Educators Publ., 2012. 176 p.

Поступила в редакцию 31.01.2021

Подписана в печать 29.03.2021

PROFILE TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION AS A SOCIAL ORDER OF SOCIETY

Elena V. Savina^{1, 2}

Moscow University of Finance and Law (MFLA)¹
Moscow, Russia

Orenburg State Pedagogical University²
Orenburg, Russia

¹Lecturer of the Department of Physical Education

²4-year Postgraduate Student

ph.: +7(905)817-03-06, e-mail: sanavina.elena@yandex.ru

Abstract. The article deals with profile education in physical culture lessons in groups of a special direction. This article presents the analysis and characteristics of profiled physical culture training modules. The author comes to the conclusion that it is required to develop a model of profiled education, which includes the components and content of the profile direction of training.

Key words: specialized training; physical education; education; society; profile.

Cite as: Savina E. V. Profile training in physical education as a social order of society. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 77–79. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_77.

Received 31.01.2021

Accepted 29.03.2021

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ
ВСЕРОССИЙСКОГО МОНИТОРИНГА

Марина Евгеньевна Снигур¹, Наталия Ивановна Колесникова²,
Дмитрий Петрович Бекреев³

*Сургутский государственный педагогический университет¹,
Сургут, Россия*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение СОШ № 346²
Санкт-Петербург, Россия*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СШ № 31³
Сургут, Россия*

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания,

тел.: +7(929)296-77-41, e-mail: m.snigur2011@yandex.ru

²Учитель физической культуры высшей категории,

тел.: +7(812)588-96-00, e-mail: info.sch346@obr.gov.spb.ru

³Учитель физической культуры высшей категории,

тел.: +7(3462)94-29-91, e-mail: sc31@admmurgut.ru

Аннотация. В статье представлены данные Всероссийского мониторинга физической подготовленности обучающихся 1-11 классов МБОУ СОШ № 31 г. Сургута. В ходе проведенного исследования по программе Всероссийского мониторинга физической подготовленности среди школьников МБОУ СОШ № 31 г. Сургута были получены следующие результаты: 368 школьников (23,1%) имеют низкий уровень физической подготовленности, 866 школьников (54,4%) смогли выполнить тестовые упражнения на средний уровень, 358 участников (22,5%) справились на высокий уровень. Результаты единого Всероссийского мониторинга для образовательных организаций позволяют провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррекцию в ходе освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура».

Ключевые слова: мониторинг, физическая подготовленность, обучающиеся, школьники, 1-11 классы.

Для цитирования: Снигур М. Е., Колесникова Н. И., Бекреев Д. П. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам всероссийского мониторинга // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 80–82. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_80.

Введение

В настоящее время в общеобразовательных организациях для улучшения ситуации по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к лично-ориентированным методам обучения и воспитания, которые базируются на индивидуальных возможностях и способностях школьников [Зюрин, 2017, с. 45-49; Лутковская, 2017, с. 44-49; Лигута, 2017, с. 123-130].

Основой данного подхода может стать единая система Всероссийского мониторинга физической подготовленности школьников. Внедрение единых тестов мониторинга будет способствовать объективной оценке физической подготовленности обучающихся, спланированному содержанию и здоровьесберегающей направленности преподавания предмета «Физическая культура», а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания [Особенности..., 2020, с. 21; Синявский, 2020, с. 98-100].

Результаты

Методы и организация исследования

Оценка уровней физической подготовленности обучающихся 1–11 классов в количественных показателях. В качестве тестов используются упражнения, содержание которых характеризуют показатели двигательных способностей обучающихся: скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых, а также выносливости и гибкости.

В ходе определения уровня физической подготовленности обучающихся 1-3-х классов необходимо выполнить 4 тестовых упражнения, 4-х классов – 5 тестовых упражнения, 5–9-х классов – 6 тестовых уп-

ражнений и 10–11-х классов – 6 тестовых упражнений. Всего исследование приняло 1592 школьников МБОУ СОШ № 31 г. Сургута.

Результаты

Полученные в рамках Всероссийского мониторинга данные состояния физической подготовленности школьников МБОУ СОШ № 31 г. Сургута представлены в табл. 1.

Анализ результатов тестирования в 1 классе показал, что низкий уровень физической подготовленности был выявлен у 34 школьников, что составляет 9,9%; средний уровень у 177 школьников, что в процентах составляет 51,6%; высокий уровень продемонстрировали 132 школьников, что соответствует 38,5%.

Результаты выполнения тестовых упражнений во 2 классе позволили выявить низкий уровень у 34 школьников, что составляет 18,6%; средний уровень физической подготовленности был выявлен у 103 обучающихся, что в процентах составляет 56,3%; высокий уровень физической подготовленности продемонстрировали 46 школьников, что соответствует 25,1%.

В 3-х классах на низкий уровень выполнили тестовые испытания 67 школьников, что составляет 35,1%; на средний уровень – 93 школьника, что в процентах составляет 48,7%. Высокий уровень выполнили 31 школьник, что соответствует 16,2%.

В 4-х классах тестовые упражнения на низкий уровень выполнили 81 обучающийся, что составляет 38,4%; на средний уровень – 104 обучающихся, что составляет 49,3%; на высокий уровень – 26 обучающихся, что соответствует 12,3%.

Таблица 1 – Оценка уровней физической подготовленности 1-11 классов по учебному предмету «Физическая культура»

Классы	Уровни физической подготовленности (кол-во/ % сдавших тесты с основной группой здоровья)					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	34	9,9	177	51,6	132	38,5
2	34	18,6	103	56,3	46	25,1
3	67	35,1	93	48,7	31	16,2
4	81	38,4	104	49,3	26	12,3
5	25	21,2	88	74,6	5	4,2
6	28	20,1	79	56,8	32	23,0
7	22	19,6	63	56,3	27	24,0
8	53	29,4	91	50,6	36	20,0
9	9	22,5	29	72,5	2	5,0
10	3	17,7	9	52,9	5	29,4
11	12	20,7	30	51,7	16	27,6
Всего	368	23,1%	866	54,4	358	22,5

В 5-х классах низкий уровень физической подготовленности продемонстрировали 25 школьников, что составляет 21,2%; средний уровень – 88 участников, что в процентах составляет 74,6%; высокого уровня достигли всего 5 школьников, что соответствует 4,2%.

В 6-х классах на низкий уровень выполнили нормативы 28 школьников, что составляет 20,1%; на средний уровень – 79 участников, что в процентах составляет 56,8%; высокий уровень был достигнут 32 школьниками, что соответствует 23,0%.

В 7-х классах у 19 школьников был выявлен низкий уровень физической подготовленности, что составляет 19,6%; средний уровень – у 63 обучающихся, что в процентах составляет 50,6%; высокий уровень показали 27 участников, что соответствует 24,0%.

В 8-х классах низкий уровень – у 53 школьников, что составляет 29,4%; средний уровень – у 91 школьника, что в процентах составляет 50,6%; высокий уровень был выявлен у 36 участников, что соответствует 20,0%.

В 9-х классах результаты физической подготовленности имеют следующие значения: низкий уровень отмечается у 9 школьников, что составляет 22,5%; средний уровень – у 29 обучающихся, что составляет 72,5%; высокий уровень – лишь у 2 обучающихся, что соответствует 5,0%.

В 10-х классах при выполнении тестовых упражнений на низкий уровень выполнили 3 обучающихся, что

составляет 17,7%; на средний уровень – 9 обучающихся, что составляет 52,9%; на высокий уровень – 5 обучающихся, что соответствует 29,4%.

С тестовыми упражнениями по программе Всероссийского мониторинга физической подготовленности в 11-х классах низкий уровень показали 12 обучающихся, что составляет 20,7%; на средний уровень выполнили тестовые упражнения 30 обучающихся, что в процентах составляет 51,7%; на высокий уровень выполнили 16 обучающихся, что соответствует 27,6%.

Выводы. В ходе проведенного исследования по программе Всероссийского мониторинга физической подготовленности среди обучающихся МОУ СОШ № 31 г. Сургута были получены следующие результаты: 368 школьников (23,1%) имеют низкий уровень физической подготовленности, 866 школьников (54,4%) смогли выполнить тестовые упражнения на средний уровень, а 358 участников (22,5%) справились на высокий уровень. Единая технология Всероссийского мониторинга для всех образовательных организаций позволяет провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррекцию в ходе освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура».

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Особенности планирования и реализации программы подготовки к испытаниям комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» с учётом приоритетов школьников России (на примере подростков 13-15 лет) / Аршинник С. П., Лысенко В. В., Костенко Е. Г. [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 3. С. 21.

Состояние физической подготовленности 11-классников и студентов, поступивших на первый курс в высшее учебное заведение // Гарина Е. В., Воронова Н. Н., Першиков С. В. [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 84-90.

Зюрин Э. А., Куренцов В. А., Сяфуков М. Р. Управление физическим воспитанием учащихся образовательных учреждений в условиях деятельности школьного физкультурно-спортивного клуба // Вестник спортивной науки. 2017. № 3. С. 45-49.

Лутковская О. Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 2. С. 44-49.

Лигута А. В., Лигута В. Ф. Мониторинг физической подготовленности школьников Комсомольска-на-Амуре // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-6. С. 123-130.

Матвеев А. П. К формированию основ теории образования школьников в области физической культуры // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2014. № 3. С. 23-33.

Синявский Н. И., Фурсов А. В., Лосев В. Ю. Мониторинг готовности подростков к выполнению нормативов комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 98-100.

References

Arshinnik S.P., Lysenko V.V., Kostenko E.G., Tolstykh O.S. *Osobennosti planirovaniya i realizacii programmy podgotovki k ispytaniyam kompleksa "GOTOV K TRUDU I OBORONE" s uchyotom prioritetov shkol'nikov Rossii (na primere podrostkov 13-15 let)* [Features of planning and implementation of the training program for the tests of the "Ready for Labor and Defense" complex, taking into account the priorities of Russian schoolchildren (on the example of teenagers 13-15 years old)]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya* [Science World. Pedagogy and psychology], 2020, vol. 8, no. 3, p. 21.

Garina E.V., Voronova N.N., Pershikov S.V., Shulgin A.M., Smirnova N.I. *Sostoyanie fizicheskoy podgotovlennosti 11-klassnikov i studentov, postupivshih na pervyj kurs v vysshee uchebnoe zavedenie* [The State of physical fitness of 11th graders and students who entered the first year of higher education]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 5 (183), pp. 84-90.

Zyurin E.A., Kurentsov V.A., Syafukov M.R. *Upravlenie fizicheskim vospitaniem uchashchihsya obrazovatel'nyh uchrezhdenij v usloviyah deyatel'nosti shkol'nogo fizkul'turno-sportivnogo kluba* [Management of physical education of students of educational institutions in the conditions of school sports club activity]. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of sports science], 2017, no. 3, pp. 45-49.

Lutkovskaya O.Yu. *Dinamika fizicheskoy podgotovlennosti detej srednego i starshego shkol'nogo vozrasta* [Dynamics of physical fitness of children of middle and senior school age]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 44-49.

Liguta A.V., Liguta V.F. *Monitoring fizicheskoy podgotovlennosti shkol'nikov Komsomol'ska-na-Amure* [Monitoring of physical fitness of schoolchildren of Komsomolsk-on-Amur]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2017, no. 56-6, pp. 123-130.

Matveev A.P. *K formirovaniyu osnov teorii obrazovaniya shkol'nikov v oblasti fizicheskoy kul'tury* [To the formation of the foundations of the theory of education of schoolchildren in the field of physical culture]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Pedagogika* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Pedagogy], 2014, no. 3, pp. 23-33.

Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Losev V.Yu. *Monitoring gotovnosti podrostkov k vypolneniyu normativov kompleksa GTO* [Monitoring of readiness of teenagers to fulfill the standards of the "Ready for Labor and Defense" complex]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2020, no. 11, pp. 98-100.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

ASSESSMENT OF STUDENTS' PHYSICAL READINESS ON THE RESULTS OF ALL-RUSSIAN MONITORING

Marina E. Snigur¹, Natalia I. Kolesnikova²,
Dmitry P. Bekreev³

*Surgut State Pedagogical University¹,
Surgut, Russia*

*Secondary school no. 346²
Saint-Petersburg, Russia*

*Secondary School no. 31³
Surgut, Russia*

¹PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education,

ph.: +7(929)296-77-41, e-mail: m.snigur2011@yandex.ru

²Physical education teacher of the highest category,
ph.: +7(812)588-96-00, e-mail: info.sch346@obr.gov.spb.ru

³Physical education teacher of the highest category,
ph.: +7(3462)94-29-91, e-mail: sc31@admmsurgut.ru

Abstract. The article presents the data of the All-Russian monitoring of physical fitness of students of grades 1-11 of secondary school no. 31 of Surgut. In a study of the program of the all-Russian monitoring of physical fitness among the students of secondary school no. 31 of Surgut was obtained the following results: 368 students (23,1 %) have low level of physical fitness, at 866 students (54,4 %) were able to perform the test exercises on the average level, and the 358 participants (22,5 %) managed to the highest level of the educational organizations of the all-Russian monitoring allows you to analyze the state of physical fitness of students and make corrections during the development of an educational program on the subject of physical culture.

Key words: monitoring, physical fitness, students, schoolchildren, grades 1-11.

Cite as: Snigur M. E., Kolesnikova N. I., Bekreev D. P. Assessment of physical fitness of students according to the results of all-Russian monitoring // *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 80-82. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_80.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ



Наталья Юрьевна Тарабрина¹

¹Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)
Москва, Россия

¹Кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел. +7(499)158-58-67, e-mail: nata-tarabrina@mail.ru

Аннотация. У 116 студенток 1-3 курсов (17-25 лет) будущих отечественных врачей – I группа (n=60), юристов – II группа (n=31) и студентов-иностранцев медицинской академии из Малайзии – III группа (n=50) изучались особенности объёма внимания, памяти, динамики работоспособности и эмоционального состояния в зависимости от вида и объёма двигательной активности в течение учебного дня. Цель исследования – изучить психофизиологический статус студентов разных специальностей

в процессе учебной деятельности в зависимости от вида и объёма физической активности. Показано, что нерационально организованный режим дня и рабочей недели (особенно отсутствие должного уровня двигательной активности) при длительной умственной деятельности студентов разных специальностей негативно влияет на основные психофизиологические функции, которые обеспечивают успешность обучения студентов.

Ключевые слова: психофизиологические функции, студенты, режим дня, физическая и умственная работоспособность.

Для цитирования: Тарабрина Н. Ю. Влияние занятий физической культурой в системе высшего образования на психофизиологический статус студентов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 83–86. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_83.

Введение

Современные социально-экономические условия предъявляют высокие требования к качеству подготовки специалистов всех сфер деятельности. И студенчеству в этом принадлежит ведущая роль. Студенческий труд по своей сути – умственный. Он связан с приёмом и переработкой информации и возможен только при постоянном напряжении памяти, концентрации и устойчивости внимания, восприятия и глубоком осознании новых знаний и умений в системе частых стрессовых ситуаций многоуровневого (от текущего сессионного, ректорского, министерского и вплоть до государственного) контроля. Рядом исследований показано, что студенты работают до 12 часов ежедневно [Краев, 2019].

До 30% студентов вынуждены тратить на учебный процесс и ночное время. До трети студентов недосыпают, постоянно испытывают дефицит свободного времени, мало бывают на свежем воздухе. Около 83% учебного времени они находятся в состоянии относительной гипоксии и гипокинезии. Процент студентов, регулярно занимающихся спортом, не превышает 23% [Грабовская, 2020, с. 36-38].

Известно, что в разное время суток на воздействие одной и той же мощности организм человека даёт ответные реакции различной интенсивности. Отсюда следует, что в течение дня существуют периоды, характеризующиеся оптимальным или неоптимальным восприятием внешнего воздействия. Кроме того, само существование организма определяется его ритмической организацией. Оно будет тем более оптимальным, чем больше ритмы его отдельных функций согласованы во времени между собой и с некоторыми внешними периодическими факторами (датчиками времени), в число которых входит и учебная деятельность. При рассогласовании ритмов организма с датчиками времени возникает десинхронизация, который сопровождается нарушением функций организма и снижением его работоспособности [Хильдебрандт, 2006]. Кроме того, де-

синхронизация является первым неспецифическим проявлением большинства патологических состояний и нарушений адаптации человека к среде [Ярмолюк, 2018, с. 157-163].

Результативность студенческого труда (помимо одарённости, профессиональной ориентации, коммуникабельности, материальных и бытовых условий, состояния здоровья и др.) в существенной мере определяется динамикой индивидуального психофизиологического состояния студента в течение учебного дня, недели, месяца, семестра и т.д. [Краев, 2019]. Однако целевых исследований влияния физической активности в этом аспекте немного.

Цель – изучить психофизиологический статус студентов разных специальностей в процессе учебной деятельности в зависимости от вида и объёма физической активности.

Материалы и методы исследования

Исследования проводились на базе Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого (Харьков), Крымского юридического института (филиала) Университета Прокуратуры Российской Федерации (Симферополь) и Медицинской академии имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» (Симферополь).

У 116 студенток 1-3 курсов (17-25 лет), будущих отечественных врачей – I группа (n = 60), юристов – II группа (n = 31) и студентов-иностранцев медицинской академии из Малайзии – III группа (n=50) изучались особенности объёма внимания, памяти, динамики работоспособности и эмоционального состояния в зависимости от вида и объёма двигательной активности.

Первая группа регулярно (3 раза в неделю: 2 обязательных занятия, одно – факультативно) занимались оздоровительными видами женской гимнастики (аэробика, пилатес, основы йоги, стретчинг) [Тарабрина, 2017, с. 100-102]. Вторая и третья группы занимались 2 раза в неделю физическими упражнениями по программе ОФП. Интенсивность физических нагрузок во всех группах была оптимальной (частота сердечных

сокращений – 130-150 уд/мин.). Исследования проводились 2 раза в день – в начале и в конце учебного дня в зависимости от продолжительности пребывания учащихся в вузе. Для оценки концентрации внимания использовали метод краевого эффекта Эбингауза и таблиц Шульте [Краев, 2019]. Общий объём запоминания рассчитывался как отношение числа правильных ответов к объёму предлагаемого материала, выраженного в процентах. Для оценки психоэмоционального состояния (самочувствия, настроения, активности) применялся метод САН [Краев, 2019].

Результаты обследований подвергали статистической обработке, применяя пакет программ “STATISTICA 10.0”. Использовались параметрические методы, достоверность различий полученных результа-

тов определялась с помощью t-критерия Стьюдента при $p < 0,05$. В качестве меры центральной тенденции использовали среднее арифметическое (M), а в качестве меры рассеяния – стандартную ошибку среднего арифметического (m).

Результаты

Выполненные исследования и их количественная оценка свидетельствуют о том, что в начале рабочего дня исходные показатели объёма внимания и динамики работоспособности, объёма кратковременной памяти, эмоционального состояния испытуемых всех 3-х групп находились в пределах нормы. В режиме рабочего дня (умственного труда) выявлены закономерности, которые представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Динамика объёма внимания и работоспособности студентов в режиме рабочего дня (%) (M±m)

		1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия
I группа	в начале раб. дня	38,0±5,7	41,0±7,8	40,0±6,7	40,5±6,8	38,0±5,7*
	в конце раб. дня	38,2±5,8	41,0±7,8	41,5±7,2	42,0±7,3	42,0±7,3
II группа	в начале раб. дня	37,2±4,7	38,7±6,9*	39,8±7,5	39,7±6,9*	39,2±7,08*
	в конце раб. дня	40,4±5,6	41,5±7,8	42,0±6,4	44,5±7,3	45,7±4,3
III группа	в начале раб. дня	40±6,6*	42±6,2	40±4,3*	41±7,2*	37±5,7*
	в конце раб. дня	43,7±6,4	44,8±6,02	45,4±8,3	47,0±5,7	47,0±6,3

Примечание: здесь и далее * – $p < 0,05$ достоверность различий показателей групп в начале и в конце рабочего дня t-критерий Стьюдента.

Как показано в табл. 1, в первой группе обследуемых время, затрачиваемое на отыскивание чисел в таблицах Шульте к 5 серии до начала рабочего дня заметно снижается до исходного значения, что свидетельствует о медленном «включении» организма студентов в работу. В конце рабочего дня этот показатель, начиная от первой серии ко второй, повышается на 0,5%, затем снижается на 5% ($p > 0,05$) и, начиная от второй серии к пятой, непрерывно повышается на 3%, 3% и 10% соответственно при общем увеличении кратковременной памяти (КП) на 3,3%. Динамика объёма КП свидетельствует о снижении на 9% к концу рабочего дня, эмоциональное состояние снижается на 28% (табл. 2). Таким образом, у студентов-будущих юристов, учитывая, что данная группа испытуемых регулярно 3 раза в неделю занималась оздоровительными видами женской гимнастики, что, как известно, благоприятно влияет на организм человека в целом: ускоряет процесс адаптации, отдаляет наступление утомления, снижает его глубину, повышает эффективность процессов восстановления [Грабовская, 2018, с. 76-77], в конце рабочего дня происходит лёгкое, мало выраженное утомление, сопровождающееся небольшим снижением психофизиологических функций мозга.

Во второй группе обследуемых – отечественных студентов-медиков, будущих врачей, – время, затрачиваемое на отыскивание чисел в таблицах Шульте на последних сериях теста до начала рабочего дня сохраняется примерно одинаковым, что входит в границы нормы (табл. 1). В конце их рабочего дня, начиная от первой до пятой серии, время отыскивания непрерывно повышается на 8%, 7,2%, 5%, 12%, 16% соответственно, при общем статистически достоверном увеличении на 9,6% ($p < 0,05$). Такие показатели свидетельствуют о присутствии в организме процессов, приводящих к утомлению, которое сопровождается, как правило, чувством неуверенности, расстройством внимания, при котором человек легко отвлекается, становится вялым, малоподвижным, или, наоборот, у него появляется хаотическая подвижность, неустойчивость [Садовская, 2006, с. 135-138]. Показатель общего эмоционального состояния в этой группе в течение эксперимента также характеризуется выявленными выше закономерностями: существенном ухудшении состояния за первые 4 часа на 40% и к концу рабочего дня с выраженной тенденцией к уменьшению ещё на 6%. Показатель объёма кратковременной памяти тоже снизился на 8% (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика изменения объёма кратковременной памяти (R) и эмоционального состояния (ЭС) студентов в режиме рабочего дня

Группы		R (%)	ЭС (%)
I группа	в начале раб. дня	42,0±0,9	20,1±0,3
	в конце раб. дня	38,2±0,7	14,4±0,2
II группа	в начале раб. дня	44,2±0,9	22,7±0,3

Группы		R (%)	ЭС (%)
	в конце раб. дня	40,6±0,7	12,25±0,2
III группа	в начале раб. дня	41,0±0,9	21,4±0,3
	в конце раб. дня	36,2±0,7	11,77±0,2

В III группе (табл. 1) обследуемых иностранных студентов-медиков, будущих врачей, время, затрачиваемое на отыскивание чисел на таблицах Шульте, так же как и у студентов – будущих юристов – к концу пятой серии заметно снижается на фоне ранее примерно одинакового, что также отражает медленное «включение» организма студентов. До конца их рабочего дня, начиная от первой до пятой серии, время отыскивания чисел существенно, по сравнению с другими группами исследуемых, непрерывно повышается на 9,2%; 6,6%; 13,5%; 14,6% и 27% соответственно, при общем увеличении на 14,18%. Следует также отметить, что именно в этой группе студенты при выполнении теста чаще ошибались, их эмоциональный фон также существенно снизился на 45% ($p < 0,05$), а объём кратковременной памяти – на 11,4% к концу рабочего дня (табл. 2).

Визуально наблюдались изменения и в моторной сфере этих студентов: происходило замедление их движений, ослабление точности и координации движений, студенты сами жаловались на плохую память в конце рабочего дня, появление сонливости.

Для студентов II и III групп характерно выраженное переутомление в конце рабочего дня (продолжительность учебных занятий составляет 6-8 часов в учебный день, затем, чаще всего, ещё часы работы в библиотеке, особенно для студентов-иностранцев, что подтверждается снижением работоспособности, которая очень часто компенсируется волевыми усилиями;

сопровождается раздражительностью, сонливостью днём.

Выводы

1. У студентов, будущих юристов, к концу рабочего дня отмечается лёгкое снижение умственной деятельности, переутомление, характеризующееся незначительным снижением психических функций – объёма памяти на 9% и внимания – на 28%.

2. У студентов-медиков, будущих врачей, в режиме рабочего дня отмечается выраженное снижение умственной деятельности, переутомление к концу рабочего дня, что характеризуется значительным снижением психических функций: объёма памяти на 8%, расстройством внимания, а также значительным снижением показателей эмоционально-волевой сферы за первые 4 часа – на 40% и тенденцией ($p = 0,0501$) к уменьшению ещё на 6% к концу рабочего дня.

3. Режим дня и рабочей недели будущих врачей организован нерационально по сравнению со студентами-юристами; отсутствие достаточного количества аэробных нагрузок, организованных под музыку, которые эффективно повышают работоспособность, адаптационные возможности организма к любым нагрузкам приводит к снижению работоспособности.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Краев Ю. В., Тарабрина Н.Ю. Психологические аспекты формирования ориентации студентов на здоровый образ жизни средствами физической культуры: Учеб. пособие. Ставрополь: Логос, 2019. 110 с. ISBN 978-5-907078-42-0.

Садовская Ю. Я., Голубова Т. Н., Тарабрина Н. Ю. Динамика психофизиологических функций у студентов в процессе обучения // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2006. № 1. С. 135-138.

Тарабрина Н. Ю., Грабовская Е. Ю., Краев Ю. В. Психологические особенности личности студентов разных специальностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 1. С. 59-66. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-66.

Тарабрина Н. Ю. Оценка эффективности ритмической гимнастики в коррекции функционального состояния студентов с избыточным весом // Культура физическая и здоровье. 2017. №1. С.100-102.

Хильдебрандт Г., Мозер М., Лехофер М. Хронобиология и хрономедицина. Биологические ритмы. Медицинское применение. М.: Арнебия, 2006. 144 с.

Ярмолюк Н. С., Колотилова О. И. Переход на зимнее время вызывает изменения инфрадианной ритмики температуры тела спортсменов // Учёные записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2018. Т. 4 (70). № 2. С. 157-163.

Tarabrina N., Grabovskaya E., Tikhonov A., Kraev Yu. Psychological Features of the Personality of Students of Different Specialties. International Journal of Higher Education, 2020, vol. 9, no. 3, pp. 152-157. DOI: 10.5430/ijhe.v9n3p152.

References

Kraev Yu.V., Tarabrina N.Yu. *Psichologicheskie aspekty formirovaniya orientacii studentov na zdorovyj obraz zhizni sredstvami fizicheskoy kul'tury* [Psychological aspects of the formation of students' orientation to a healthy lifestyle by means of physical culture] : textbook. Stavropol', Logos Publ., 2019. – 110 p. ISBN 978-5-907078-42-0

Sadovskaya Yu.Ya., Golubova T.N., Tarabrina N.Yu. *Dinamika psihofiziologicheskikh funkcij u studentov v processe obucheniya* [Dynamics of psychophysiological functions in students in the learning process]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2006, no. 1, pp. 135-138.

Tarabrina N.Yu., Grabovskaya E.Yu., Kraev Yu.V. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta*. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, 2020, vol. 15, no. 1, pp. 59-66. doi: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-66.

Tarabrina N.Yu. *Ocenka effektivnosti ritmicheskoy gimnastiki v korrrekcii funkcional'nogo sostoyaniya studentov s izbytochnym vesom* [Evaluation of the effectiveness of rhythmic gymnastics in the correction of the functional state of overweight students]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2017, no. 1, pp. 100-102.

Hil'debrandt G., Mozer M., Lehofer M. *Khronobiologiya i khronomeditsina. Biologicheskie ritmy. Meditsinskoe primeneniye* [Chronobiology and cronomedicine. Biological rhythms. Medical application]. Moscow, Arnebiya Publ., 2006. 144 p. (in Russian).

Yarmolyuk N.S., Kolotilova O.I. *Perekhod na zimnee vremya vyzyvaet izmeneniya infradiannoy ritmiki temperatury tela sportsmenov* [The transition to winter time cause schange sin the infradian rhythm of body temperature of athletes]. *Uchyonye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V.I. Vernadskogo. Biologiya. Himiya* [Scientific Notes of V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Biology. Chemistry], 2018, vol. 4 (70), no. 2, pp. 157-163.

Tarabrina N., Grabovskaya E., Tikhonov A., Kraev Yu. Psychological Features of the Personality of Students of Different Specialties. *International Journal of Higher Education*, 2020, vol. 9, no. 3, pp. 152-157. doi: 10.5430/ijhe.v9n3p152.

Поступила в редакцию 16.01.2021

Подписана в печать 29.03.2021

IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF STUDENTS

Natalya Yu. Tarabrina¹

*Moscow aviation Institute (national research University)¹
Moscow, Russia*

¹*PhD of Biology, Associate Professor in the Department of physical education
ph.: +7 499 158-58-67, e-mail: nata-tarabrina@mail.ru*

Abstract. In 116 students of 1-3 courses (17-25 years old), future domestic doctors-group I (n=60), lawyers – group II (n=31) and foreign students of the Medical Academy from Malaysia – group III (n=50), the features of the volume of attention, memory, dynamics of performance and emotional state depending on the type and volume of motor activity during the school day were studied. The aim of the study was to experimentally quantify (in the context to students' learning) the volume of attention, memory, performance dynamics and emotional state. It is shown that their rationally organized mode of the day and working week (especially the lack of proper level of motor activity) with long-term mental activity of students of different specialties negatively affects the main psychophysiological functions that ensure the success of students' training.

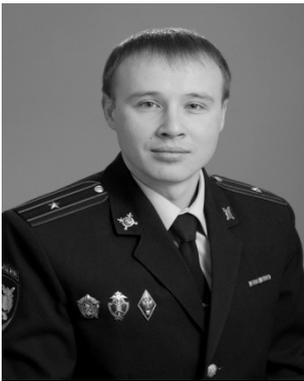
Key words: psycho-physiological functions, students, mode of day, physical and intellectual service ability.

Cite as: Tarabrina N. Yu. Impact of physical education in the system of higher education on the psychophysiological status of students. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 83–86. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_83.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Денис Сергеевич Толстых¹, Сергей Константинович Толстых²,
Ирина Александровна Сабирова³

Воронежский институт МВД России^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия

¹Преподаватель кафедры инфокоммуникационных систем и технологий,
тел.: +7(910)343-55-80, e-mail: tds_84@mail.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки,
тел.: +7(950)752-39-70, e-mail: tsk_56@mail.ru

³Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки,
тел.: +7(950)750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

Аннотация. В статье представлены материалы по повышению эффективности самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций, находящихся в ведении МВД России. Результатом ис-

следования авторы определили наиболее значимые аспекты повышения качества самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей в условиях дистанционного образования.

Ключевые слова: физическая подготовка, дистанционное образование, самостоятельные занятия, курсанты и слушатели.

Для цитирования: Толстых Д. С., Толстых С. К., Сабирова И. А. Повышение эффективности самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России в условиях дистанционного образования // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 87–89. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_87.

Введение

Двадцать первый век внес существенные изменения во все сферы человеческой жизни, постепенно формируя новое инфогенное общество. Активное внедрение информационных и коммуникативных технологий послужило активному совершенствованию технического прогресса, привело к значимым социальным переменам, в том числе и сферы образования. Очевидно, целенаправленное формирование успешности в профессиональной сфере следует рассматривать как готовность к самообразованию и самосовершенствованию [Попова, 2010; Черкесов, 2016].

Внедрение информационно-образовательной среды в практику образования изменила не только формы организации учебного процесса в высших учебных заведениях, но и методы преподавания практически всех учебных дисциплин. Некоторую озабоченность в условиях дистанционного образования вызывают вопросы физического воспитания курсантов образовательных организаций, находящихся в ведении МВД России.

Методы и организация исследования

Исследовательская работа выполнена на базе Воронежского института МВД России. С целью определения наиболее востребованных направлений подготовки в рамках дистанционного образования нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие курсанты и слушатели ВИ МВД России в количестве 369 человек.

Результаты

С переходом вузов на дистанционное образование изменился традиционный подход взаимодействия педагога и курсанта, так как основополагающей основой получения теоретических и профессиональных знаний являются технические средства. Не вызывает сомнения и тот факт, что дистанционное образование невозможно без наличия знаний и навыков самостоятельной работы курсантов и слушателей, их готовности к самообразованию.

Анализ результатов анкетного опроса курсантов и слушателей выявил низкий уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, так, только 44,7% респондентов периодически делают зарядку, 43,2% занимаются физическими упражнениями в течение дня. Опрошенные отмечали высокую сложность самостоятельного освоения материала по дисциплине физическая подготовка (96,8%), невозможность изучения двигательных действий из-за отсутствия партнера (93,6%).

78,2% респондентов отметили низкий уровень наглядной учебной информации, что отрицательно влияло на качество освоения двигательными действиями. Высказано предложение по обновлению и увеличению количества видеоматериалов на кафедрах физической подготовки с учетом новых приказов и нормативных документов.

78,6% опрошенных отмечали наличие низкого уровня знаний в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результаты анкетного опроса показали, что приоритетным направлением в работе кафедр физической подготовки вузов МВД России должно стать вооружение курсантов необходимыми знаниями для организации индивидуальных самостоятельных занятий. Формирование электронного банка данных по основным учебным вопросам, направленным на овладение знаниями и умениями сохранения и укрепления здоровья, совершенствования профессиональных психофизических качеств. С этой целью необходим пересмотр действующих рабочих программ по учебным дисциплинам, которые имели бы более выраженную дифференциацию.

Для этого необходимо в первую очередь расширить содержание теоретического раздела для каждого года обучения, сделав акцент на материале, включающем специальные знания по планированию, содержанию, организации, формированию положительного отношения курсантов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Во-вторых, практические рекомендации и видеоматериалы, направленные на изучение профессиональных навыков и воспитание физических качеств следует формировать пропорционально. Преобладание телесного компонента не должно быть в ущерб общекультурному и нравственному содержанию.

Рабочие программы, методические рекомендации и видео-материалы для самостоятельных занятий курсантов следует ориентировать:

- на освоение значимых ценностей физической культуры и спорта, создание стойкой мотивации к занятиям физической подготовкой. Формирование механизма мотивации к занятиям физическими упражнениями следует организовывать через педагогические приемы, обеспечивающие комплексный подход к решению социально-педагогических задач;

- на формирование двигательных действий, развитие и совершенствование физических (двигательных) качеств. Основным условием данного направления должно стать повышение уровня физической подготовленности курсантов и слушателей на основе комплексного развития основных физических качеств и повышение двигательного опыта от курса к курсу;

- на решение задач физического воспитания через интеллектуальные, социально-психологические и собственно биологические вопросы с учетом учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях находящихся в ведении МВД России.

Содержание программы следует строить на дидактических детерминантах, ориентированных на систематическое повышение эффективности физической подготовки курсантов и слушателей: онтогенетические и гендерные особенности, оптимальное соотношение нового и ранее изученного учебного материала; на формирование эмоционально-волевой готовности слушателей к выполнению профессиональных обязанностей. Для реализации данного направления необходимы качественные рекомендации по организации самостоятельных занятий в составе небольших групп, что позволит иметь более полную самооценку своих возможностей и оценки достижений другими курсантами, слушателями.

Выводы

В процессе проведенного исследования выявлено, что внедрение дистанционного обучения связано с огромными интеллектуальными и значительными материальными затратами. Фактически речь идет о замене педагогической системы новой, существенно отличающейся от действующей.

Прогнозные предложения: 1. Разработка онлайн-курса по разделам дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций, находящихся в ведении МВД России. 2. Сформировать многоуровневую оценку контроля физической подготовки курсантов и слушателей, в которой наряду с требованиями регламентирующих документов следует предусмотреть оценку теоретических знаний, качество усвоения программного материала.

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 «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 06.01.2021).

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: 06.01.2021).

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.

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

References

Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. no. 450 "Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizacii fizicheskoy 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 January 2021).

Prikaz MVD Rossii ot 5 maya 2018 g. no. 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).

Osipova O.P. *Process sozdaniya i vnedreniya 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 fizicheskoy kul'tury i sporta* [The Russian Journal of Physical Education and sport], 2010, no. 2 (15), pp. 84-92.

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.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE SELF-STUDY IN PHYSICAL TRAINING OF CADETS
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF RUSSIA IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

Denis S. Tolstykh¹, Sergey K. Tolstykh², Irina A. Sabirova³

*Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia¹
Voronezh, Russia*

*¹Lecturer of the Department of Information and Communication Systems and Technologies,
ph.: +7(910)343-55-80, e-mail: tds_84@mail.ru*

*²PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Training,
ph.: +7(950)752-39-70, e-mail: tsk_56@mail.ru*

*³Grand PhD in Pedagogy, 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 materials on improving the effectiveness of independent physical training classes for cadets and students of educational organizations under the jurisdiction of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The results of the study identified the most significant aspects of improving the quality of independent classes in physical training of cadets and students in the context of distance education.

Key words: physical training, distance education, independent classes, cadets and students.

Cite as: Tolstykh D. S., Tolstykh S. K., Sabirova I. A. Improving the efficiency of the self-study in physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the conditions of distance education. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 87–89. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_87.

Received 06.02.2021
Accepted 29.03.2021

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ**



Мурат Мухамедович Киржанов¹,
Вероника Олеговна Данкеева²,
Залим Владимирович Абазов³,
Анзор Адибович Хежев⁴

*Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х. М. Бербекова^{1, 2, 3, 4}
Нальчик, Россия*

¹*Старший преподаватель Института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(964)039-07-49, e-mail: Kizhinov-77@mail.ru*

²*Студентка
тел.: +7(964)031-15-90*

e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

³*Старший преподаватель Института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(903)490-23-22, e-mail: fah11061987@mail.ru*

⁴*Кандидат педагогических наук,
доцент Института педагогики, психологии
и физкультурно-спортивного образования,
тел.: +7(928)873-00-00, e-mail: fah11061987@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения системы лечебной физической культуры в высших учебных заведениях как одного из ключевых элементов обеспечения эффективного учебного процесса в целом. Вопросы организации занятий физической культурой среди студентов высших учебных заведений актуальны в сфере высшего образования, так как здоровье студентов – это необходимая составляющая образовательного процесса.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, специальная медицинская группа, здоровье, нозология, двигательная активность, лечебная гимнастика, хронические заболевания, физическая подготовка.

Для цитирования: Киржанов М.М., Данкеева В.О., Абазов З.В., Хежев А.А. Лечебная физическая культура как метод организации учебного процесса по физической культуре студентов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 90–92. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_90.

Введение

Современные высшие учебные заведения в определённой степени не сориентированы на развитие двигательной активности. У студентов высших учебных заведений наблюдается общий её дефицит. Особой категорией являются обучающиеся, которые имеют хронические заболевания. Они требуют повышенного внимания, так как необходима разработка и внедрение новых форм и средств физического воспитания и культуры оздоровительного характера, ориентированной на данную категорию студентов. В системе высшего образования существует ряд наиболее актуальных проблем именно в отношении организации занятий физической культурой для студентов с хроническими заболеваниями.

Результаты

За последние годы наблюдается значительный прирост числа выпускников средних школ, которые имеют хронические заболевания. Это объясняется воздействием внешних и внутренних факторов. Так, неблагоприятная экологическая обстановка, проблемы в медицинской сфере приводят к снижению уровня здоровья будущих студентов. В высших учебных заведениях студенты, которые имеют хронические заболевания, сталкиваются с рядом проблем, одна из которых – это адаптация к новым условиям обучения. В университетах, институтах выработан конкретный алгоритм действий со студентами, которые имеют различные заболевания. Так, в учебном заведении формируются спе-

циальные медицинские группы, в которых проводятся занятия по принципу лечебной физической культуры [Гращенко, 2015].

Известно, что здоровье выступает в качестве фактора, который оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека, в том числе на физическое и психологическое здоровье. Состояние здоровья студентов оказывает влияние на эффективность учебного процесса в целом. Во многом состояние экономики и уровень жизни населения зависят от здоровья людей, нравственного климата в обществе. Ряд исследований, проведённых в последние годы, свидетельствует об ухудшении здоровья граждан по ряду критериев, особенно наблюдается отрицательная тенденция среди молодёжи [Осетрина, 2017].

В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х.М. Бербекова проведены исследования, результаты которых показаны в табл. 1. Там представлена нозология наиболее распространённых заболеваний среди студентов. Структура заболеваний за последние 4 года практически не изменилась.

Так, на первом месте по количеству заболеваний находятся студенты с переутомлением. Причиной этого являются следующие факторы:

- большие нагрузки в школе – абитуриенты сильно переутомлены после сдачи Единых государственных экзаменов, иных вступительных испытаний;
- сложная экологическая ситуация;
- нерациональное питание, нарушение режима.

Таблица 1 – Нозология заболеваний среди студентов университета 2016–2019 гг.

Годы	Заболевание			
	Переутомление	ВСД	Заболевания ЖКТ	Сколиоз
2016	27,5%	16%	13,8%	11,0%
2017	28,1%	17,1%	14,4%	12,1%
2018	29%	18,3%	15,6%	13,4%
2019	30,7%	19,1%	17%	14,1%

Однако следует отметить, что студенты чаще занимаются в тренажёрных залах. Но в данных учреждениях они занимаются на силовых тренажёрах, в большинстве случаев отсутствует контроль со стороны спортивных и медицинских специалистов. Студенты самостоятельно осуществляют подбор упражнений, не учитывая свои хронические заболевания, что приводит к серьёзным травмам и усугублению имеющихся патологий. В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова применяется программа мероприятий, направленная на оптимизацию режима двигательной активности студентов, которые имеют определённые медицинские противопоказания. Обучающиеся занимаются в специализированных медицинских группах лечебной физической культуры (ЛФК). В университете занятия по ЛФК проводятся 2 раза в неделю, длительность занятий занимает 60 минут, в группе занимаются 10-12 студентов. Обучение в специальных медицинских группах состоит из 3-х блоков. Один из блоков – это теоретическое обучение, которое состоит из лекций и семинаров соответствующего направления. Методический раздел включает разработку комплексов упражнений ЛФК, который учитывает индивидуальные особенности состояния здоровья студентов. Важным элементом реализации данной программы является практический раздел, который предусматривает выполнение определённых упражнений под строгим контролем преподавателя и с учётом имеющихся заболеваний у студентов. Так, по критерию состояния здоровья и функциональной подготовки студенты подразделяются на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. В специальные медицинские группы включают студентов, которые имеют определённые проблемы со здоровьем, повреждения опорно-двигательного аппарата. Данные группы формируются врачом, который работает в медицинском учреждении учебного заведения. Ключевым критерием для включения студента в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний [Мазина, 2014].

Формирование группы происходит по нозологии (заболеваемости). Студенты, которые в вузе проходят обучение в специальных медицинских группах, как правило, имеют соответствующие медицинские освобождения от уроков физической культуры в общем формате. Одной из проблем является и низкая организация у студентов – они не владеют техникой выполнения физических упражнений, правилами и методами проведения различных спортивных игр, основная часть студентов не обладает навыками плавания и т.д. В целях оптимизации образовательного процесса в высших учебных заведениях внедрена, и функционирует программа занятий лечебной физкультурой. Такие занятия выстроены так, чтобы принести максимальную пользу студентам, повысить уровень их физической подготовки и улучшить здоровье обучающихся. Работа преподавателя в специальных медицинских группах требует не только педагогической подготовки, а также наличия медицинских знаний и навыков.

Преподаватель выступает не только в качестве тренера, но и в качестве врача.

Занятия лечебной физической культурой имеют ряд особенностей, так как студенты, которые занимаются в данной группе, должны находиться под периодическим контролем со стороны медицинских работников. Особенно важным этапом является медицинское обследование студентов, по результатам которого определяется состояние здоровья. Медицинское обследование проводится в начале каждого семестра. В ходе медицинского обследования специалисты измеряют у студентов рост, вес, давление, объёмные показатели определённых частей тела, ёмкость лёгких. Результаты обследования фиксируются в специальной тетради. В процессе обучения важно проводить мониторинг состояния здоровья студентов, чтобы определить эффективность проводимых занятий и оценить их влияние на организм обучающихся. Занятия физической культурой в вузах проводятся в течение 3-х лет. По завершении обучения формируется карта регресса или прогресса состояния здоровья студента [Меерманова, 2017].

Одним из средств создания эффективных условий для функционирования и совершенствования инструментов по адаптации к высоким умственным нагрузкам является рациональная двигательная активность с учётом особенностей здоровья студентов. Занятия в специальных медицинских группах необходимо проводить, учитывая индивидуальные особенности здоровья. Данные занятия должны быть направлены на коррекцию имеющихся нарушений самочувствия. В целом функционирование специальных медицинских групп свидетельствует о положительной динамике состояния здоровья студентов. Применение данного алгоритма в системе современного высшего образования позволяет значительно повысить уровень физической подготовки и здоровья студентов.

Выводы

Внедрение лечебной физической культуры имеет ряд отличительных особенностей, которые необходимо учитывать для организации эффективной системы функционирования данной формы обучения:

- на данных занятиях присутствуют студенты, которые имеют разные формы заболеваний;
- у большинства студентов выявляют, как правило, несколько заболеваний одновременно, что необходимо учитывать при подборе комплекса упражнений;
- многие студенты, которые занимаются в специальных медицинских группах, в школе были освобождены полностью от занятий физической культурой, что приводит к тому, что они не владеют техникой выполнения простых физических упражнений;
- в основном студенты упражняются в смешанных группах, т.е. юноши и девушки занимаются в одной группе, что также создаёт ряд сложностей и требует дополнительной коррекции;
- в специальных медицинских группах необходимо уделить особое внимание эмоциональной составляющей, установить доверительное взаимодействие между преподавателем и студентами.

Преподаватель может рекомендовать, кроме специальных упражнений, занятия лечебной гимнастикой, утренней гигиенической гимнастикой. Также целесообразным представляется и выполнение самостоятельных физических упражнений, которые рекомендованы преподавателем и врачом. Преподаватель, который работает в специальных медицинских группах, должен знать, что необходимо исключить определённые виды упражнений: прыжки, полные приседания, упражнения на задержку дыхания.

Таким образом, внедрение форм и методов лечебной физической культуры в высших учебных заведениях будет способствовать повышению уровня двигательной активности студентов, имеющих различного рода хронические заболевания. Занятия, выстроенные по программе ЛФК, в целом оказывают положительное влияние на состояние здоровья студентов, умственную и физическую работоспособность.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Гращенко А. Н. Специальная медицинская группа в высших учебных заведениях // Молодой учёный. 2015. № 10 (90). С. 1346-1348.
- Мазина Д. И., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Лечебная физическая культура в вузах // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 97-98.
- Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2-2. С. 193-197.
- Осетрина Д. А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов // Молодой учёный. 2017. № 13 (147). С. 649-651.

References

- Grashchenkova A.N. *Special'naya medicinskaya grupa v vysshih uchebnyh zavedeniyah* [Special medical group in higher educational institutions]. *Molodoy uchyonyj* [Young scientist], 2015, no. 10 (90), pp. 1346-1348.
- Mazina D.I., Egorycheva E.V., Chernysheva I.V. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura v vuzah* [Physical therapy in universities]. *Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 2014, no. 7-2, pp. 97-98.
- Meermanova I.B., Koigeldinova Sh.S., Ibraev S.A. *Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchihsya v vysshih uchebnyh zavedeniyah* [The state of health of students enrolled in higher educational institutions]. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2017, no. 2-2, pp. 193-197.
- Osetrina D.A. *Prichiny uhudsheniya sostoyaniya zdorov'ya studentov* [Causes of deteriorating health status of students]. *Molodoy uchyonyj* [Young scientist], 2017, no. 13 (147), pp. 649-651.

Поступила в редакцию 03.02.2021
Подписана в печать 29.03.2021

THE RAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Murat M. Kirzhinov¹, Veronika O. Dankeyeva², Zalim V. Abazov³,
Anzor Adibovich Khezhev⁴

Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov^{1, 2, 3, 4}
Nalchik, Russia

¹Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Physical Education and Sport,
ph.: +7(903)495-54-89, e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

²Student,

ph.: +7(964)031-15-90 e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

³Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport,
ph.: +7(903)490-23-22, e-mail: fah11061987@mail.ru)

⁴PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Institute of Pedagogy, Psychology,
Physical Education and Sports Education,
ph.: +7(928)873-00-00, e-mail: fah11061987@mail.ru

Abstract. The article discusses the issues of using the system of medical physical culture in higher educational institutions as one of the key elements of ensuring an effective educational process as a whole. The issues of organizing physical education classes among students of higher educational institutions are relevant in the environment of higher education, since the health of students is a necessary component of the educational process.

Key words: remedial physical culture, special medical group, health, nosology, physical activity, remedial gymnastics, chronic diseases, physical training.

Cite as: Kirzhinov M. M., Dankeeva V. O., Abazov Z. V., Hezhev A. A. The rapeutic physical culture as a method of organization of the educational process on the physical culture of students. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 90–92. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_90.

Received 03.02.2021
Accepted 29.03.2021

ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА



Ольга Леонидовна Карпова¹,
Ирина Петровна Уйманова²

Уральский государственный университет
физической культуры^{1, 2}
Челябинск, Россия

¹Доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики,
тел.:+7(909)069-20-76, e-mail: karпова_ol174@mail.ru
²Аспирант кафедры педагогики,
тел.:+7(987)498-47-28, e-mail: uimanova_ira@mail.ru

Аннотация. В статье актуализируется проблема здоровьесбережения студенческой молодёжи. Разработана и представлена модель здоровьесбережения и ком-

плекс педагогических условий её реализации в образовательном пространстве вуза. Обосновывается, что приоритетным условием выступает готовность педагога к формированию здоровьесбережения обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесбережение, педагог, готовность, формирование, студенты, модель, комплекс педагогических условий, спецкурс.

Для цитирования: Карпова О. Л., Уйманова И. П. Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 93–95. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_93.

Введение

Сохранению и приумножению здоровья молодежи как будущей интеллектуальной элиты страны придается весомое значение в государстве и обществе в целом. Изучая эту проблему, ученые различных направлений (медики, социологи, педагоги и др.), сосредоточивают свое внимание, прежде всего, на физическом состоянии обучающихся.

В то же время установлено, что до 70% студентов практически не используют в своей жизнедеятельности или используют недостаточно эффективно такие важные компоненты образа жизни, как: рациональное питание, адекватная двигательная активность, отказ от вредных привычек и др. Несомненно, на процесс формирования здоровьесбережения обучающихся влияет множество факторов, и это явление достаточно многоаспектно. Мы же, опираясь на ряд научных источников [Вайнер, 2014; Кокорина, 2012; Колбанов, 2020; Третьякова, 2014] и собственный многолетний научно-педагогический опыт, определяем в качестве приоритетного направления готовность педагога к формированию здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза [Карпова, 2020].

Как показывает практика, этому вопросу не уделяется в научных изысканиях и, как следствие, в образовательном процессе вуза должного внимания. Сегодня возникает явное противоречие между: потребностью государства и общества в формировании здоровьесбережения студентов вуза и отсутствием системного научного обоснования этого процесса. В частности, требует разработки моделирования процесса формирования здоровьесбережения студентов в образовательном процессе вуза и комплекса педагогических условий эффективной реализации модели. Данные обстоятельства обуславливают высокую научную значимость и практическую ценность выбранного направления исследования.

Цель: разработать и обосновать модель готовности педагога к формированию здоровьесбережения студентов вуза и комплекс педагогических условий ее эффективного функционирования.

Результаты

Ученые с различных позиций рассматривают дефиницию «здоровьесбережение»: направленности на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного пространства (О.Р. Кокорина, Е.А. Леванова, П.Н. Пасюков); формирования здорового образа жизни обучающихся (В.В. Колбанов); организации здоровьесберегающей среды образовательной организации (Н. Вайнер); обеспечения качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (Н.В. Третьякова) и др. Проведенный в исследовании анализ и синтез психолого-педагогической литературы позволил конкретизировать сущность здоровьесбережения как целенаправленной организации образовательного процесса, ориентированной на создание в вузе оптимальных условий для сохранения, укрепления и формирования здоровья всех участников образовательного процесса.

Организационно-педагогические основания реализации проблемы формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза находят практическое применение в разработанной нами модели, включающей 4 взаимосвязанных модуля:

1. Организационно-педагогический модуль, включающий разработку:

- программы спецкурса для преподавателей по направлению здоровьесбережения обучающихся вуза, ее экспертная оценка и согласование;
- интегрированной серии занятий в образовательном пространстве вуза по проблеме здоровьесбережения для преподавателей (создание памятки проведения занятий, ее тиражирование);
- утверждение и проведение в вузе серии мероприятий, посвященных здоровьесбережению студенческой молодежи.

2. Когнитивно-деятельностный модуль:

- реализация спецкурса для преподавателей «Готовность педагога как приоритетное направление формирования здоровьесбережения студентов вуза»;
- проведение преподавателями занятий по вопросам здоровьесбережения молодежи, обобщение полученных данных, получение обратной связи.

3. Диагностический модуль:

- создание базы критериев и показателей оценки уровня здоровьесбережения обучающихся вуза, подбор соответствующих диагностических методик;
- проведение пилотажного (пробного) исследования;
- внедрение системы мониторинга здоровьесбережения, основная цель которого – выявление факторов риска для здоровья обучающихся.

4. Информационно-аналитический модуль:

- создание и накопление банка данных по результатам мониторинга проблем и достижений, на основе которого осуществляется коррекция деятельности образовательной организации по направлению формирования здоровьесбережения студентов;
- рефлексия деятельности на основе получаемой обратной связи от педагогов и студентов.

Как видно из представленной модели, особое значение уделяется подготовке педагога к реализации процесса формирования здоровьесбережения обучающихся.

Это одновременно условие и фактор эффективности этого процесса. Педагог рассматривается нами не с позиции должностования. Именно от него зависит реализация ключевого замысла исследования. То есть важнейшую роль играет его мотивация, компетентность в данном вопросе, личностные качества, харизма и т.д.

Всего мы выделяем 3 организационно-педагогических условия, рассматриваемых в комплексе и способствующих эффективной реализации модели: 1) готовность педагога к формированию здоровьесбережения студентов вуза; 2) проведение мониторинга оценки состояния здоровьесбережения обучающихся; 3) проведение в вузе серии мероприятий, посвященных здоровьесбережению студенческой молодежи.

При реализации первого условия нами был разработан и апробирован на практике авторский спецкурс «Готовность педагога как приоритетное направление формирования здоровьесбережения студентов вуза» (72 ч.). Его апробация осуществлялась в Уфимском государственном нефтяном техническом университете (филиал в г. Салавате). Всего приняло участие в обучении 17 педагогов, из них – 2 преподавателя физической культуры.

Сама программа спецкурса включала 4 взаимосвязанных блока.

1. «Здоровьесбережение студентов как приоритетное направление профессиональной подготовки». Прежде всего, акцентировалось внимание на актуальности данного направления, были приведены статистические данные пилотного исследования по уровню сформированности здоровьесбережения студентов. Рассмотрена нормативная база в этой области. Определены ключевые сущностные характеристики здоровьесбережения и реальные перспективы организации этого процесса в образовательном пространстве вуза.

2. «Технологии и методы здоровьесбережения студентов в современном образовательном пространстве». Особый акцент был сделан на интеграции дистанцион-

ных и традиционных образовательных технологий; использовании активных форм и методов обучения. В рамках изучения темы «Здоровьесберегающие технологии в пространстве физической культуры» рассмотрены вопросы применения средств физической культуры в формировании здоровьесбережения.

3. «Критериально-диагностическое сопровождение процесса здоровьесбережения студенческой молодежи». Знакомство педагогов с критериями, показателями, диагностическими методиками, позволяющими оценить уровень сформированности здоровьесбережения обучающихся; особенностями построения индивидуальной образовательной траектории исходя из актуального уровня.

4. «Творческо-поисковая деятельность по направлению здоровьесбережения обучающихся». В контексте данного блока преподаватели презентовали авторскую методику по вопросам здоровьесбережения в контексте преподаваемых дисциплин. Особое значение мы придавали рефлексивной деятельности педагога.

Следующим условием, способствующим эффективной реализации модели, является проведение мониторинга здоровьесбережения. Благодаря четко разработанным критериям диагностики можно не только определить уровень сформированности здоровьесбережения студентов, но и проследить динамику, выявить определяющие факторы, а также имеющиеся проблемы и ресурсы образовательной организации в области здоровьесбережения студентов.

И третье условие заключается в организации и проведении в вузе серии мероприятий, посвященных здоровьесбережению студенческой молодежи: «День здоровья»; «Здоровому все здорово», «Быть здоровым – быть счастливым» и др. Помимо этого, мы активно привлекаем студентов к участию в соревнованиях разного уровня как в качестве участников, так и в качестве волонтеров и болельщиков. Формулируя данное условие, мы исходили из того, что социальная активность выступает важнейшим фактором успешной социализации молодежи и ее здоровьесберегающей направленности. Заряд общей позитивной энергией во время подготовки и проведения такого рода мероприятий способствует активному вовлечению в них большего количества студентов.

Выводы

Полученные в ходе опытно-экспериментальной работы данные позволяют отметить необходимость комплексной реализации выделенных условий. При этом, ключевым условием, как показало исследование, выступает готовность педагога к формированию здоровьесбережения студентов вуза. Именно такой подход способствует нивелированию возникающих противоречий, раскрытию и реализации потенциала как образовательной организации, так и ее субъектов – педагогов и обучающихся – в области здоровьесбережения.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2014. № 1. С.21.

Карпова О. Л. Ценностно-смысловые основания воспитания культуры здоровья студентов вуза физической культуры // Педагогическая наука и образование : сб. науч. тр., посвящ. 50-летию УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2020. С.65-74.

Кокорина О. Р. Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 42 с.

Колбанов В. В. Модель формирования здорового образа жизни человека // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. ст. 10-й Всерос. науч.-

Третьякова Н. В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (организационно-педагогический аспект) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург, 2014. 43 с.

References

Vayner E.N. *Formirovanie zdorov'esberegayushchej sredy v sisteme obshchego obrazovaniya* [Health-saving environment formation a in the system of general education]. *Valeologiya* [Valeology], 2014, no.1, p. 21.

Karpova O.L. *Cennostno-smyslovye osnovaniya vospitaniya kul'tury zdorov'ya studentov vuza fizicheskoy kul'tury* [Axiological bases of university of physical culture students' health culture education]. *Pedagogicheskaya nauka i obrazovanie : sbornik nauchnyh trudov, posvyashchennyh 50-letiyu UralGUFK* [Pedagogical science and education : collection of scientific works. Collection of research papers, devoted to the Urals State University of Physical Culture 50th anniversary]. Chelyabinsk, 2020, pp.65-74.

Kokorina O.R. *Zdorov'esberezhenie lichnosti v usloviyah vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya*. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Personalhealth-saving in higher pedagogical education environment. Grand PhD ped. sci. diss. abstr.]. Moscow, 2012. 42p.

Kolbanov V.V. *Model' formirovaniya zdorovogo obraza zhizni cheloveka* [Personal healthy lifestyle formation model]. *Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noj i zdorov'esberegayushchej deyatel'nosti obrazovatel'nyh organizacij : sbornik statej 10-j Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Problems of educational organizations physical culture, health-improving and health-saving activity quality: Proceedings of the 10th All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation]. Yekaterinburg, 2020, pp.112-115.

Tretyakova N.V. *Obespechenie kachestva zdorov'esberegayushchej deyatel'nosti obrazovatel'nyh organizacij (organizacionno-pedagogicheskij aspekt)*. Avtoref. dis. d-ra ped. nauk [Ensuring the educational organizations health – saving activitiesquality (organizational and pedagogical aspect). Grand PhD ped. sci. diss. abstr.]. Yekaterinburg, 2014. 43 p.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

TEACHER'S READINESS AS A PRIORITY CONDITION FOR THE STUDENTS' HEALTH-SAVINGFORMATIONINUNIVERSITYEDUCATIONAL SPACE

Ol'ga L. Karpova¹, Irina P. Uymanova²

Ural State University of Physical Culture^{1, 2}
Chelyabinsk, Russia

¹*Grand PhD of Pedagogy, Professor, Pedagogics Department,*
ph.:+7(909)069-20-76,e-mail:karpova_ol174@mail.ru

²*Post-Graduate Student, Pedagogics Department,*
ph.:+7(987)498-47-28,e-mail:uimanova_ira@mail.ru

Abstract. Students'health-savingproblemisactualizedinthearticle.Ahealthsaving model and a set of pedagogical conditions for its implementation in the university educational space are developed and presented. It is proved that the priority condition is the teacher's readiness for students' health-saving formation.

Key words: health-saving, teacher, readiness, formation, students, model, a set of pedagogical conditions, specialized course.

Cite as: Karpova O. L., Uymanova I. P. Teacher's readiness as a priority condition for the students' health-saving formation in university educational space. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 93–95. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_93.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЙОГой В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ, ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКА



Нина Евгеньевна Копылова¹, Алла Викторовна Носова²,
Нина Евгеньевна Ефремова³

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова^{1, 2, 3}
Москва, Россия

¹Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: Kopylova.NE@rea.ru

²Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: Nosova.AV@rea.ru

³Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: Efremova.NG@rea.ru

Аннотация. Состояние экологии современного мира, стресс, усталость системно оказывают негативное влияние на человеческий организм, вследствие чего происходит ослабление здоровья и снижение иммунитета. В данный момент, когда по всему миру бушует пандемия COVID-19, все эти проблемы оказались особенно актуальными. И к ним ещё добавилась проблема недостатка двигательной активности в связи с соблюдением режима самоизоляции. Именно сейчас люди оказались совершенно ослаблены и уязвимы как никогда, а их иммунные системы оказались недостаточно сильными, чтобы оказывать сопротивление вирусу и влиять на психологический и эмоциональный настрой. Всё это наталкивает на вопрос о том, как же защитить себя и своих близких в этой ситуации и одновременно с этим восполнить дефицит физической активности в сложившихся условиях.

Ключевые слова: физическая активность, йога, пилатес, здоровье, ментальное здоровье, сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, фитнес, тренировки.

Для цитирования: Копылова Н. Е., Носова А. В., Ефремова Н. Е. Эффективность занятий йогой в условиях пандемии и её воздействие на эмоциональную, физическую и умственную составляющие человека // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 96–99. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_96.

Введение

С древних лет самым эффективным способом для укрепления здоровья считались занятия спортом. Система упражнений под названием «йога» известна издревле. Ценность этой системы определяется возрастом её существования, и, конечно же, за 4000 лет и даже более она сумела зарекомендовать себя как действительно эффективная и действенная система упражнений.

Мы знаем о том, что йога – это в основном статические упражнения. Но что очень интересно наблюдать – в этой статике есть проработка всех физических качеств, которые на данный момент имеются.

Практически любое из физических качеств можно тренировать с помощью йогической практики. И это даёт ресурс для применения этой системы в современных сложившихся условиях.

Режим самоизоляции внёс коррективы в привычный распорядок дня достаточно большого количества людей. Необходимо понимать, что, кроме физических изменений, большинство людей почувствовали изменение психологического и эмоционального состояния. Встал вопрос о том, что многие люди, занимающиеся

спортом и фитнесом на постоянной основе в спортивных залах, бассейнах и фитнес клубах, просто утратили эту возможность. А те, кто не имел такой практики, в любом случае, ощутили дефицит двигательной активности в силу изменившегося графика и распорядка дня.

Поддержание общефизической подготовки хотя бы на том уровне, на котором она находилась до пандемии и восполнение дефицита движения – этот вопрос стал очень важным, если не главным для большого процента населения не только нашей страны, но и всей планеты.

Конечно, люди в большинстве своём оказались в достаточно непривычном для себя графике, который состоял из дома, дома, дома и снова дома.

Параметры обычной квартиры всё-таки не дают возможности человеку заниматься теми видами фитнеса и спорта, которые он практиковал до изоляции, и нужно понимать, что в большинстве своём люди, поменяв график, оказались полностью не готовыми к этой ситуации.

В первое время после начала самоизоляции встал вопрос о том, что же такое можно предложить людям для эффективного поддержания своей физической

формы, своего уровня общей физической подготовки, своей физической составляющей, но не просто физической составляющей, а ещё и эмоционального душевного состояния.

Ведь все мы понимаем, что физическое, эмоциональное, душевное, ментальное здоровье – это те составляющие здоровья, которые помогают человеку функционировать, скажем так, полноценно, на 100% осуществляя все свои жизненные цели и задачи.

Найти то средство, благодаря которому человек поддерживает физическую форму и не просто поддерживает, а ещё и улучшает её – это была задача номер один.

Йога в этих условиях вновь и вновь доказала свою действенность и эффективность. Учитывая тот факт, что для полноценной тренировки потребовался только коврик (без дополнительного оборудования и инвентаря) – это стало настоящей «палочкой-выручалочкой» даже для многих профессиональных спортсменов, не говоря уже о тех, для кого занятия спортом не являются профессиональным и каждодневным занятием.

В общефизической подготовке, конечно же, важно развитие абсолютно всех физических качеств. Более того, важно их развитие в гармонии: будь то сила или быстрота, ловкость или выносливость, гибкость или скорость – все эти качества одинаково важны для человека и используются не только в профессиональной физической деятельности, профессиональной спортивной деятельности, но и также в повседневной деятельности.

Система упражнений классической йоги – «хатха-йоги» – развивает все физические качества. И это на 100% важно в условиях пандемии, когда человек, во-первых, находился в стрессовой ситуации, и, во-вторых, его физическая активность упала.

Оказавшись в условиях изоляции, люди снизили свою физическую активность, в среднем, от 50 до 70% и, конечно, здесь речь идёт не о том, что они просто оказались запертыми дома, а ещё и о глубоком психологическом воздействии, когда эта стрессовая ситуация коснулась того, что человек понимал, что он оказался в замкнутом пространстве и, соответственно, стало не просто поддерживать эмоциональное равновесие.

Результаты

Известно, что йога – это не только телесная практика. Это практика, которая даёт возможность организовывать состояние тела, разума и души путём правильных, проверенных временем упражнений, которые именно гармонируют энергию в теле и поднимают её уровень.

Итак, остановимся на физической составляющей йоги и физических качествах, которые можно тренировать с помощью поз (асан) йоги.

Выносливость как физическое качество в обычное время очень важна для человека. А в текущий момент это физическое качество стало еще более важным, так как отражает запас ресурсов организма.

Йога тренирует выносливость путем длительного нахождения в асанах, сопровождающееся равномерным дыханием. Принято считать, что общая выносливость тренируется аэробной нагрузкой. И как правило общепринятыми видами такой нагрузки считаются движения в высоком скоростном режиме. Однако феномен йоги заключается в том, что статические упражнения выполняются достаточно длительное время от 30 секунд до 5 и более минут. Мышцы в течении этого времени получают интенсивную нагрузку, часто намного выше, чем в аэробных видах тренировок. Таким образом, комплекс асан, каждая из которых по времени будет продолжительностью от 30 секунд и выше при равномерном дыхании в каждой асане, будет

отлично поддерживать и тренировать это физическое качество.

Общая выносливость, являясь основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности, важна не только профессиональным спортсменам, но и самым обычным людям. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы; обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий; ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Отметим также тот факт, что универсальность и уникальность йоги в смысле организации места для тренировок минимальна прихотлива, и это дает возможность использовать ее практически всем и каждому, так как место для того, чтобы расстелить коврик найдется в квартире у всех. И этот факт дает возможность людям не только компенсировать дефицит двигательной активности, но и полноценно тренироваться, не просто поддерживая в форме свое тело, но и улучшая себя.

Сила как физическое качество также можно также полноценно тренировать асанами йоги. Перечислим простые, но тем не менее эффективные позы, которые на наш взгляд могут значительно улучшить силовые характеристики:

- пурвоттаннасанна (поза бревна животом вверх);
- верхняя чатуранга Дандасанна (классическая планка на руках);
- планка на локтях;
- васиштхасанна(боковая планка);
- парипурна Навасанна(уголок);
- сарвангасанна (берёзка);
- поза собаки мордой вниз.

На самом деле перечисленные нами асаны в полной мере можно назвать силовыми, тренирующими статическую и медленную силу. Каждая из них улучшает внутримышечную координацию, т. к. необходимо следить за правильностью входа в асану, сохранением правильной геометрии тела и дыханием. Для новичков рекомендовано начинать с 30 секунд удержания позы. Этого будет вполне достаточно, чтобы почувствовать эффект уже через несколько дней занятий.

Гибкость тоже можно улучшать с помощью занятий йогой.

Практически 99,9% асан направлены на развитие этого качества, так необходимого не только профессиональным спортсменам, но и людям, которые далеко от профессионального спорта. Кстати говоря, учеными доказан тот факт, что физическая гибкость влияет на гибкость мышления, сознания и реакции человека на происходящие события. Поэтому люди, обладающие этим качеством, в разы легче проходят этот нелегкий период.

Йога тренирует активную и общую гибкость. Растяжка происходит без участия дополнительных снарядов и участия партнера, который может дополнительно усилить растяжку. Только под действием собственного тела, на равномерном дыхании, путем расслабления на выдохе отпускаются зажимы и блоки в теле, что дает возможность телу принять желаемую позу или задать направление и потом, путем системных занятий увеличить свободу в мышцах, связках, суставах и, как следствие, стать более гибкими.

Быстроту как физическое качество, конечно, в стандартном понимании, многие скажут, что тренировать не совсем корректно средствами йоги. Но если вдуматься, то как раз йога может быть той системой упражнений, которая вполне способна тренировать быстроту двигательной реакции. И не только. Ведь когда осуществляется переход от одной асаны к другой, мы как раз перенастраиваем центральную нервную систему, в связи с чем, подвижность нервных процессов динамически возрастает. И также, формируются новые нейронные связи.

Отдельно можно выделить комплекс «Пять тибетцев» – звездные упражнения (5 упражнений), которые необходимо выполнять в достаточно быстром темпе. Количество повторений от 9 до 108 за 1 упражнение. Здесь важна предельная концентрация внимания на технике выполнения всех пяти упражнений, и правильности дыхания во время упражнений. Учитывая, что четыре из пяти асан являются силовыми, то вполне можно назвать этот комплекс тренировкой скоростно-силовых качеств.

Также важно отметить, что универсальность йоги заключается в том, что она подходит как для начинающих, так и для продолжающих, в том числе для профессиональных спортсменов. В США комплекс йоги включен в систему подготовки вооруженных сил США, что говорит о том, что это признание эффективности этой системы упражнений на государственном уровне.

В условиях малых пространств, что наблюдалось в период изоляции в нашей стране и в ряде других стран, значимость йоги вышла на ключевые позиции как эффективное средство для поддержания физической формы и душевного состояния. Йоге более четырех тысяч лет. В своей практике, две составляющие –

разум и тело – в йоге способны достигнуть состояния гармонии, состояния, в котором путем контроля или, лучше сказать, осознанности, человек управляет физической составляющей своего тела и может, кстати говоря, ее существенно улучшить.

Концентрируясь на выполнении той или иной асаны, человек отслеживает реакцию своего тела на то или иное изменение его положения. Успевая направлять и корректировать движение, человек может полностью контролировать своё физическое тело в момент занятий. Концентрация внимания на себе, своём теле даёт человеку возможность не отвлекаться на негативные внешние факторы, а лишь полностью быть здесь и сейчас. А это как раз позволяет улучшить своё психоэмоциональное состояние и перестать испытывать перепады настроения.

Частота занятий зависит от уровня физической подготовки того или иного человека. Начинающие – 2-3 раза в неделю по 40-60 минут. Более подготовленные – 3-5 раз в неделю по часу или полтора, профессиональные спортсмены – каждый день по 60-120 минут.

Что важно – после занятий йогой вы практически не чувствуете усталость в стандартном понимании, и это тоже несомненный плюс, т. к. у начинающих появляется большой стимул заниматься и не прекращать тренировки. Что касается КПД тренировок, то он очень высокий, и достигает 80-90%. Как раз у тех людей, которые практиковали занятия йогой, практически не выходили из гармоничного и в целом устойчивого эмоционального состояния. Люди, не практикующие йогу, испытывали перепады настроения, депрессивные состояния, выражали неудовлетворенность и перепады настроения.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей занимающихся и не занимающихся йогой

Группы/Показатели	Вес	Эмоциональное состояние	Общая физическая подготовленность
Занимающиеся йогой	В норме, либо уменьшился	Устойчивое и жизнерадостное	Хорошая/отличная
Не занимающиеся йогой	Увеличился (от 2 до 5 кг)	Перепады настроения и подавленность	Неудовлетворительная

Выводы

Итак, анализируя целостную картину, можно сказать о том, что система йоги сыграла положительную роль для восполнения двигательной активности и сохранения физической формы у профессиональных спортсменов.

Йога может быть эффективным средством и может развивать и поддерживать практически все физические качества на должном уровне.

В очередной раз йога подтверждает свое первое место в списке эффективных видов фитнеса. И все люди,

заинтересованные в поддержании своего тела и разума в здоровом состоянии, все больше внимания обращают на йогу как на эффективный вид фитнеса. За период пандемии возросло количество занимающихся йогой от 20% в начале пандемии до 48% к настоящему времени. И эта тенденция продолжает расти, а значит йога способна преодолеть рубеж в 5000 лет.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Глазкова Г. Б., Гребенюк А. А. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов специальной медицинской группы // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXIX Международной научно-практической конференции. Пенза : Наука и просвещение, 2019. С. 141-143.

Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Глазкова Г. Б., Шакирова Ю. В., Столяр Л. М. [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 47-49.

Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов / Шакирова Ю. В., Жихорева В. А., Маврина С. Б. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 103-106.

Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов / Шакирова Ю. В., Жихорева В. А., Ростеванова А. Г. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 30-34.

Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Андриющенко Л. Б., Филимонова С. И., Глазкова Г. Б. [и др.]; Под редакцией С. И. Филимоновой. М.: «Ru-Science», 2020. 3 с., 356 с.

Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход : монография / Мамонова О. В., Грачева Д. В., Глазкова Г. Б. [и др.]. М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2020. 160 с.

References

Glazkova G.B., Grebenyuk A.A. *Formirovanie motivacii k fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti u studentov special'noj medicinskoj grupy* [The formation of motivation for physical culture and health activities in students of special medical group]. *Sovremennoe obrazovanie: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovacii: sbornik statej XXIX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Modern education: current issues, achievements and innovations: collection of articles of the XXIX International Scientific and Practical Conference]. Penza, Nauka i prosveshchenie Publ., 2019, pp. 141-143.

Glazkova G.B., Shakirova Yu.V., Stolyar L.M., Shcherbina F.A. *Modelirovanie sistemy inklyuzivnogo fizicheskogo vospitaniya v vuze* [Modeling the system of inclusive physical education in the university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 10, pp. 47-49.

Shakirova Yu.V., Zhihoreva V.A., Mavrina S.B., Kruglova Yu.V. *Ocenka effektivnosti programm dopolnitel'nogo obrazovaniya v sovershenstvovanii fizicheskoy podgotovlennosti studentov* [Assessment of the effectiveness of additional education programs in improving physical fitness of students]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2018, no. 3 (67), pp. 103-106.

Shakirova Yu.V., Zhihoreva V.A., Rostevanov A.G., Kopylova N.E. *Pilates kak vid dvigatel'noj aktivnosti, ego plyusy dlya zdorov'ya studentov* [Pilates as a type of motor activity, its advantages for the health of students]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health]. 2018, no. 1 (65), pp. 30-34.

Andryushchenko L.B., Filimonova S.I., Glazkova G.B., Averyasova Yu.O., Almazova Y.B. *Fizicheskaya kul'tura studentov special'noj medicinskoj grupy* [Physical training of students of special medical group] : textbook. Moscow, Ru-Sains Publ., 2020. 3 p., 356 p.

Mamonova O.V., Gracheva D.V., Glazkova G.B., Pukhovskaya M.N., Shakirova Yu.V., Zhihoreva V.A., Farzaliev D.A. *Fizicheskoe vospitanie studentov special'noj medicinskoj grupy: kompetentnostnyj podhod* [Physical education of students of special medical group: competence approach] : monograph. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics Publ., 2020. 160 p.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE EFFECTIVENESS OF YOGA CLASSES IN PANDEMIC CONDITIONS AND ITS IMPACT ON THE EMOTIONAL, PHYSICAL AND MENTAL COMPONENTS OF A PERSON

Nina E. Kopylova¹, Alla V. Nosova²,
Nina E. Efremova³

*Plekhanov Russian University of Economics^{1, 2, 3}
Moscow, Russia*

¹Senior Lecturer, Department of Physical Training,
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Kopylova.NE@rea.ru

²Senior Lecturer, Physical Training Department,
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Nosova.AV@rea.ru

³Senior lecturer, Physical Training Department,
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Efremova.NG@rea.ru

Abstract. The state of the ecology of the modern world, stress, fatigue, systemically have a negative effect on the human body, as a result of which there is a weakening of health and a decrease in immunity. At the moment, when the COVID-19 pandemic is raging around the world, all these problems have turned out to be especially urgent. And to them was added the problem of lack of physical activity in connection with the observance of the self-isolation regime. Right now, people were completely weakened and vulnerable as never before, and their immune systems were not strong enough to resist the virus and affect the psychological and emotional mood. All this prompts the question of how to protect yourself and your loved ones in this situation and at the same time make up for the deficit of physical activity in the current conditions.

Key words: physical activity, yoga, pilates, health, mental health, strength, endurance, speed, coordination, flexibility, fitness, training.

Cite as: Kopylova N. E., Nosova A. V., Efremova N. E. The effectiveness of yoga classes in pandemic conditions and its impact on the emotional, physical and mental components of a person. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 96–99. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_96.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
ИСПЫТАТЕЛЬНЫХ КОСМОДРОМОВ

Евгений Андреевич Стеблецов¹, Гаврил Иванович Чаплыгин²,
Игорь Иванович Кораблин³

*Воронежский государственный педагогический университет¹
Воронеж, Россия*

*Государственный испытательный космодром Министерства обороны Российской Федерации²
Мирный, Россия*

*Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»³
Воронеж, Россия*

¹*Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры,*

тел.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com

²*Инженер-испытатель научно-испытательного центра,
тел.: +7(964)294-52-79, e-mail: chaplygin1672@mail.ru*

³*Кандидат педагогических наук, полковник,
заместитель начальника факультета беспилотной авиации,
тел.: +7(930)011-88-47, e-mail: Olga-korablina@mail.ru*

Аннотация. Выявлены предварительные данные исследования опасных и вредных факторов профессиональной военной службы военнослужащих испытательных космодромов. Был разработан комплекс целенаправленных, системных специальных, основанных на индивидуальном подходе, физических тренировок, позволяющих снизить уровень воздействия опасных и вредных факторов и повысить профессиональную боеготовность военнослужащих.

Ключевые слова: физическая подготовка, хронические заболевания, тренировки по физической подготовке.

Для цитирования: Стеблецов Е. А., Чаплыгин Г. И., Кораблин И. И. Организация физической подготовки военнослужащих испытательных космодромов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 100–104. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_100.

Введение

В соответствии с Наставлением по физической подготовке (НФП) 2009 г. в вооруженных силах (ВС) Российской Федерации (РФ) проводятся занятия по физической подготовке. Целью физической подготовки в ВС РФ, является: «Обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением» [Наставление..., 2009, с. 14]. Однако под воздействием негативных факторов профессиональной деятельности у военнослужащих развиваются заболевания, и, как следствие, снижается уровень физической подготовленности – ухудшается их боеготовность. Кроме того, многие заболевания при вхождении в хроническую фазу приводят к изменению категории годности военнослужащего к военной службе и медицинским рекомендациям о запрете на занятия по физической подготовке (ФП).

1. Актуальность данной тематики подтверждается тем фактом, что в настоящее время имеются контур-

ные исследования, обосновывающие необходимость проведения специальной физической подготовки (исключающей упражнения из НФП) для летчиков высокоманевренных самолетов [О необходимости..., 2019, с. 131-141].

2. Исходная исследовательская проблема впервые сформулирована в 2016 г. и приведена в работе «Факторы, определяющие необходимость использования профессиональной прикладной физической подготовки для военнослужащих космодромов РФ» [Чаплыгин, 2016, с. 58]. В настоящее время рабочая гипотеза исследования формулируется следующим образом: «С помощью целенаправленных, системных специальных, основанных на индивидуальном подходе, физических тренировок, возможно снизить уровень воздействия опасных и вредных факторов и повысить профессиональную военную боеготовность, обусловленную особенностями выполнения военнослужащими должностных и специальных обязанностей применительно к воинским частям испытательных космодромов».

Материал и методы исследования

Исследование в рамках выбранной тематики проводится в 3 этапа.

На первом этапе (2016-2017 гг.) основное внимание было уделено аналитическому исследованию следующих вопросов:

- анализа и синтеза литературных источников (следует отметить, что аналитический этап продолжается и до настоящего времени);
- изучения характеристик военнослужащих, имеющих структурно-функциональные и хронические отклонения здоровья;
- выявления и систематизации опасных и вредных факторов, связанных со специфичностью профессиональной военной деятельности;
- определения наиболее эффективных программ и методик специальных тренировок, направленных на поддержание и повышение боеготовности военнослужащих, имеющих профессиональные заболевания.

Второй этап (2018-2020 гг.) исследования был направлен на разработку специальной методики тренировок, связанных со спецификой воинской службы и индивидуального состояния здоровья военнослужащих.

В настоящий момент проходит экспериментальная часть работы в рамках третьего этапа исследования. Результаты промежуточного тестирования позволяют сделать предварительные выводы и заключение о корректности сформулированной рабочей гипотезы.

В первой части исследования был проведен анализ состояния здоровья военнослужащих на предмет наличия у них хронических заболеваний (по результатам диспансеризации военнослужащих воинских частей космодрома). Результаты диспансеризации каждого военнослужащего заносились в специальную таблицу.

В исследовании приняли участие 119 человек в возрасте 24-48 лет, выбранных методом рандомизации. При проведении анализа фиксировались следующие показатели:

- наличие хронических заболеваний;
- дата возникновения первого хронического заболевания;
- уровень физической готовности военнослужащего (в соответствии с НФП).

В результате проведенного анализа состояния здоровья военнослужащих были получены следующие результаты:

- более 42% военнослужащих в рассматриваемых группах имеют хронические заболевания;
- более 70% хронических заболеваний проявляются в возрасте после 30 лет;
- 25% сдающих на оценку «отлично» имеют хронические заболевания.

Визуализация результатов анализа представлена на схемах на рис. 1.

Результаты

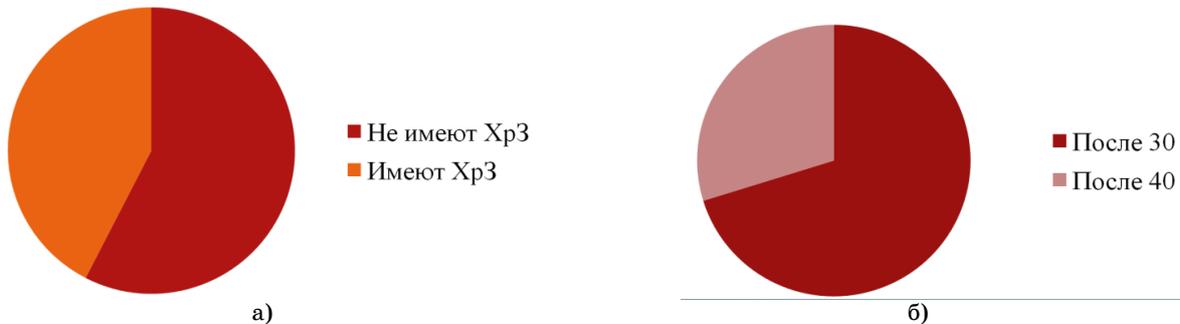


Рис. 1 – а) процент военнослужащих, имеющих хронические заболевания;
б) возраст возникновения хронических заболеваний

На втором этапе был проведен анализ опасных и вредных для здоровья военнослужащих факторов военной службы.

К вредным факторам военной службы военных, осуществляющих эксплуатацию РКТ, относятся:

- длительное воздействие низких температур;
- воздействие предельных физических нагрузок;
- работа с токсичными компонентами ракетных топлив и ядовитыми техническими жидкостями;
- длительная сидячая работа;
- работа с источниками ионизирующего излучения.

В рамках третьего этапа с мая 2020 г. по настоящее время проводятся занятия с шестью группами военнослужащих по трем направлениям заболеваний.

В процессе исследования уточнены следующие характеристики:

- определены основные средства и методы физического развития военнослужащих;
- установлена степень влияния физических упражнений на физическое, функциональное и психическое состояние участников эксперимента.

На основе анализа состояния здоровья военнослужащих участники эксперимента были объединены в группы по виду структурно-функциональных отклонений в состоянии здоровья:

- группы 1.1 и 1.2 по заболеваниям скелетно-мышечной системы;
- группы 2.1 и 2.2 по заболеваниям сердечно-сосудистой системы;
- группы 3.1 и 3.2 по заболеваниям эндокринной системы.

30 военнослужащих разного возраста, участвующих в эксперименте были разделены слепым методом рандомизации на шесть тренировочных групп. Военнослужащие в фазе обострения заболевания к занятиям не допускались. В каждой группе занятия проводились с пятью военнослужащими с заболеваниями на ранней стадии (признаками хронических заболеваний). Занятия в группах 1.1, 2.1, 3.1 проводились по разработанной методике; занятия в группах 1.2, 2.2, 3.2 проводились по методикам в соответствии с Руководством по ФП по трем основным направлениям: «сила», «быстрота» и «выносливость». В таблице приведена программа тренировок в группе 1.1.

При составлении программы технологии учитывались результаты предварительных исследований по рассматриваемому вопросу [Бурлак, 2012; Бурмистров, 2003; Егорова, 2002; Стеблецов, 2016; Чаплыгин, 2019]. Пример описания программы тренировок приведен в таблице 1 и на рисунке 2.

Таблица 1 – Программа проведения тренировок в недельном микроцикле в группе 1.1.
Заболевание скелетно-мышечной системы

День недели	Группа мышц	Содержание тренировок	Номера упражнений согласно НФП	Кол-во подходов/раз	Метод выполнения
Понедельник	Грудь	- жим штанги лёжа (широким хватом);	№8	4x8-10	повторный
		- угол в упоре на брусьях (ноги согнуты в коленях).		4x8-10	
		- разведение рук с гантелями в стороны (лёжа);		4x8-10	
		- сгибание и разгибание рук лежа в упоре (руки в разных положениях).	№1	4x15-20	
	Спина	- подтягивание на перекладине (широким хватом);	№4	4x8-10	
		- тяга верхнего блока к груди и за спину;		4x8-10	
		- тяга нижнего блока к животу;		4x8-10	
	Пресс	- тяга блока за голову (широким хватом).		4x8-10	
- наклоны туловища вперёд (с поворотом туловища при подъеме влево-прямо-вправо);		№ 2	4x8-10		
		- угол в упоре на брусьях (ноги согнуты в коленях).	№ 5	4x8-10	
Вторник Четверг	Занятие в бассейне	Комплекс упражнений в бассейне*			Три повторения комплекса из рисунка 2
Среда	Бицепс	- подтягивание на перекладине (руки на ширине плеч);	№ 4	4x6-10	повторный
		- тяга блока к плечам;		4x8-10	
		- попеременное сгибание рук с гантелями стоя (сидя);		4x5-8	
		- подъем грифа на бицепс сидя.		4x8x10	
	Трицепс	- жим штанги (узким хватом);		4x8-10	
		- жим блина за голову сидя;		4x8-10	
		- разгибание рук у верхнего блока;		4x8-10	
	Пресс	- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	№ 9	4x8x10	
- планка (горизонтальное положение тела с упором на локти).			4x30-40с		
		- угол в упоре на брусьях (ноги согнуты в коленях).		4x15-20с	
Пятница	Ноги	- подъем на носки стоя (сидя);		4x20-30	повторный
		- приседание (ноги в стороны широко);	№ 62	4x25-30	
		- сгибание (разгибание) ног в тренажере;		4x10-15	
		- выпады с гантелями с глубоким приседом.		4x8-10	
	Плечи	- подъём гантелей в стороны (сидя);		4x8-10	
		- тяга штанги к груди (сидя);		4x8-10	
		- разведение рук с гантелями в стороны (лёжа);		4x8-10	
		- тяга блоков в стороны вниз и вверх.		4x8-10	
	Пресс	- подъем ног лежа на спине (влево вверх-прямо вверх-вправо-вверх);		4x8-10	
		- колесо с колена (прокат до горизонтального положения тела с упором на колени и обратно);		4x10-15	

*Примечание:

- работа выполнялась при частоте сердечных сокращений от 120 до 150 ударов в минуту;
- первая неделя тренировок – 3 подхода, вторая и далее – 4;
- вес отягощений минимальный и подбирается индивидуально.

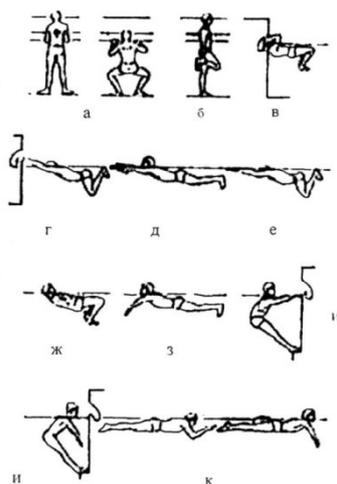


Рис. 2 – Комплекс упражнений в бассейне

При планировании и проведении тренировок использовались следующие организационно-методические принципы:

- максимальные усилия не прилагались к суставам с имеющейся пониженной подвижностью;
- упражнения с болевыми ощущениями выполнялись под контролем руководителя;
- амплитуда движений, величина нагрузки увеличивались постепенно, по мере адаптации СМС;
- общая и локальная нагрузка соизмерялась с индивидуальными возможностями каждого военнослужащего.

Выводы

В рамках предварительных выводов можно отметить следующее:

- принятая в существующих руководящих документах система классификации военнослужащих на категории не учитывает воздействие на организм военнослужащего специфических вредных факторов военной службы;
- существует устойчивая взаимосвязь между вредными профессиональными факторами воздействия и профильными заболеваниями военнослужащих;
- посредством проведения занятий специальной профилактической физической культурой и индивиду-

ально ориентированными занятиями по физической подготовке возможно не только снизить риск возникновения профессиональных заболеваний, но и предотвратить их дальнейшее развитие;

- с помощью проведения целенаправленных и индивидуально ориентированных занятий физической культурой и лечебной физической культурой возможно осуществить не только лечение некоторых групп профессиональных заболеваний, но и предотвратить их возникновение и/или развитие.

Проведение исследования опирается на более чем двадцатилетний опыт проведения занятий и тренировок по физической подготовке военнослужащих. Предварительные результаты эксперимента подтверждают верность рабочей гипотезы и позволяют сделать вывод, что применение указанных программ тренировок позволит не только сохранить здоровье военнослужащих испытательных космодромов, но и обеспечить достижение основной цели физической подготовки «обеспечения необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением».

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации» // Информационно-правовая система «Гарант». URL: <https://base.garant.ru/195845/> (дата обращения: 05.02.2021).

Бурлак А. Н. Разработка системы организационных мероприятий и оптимизированных технологий медицинской реабилитации раненых с вертеброгенными осложнениями боевой травмы верхних конечностей в условиях реабилитационного центра : дис. ... д-ра мед. наук. М., 2012. 299 с.

Бурмистров Д. А., Степанов В. С. Силовая тренировка при болевом синдроме в спине : Учебно-методическое пособие. СПб. [б. и.], 2003. 63 с.

Егорова Н. С. Методика укрепления мышечного корсета больных остеохондрозом // Материалы совместной научной конференции профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК, РГАФК, ВНИИФК. Малаховка : МГАФК, 2002. С. 258-262.

О необходимости нового подхода к физической подготовке лётчиков высокоманевренных самолётов Военно-воздушных сил России / Маряшин Ю. Е., Малащук Л. С., Писарев А. А. [и др.] // Военная мысль. 2019. № 7. С. 131-141.

Стеблецов Е. А., Касаев В. Р. Круговая тренировка как базовая форма профессиональной подготовки бойцов спецподразделений // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 61-64.

Чаплыгин Г. И. Методика выбора комплекса упражнений, снижающих риск возникновения профессиональных заболеваний у военнослужащих, осуществляющих эксплуатацию ракетно-космической техники // Сборник трудов XXXV Межведомственной научно-технической конференции космодрома «Плесецк». Мирный : [б. и.], 2019. С. 131-135.

Чаплыгин Г. И. Факторы, определяющие необходимость использования профессиональной прикладной физической подготовки для военнослужащих космодромов РФ // Учёные записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 57-60.

References

Prikaz Ministra oborony RF ot 21.04.2009 g. no. 200 "Ob utverzhdenii Nastavleniya po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhennyh Silah Rossijskoj Federacii" [Order of the Minister of Defense of the Russian Federation of 21 April 2009 no. 200 "On Approval of Instruction on Physical Training in the Armed Forces of the Russian Federation"]. Available at: <https://base.garant.ru/195845/> (date of reference: 05.02.2021).

Burlak A.N. *Razrabotka sistemy organizacionnyh meropriyatij i optimizirovannyh tekhnologij medicinskoj reabilitacii ranenyyh s vertebrogennymi oslozhnennyami boevoj travmy verhnih konechnostej v usloviyah reabilitacionnogo centra*. Dis. d-ra med. nauk [Development of a system of organizational measures and optimized technologies for medical rehabilitation of wounded with vertebrogenic complications of combat trauma of the upper extremities in the conditions of a rehabilitation center. Grand PhD med. sci. diss.]. Moscow, 2012. 299 p.

Burmistrov D.A., Stepanov V.S. *Silovaya trenirovka pri bolevom sindrome v spine* [Power training in back pain]: an educational and methodological guide. St. Petersburg, 2003. 63 p.

Yegorova N.S. *Metodika ukrepleniya myshechnogo korseta bol'nyh osteohondrozom* [Method of strengthening the muscular corset of patients with osteochondrosis]. *Materialy sovmestnoj nauchnoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo i nauchnogo sostava MGAFK, RGAFK, VNIIFK* [Materials of the joint scientific conference of the faculty and scientific staff of Moscow State Academy of Physical Education, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism and Federal Science Center of Physical Culture and Sport]. Malakhovka, 2002, pp. 258-262.

Maryashin Yu.E., Malashchuk L.S., Pisarev A.A., Zapechnikova I.V. *O neobходимosti novogo podhoda k fizicheskoj podgotovke lyotchikov vysokomanyovrennyh samolyotov Voennno-vozdushnyh sil Rossii* [On the need for a new approach to the physical training of pilots of highly maneuverable aircraft of the Russian Air Force]. *Voennaya mysl'* [Military thought], 2019, no. 7, pp. 131-141.

Stebletsov E.A., Kasaev V.R. *Krugovaya trenirovka kak bazovaya forma professional'noj podgotovki bojcov specpodrazdelenij* [Circular training as a basic form of professional training of special forces soldiers]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2016, no. 5 (60), pp. 61-64.

Chaplygin G.I. *Metodika vybora kompleksa upravlenij, snizhayushchih risk vozniknoveniya professional'nyh zabol'evanij u voennosluzhashchih, osushchestvlyayushchih ekspluatatsiyu raketno-kosmicheskoy tekhniki* [Methodology of selecting a set of exercises reducing the risk of occupational diseases in military personnel operating rocket-space equipment]. *Sbornik trudov XXXV Mezhvedomstvennoj nauchno-tekhnicheskoy konferencii kosmodroma "Plesetsk"* [Proceedings of the XXXV Interdepartmental Scientific and Technical Conference of the cosmodrome "Plesetsk"]. Mirny, 2019, pp. 131-135.

Chaplygin G.I. *Faktory, opredelyayushchie neobходимost' ispol'zovaniya professional'noj prikladnoj fizicheskoj podgotovki dlya voennosluzhashchih kosmodromov RF* [Factors determining the necessity of using professional applied physical training for servicemen of cosmodromes of the Russian Federation]. *Uchyonye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2016, no. 7 (137), pp. 57-60.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL OF TEST SPACEPORTS

Evgeny A. Stebletsov¹, Gavril I. Chaplygin², Igor I. Korablin³

Voronezh State Pedagogical University¹

Voronezh, Russia

State Test Cosmodrome of the Ministry of Defense of the Russian Federation²

Mirny, Russia

Military Educational and Scientific Centre of the Air Force N. E. Zhukovsky

and Y. A. Gagarin Air Force Academy³

Voronezh, Russia

¹Honored Coach of the Russian Federation, PhD of Pedagogy, Professor,

Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture

ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com

²Test Engineer of the Research and Testing Center,

ph.: +7(964)294-52-79, e-mail: chaplygin1672@mail.ru

³PhD of Pedagogy, Colonel, Deputy Head of the Faculty of Unmanned Aviation,

ph.: +7(930)011-88-47, e-mail: Olga-korablina@mail.ru

Abstract. Preliminary data of the study of dangerous and harmful factors of professional military services warning test spaceports. Development of targeted, systematic special, individual-based physical training that reduces the level of exposure to dangerous and harmful factors and increases the professional military combat readiness of military personnel.

Key words: physical training, chronic diseases, physical training.

Cite as: Stebletsov E. A., Chaplygin G. I., Korablin I. I. Organization of physical training of military personnel of test spaceports. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 100–104. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_100.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНОВ



Елена Дмитриевна Вяльцева¹, Татьяна Сергеевна Гришина²,
Алексей Михайлович Кубланов³

Воронежский государственный институт физической культуры^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин,
русского и иностранных языков,
тел.: +7(920)420-91-91, e-mail: vyaltseva72@mail.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры,
психологии и педагогики,
тел.: +7(920)456-09-08, e-mail: gts060575@yandex.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории
и методики лёгкой атлетики и стрельбы,
тел.: +7(473)272-79-18, e-mail: kanc@vgifk.ru

Аннотация. Повышать физическую работоспособность и улучшать спортивные результаты можно при помощи эффективного управления психофизиологическими способностями спортсменов. Для успешного доказательства данного факта был проведён эксперимент с помощью специальной программы.

Ключевые слова: физическая работоспособность, эффективное управление, психофизиологические способности.

Для цитирования: Вяльцева Е. Д., Гришина Т. С., Кубланов А. М. Управление психофизиологическими особенностями спортсменов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 105-108. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_105.

Введение

Пик прироста спортивных результатов в нашей стране ожидается к 2024-2030 годам. Этому процессу способствуют динамически организационные способности управления в спорте, а также современные научные разработки в области построения тренировочного процесса и новейшие знания тренинг-менеджмента. Спортинтегрированные специалисты и психологи сделали проектно-ориентированную модель повышения качества тренировочного процесса не только за счёт физической работоспособности, но и эффективно интегрированного воздействия на индивидуальные психофизиологические особенности спортсменов. Специалисты доказали, что человеческий ресурс собственно физических возможностей имеет безусловное ограничение, повышать спортивные результаты можно и нужно за счёт психофизиологических резервов. В особую группу выделили время реакции на звук и скорость сокращения мышц (как косвенный показатель лабильности нервной системы) [Абаджян, 2018; Верицагин, 2019].[©]

Д.С. Верицагин в своих работах по психологии указывает не только на психофизиологические составляющие, но и затрагивает более глубокие, более ёмкие биоэнергетические и биоинформационные составляющие, утверждая, что энергоинформационика спортсмена играет большую роль в деле достижения высоких спортивных результатов. Но это направление пока мало изучено.

В общедоступном информационном поле можно выявить, что время реакции на свет является одним из вариантов сложной сенсомоторики. Это важно в таких видах, как спортивные игры, единоборства, так как сложность реакции выбора зависит от разнообразия возможного изменения обстановки [Абаджян, 2018; Верицагин, 2019; Специфика..., 2018]

Доступен показатель «индивидуальная минута», который достаточно информативен при определении

психоэмоционального состояния человека, и «Теппинг-тест», который может определить свойства нервной системы по психомоторным показателям, а именно: каким типом нервной системы обладает испытуемый.

Результаты

Следует отметить, что сведения, получаемые в результате теппинг-теста, имеют существенное значение для построения тренировочного процесса. Так, спортсменам с укороченным периодом вработывания и плохо удерживающим работоспособность в течение длительного времени, необходима более частая смена деятельности в ходе одной тренировки, а также непродолжительная разминка при подготовке к выступлению на соревнованиях. В то же время спортсменам с удлинённым периодом вработывания не рекомендуется частая смена заданий в ходе тренировки и более продолжительная разминка перед соревнованиями.

В таблице представлены результаты исследований психофизиологических показателей испытуемых экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп (табл. 1).

Анализ полученных данных показал, что испытуемые экспериментальной группы статистически значительно отличались от испытуемых контрольной группы. Так, «Время реакции на свет» составило $0,316 \pm 0,064$ с в КГ и $0,255 \pm 0,025$ с в ЭГ. Испытуемыми КГ было продемонстрировано «Время реакции выбора» $0,420 \pm 0,068$ с, тогда как в ЭГ он составил $0,376 \pm 0,027$ с. Достоверность различий по показателям $p \leq 0,05$. Можно сказать, что у группы спортсменок наблюдается высокий показатель скорости психофизиологических реакций (реакция на свет и реакция выбора). Для наглядности она представлена в виде диаграмм (рис. 1, 2).

Выявлено, что данные «Теппинг-теста» в ЭГ достоверно ($p \leq 0,05$ - $p \leq 0,01$) превышали показатели в КГ по всем 10-секундным интервалам времени, исключение составил первый, который можно рассматривать как период вработывания (рис. 3).

Таблица 1 – Показатели исследований психофизиологических функций испытуемых КГ и ЭГ

Показатели	КГ (n=12)	ЭГ (n=8)	t-критерий Стьюд
Время реакции на звук (с)	0,365±0,071	0,374±0,041	p≥0,05
Время реакции на свет (с)	0,316±0,064	0,255±0,025	p≤0,05
Время реакции выбора (с)	0,420±0,068	0,376±0,027	p≤0,05
Теппинг-тест (1-ый 10 с интервал – кол-во нажатий)	59,4±2,68	50,2±1,68	p≤0,01
Теппинг-тест (2-ый 10 с интервал – кол-во нажатий)	63,7±2,08	67,3±2,60	p≤0,05
Теппинг-тест (3-ый 10 с интервал – кол-во нажатий)	56,4±1,88	64,2±3,08	p≤0,01
Теппинг-тест (4-ый 10 с интервал – кол-во нажатий)	58,5±3,68	65,4±1,98	p≤0,01
Теппинг-тест (5-ый 10 с интервал – кол-во нажатий)	59,0±2,14	60,9±3,74	p≥0,05
Теппинг-тест (6-ый 10 с интервал – кол-во нажатий)	58,3±3,61	63,2±2,53	p≤0,05
Индивидуальная минута (с)	59,9±2,63	69,8±2,37	p≤0,01
Величины ошибок, допущенных при узнавании угловой скорости движения объекта (% по модулю)	20,4±3,61	11,6±1,13	p≤0,001
Величины ошибок, допущенных при воспроизведении временного интервала, заполненных световым стимулом (% по модулю)	25,8±1,68	21,2±2,83	p≤0,01
Величины ошибок, допущенных при воспроизведении временного интервала, заполненных звуковым стимулом (% по модулю)	28,9±1,53	5,0±0,43	p≤0,001
Величины ошибок, допущенных при оценивании отрезков (% по модулю)	52,4±2,87	19,0±1,73	p≤0,001
Величины ошибок, допущенных при отмеривании отрезков (% по модулю)	40,3±2,44	14,2±1,64	p≤0,001
Величины ошибок, допущенных при оценивании углов (% по модулю)	24,1±1,32	21,6±2,63	p≤0,01
Величины ошибок, допущенных при узнавании углов (% по модулю)	18,7±1,69	0,42±0,05	p≤0,0001

Показатели времени реакции выбора в КГ и ЭГ



Рис. 1 – Показатели времени реакции на свет в КГ и ЭГ

Показатели времени реакции на свет в КГ и ЭГ



Рис. 2 – Показатели времени реакции выбора в КГ и ЭГ

Показатели теппинг-теста в КГ и ЭГ

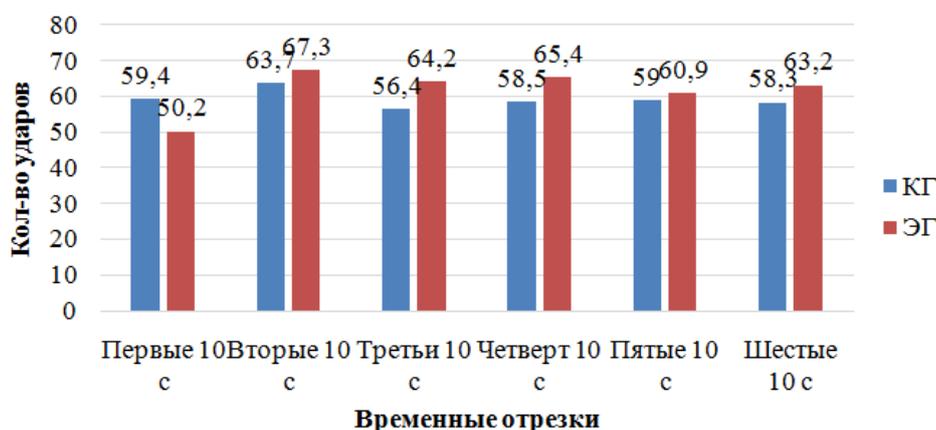


Рис. 3 – Данные показателей теппинг-теста в КГ и ЭГ группе

Продемонстрировано тотальное, при высокой степени достоверности ($p \leq 0,0001$) превышение показателей «Оценивания параметров движения объектов» у испытуемых спортсменок ЭГ. Зрительный контроль двигательного действия, отметка мельчайших параметров объектов в движении, мгновенная оценка ситуации, контроль и готовность среагировать на необходимые условия, скорость реакции на движущиеся объекты – все эти значения существенно превышали показатели испытуемых КГ.

Вместе с тем анализ результатов показателя «индивидуальная минута» продемонстрировал, что, в среднем, данные достоверно точнее у группы не спортсменок, что составило $59,9 \pm 2,63$ против $69,8 \pm 2,37$ у спортсменок высшей квалификации, что свидетельствует о повышенной тревожности девушек перед стартом.

Выводы

Проведя небольшой эксперимент с целью внедрения результатов исследования в тренировочный процесс,

можно предположить, что полученные данные являются частью модели психофизиологических показателей. Была оказана весомая поддержка спортсменам в овладении профессиональными качествами, которые получили развитие в процессе специализированной спортивной деятельности.

На этом исследовании психофизиологических особенностей испытуемых не может быть завершено. Перспективное исследование и сравнительный анализ может проводиться и в дальнейшем, желательно, чтобы испытуемые ЭГ (спортсменки высшего класса) динамически значимо превышали результаты испытуемых КГ (начинающие спортсменки) по исследуемым показателям на основе внедрения технологий, которые информационно доступны не всем.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Абаджян В. А., Вяльцева Е. Д., Панкратова А. К. Анализ специфики менеджмента спортивной индустрии // *Культура физическая и здоровье*. 2018. № 2 (66). С. 93-95. Библиогр : с. 95.
- Верещагин Д. С. Освобождение: система навыков дальнейшего энергоинформационного развития: 1 ступень М : Издательство «Э», 2019. 320 с.
- Вяльцева Е. Д., Сложеницына Л. В., Панкратова А. К. Положительная динамика современного менеджмента в спорте // *Культура физическая и здоровье*. 2015. № 2 (53). С. 41-43.
- Грошенко С. С. Физическое развитие пловцов, гимнастов и боксёров в связи с характером их спортивной деятельности: автореф дис... канд пед Наук. М., 1950. 14 с.
- Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б. [и др.] М. : ФИС, 2006. 220 с.
- Просмотр документов Российской государственной библиотеки URL: <https://dlib.rsl.ru> (дата обращения: 05 02 2021)
- Специфика, поиски и расчёты эффективного финансового менеджмента в спорте/ Вяльцева Е. Д., Абаджян В. А., Панкратова А. К. [и др.] // *Культура физическая и здоровье*. 2018. № 2 (66). С. 100-102.

References

- Abajyan V.A., Vyaltseva E.D., Pankratova A.K. *Analiz specifiky menedzhmenta sportivnoj industrii* [Analysis of the specificity of sports industry management]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2018, no 2 (66), pp. 93-95
- Verishchagin D.S. *Osvobozhdenie: sistema navykov dal'nejshego energoinformacionnogo razvitiya: 1 stu-pen'*[Liberation: a system of skills for further energy informational development: 1st stage]. Moscow, Eksmo Publ., 2019. 320p.
- Vyaltseva E.D., Slozhenitsyna L.V., Pankratova A.K. *Polozhitel'naya dinamika sovremennogo menedzhmenta v sporte*[Positive dynamics of modern management in sport] *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2015, no 2 (53), pp. 41-43.
- Groshenkov S.S. *Fizicheskoe razvitie plovcov, gimnastov i boksyorov v svyazi s harakterom ih sportivnoj deya-tel'nosti*. Avtoref diss kand ped nauk [Physical development of swimmers, gymnasts and boxers in connection with the nature of sports activities PhD ped sci diss abstr]. Moscow, 1950. 14 p.
- Guba V.P., Shestakov M.P., Bubnov N.B., Borisenkov M.P. *Izmereniya i vychisleniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike* [Measurements and calculations in sports and pedagogical practice] : a textbook for students of higher educational institutions. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2006. 220 p.
- Prosmotr dokumentov Rossijskoj gosudarstvennoj biblioteki* [Browsing through the documents of the Russian State Library] Available at: <https://dlib.rsl.ru> (accessed 5 February 2021)
- Vyaltseva E.D., Abajyan V.A., Pankratova A.K., Cherenkova E.S. *Specifika, poiski i raschyoty effektivnogo finan-sovogo menedzhmenta v sporte* [Specificity, searches and calculations of effective financial management in sports] *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2018, no 2 (66), pp. 100-102.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

MANAGEMENT OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES

Elena D. Vyaltseva¹, Tatiana S. Grishina², Alexey M. Kublanov³

Voronezh State Institute of Physical Culture^{1, 2, 3}
Voronezh, Russia

¹PhD of Pedagogy, Associate Professor of Humanitarian Disciplines,
Russian and Foreign Languages Department,
ph : +7(920)420-91-91, e-mail: vyaltseva72@mail.ru

²PhD of Pedagogy, Assistant Professor of The Theory and Methodology of Physical Education,
Psychology and Pedagogy Department,
ph : +7(920)456-09-08, e-mail: gts060575@yandex.ru

³PhD of Pedagogy, Assistant Professor of Theory and Methodology of Track
and Field Athletics and Shooting,
ph : +7(473)272-79-18, e-mail: kanc@vgifk.ru

Abstract. It is possible to increase physical performance and improve sports results by means of effective management of psychophysiological abilities of athletes. To successfully prove this fact, an experiment was conducted using a special program.

Key words: physical performance, effective management, psychophysiological abilities.

Cite as: Vyaltseva E D , Grishina T S , Kublanov A M Management of psycho-physiological characteristics of athletes *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no 1, pp. 105-108 (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_105.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

**ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ И ИЗМЕРЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ
СО СПОРТСМЕНАМИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
ИХ К ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ КОЭФФИЦИЕНТА СФОРМИРОВАННОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**



Александр Александрович Шугуров¹,
Владимир Владимирович Буторин²

*Московская государственная академия
физической культуры^{1, 2}
Москва, Россия*

¹Аспирант,
тел.: +7(999)987-15-72, e-mail: sapsan.inc@mail.ru
²Кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой педагогики и психологии,
тел.: +7(917)542-34-98, e-mail: but_vlad@list.ru

Аннотация. В данной статье мы рассмотрели технологию контроля и оценки сформированности психологической компетентности у студентов вуза физической

культуры в процессе подготовки к тренерской деятельности направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и нормативно-правовых документов по теме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Ключевые слова: компетенция, форма контроля результатов обучения, психологическая компетентность, профессиональные компетенции, физическая культура и спорт.

Для цитирования: Шугуров А. А., Буторин В. В. Технология оценки и измерения готовности к психологической работе со спортсменами студентов вузов физической культуры в процессе подготовки их к тренерской деятельности посредством коэффициента сформированности психологической компетентности // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 109–112. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_109.

Введение

Психологическая подготовка один из ключевых компонентов, оказывающих сопряженное воздействие на все другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую и др.), а также служит условием успешного выступления на соревнованиях. Практика современного спорта позволяет говорить о том, что тренеры не готовы и не умеют осуществлять квалифицированно психологическую подготовку спортсменов. Ведущим подходом в системе образования на данный момент является компетентностный подход. Этот подход, акцентирует внимание на результате образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях. Целью компетентностного подхода является формирование эффективного компетентного специалиста высокого профессионального уровня.[©]

Для оценки знаний, умений и навыков в системе высшего образования используется стандартная практика в виде зачета или экзамена, которые не могут в полной мере отразить сформированность всех компонентов компетентности. Все эти обстоятельства свидетельствуют о необходимости разработки объективного способа контроля и оценки сформированности психологической компетентности у студентов ВУЗов физической культуры, направленного на определение не только знания компонента, но и уровня умений и навыков будущего специалиста.

Результаты

Изучив ФГОС ВО 3+ 49.03.01 «Физическая культура», ФГОС ВО 3++ 49.03.01 «Физическая культура», ФГОС ВО 3++ 49.03.04 «Спорт» и профессиональный

стандарт 05.003 «тренер», мы пришли к выводу, что специалист в области физической культуры и спорта должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями: способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции; способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки, включающие в себя технологии регуляции психического состояния; контролировать психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке; интерпретировать результаты анализа фактических данных и результатов психологических наблюдений.

На основании этих компетенций мы разработали комплекс оценочных средств, который включает в себя тестовую и практическую части, и апробировали на студентах 3-го курса МГАФК в рамках дисциплины «Психолого-педагогическая деятельность тренера»

После прохождения комплекса, мы оцениваем уровни знаний и умений в ходе формирования каждой отдельной ОПК и ПК, по результатам тестирования, состоящего из 36 вопросов, 18 теоретических вопросов из которых (по 3 вопроса на каждую компетенцию) на проверку уровня полученных знаний и 18 практических вопросов (по 3 вопроса на каждую компетенцию) на проверку уровня полученных умений. Каждому уровню присваивается от 0 до 3-ех баллов по системе из таблицы.

Уровень владения навыком в ходе формирования ОПК и ПК оценивается по результатам решения смоделированной проблемной ситуации, по каждой из компетенций данному уровню присваивается от 0 до 3-ех баллов по следующей системе:

Таблица 1 – Соответствие количества правильных ответов уровню полученных знаний и умений

Кол-во правильных ответов	Уровень полученных знаний и умений	Количество баллов	Соответствие пятибалльной шкале оценки
3	Уровень мастерства	3	5 (отлично)
2	Уровень опыта	2	4 (хорошо)
1	Уровень развития	1	3 (удовл.)
0	З. и У. не получены	0	2 (не удовл.)

3 Балла (уровень мастерства) – глубокие знания элементов компетенции:

- определяет психическое состояние;
- самостоятельно решает текущую поставленную задачу;
- описывает регуляцию психического состояния.

2 Балла (уровень опыта) – хорошее знание элементов компетенции:

- определяет психическое состояние;
- самостоятельно решает текущую поставленную задачу;
- не описывает регуляцию психического состояния.

1 Балл (уровень развития) – имеет общее представление о работе в рамках данной компетенции:

- обладает частными знаниями или общими представлениями о психическом состоянии;
- ограниченный навык применения элементов компетенции: решение задачи при помощи преподавателя.

0 Баллов (владение не получено) – не имеет представления о работе в рамках данной компетенции:

- индикаторы знаний и умений не проявляются;
- у данного специалиста компетенция не развита.

Далее мы рассчитываем коэффициент сформированности каждой отдельной ОПК и ПК, определяя сумму полученных студентом баллов по уровню знаний, умений и владений по следующей формуле:

$K_{опк/пк} = U_{з.опк/пк} + U_{у.опк/пк} + U_{в.опк/пк}$, где:

$U_{з.опк/пк}$ – уровень знаний, полученный в ходе формирования ОПК/ПК;

$U_{у.опк/пк}$ – уровень умений, полученный в ходе формирования ОПК/ПК;

$U_{в.опк/пк}$ – уровень владения, полученный в ходе формирования ОПК/ПК.

Полученный результат соответствует следующему уровню сформированности каждой отдельной компетенции по системе из таблицы 2.

Таблица 2 – Соответствие количества баллов уровню полученных навыков

Количество баллов	Уровень сформированности компетенции	Соответствие пятибалльной шкале оценки
>7	Полностью сформирована	5 (отлично)
5-7	Не полностью сформирована	4 (хорошо)
2-5	Частично сформирована	3 (удовл.)
< 2	Не сформирована	2 (не удовл.)

После чего суммируем все показатели каждой отдельной компетенции и определяем коэффициент сформированности психологической компетентности, у студента по следующей формуле:

$K_{пс.к.} = K_{опк-1} + K_{опк-4} + K_{пк-8} + K_{пк-9} + K_{пк-10} + K_{пк-19}$.

Сформированность психологической компетентности в нашей технологии мы оцениваем согласно показателям из таблицы 3.

Таблица 3 – Соответствие общего количества баллов уровню сформированности компетентности

Количество баллов	Уровень сформированности компетентности	Соответствие пятибалльной шкале оценки
>35	Полностью сформирована	5 (отлично)
25-35	Не полностью сформирована	4 (хорошо)
15-24	Частично сформирована	3 (удовл.)
< 15	Не сформирована	2 (не удовл.)

Выводы

1. Из анализа научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, мы сделали вывод, что к тренеру предъявляются требования по сформированности психологических компетенций наряду с другими профессиональными компетенциями, присущими данной профессии.

2. Разработанный и апробированный объективный способ оценки позволяет выставить интегрированную

оценку, исходя из уровня сформированности отдельных знаний, умений и навыков каждой отдельной компетенции и психологической компетентности в целом.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. № 935 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата)» // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. URL: <http://fgosvo.ru/news/9/394> (дата обращения: 28.01.2021).

Профессиональный стандарт: тренер. // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. URL: <https://www.minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2017/12/ПС-Тренер-28.12.17-проект.pdf> (дата обращения: 28.01.2021).

Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры с спорта / Филимонова С. И., Заливина Н. А., Мальцева Д. С. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 43-45.

Шугуров А. А. Особенности психологического сопровождения на соревновательном отрезке спортивной деятельности спортсменов-биатлонистов группы начальной подготовки // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием, 25-27 октября 2018 г. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2018. С. 266-271.

Шугуров А. А. Формирование навыков психорегуляции у спортсменов биатлонистов на начальном этапе подготовки с учётом актуальных отрезков спортивной деятельности // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц. Вып. 28. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2019. С. 211-224.

References

Prkaz Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii ot 07.08.2014 g. no. 935 "Ob utverzhdenii Federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 49.03.01 "Fizicheskaya kul'tura" (uroven' bakalavriata)" [Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 07.08.2014 № 935 "On approval of the Federal state educational standard of higher education in the direction of training 49.03.01 "Physical Education" (bachelor's level)"]. Available at: <http://fgosvo.ru/news/9/394> (accessed 28 January 2021).

Professional'nyj standart: trener [Professional standard: coach]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2017/12/ПС-Тренер-28.12.17-проект.pdf> (accessed 28 January 2021).

Filimonova S.I., Zalivina N.A., Maltseva D.S., Butorin V.V., Shibnev A.V. *Sovremennye strategii deyatel'nosti trenera v prostranstve fizicheskoy kul'tury s sporta* [Modern strategies of the coach in the space of physical culture with sport]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2016, no. 5 (60), pp. 43-45.

Shugurov A.A. *Osobennosti psihologicheskogo soprovozhdeniya na sorevnovatel'nom otrezke sportivnoj deyatel'nosti sportsmenov-biatlonistov gruppy nachal'noj podgotovki* [Peculiarities of psychological support on the competitive segment of sports activity of biathletes of the group of initial training]. *Sovremennye tendencii psihologo-pedagogicheskogo obespecheniya zanimayushchihsiya fizicheskoy kul'turoj i sportom: materialy I Vserossijskoj nauchnoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Modern trends of psychological and pedagogical support of engaged in physical culture and sports: materials of I All-Russian scientific conference with international participation]. Malakhovka, 2018, pp. 266-271.

Shugurov A.A. *Formirovanie navykov psihoregulyacii u sportsmenov biatlonistov na nachal'nom etape podgotovki s uchetom aktual'nyh otrezkov sportivnoj deyatel'nosti* [Formation of psychoregulation skills of biathletes at the initial stage of training, taking into account the actual segments of sports activity]. *Sbornik materialov nauchnykh konferencij studentov bakalavriata i magistratury, aspirantov i prikreplennykh lic* [Collection of materials of scientific conferences of undergraduate and graduate students, graduate students and attached persons], issue 28. Malakhovka, 2019, pp. 211-224.

Поступила в редакцию 29.01.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE TECHNOLOGY OF ASSESSMENT AND MEASUREMENT OF READINESS FOR PSYCHOLOGICAL
WORK WITH ATHLETES, STUDENTS OF UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE,
IN THE PROCESS OF PREPARING THEM FOR COACHING, BY MEANS OF THE COEFFICIENT
OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCE

Alexander A. Shugurov¹, Vladimir V. Butorin²

*Moscow State Academy of Physical Education^{1, 2}
Moscow, Russia*

¹*Postgraduate Student,*

ph: +7(999)987-15-72, e-mail: sapsan.inc@mail.ru

²*PhD of Pedagogy, Head of Pedagogy and Psychology Department,
tel.: +7(917)542-34-98, e-mail: but_vlad@list.ru*

Abstract. In this article, we will consider the mechanism for monitoring and assessing the formation of psychological competence among students of the university of physical culture, in the process of preparing for coaching, the direction of training 49.03.01. "Physical Culture and sport".

Research methods:

1. Theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature and normative and legal documents on the topic of research.
2. Pedagogical experiment.
3. Methods of mathematical statistics.

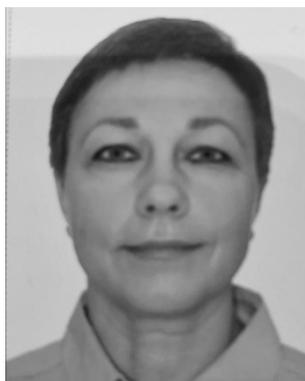
Key words: competence, form of control of learning outcomes, psychological competence, professional competence, physical culture and sports.

Cite as: Shugurov A. A., Butorin V. V. The technology of assessment and measurement of readiness for psychological work with athletes, students of universities of physical culture, in the process of preparing them for coaching, by means of the coefficient of formation of psychological. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 109–112. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_109.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ПРОГРАММЕ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО



Виталий Викторович Бобков¹, Елена Александровна Васильева²,
Татьяна Сергеевна Игнатенко³, Кристина Вячеславовна Белоусова⁴

*Российский государственный университет нефти и газа
(Национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина^{1, 2}
Москва, Россия*

*Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФБУ ФНЦ ВНИИФК)¹
Москва, Россия*

*Ухтинский государственный технический университет^{3, 4}
Ухта, Россия*

¹Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
младший научный сотрудник,
тел.: +7(985)244-07-77, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru

²Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(916)326-71-66, e-mail: eavasilyeva@list.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,
тел.: +7(916)947-48-88, e-mail: skuki_net@mail.ru

⁴Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,
тел.: +7(916)446-34-65, e-mail: m13102009@yandex.ru

Аннотация. В статье приводится подробный анализ выполнения испытуемыми беговых нормативов в программе испытаний комплекса ГТО в условиях дистанционного обучения и введенных в действие карантинных ограничений, которые не могли не сказаться негативным образом на физической подготовленности и функциональном состоянии испытуемых, что, в свою очередь, отразилось на крайне низких результатах тестирования в беге на длинные дистанции. В исследовании принимали участие испытуемые I-VIII ступеней (в возрасте от 6 до 49 лет) мужского и женского пола, прошедшие регистрацию на сайте ГТО (<https://user.gto.ru>) и получившие медицинский допуск к участию в тестировании.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, длинный бег, короткий бег, физическая подготовка, функциональное состояние, нормативы и испытания, тестирование, Центр тестирования ГТО Москомспорта.

Для цитирования: Бобков В. В., Васильева Е. А., Игнатенко Т. С., Белоусова К. В. Сравнительный анализ выполнения тестов в беге на короткие и длинные дистанции в программе испытаний ВФСК ГТО // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 113–117. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_113.

Введение

Актуальность

Введенные по всей стране ограничения оказали крайне негативное влияние на уровень физической подготовленности населения. Мы оказались в той ситуации, при которой процесс физической подготовки становится личным делом каждого, а связь с преподавателем, инструктором, тренером осуществляется посредством различных дистанционных форм коммуникации, что не может в полной мере заменить формат очных занятий и тренировок [Карасева, 2020].

Крайне важно отметить тот факт, что, вопреки сложившейся ситуации, Центры тестирования ГТО с июля месяца и до конца года продолжали свою работу по приему нормативов ВФСК ГТО у населения, что связано, в том числе с тем, что многим категориям граждан, а именно: выпускникам школ, абитуриентам вузов, военнослужащим, полицейским и др. важно и крайне необходимо вовремя получить золотой знак отличия ГТО для получения различных преференций (дополнительных баллов к ЕГЭ, стимулирующих выплаты) [Указ..., 2020].

На практике получается следующая ситуация: старшеклассники и абитуриенты приходят выполнять нормативы ГТО практически без какой-либо специальной предварительной подготовки, долгое время прове-

дя на дистанционном обучении, при котором все находились в условиях гиподинамии. Аналогичная ситуация и с другими категориями граждан, но если военнослужащие и студенты все же более осознанно подходят к вопросу участия в тестировании физической подготовленности, понимают смысл и значение предварительной подготовки, обладая необходимыми навыками и умениями в организации самостоятельных занятий, то учащиеся школ в большинстве своем все еще далеки от понимания того, как надо себя правильно готовить к тому, чтобы выполнить на золотой знак отличия нормативы ВФСК ГТО [Использование..., 2020; Пархоменко; Постановление..., 2014].

Методы и организация исследования

Нами были проанализированы результаты тестирования в беговых тестах (на короткие – 30, 60 и 100 м и длинные дистанции – 1, 1,5, 2 и 3 км) у мальчиков

и девочек (I-III ступеней), юношей и девушек (V-VI ступеней) и мужчин и женщин (VIII-IX ступеней).

Тестирование проводилось в легкоатлетическом манеже «Москвич» в январе 2021 г. К тестированию допускались все желающие, имеющие медицинский допуск и зарегистрированные на сайте gto.ru. Испытуемые сначала выполняли бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), а затем на длинные (1, 1,5, 2, 3 км) дистанции. Всего в исследовании приняли участие 40 человек.

Перед началом тестирования была проведена общая разминка для всех участников испытаний. Выполнение программы обязательных испытаний проводилось в строго заданной последовательности, обеспечивающей рациональность и эффективность выполнения испытательного комплекса ГТО [Рыжкова, 2018, с. 11] (табл. 1).

Таблица 1 – Последовательность выполнения испытаний ВФСК ГТО

Порядковый номер выполнения	Вид испытания комплекса ГТО
1.	Разминка
2.	Бег на 30 м
3.	Бег на 60 м
4.	Бег на 100 м
Перерыв 30 минут	
5.	Бег на 1 (1,5) км
6.	Бег на 2 км
7.	Бег на 3 км

Результаты

Нами были проанализированы все результаты испытуемых, выполнивших 1-2 теста в беге на короткие дистанции и 1 тест в беге на длинную дистанцию. Те участники испытаний, которые не выполнили норматив на золотой знак отличия в беге на 30 метров, пробовали свои силы в беге на 60 (100) метров, при этом 80% испытуемых, которые бежали 60 (100) метров после 30 метров, смогли в итоге показать результат на уровне золотого знака отличия, что свидетельствует о том, что процесс вработывания со стороны ЦНС и мышечного аппарата требует все же более углубленной и детальной (специальной) разминки, о чем сами испытуемые, к сожалению, не имеют никакого представления, так как ни один из них даже не пытался как-то самостоятельно разминаться, не продемонстрировал знание и понимание специальных беговых упражне-

ний, подводящих к выполнению теста в спринтерском беге.

Более удручающая картина сложилась в беге на длинные дистанции (2 и 3 км), и если в беге на 1 и 1,5 км все четыре участника (I, II, III ступени) оказались хорошо подготовленными к тестированию и выполнили норматив на уровне золотого знака отличия, то испытуемые V и VI ступеней оказались (в большинстве своем) не готовыми ни функционально, ни физически к предъявляемым нагрузкам, о чем свидетельствуют крайне низкие результаты тестирования: 10% показали результат на уровне золотого знака, 15% – серебряного/бронзового, 60% – без знака отличия, 5% (2 участника) – сошли с дистанции, при этом испытывали сильный физический дискомфорт и ухудшение самочувствия (табл. 2, рис. 1).

Таблица 2 – Распределение участников фестиваля по видам тестирования

Виды тестирования (обязательная программа)	Количество человек	Золото	Серебро	Бронза	Без знака отличия
Бег на 30 м	40	10	16	14	10
Бег на 60 м	30	15	3	1	11
Бег на 100 м	4	3	1	-	-
Бег на 1 км	3	3	-	-	-
Бег на 1,5 км	1	1	-	-	-
Бег на 2 км	16	2	1	2	11
Бег на 3 км	20	2	2	1	15

Распределение результатов по знакам отличия ГТО



Рис. 1 – Анализ выполнения беговых нормативов испытуемыми I–VIII ступеней

Подводя итоги, хотелось бы отдельно отметить тот факт, что большинство испытуемых к моменту выполнения беговых нормативов уже выполнили все другие испытания, необходимые для получения золотого знака отличия (7 тестов) т.е. у большинства бег на короткую и длинную дистанцию были последними двумя испытаниями на пути к получению заветного золотого знака отличия ВФСК ГТО. По этой причине сразу после тестирования и спустя некоторое время поступали множество обращений с просьбой не заносить результат испытания в беге на длинную дистанцию в личный кабинет участника, так как, если хоть один норматив выполнен на отличный от золота результат, то золотого знака участник в итоге не сможет получить [Использование..., 2020, с. 10].

Выводы

По итогам проведенного приема беговых нормативов и обработки полученных результатов мы пришли к следующим выводам:

1. Получение золотого знака отличия является все еще актуальной задачей, особенно для выпускников школ и абитуриентов вузов, но требующей специальной физической подготовки. При этом важно так организовать процесс подготовки к выполнению нормативов, чтобы сам процесс участия в испытаниях приводил к положительному результату – получению золотого знака отличия (другой знак не актуален) и не приносил негативных последствий для организма человека.

2. У большинства испытуемых отсутствует элементарное понимание того, что такое бег на длинную дистанцию. Участие в тестировании является, как уже было неоднократно подчеркнуто, результатом физической подготовки, разновидностью соревнования, а не разовый акт их физической активности. Порой создавалось впечатление, что испытуемые впервые оказались на беговой дорожке: некоторые из них начинали бежать быстро уже с первого круга, а на втором и третьем уже сходили с дистанции; кто-то просил перебежать сразу после неудачного финиша, при этом в начале забега проводился подробный инструктаж, во время которого подробно разъяснялось то, как правильно расходовать свои силы по мере прохождения дистанции.

3. Одно из слабых мест ныне действующей системы оценки результатов тестирования в том, что они разрабатывались по отдельным видам, а не в комплексе тестов, как это принято в многоборье. Там оценка результатов идет по следующему принципу: насколько показатели в различных видах деятельности доступны одному человеку и насколько они сопоставимы. Анализируя результаты тестирования за несколько лет, можно с уверенностью говорить о том, что «бег на 2» и «3 км» («кросс на 3 и 5 км») являются самыми трудно-выполнимым тестом комплекса ГТО.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (ред. от 29.11.2018) «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Информационно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/ (дата обращения: 05.02.2021).

Указ Мэра Москвы № 114 – УМ // Информационно-правовая система «Гарант». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74853400/> (дата обращения: 05.02.2021).

Бобков В. В., Карасева И. А. Использование мобильных приложений при работе со студентами в рамках теоретического курса дисциплины «Физическая культура» // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года) / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень : ТИУ, 2020. С. 65-67.

Бобков В. В., Стрижак А. П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 42-45.

Губа В. П., Коновалов В. В., Пресняков В. В. Морфобиомеханическая индивидуализация как эффективный метод интеграции ВФСК ГТО в систему общего образования // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 94-97.

Использование метода «круговой тренировки» при подготовке обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО / Бобков В. В., Рыжкова Л. А., Кузьмин М. А., Стрижак А. П. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 39-42.

Кузьмин, М.А. Дифференциальная спортивная психология / М.А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2018. №4. – С. 5–7.

Лубышева, Л.А. Физическая культура и спорт в вузе: реалии и перспективы / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. № 6. – С. 93

Пархоменко, К.И. Практические аспекты организации тестирования ВФСК ГТО / К.И. Пархоменко // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html>.

Рыжкова Л. Г., Бобков В. В. Оценка резервных возможностей старших школьников и студентов для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 62-65.

References

Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 № 540 (red. ot 29.11.2018) «Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossijskom fiz-kul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO)» [Decree of the Government of the Russian Federation from 11.06.2014 № 540 (ed. from 29.11.2018) "On Approval of the Regulations on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP)"] // *Informacionno-pravovaya sistema «Konsultant-Plyus»* [Information and Legal System "ConsultantPlus"]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/ (date of reference: 05.02.2021).

Ukaz Mera Moskvу № 114 – UM [Decree of the Mayor of Moscow № 114 - UM] // *Informacionno-pravovaya sistema «Garant»* [Information and Legal System "Garant"]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74853400/> (access date: 05.02.2021).

Bobkov V.V. *Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri rabote so studentami v ramkah teoreticheskogo kursa discipliny «Fizicheskaya kul'tura»* [The use of the method of "circular training" in the preparation of students to meet the standards of the TRP Complex] // *Vospitatel'no-patrioticheskaya i fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' v vuzah: reshenie aktual'nyh problem: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (20 maya 2020 goda)* [Educational and patriotic and physical culture and sports activities in universities: solving actual problems: materials of the International Scientific and Practical Conference (May 20, 2020) 2020]. Tyumen, TIU Publ, 2020, pp. 65-67.

Bobkov V.V., Strizhak A. P. *Ocenka gotovnosti obuchayushchihsya obrazovatel'nyh uchrezhdenij k sdache normativov VFSK GTO* [Assessment of reserve capabilities of senior schoolchildren and students for preparation for passing the standards of the VFSK GTO]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2018, no. 3 (157), pp. 42-45.

Guba, V.V. Konovалov, V.V. Presnyakov *Morfobiomekhanicheskaya individualizaciya kak effektivnyj metod integracii VFSK GTO v sistemu obshchego obrazovaniya* [Morphobiomechanical individualization as an effective method of integration of the VF-SC TRP into the system of general education] / V.P. // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 11, pp. 94-97.

Bobkov V. V., Ryzhkova L. A., Kuzmin M. A., Strizhak A. P. *Ispol'zovanie metoda «krugovoy trenirovki» pri podgotovke obuchayushchihsya k vypolneniyu normativov Kompleksa GTO* [The use of the "circular training" method in preparing students to meet the standards of the TRP Complex] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2020, no. 6, pp. 39-42.

Kuzmin M.A. *Differencial'naya sportivnaya psihologiya* [Differential sports psychology] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 4, pp. 5-7.

Lubysheva L.A. *Fizicheskaya kul'tura i sport v vuze: realii i perspektivy* [Physical culture and sport in higher education: realities and prospects] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 6, pp. 93.

Parkhomenko K.I. *Prakticheskie aspekty organizacii testirovaniya VFSK GTO* [Practical aspects of the organization of testing of the VFSK GTO]. Mode of access: <https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html>.

Ryzhkova L.G., Bobkov V.V. *Ocenka rezervnyh vozmozhnostej starshih shkol'nikov i studentov dlya podgotovki k sdache normativov VFSK GTO* [Assessment of the readiness of students of educational institutions to pass the standards of the VFSK GTO] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 5, pp. 62-65.

Поступила в редакцию 06.02.2021
Подписана в печать 29.03.2021

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF TESTS IN SHORT AND LONG
DISTANCE RUNNING IN THE TEST PROGRAM OF THE “READY FOR LABOR
AND DEFENSE” SPORT COMPLEX

Vitaly V. Bobkov¹, Elena A. Vasilyeva², Tatiana S. Ignatenko³,
Kristina V. Belousova⁴

*Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University)^{1, 2}
Moscow, Russia*

*Federal Research Center for Physical Culture and Sport¹
Moscow, Russia*

*Ukhta State Technical University^{3, 4}
Ukhta, Russia*

¹*PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of Physical Education and Sport Department,
Junior Researcher,*

ph.: +7(985)244-07-77, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru

²*Senior Lecturer of Physical Training and Sport Department,*

ph.: +7(916)326-71-66, e-mail: eavasilyeva@list.ru

³*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Physical Training Department,*

ph.: +7(916)947-48-88, e-mail: ckuki_net@mail.ru

⁴*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Physical Training Department,*

ph.: +7(916)446-34-65, e-mail: m13102009@yandex.ru

Abstract. The article provides a detailed analysis of the subjects' performance of the running standards in the test program of the “Ready for Labor and Defence” complex in the conditions of distance learning and the quarantine restrictions put into effect, which could not but have a negative impact on the physical fitness and functional state of the subjects, which in turn affected the extremely low test results in long-distance running. The study involved subjects of the I-VIII stage (aged from 6 to 49 years) male and female registered on the TRP website (<https://user.gto.ru>) and who have received medical admission to participate in the testing.

Key words: “Ready for Labor and Defense” complex, long run, short run, physical training, functional state, standards and tests, testing, Testing Center of “Ready for Labor and Defense” complex of the Department of Sports of Moscow.

Cite as: Bobkov V. V., Vasilyeva E. A., Ignatenko T. S., Belousova K. V. Comparative analysis of the performance of tests in short and long distance running in the test program of the “Ready for Labor and Defense” sport complex. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp.113–117. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_113.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ



Аслан Владимирович Дадов¹

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России¹
Краснодар, Россия

¹Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
старший лейтенант полиции,
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. В данной статье мы рассмотрели влияние системы «кроссфит» на функциональное состояние организма сотрудников полиции. Применение системы «кроссфит» способствует совершенствованию не только физических кондиций, но и функциональных возможностей, и морально-волевых качеств тренирующихся. Конечным результатом данного воздействия должна выступить мобилизационная готовность сотрудника полиции к успешному решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, поддержанию высокого уровня работоспособности, устойчивости к стрессу. На успешность подготовки сотрудников полиции влияет их уровень физической и психологической подготовленности, а также адаптационные физические функциональные и морально-волевые ресурсы.

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовка, тренировка, сотрудники полиции.

Для цитирования: Дадов А. В. Кроссфит как направление совершенствования процесса физической подготовки сотрудников полиции // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 118–120. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_118.

Введение

Деятельность образовательных организаций МВД России направлена на удовлетворение потребностей ведомства в высококвалифицированных кадрах. Успешность подготовки сотрудников полиции зависит от уровня их физической и психологической подготовленности, которая позволит им эффективно решать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи.

Следует отметить, что содержание соответствующей дисциплины «Физическая подготовка» способствует расширению адаптационных физических функциональных и морально-волевых ресурсов обучающихся в стенах образовательных организаций МВД России.

Результаты

Постановка проблемы

Применительно к специфике вузовского образования в данном исследовании хотим выделить организацию учебно-тренировочных занятий по системе кроссфит – физических упражнений многофункционального характера, способствующих формированию у сотрудников полиции готовности к преследованию, единоборству и силовому задержанию антиобщественных элементов.

Система кроссфит разработана с целью повышения адаптационных возможностей организма, в том числе кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, скорость, гибкость, ловкость координационные возможности. Центральное место в тренировке по системе кроссфит занимают комплексные тренировки, развивающие силу и выносливость [Галимова, 2019, с. 296-297].

Таким образом, сказанное позволяет определить систему кроссфит в качестве тренировочного процесса, направленного на повышение уровня физической подготовленности сотрудников полиции.

Обоснование

В числе основных упражнений системы кроссфит, отработка которых направлена на совершенствование физической подготовленности сотрудников полиции, являются движения, развивающие выносливость, гимнастические упражнения, упражнения тяжелой атле-

тики и двигательные действия, развивающие взрывную силу. Тренировочный процесс, построенный на системе кроссфит, по смыслу заключается в содержательном комбинировании большого количества вариантов одних и тех же физических упражнений [Глубокая, 2017, с. 8].

Применение системы кроссфит в процессе тренировки сотрудников полиции имеют основным преимуществом возможность легко адаптировать ее к различному уровню физической подготовленности. Происходит это варьированием веса снарядов, увеличением или уменьшением величины физической нагрузки, применением различных методов выполнения физических упражнений при неизменной методологии построения тренировочного процесса. Сущностно тренировочный процесс по системе кроссфит направлен на развитие важнейших групп мышц (разгибатели позвоночного столба, сгибатели и разгибатели рук, сгибатели ног и туловища, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины), которые должны обеспечить сотрудникам полиции нормальную профессионально-прикладную деятельность, особенно в экстремальных условиях, сопряженных с поединком с правонарушителем. Указанные группы мышц развиваются посредством укрепления мышц живота и поясничной области при помощи определенных физических упражнений функционального назначения, выполнение которых основано на задействовании до 95% мышц человека [Галимова, 2019, с. 354; Якутлова, 2020, с. 66].

Соглашаясь с мнением большинства специалистов по функциональному фитнесу, отметим, что для «совершенствования уровня физической подготовленности необходимо разумное сочетание силовых тренировок с аэробными нагрузками с большим количеством потребления кислорода (скакалка, бег, плавание). Параллельно в содержание тренировок целесообразно включить упражнения на развитие выносливости» [Галимова, 2019, с. 355; Тарасенко, 2020, с. 174-176].

Таким образом, можно констатировать о благотворном влиянии системы кроссфит в тренировочном процессе сотрудников полиции, которая способствует повышению их компетентности в решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач, связанных с дви-

гательной активностью. Кроме того, данная система представляет особую ценность и с точки зрения нейро-эндокринного взаимодействия, развития мощности, а также использования тренировок, перекрестных по различным модальностям, когда можно выделить три вида энергетического обеспечения профессионально-служебной деятельности сотрудников полиции: анаэробный, аэробный и аэробно-анаэробный. При этом для адекватной оценки эффективности того или иного тренировочного режима следует учитывать его способность обеспечить правильную стимуляцию изменений в рамках этих трех энергетических систем. В частности, аэробные тренировки способствуют выработке энергии путем окисления продуктов питания, то есть процесс получения энергии зависит от кислорода.

Относительно анаэробных тренировок отметим, что энергия здесь вырабатывается без участия кислорода, т.е. путем продуцирования деятельности, длящейся менее двух минут и характеризующейся развиваемой высокой мощностью и интенсивностью [Колегов, 2020, с. 175].

Анализ профессиональной деятельности сотрудников полиции свидетельствует о часто возникающих контактах с антиобщественными элементами. В связи с этим при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач, спровоцированных экстремальными ситуациями, сотрудники полиции испытывают нервно-психические и эмоциональные перегрузки, приводящие к стрессу. Поэтому тренировочный процесс сотрудников полиции должен проходить при полном обеспечении реализации условий для системы кросс-

фит, что будет способствовать совершенствованию у них органов и систем жизнедеятельности.

В процессе тренировок по системе кроссфит сотрудники полиции осваивают навыки быстрой и точной координации своих двигательных действий по силовым, пространственным и временным параметрам. При этом следует помнить, что подобная внешняя согласованная деятельность достигается путем внутренней организации взаимодействия центральной нервной системы с работающими мышцами [Галимова, с. 298-299; Яхутлова, 2020, с. 66].

Выводы

В заключение отметим, что для успешного выполнения профессионально-служебных задач сотрудникам полиции необходимо оптимизировать процесс физической подготовки. В указанной связи считаем систему кроссфит обоснованной и логичной к внедрению в учебно-тренировочный процесс для совершенствования двигательных навыков служителей правоохранения, т.к. применение данной системы способствует совершенствованию не только физических кондиций, но и функциональных возможностей и морально-волевых качеств тренирующихся. Конечным результатом данного воздействия должна выступить мобилизационная готовность сотрудника полиции к успешному решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, поддерживающая высокий уровень работоспособности, имеющая устойчивость к стрессу.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Галимова А. Г., Иванова М. Д. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в образовательных организациях // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 2 (2). С. 350-356.

Галимова А. Г. Совершенствование физических и функциональных возможностей курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России средствами кроссфита // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 295-304.

Глубокая М. В., Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов // Научный журнал «Дискурс». 2017. № 10 (12). С. 6-13.

Колегов А. Л., Андреев А. С. Кроссфит в физической подготовке сотрудников полиции // Научные труды Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России : сборник научных трудов. Тюмень : Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. С. 173-178.

Тарасенко А. А., Муханов Ю. В., Коник А. А. Кроссфит, как средство интенсификации физической подготовки в высших учебных заведениях системы МВД России // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVI Международной научной конференции. Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2020. С. 167-172.

Яхутлова Э. Б., Черкесов Р. М. Пути совершенствования двигательных умений и навыков на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 65-67.

References

Galimova A.G., Ivanova M.D. *Krossfit kak napravlenie sovershenstvovaniya processa fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nyh organizatsiyah* [Crossfit as a direction of improving the process of physical education in educational organizations]. *Nauchnyj dajdzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii* [Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2019, No. 2 (2), pp. 350-356.

Galimova A.G. *Sovershenstvovanie fizicheskikh i funkcional'nyh vozmozhnostej kursantov (slushatelej) obrazovatel'nyh organizatsij MVD Rossii sredstvami krossfita* [Improving the physical and functional capabilities of cadets (listeners) of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of cross fit]. *Nauchnyj dajdzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii* [Scientific Digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2019, No. 3 (3), pp. 295-304.

Glubokaya M.V., Glubokiy V.A. *Krossfit v fizicheskoy podgotovke obuchayushchih v vuzе pravoohranitel'nyh organov* [Cross fit in physical training of students at the university of law enforcement agencies]. *Nauchnyj zhurnal "Diskurs"* [Scientific journal "Discourse"], 2017, No. 10 (12), pp. 6-13.

Kolegov A.L., Andreev A.S. *Krossfit v fizicheskoy podgotovke sotrudnikov policii* [Cross fit in the physical training of police officers]. *Nauchnye trudy Tyumenskogo instituta povysheniya kvalifikatsii sotrudnikov MVD Rossii : sbornik nauchnykh trudov* [In the collection: Scientific works of the Tyumen Institute for Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of Russia : collection of scientific papers]. Tyumen', 2020, pp. 173-178.

Tarasenko A.A., Muhanov Yu.V., Konik A.A. *Krossfit, kak sredstvo intensivatsii fizicheskoy podgotovki v vysshikh uchebnykh zavedeniyah sistemy MVD Rossii* [Cross fit as a means of intensifying physical training in higher education-

al institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah : sbornik statej XVI Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Physical education and sports in higher educational institutions : collection of articles of the XVI International Scientific Conference]. Belgorod, 2020, pp. 167-172.

Yakhutlova E.B., Cherkesov R.M. *Puti sovershenstvovaniya dvigatel'nyh umenij i navykov na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke* [Ways of improving motor skills and abilities in physical training classes]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2020, no. 4 (76), pp. 65-67.

Поступила в редакцию 06.02.2021
Подписана в печать 29.03.2021

CROSSFIT AS A DIRECTION FOR IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE EMPLOYEES

Aslan V. Dadov¹

*North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia¹
Krasnodar, Russia*

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

Abstract. In this article, we examined the effect of the Cross Fit system on the functional state of the body of police officers. The use of the Cross Fit system contributes to the improvement of not only physical conditions, but also the functional capabilities and moral and volitional qualities of trainees. The end result of this impact should be the mobilization readiness of the police officer to successfully solve operational-service and service-combat tasks, maintain a high level of efficiency, and be resistant to stress. The success of police training is influenced by their level of physical and psychological fitness, as well as adaptive physical, functional and moral-volitional resources.

Key words: cross fit, physical fitness, training, police officers.

Cite as: Dadov A. V. Crossfit as a direction for improving the process of physical training of police employees. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp.118–120. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_118.

Received 06.02.2021
Accepted 29.03.2021

МЕСТО АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ



Елена Олеговна Ковшура¹

*Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения¹
Санкт-Петербург, Россия*

*¹Доцент кафедры физической культуры и спорта,
тел.: +7(906)251-61-05, e-mail: e.o.kovshura@mail.ru*

Аннотация. Впервые в 2012 году в правила соревнований по спортивной аэробике были внесены коррективы, которые касались использования различных акробатических элементов в соревновательных программах спортивной аэробики, в то время как ранее было разрешено использовать только кувырки [Aerobic gymnastic, 2016]. Этим самым Международная федерация фитнеса и аэробики хотела повысить зрелищность, интенсивность и динамичность соревновательных программ спортсменов. В 2017 г. технический комитет Международной федерации фитнеса и аэробики определил разрешённые и запрещённые акробатические элементы, а также рас-

ценил сочетания данных элементов с элементами спортивной аэробики. Эти обстоятельства способствовали тому, что в учебно-тренировочном процессе по спортивной аэробике появилась акробатическая подготовка.

Ключевые слова: спортивная аэробика, акробатические упражнения, акробатические прыжки, балансирование, бросковые упражнения, виды спортивной подготовки.

Для цитирования: Ковшура Е. О. Место акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 121–123. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_121.

Введение

Акробатические упражнения в настоящее время очень активно используются в тренировочной деятельности спортсменов разных специализаций. Их применение может осуществляться по 3-м направлениям:

1. Акробатические элементы как составная часть соревновательных программ в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, спортивная акробатика, прыжки на багуде и др.

2. Использование акробатических элементов как украшение соревновательных программ в спортивной аэробике, фигурном катании и т.д.

3. Внедрение акробатических элементов в спортивную подготовку представителей игровых видов спорта, единоборств и др. с целью тренировки ловкости, смелости, ориентации в пространстве.

Также акробатические элементы очень хорошо развивают вестибулярный аппарат и способность спортсменов к тонкой дифференцировке пространства и времени.

Соревновательные программы спортивной аэробики эволюционировали от несложных программ низкой интенсивности, состоящих из сочетания танцевальных движений и простейших упражнений, демонстрирующих силу различных мышечных групп, до высокоинтенсивных композиций, включающих базовую хореографию, расцененные элементы и украшения в виде акробатики [Сомкин, 2002]. Помимо этого, включение акробатических элементов в соревновательную программу в спортивной аэробике обусловлено тем, что они могут принести дополнительные баллы в зависимости от их сложности и вариантов выполнения.

В соответствии с вышесказанным, акробатическая подготовка стала неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в спортивной аэробике, и мы считаем важным, определить ее место и значение.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие тренеры ДЮСШ, спортивных клубов, а также сборных команд вузов Санкт-Петербурга по спортивной аэробике в количестве 34 человек. Мы использовали следующие методы исследования: анализ специальной литературы, анкетирование, экспертная оценка, статистические методы.

Результаты

Анализ выступлений и судейских протоколов соревнований различного ранга по спортивной аэробике показал, что все спортсмены в соревновательных композициях используют акробатические элементы. Это свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе акробатическая подготовка имеет место. Тренерам было предложено определить ее значимость среди других видов подготовки в спортивной аэробике: общей физической, специальной физической, технической, хореографической, психологической, теоретической, тактической (рис. 1).

На рис. 1 видно, что наиболее значимыми видами подготовки, по мнению специалистов (более 90%), являются техническая, специальная и общая физическая подготовка (СФП и ОФП). Это объясняется тем, что в сложно координационных видах спорта безупречная техника выполнения соревновательных программ является залогом высоких оценок, а СФП и ОФП являются для этого основой.

На четвертое место (87%) в учебно-тренировочном процессе в спортивной аэробике тренеры поставили акробатическую подготовку, которая является универсальным средством подготовки гимнастов.

Из вышесказанного видно, что в спортивной аэробике все виды подготовки необходимы и значимы практически в равной степени, и нельзя пренебрегать каким-нибудь из них.

Все акробатические элементы делятся на три группы [Коркин, 1976]:

- балансирования;
- бросковые упражнения;
- акробатические прыжки.

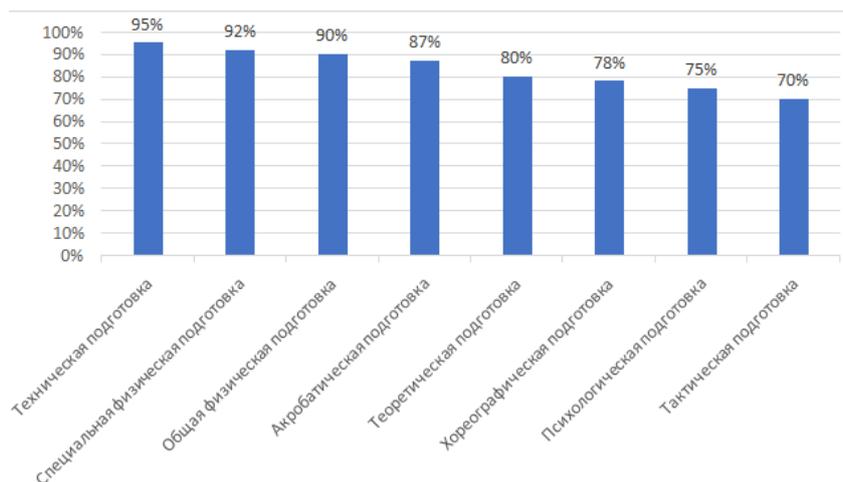


Рис. 1 – Определение значимости видов подготовки в спортивной аэробике

Бросковые упражнения, связанные с броском и ловлей одного или нескольких спортсменов и упражнения группы «Балансирования», основанные на сохранении равновесия или уравнивание партнеров, в спортивной аэробике используются при выполнении пирамид. В то время, как элементы группы «Акробатические прыжки» являются наиболее распространенными в соревновательных программах гимнастов различных номинаций. Они выполняются спортсменами как в традиционном исполнении, так и видоизменен-

ном [Чаун, 2018]. Такие элементы используются в сочетании с различными движениями, а также в связках с расцененными элементами спортивной аэробики [Aerobicgymnastics..., 2016].

Мы проанализировали содержание 23 соревновательных программ спортсменов разного ранга на предмет использования в них акробатических элементов с целью оптимального их использования и выявили предпочтения тренеров и спортсменов (рис. 2).

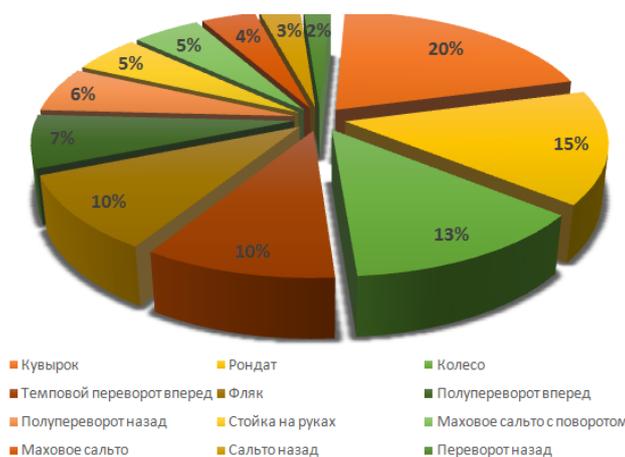


Рис. 2 – Предпочтения тренеров и спортсменов в акробатических элементах

По результатам опроса тренеров и специалистов в области спортивной аэробики мы выяснили, что наиболее часто в соревновательных программах гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой, используются кувырки (вперед, назад, через плечо и т.д.), второе место занимает выполнение рондата, третье место – темповой переворот вперед и флак. Это можно объяснить тем, что данные элементы, во-первых, являются динамичными, и при их использовании не теряется общая интенсивность упражнения; во-вторых, их достаточно легко сочетать с расцененными элементами сложности спортивной аэробики, что при качественном выполнении, может принести дополнительные баллы спортсмену за выступление; в-третьих, они достаточно

универсальны, т.е. их можно выполнять в различных вариантах.

Самыми редко используемыми элементами являются сальто и переворот назад. Это происходит потому, что выполнение сальто в программе требует специальной и длительной подготовки, а переворот назад – это элемент, который может несколько снизить интенсивность выполняемого упражнения, что повлечет за собой снижение общей оценки за выступление.

Выводы

Следует отметить, что тренеры и специалисты в области спортивной аэробики уделяют должное внимание акробатической подготовке в связи с ее универсальностью, поскольку она не только непосредственно может оказывать влияние на итоговую оценку за выступление

спортсмена, но так же развивает координацию движений, быстроту двигательных действий, статическое и динамическое равновесие.

Сложность используемых акробатических элементов находится в прямой зависимости от степени квалификации спортсменов – чем выше квалификация, тем более сложные элементы вставляют в соревновательную программу спортсмены и тренеры. Однако,

безусловно, все гимнасты стараются использовать самые зрелищные и оригинальные акробатические элементы и их сочетания.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Коркин В. П. Парные и групповые акробатические упражнения для женщин. М. : ФиС, 1976. 151 с.
 Сомкин А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2002. 383 с.
 Чаюн Д. В., Клецов К. Г. Акробатические элементы в индивидуальных соревновательных программах высококвалифицированных аэробистов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 274-278.
 Aerobic gymnastics. Code of Points 2017–2020. Federation Internationale de gymnastique, 2016. 201 p.

References

- Korkin V.P. *Parnyei gruppovye akrobaticheskie uprazhneniya dlya zhenshchin* [Pair and group acrobatic exercises for women]. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1976. 151 p.
 Somkin A.A. *Klassifikaciya uprazhnenij i osnovnye komponenty podgotovki vysokokvalificirovannyh gimnastov v sportivnoj aerobike*. Dis. d-ra ped. nauk [Classification of exercises and the main components of preparation of highly skilled gymnasts in sports aerobics. Grand PhD ped. sci. diss.]. St. Petersburg, 2002. 383 p.
 Chayun D.V., Klecov K.G. *Akrobaticheskie elementy v individual'nyh sorevnovatel'nyh programmah vysokokvalificirovannyh aerobistov* [Acrobatic elements in individual competitive programs of highly qualified aerobists]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of P. F. Lesgaft University], 2018, no. 12 (166), pp. 274-278.
 Aerobic gymnastics. Code of Points 2017–2020. *Federation Internationale de gymnastique* [International Gymnastics Federation], 2016. 201 p.

Поступила в редакцию 05.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

PLACE OF ACRBATIC TRAINING IN THE TEACHING AND TRAINING PROCESS OF GYMNASTS WORKING WITH SPORTS AEROBICS

Elena O. Kovshura¹

*Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation¹
 Saint Petersburg, Russia*

*Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports,
 ph.: +7(906)251-61-05, e-mail: e.o.kovshura@mail.ru*

Abstract. For the first time in 2012, amendments were made to the rules of sports aerobics competitions, which concerned the use of various acrobatic elements in competitive sports aerobics programs, while earlier it was allowed to use only somersaults [Aerobic gymnastic, 2016]. By this, the International Federation wanted to increase the entertainment, intensity and dynamism of the athletes' competitive programs. In 2017, the Technical Committee of the International Federation determined the permitted and prohibited acrobatic elements, and also considered the combination of these elements with elements of sports aerobics. These circumstances contributed to the fact that acrobatic training appeared in the educational-training process in sports aerobics.

Key words: sports aerobics, acrobatic exercises, acrobatic jumping, balancing, throwing exercises, types of sports training.

Cite as: Kovshura E. O. Place of acrobatic training in the teaching and training process of gymnasts working with sports aerobics. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 121–123. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_121.

Received 05.02.2021

Accepted 29.03.2021

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ УЧАСТНИКОВ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖАМ

Станислав Игоревич Смирнов¹

Центр подготовки спортивных сборных команд Санкт-Петербурга¹
Санкт-Петербург, Россия

¹Кандидат педагогических наук, начальник отдела,
тел.: +7(911)227-70-05, e-mail: stas-proect@mail.ru



Аннотация. В статье представлены результаты исследования мотивационно-ценностных ориентиров, побуждающих к участию в массовых спортивных соревнованиях. Описан опыт проведения массовых лыжных гонок «Лыжня России», в которых участвовали различные возрастные группы населения мегаполиса. Определены ведущие мотивы включённости в эти соревнования. Уточнены ценностные ориентиры участников массовых лыжных гонок. Анализ результатов исследования позволил выявить уровень удовлетворённости участников организацией и проведением

массовых соревнований. Материалы исследования могут быть полезны организаторам массовых спортивных мероприятий.

Ключевые слова: массовые соревнования, лыжные гонки, «Лыжня России», ведущие мотивы включённости в соревнования, ценностные ориентиры участников соревнований, удовлетворённость участников организацией соревнования.

Для цитирования: Смирнов С. И. Мотивационно-ценностные ориентиры участников массовых соревнований по лыжам // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 124–127. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_124.

Введение

Задачи, поставленные перед отечественным физкультурно-спортивным движением в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, национальном проекте «Спорт – норма жизни» по увеличению доли граждан страны, систематически занимающихся физической культурой и спортом, требуют для своего решения поиска новых подходов, совершенствования уже проверенных практик [Распоряжение..., 2009; Федеральный проект]. Среди последних следует в первую очередь назвать массовые всероссийские спортивные мероприятия: «Лыжня России», «Российский азимут», «Кросс наций». Все они включены в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта РФ и региональных органов управления физической культурой и спортом.

Однако, чтобы массовые спортивные мероприятия были эффективными, решали поставленные перед ними задачи, необходимо изучать различные аспекты их организации, проведения, в том числе знать мотивационно-ценностные ориентиры, отношения участников к этим мероприятиям. Как известно, в основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие как к систематическим занятиям физическими упражнениями, так и к участию в массовых спортивных соревнованиях. В этой связи возникает практическая необходимость изучения различных аспектов мотивационно-ценностных ориентиров [Орлан, 2016; Формирование..., 2019]. Результаты подобных исследований способствуют эффективной деятельности по приобщению различных категорий населения к занятиям физической культурой и спортом, к более четкой организации массовых спортивных мероприятий.

Цель исследования – совершенствование организации массовых соревнований по лыжам на основе выявления мотивационно-ценностных ориентиров участников массовых мероприятий.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, документов по проблемам массовых спортивных мероприятий. Анкетный опрос по изучению мотивационно-ценностных ориентиров участников XXXVII от-

крытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России-2019», проходившей в Санкт-Петербурге в феврале 2019 года. Всего было опрошено 102 участника соревнований. Содержание анкеты было апробировано в ходе пилотажного исследования на массовых соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России-2018» [Смирнов, 2018].

Результаты

Как известно, эти соревнования проводятся ежегодно во всех регионах страны, поэтому многие спортсмены принимают в них участие уже не в первый раз. Все участники опроса были разделены на две группы, сформированные по частоте участия во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России». Частота участия включала два варианта: «участвую первый раз» и «участвовал (а) несколько раз».

В табл. 1 приведены социально-демографические характеристики респондентов. Анализ материалов, приведенных в таблице, показывает, что мужчины более активно участвовали в соревнованиях, чем женщины, причем в обеих выделенных группах.

Полученные характеристики по возрасту позволяют констатировать, что наибольшее представительство участников находится в группе 19–29 лет. Оно зафиксировано как среди мужчин, так и женщин. Второй по численности среди респондентов оказалась возрастная группа представителей до 18 лет. К сожалению, в выборку не попали участники соревнований старше 55 лет.

Результаты, отражающие сферу профессиональной деятельности, позволяют констатировать, что среди опрошенных участников соревнований больше всего оказалась студентов вузов и колледжей – 60,5% участвующих «первый раз» и 46,3% – «несколько раз». Почти треть респондентов, которые впервые приняли участие в данном мероприятии, и почти половина респондентов – «несколько раз», – представляют работники различных сфер трудовой деятельности.

Из содержания табл. 1 видно, что подавляющее число респондентов, кроме лыжного спорта, занимаются еще другими видами спорта. Это позволяет сделать вывод о том, что среди опрошенных участников массовых соревнований по лыжным гонкам большинство ведет активный и здоровый образ жизни, связанный со спортом.

Таблица 1 – Социально-демографические характеристики респондентов (%)

Параметры опроса	Первый раз N=48	Несколько раз N=54
Социально-демографические характеристики респондентов		
Пол респондентов		
а) женский	45,8	29,6
б) мужской	54,2	70,4
Возраст респондентов		
а) до 18 лет	25,0	31,5
б) 19 – 29 лет	60,5	61,1
в) 30 – 55 лет	14,5	7,4
г) свыше 55 лет	-	-
Сфера занятий респондентов		
а) учеба в школе	10,4	7,4
б) учеба в вузе, колледже	60,5	46,3
в) работа	29,1	46,3

Таким образом, социально-демографические характеристики участников массовых соревнований по лыжным гонкам дают организаторам необходимую информацию для подготовки лыжных трасс, дистанций, подготовки мест для стартов и других организационных вопросов.

Результаты анализа материалов опроса по следующему содержательному блоку анкеты фиксируют основные мотивационно-ценностные ориентиры участников массовых лыжных гонок. Они приведены в таблице 2 и наглядно демонстрируют разнообразие мотивов вовлеченности респондентов в рассматриваемое спортивное мероприятие.

Анализ материалов табл. 2 дает основание утверждать, что у каждого респондента – свой личный мотив участия в массовых лыжных гонках. Включенные в бланк анкеты мотивы участия в соревновании были, в большей или меньшей степени, выбраны респондентами. Мотивы оказались различны, на них влияет час-

тота участия респондентов в этих соревнованиях. Так, для респондентов, принимавших участие в соревновании первый раз, основным мотивом явилась «атмосфера праздника» на этом мероприятии. Этот мотив выбрали 68,8% опрошенных участников. В свою очередь, для респондентов, которые принимают участие в подобных соревнованиях уже не первый раз, основной мотив – «общение с друзьями, единомышленниками». Таких участников оказалось 53,7%. Как для одной группы участников, так и для другой – важным мотивом, он получил второй ранг, оказалась – «причастность к интересному всероссийскому событию». В анкете респондентам предлагалось сделать выбор нескольких мотивов, которые привлекают их к участию в данных соревнованиях. Однако респонденты ограничились только одним, видимо, наиболее для них важным мотивом (сумма столбцов по двум группам равна 100%).

Таблица 2 – Основные мотивы участия в массовой лыжной гонке «Лыжня России»

Параметры опроса	Первый раз		Несколько раз	
	%	Ранг	%	Ранг
Основные мотивы участия в массовой лыжной гонке «Лыжня России» (можно сделать несколько отметок)				
а) атмосфера праздника	68,8	1	13,0	3
б) причастность к интересному всероссийскому событию	14,5	2	29,6	2
в) общение с друзьями, единомышленниками	-	-	53,7	1
г) пройти дистанцию в хорошо организованных условиях	-	-	3,7	4
д) проверить свою готовность к сдаче испытаний комплекса ГТО	12,5	3	-	-
е) отдохнуть на свежем воздухе	4,2	4	-	-
ж) другое	-	-	-	-
Влияние участия в массовой лыжной гонке «Лыжня России» на отношение респондентов к занятиям спортом				
а) стал (а) больше заниматься спортом	-	-	3,7	-
б) приступил (а) к систематическим занятиям спортом	-	-	3,7	-
в) продолжаю заниматься от случая к случаю	12,5	-	42,6	-
г) никак не повлияло	87,5	-	50,0	-

Выявленные мотивационно-ценностные ориентиры участников массовых лыжных гонок требуют от организаторов их учета для создания необходимых условий в удовлетворении этих мотивов.

Бесспорно, проведение таких массовых соревнований всероссийского масштаба, в которых принимают

участие десятки тысяч спортсменов, требует от организаторов значительных усилий по их подготовке и проведению. В этой связи для совершенствования управления данными процессами необходимо иметь обратную связь, то есть адекватную оценку со стороны участников. С этой целью в анкету был включен соответ-

ствующий вопрос. Результаты исследования степени удовлетворенности организацией и условиями проведения массовой лыжной гонки «Лыжня России» приведены в табл. 3.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть участников соревнований, независимо от частоты участия в них, вполне удовлетворены организацией и условиями проведения этого спортивного мероприятия. Каждого пятого респондента удовлетворяет как организация, так и условия проведения со-

ревнований, но еще не все моменты, с их точки зрения, учтены. Обращает на себя внимание совпадение оценок по предложенной шкале как в одной выделенной группе, так и в другой. Некоторые расхождения в долях не меняют выявленной тенденции. Полученные результаты могут явиться основанием для анализа проведенного массового мероприятия и выработки практических рекомендаций по его совершенствованию.

Таблица 3 – Степень удовлетворенности организацией и условиями проведения массовой лыжной гонки «Лыжня России» (%)

Параметры опроса	Первый раз	Несколько раз
а) да, вполне удовлетворяет	39,6	46,3
б) да, но не все	27,1	22,2
в) затрудняюсь ответить	33,3	31,5
г) нет, далеко не все удовлетворяет	-	-
д) нет, совсем не удовлетворяет	-	-
Влияние участия в массовой лыжной гонке «Лыжня России» на отношение респондентов к занятиям спортом		
а) стал (а) больше заниматься спортом	-	3,7
б) приступил (а) к систематическим занятиям спортом	-	3,7
в) продолжаю заниматься от случая к случаю	12,5	42,6
г) никак не повлияло	87,5	50,0

Для привлечения представителей различных групп населения города к систематическим занятиям физическими упражнениями следует знать, насколько массовые спортивные соревнования способствуют решению этой важной социальной задачи. В бланк анкеты был включен соответствующий вопрос, чтобы получить необходимую информацию. Полученные результаты свидетельствуют, что участие в массовой лыжной гонке «Лыжня России» никак не повлияло на половину респондентов, которые несколько раз принимали в ней участие (табл. 3). Сред тех, кто участвовал первый раз, таких респондентов оказалось 87,5%. Только 3,7% респондентов, участвовавших в подобном мероприятии уже несколько раз, стали заниматься спортом больше.

Выводы

1. Полученные результаты исследования дают основание заключить, что массовые лыжные гонки «Лыж-

ня России», являясь составной частью системы массовых спортивных мероприятий, популярны у различных категорий населения города.

2. Выявлено, что на участие в соревнованиях влияют разнообразные мотивационно-ценностные ориентиры. На доминирование тех или иных ориентиров оказывают влияние частота участия в подобных мероприятиях.

3. Результаты исследования свидетельствуют о высокой степени удовлетворения опрошенных участников организацией и условиями проведения массовых соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России».

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. 2009. № 10. С. 13-32.

Орлан А. С. Мотивационно-ценностные ориентиры к занятиям оздоровительной физической культурой женщин-педагогов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 173-177.

Смирнов С. И. Отношение школьников Санкт-Петербурга к массовым лыжным гонкам «Лыжня России» // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. Т. 2. СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. С. 247 – 250.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни». URL: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 22.12.2020).

Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни / Мякишева О. И., Валеева Г. В., Прохорова Е. В. [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 30-31.

References

Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 07.08.2009 № 1101-r "Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda" [Order of the Government of the Russian Federation of 7 August 2009 no. 1101-r "On approval of the Strategy for the development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2020". *Sbornik oficial'nyh dokumentov i materialov Ministerstva sporta, turizma i molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii* [Collection of official documents and materials of the Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation], 2009, no. 10, pp. 13-32.

Orlan A.S. *Motivacionno-cennostnye orientiry k zanyatiyam ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'turoj zhenshchin-pedagogov* [Motivational and value orientations to the classes of health-improving physical culture of women teachers]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2016. no. 3 (133), pp. 173-177.

Smirnov S.I. *Otnoshenie shkol'nikov Sankt-Peterburga k massovym lyzhnym gonkam "Lyzhnya Rossii"* [The attitude of students from St. Petersburg to the mass ski race "Ski Track of Russia"]. *Aktual'nye problemy v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchyonnoj 85-letiyu FGBU SPbNIIFK* [Actual problems in the field of physical culture and sports / collection of Materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation, dedicated to the 85th anniversary of the Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture]. St. Petersburg, 2018, pp. 247-250.

Federal'nyj proekt "Sport – norma zhizni" [Federal project "Sports – norm of life"]. Available at: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (accessed 22 December 2020).

Myakisheva O.I., Valeeva G.V., Prokhorova E.B., Khadjimamedova V.A. *Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya studentov k zdorovomu obrazu zhizni* [Formation of motivational-value attitude of students to a healthy lifestyle]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 3, pp. 30-31.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

MOTIVATIONAL AND VALUE ORIENTATIONS OF PARTICIPANTS OF MASS SKI COMPETITIONS

Stanislav I. Smirnov¹

*St. Petersburg Sports Teams Training Center¹
Saint-Petersburg, Russia*

¹*PhD of Pedagogy, Head of Department,
ph.: +7(911)227-70-05, e-mail: stas-proect@mail.ru*

Abstract. The article presents the results of a study of motivational and value orientations that encourage participation in mass sports competitions. The article describes the experience of holding mass ski races "Ski Track of Russia", in which various age groups of the megalopolis population participated. The leading motives of involvement in these competitions are determined. The value guidelines of participants of mass ski races have been clarified. The analysis of the results of the study revealed the level of satisfaction of participants with the organization and holding of mass competitions. The research materials may be useful for the organizers of mass competitions.

Key words: mass competitions, cross-country skiing, "Ski Track of Russia", the leading motives of participation in competitions, value orientations of participants.

Cite as: Smirnov S. I. Motivational and value orientations of participants of mass ski competitions. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 124–127. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_124.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ



Владимир Михайлович Щапов¹

Спортивный комплекс «Алекс»¹
Балашиха, Россия

¹Кандидат в мастера спорта по кикбоксингу, тренер по кикбоксингу,
тел.: +7(901)054-65-51, e-mail: shchapov91@list.ru

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению метода развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге. Во введении статьи определена актуальность темы исследования, перечислены методы проводимого теоретического исследования.

Цель статьи состоит в теоретическом осмыслении метода развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге. Задачами исследования являются следующие: 1. Провести анализ литературы для определения понятия силы как физи-

ческого качества личности. 2. Провести анализ литературы для определения понятия выносливости как физического качества личности. 3. Описать метод развития силы и выносливости спортсменов в кикбоксинге. 4. Предложить программу развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге.

В результате написания данной статьи и проведённого в ней анализа литературы был сделан ряд выводов. Сила, являясь двигательным качеством, представляет собой способность человека к преодолению сопротивления, либо к противодействию данному сопротивлению, что осуществляется непосредственно путём мышечных напряжений. Выносливость является способностью человека длительный период времени выполнять любой вид деятельности без снижения её эффективности.

Выводы. Основным методом развития силы и выносливости спортсменов в кикбоксинге должна быть работа, которая вызывает утомление. Тренировка с целью развития силы и выносливости спортсмена должна строиться, главным образом, с расчётом на борьбу с усталостью, на преодоление усталости силой воли, которая крайне необходима при проведении боя.

Ключевые слова: сила, выносливость, кикбоксинг, развитие силы, развитие выносливости.

Для цитирования: Щапов В. М. Метод развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 128–132. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_128.

Введение

Основными физическими качествами в кикбоксинге, как и во многих других видах спорта, являются сила, ловкость, скорость и выносливость. Данные качества играют огромную роль в любом виде спорта, однако проявляются специфически, под влиянием особенностей, техники и тактики каждого вида спорта.

Анализ результатов различных соревнований наглядно демонстрирует важность повышения уровня функциональной подготовленности кикбоксёров, развития умений спортсменов держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться после соревнований и тренировок. Проблеме развития этих важных качеств спортсменов, в том числе и кикбоксёров, посвятили свои работы такие учёные, как А.В. Майданюк, А.Г. Яценко, В.Н. Остьянов, Л.В. Колодяжная. Степень силы и выносливости спортсмена в кикбоксинге определяются его активностью во время боя с самого начала до конца с сохранением частоты эффективных действий, скорости, точности нанесения ударов; качественным выполнением тактических замыслов, чем и обусловлена актуальность темы данной статьи.

Цель статьи состоит в теоретическом осмыслении метода развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге.

Задачами исследования являются следующие: 1. Провести анализ литературы для определения понятия силы как физического качества личности. 2. Провести анализ литературы для определения понятия выносливости как физического качества личности. 3. Описать метод развития силы и выносливости спортсменов в кикбоксинге. 4. Предложить программу

развития силы и выносливости у спортсменов в кикбоксинге.

Методами исследования были определены следующие: анализ литературы по проблеме статьи, синтез, обобщение.

Результаты

Кикбоксинг является видом спорта, сочетающим в себе технику и правила бокса с приёмами восточных единоборств (удары ногами, подсечки и т.д.). На сегодняшний день это слово имеет только одно значение: вид спорта, в котором атлеты соревнуются между собой по определённым организацией кикбоксинга правилам [Воронкова, 2017; Коротких, 2019].

Сила, являясь двигательным качеством, представляет собой способность человека к преодолению сопротивления, либо к противодействию данному сопротивлению, что осуществляется непосредственно путём мышечных напряжений [Хэтфилд, 1992].

Главный фактор, определяющий мышечную силу – режим мышечной работы. Реакция мышц на раздражение ограничена двумя видами: сокращением с уменьшением длины и изометрическим напряжением.

Выделяются следующие виды силовых способностей: максимальная изометрическая (статическая) сила, медленная динамическая (жимовая) сила, скоростная динамическая («взрывная») сила, амортизационная сила, силовая выносливость.

Поскольку межмышечная координация представляет собой улучшенное взаимодействие всех мышц, которые задействованы в выполнении упражнения, то её можно совершенствовать через постоянное повторение определённых упражнений. Внутримышечная координация – это улучшение в работе отдельных двигательных единиц в составе одной мышцы. Именно внутри-

мышечная координация оказывает решающее значение для максимальной мышечной силы.

Лучшая работа центральной нервной системы (ЦНС) обуславливает повышение внутримышечной координации. В зависимости от того, как улучшается внутримышечная координация, у ЦНС появляется возможность одновременно рекрутировать большое количество мышечных волокон, повышать частотность их работы и включать в работу как можно большее их количество. Только в случае, когда синхронно работает максимальное количество мышечных волокон, максимальная мышечная сила может вырабатываться [Котендж, 2012].

Максимальное развитие силы возможно лишь в случае увеличения поперечного сечения мышцы и улучшения внутримышечной координации.

Выносливость является способностью человека к преодолению усталости. Выносливость спортсменов в кикбоксинге основана на следующих показателях: постановка дыхания; общая физическая подготовка спортсмена; умение между активными ударными, «взрывными» действиями расслаблять мышцы; совершенствование технических приёмов, поскольку, чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Термин «выносливость» достаточно часто используется в психолого-педагогических исследованиях, но трактуется разными учёными по-разному – в зависимости от определяемых ими составляющих: физических, психологических и т.д. Так, в профессиональной педагогике термин «выносливость» характеризуется как профессионально важное качество в процессе подготовки специалистов различных отраслей, выраженное физическими и нервными составляющими, необходимыми как при подготовке, так и в процессе профессиональной деятельности [Попков, 2017].

Выносливость является важнейшим физическим качеством, которое находит своё проявление в различных видах деятельности человека (профессиональной, спортивной) и повседневной жизни. Показатели выносливости тех, кто занимается различными видами спорта, существенно выше по сравнению с обычным человеком, который не имеет физических нагрузок. Специальные упражнения и образ жизни оказывают значительное влияние на уровень выносливости. Выносливость, сила и ловкость развиваются только при условии, если человек выполняет значительный объём тренировочной работы, ведущей к утомлению. Однако в случае усталости работоспособность полностью восстанавливается благодаря отдыху и, достигнув начального уровня, продолжает ещё некоторое время увеличиваться. Это физиологические свойства организма.

Выносливость делится на общую и специальную.

Общая выносливость является совокупностью таких функциональных возможностей организма человека, которые определяют его способность в течение долгого времени с высокой эффективностью выполнять работы умеренной интенсивности. Физиологическую базу общей выносливости составляют аэробные способности организма, которые почти не зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, если во время бега человек повысит собственные аэробные возможности, то это положительно отразится также и на выполнении упражнений в других видах деятельности, к примеру, на лыжах, в боксе, езде на велосипеде и пр.

Специальная выносливость является способностью человека в течение длительного времени выдерживать нагрузки, которые характерны для определённого вида профессиональной, либо спортивной деятельности. Эта выносливость находится в прямой зависимости от возможностей и особенностей нервно-мышечного аппарата

спортсмена в кикбоксинге, от скорости, с которой расходуются ресурсы внутримышечных источников энергии. Кроме этого, выносливость определяется уровнем технической подготовки спортсмена, его уровнем развития других двигательных способностей.

Исследования выносливости указывают на то, что повседневная профессиональная деятельность характеризуется разновидностями усталости всех систем организма, особенно нервной системы, и влияет на качественные и количественные показатели продукта деятельности. Как отмечают известные физиологи: М. Веденский, И. Павлов, И. Сеченов, А. Ухтомский – усталость снижает работоспособность нервных клеток коры головного мозга, она возникает как при физической, так и при умственной деятельности.

Учёный В. Бодров, рассматривая влияние стрессовых ситуаций на личность, отмечает, что адаптация к стрессу, её продолжительность определяется фактором «психической выносливости» личности. От «предела выносливости» спортсмена, возможного диапазона напряжения системы психической адаптации к её «прорыву» зависит экстремальность психологического воздействия [Бодров, с. 287].

Некоторые исследователи определяют понятие «профессиональная выносливость» как способность эффективно использовать внутренние ресурсы организма личности для эффективного выполнения поставленных задач в напряжённых условиях (И. Воробьёва, Е. Гаркавец, А. Колесниченко, Я. Мацегора) [Смирнов, 2002].

Интересен подход Н. Пеньковой, в котором данное явление представляется как компонент психологической готовности и характеризуется как наличие развитых волевых и интеллектуальных качеств, которые прежде всего обеспечиваются конституциональными особенностями. По мнению ученого, функционально профессиональная выносливость не только обеспечивает способность выполнять деятельность в сложных, напряженных условиях, но и предполагает осознание, рефлексию, самооценку своего потенциала, который предоставляет возможность сопротивляться стрессу, позволяя решиться на деятельность в сверхсложных, непредсказуемых условиях, создать необходимое преимущество при так называемой «борьбе мотивов» между собственными потребностями и мотивацией долга [Пенькова, 2015, с. 57-58].

Таким образом, анализ литературы относительно понятия «профессиональная выносливость» в различных областях указывает на сложность исследуемого явления, однако большинство исследователей имеют идентичные подходы к его сущности, а именно: проявляет свои свойства при любой деятельности (игровая, учебная, трудовая и др.); характеризуется противодействием усталости и повышения работоспособности, без снижения эффективности деятельности; в большинстве случаев при физической, интеллектуальной и других видах профессиональной деятельности характеризуется аэробным источником энергообеспечения; процессы, отражающие свойства профессиональной выносливости организма специалиста, связанные с ее центральной нервной системой, а именно с корой головного мозга.

Факторами проявления выносливости являются биоэнергетические факторы, факторы функциональной устойчивости, функциональной и биохимической экологии, личностно-психических факторы, генотип (наследственность) и среда.

Биоэнергетические факторы проявления выносливости представляют объем энергетических ресурсов организма спортсмена, в частности в кикбоксинге. К данной группе факторов относятся характеристики функциональных систем организма конкретного спорт-

смена (его сердечно-сосудистая, дыхательная система и др.). Основу факторов функциональной и биохимической экономии представляет соотношение результатов выполнения упражнения и ресурсов, потраченных на достижение данных результатов. Как правило, экономичность во время работы связывается с энергообеспечением организма, а поскольку энергоресурсы в нем ограничены, организм человека стремится выполнить работу, потратив минимум энергии. Как правило, степень экономичности выполняемой спортсменом работы, определяется квалификацией спортсмена. Факторы функциональной устойчивости способствуют сохранению активности функциональных систем организма при неблагоприятных изменениях в его внутренней среде, обусловленных работой (нарастанием кислородного голодания, увеличением концентрации молочной кислоты в крови и т.д.) [Захаров, 1994].

К группе личностно-психических факторов относятся: мотивация спортсмена достичь определенной цели; концентрированность на процессе и результатах длительной деятельности; волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть негативные изменения во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу»). Начинаящие спортсмены в кикбоксинге, которые не имеют достаточной мотивации, работают вяло и получают низкие результаты. Достижение высокой техники исполнения и выносливости – это значительная, сложная, напряженная работа, требующая полной самоотдачи, которая вознаграждается высокими результатами.

Фактор генотипа (наследственность) оказывает влияние и на общую (аэробную) выносливость организма, и на эффективное развитие его анаэробных возможностей. Высокие коэффициенты наследственности находят свое проявление в статической выносливости. Влияние наследственности и среды является примерно одинаковым для динамической силовой выносливости. Иначе говоря, на выносливость организма влияют природные данные, однако они в значительной степени также и воспитываются в процессе продуманных тренировок [Холодов, 2018].

Выносливость развивается от дошкольного возраста до 30 лет. Интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет [Грецов, 2013].

Для развития силы и общей выносливости спортсменов в кикбоксинге применяют следующие виды упражнений: общеподготовительные упражнения (кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание, упражнения со скакалкой по 10-15 минут без перерыва, спортивные игры); специальные упражнения (свободные и условные бои, работа в парах, на снарядах и т.д.).

Отметим, что именно система выбора тренировочных упражнений в кикбоксинге во многом определяет достижение спортсменом высокого уровня развития силы и выносливости. Предпочтение в таком случае отдается специальным упражнениям, поскольку они вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной «пульсовой стоимости», равной примерно 180 ударам в минуту – спаррингам, свободным и условным поединкам, работе в парах с целью усовершенствования технико-тактического мастерства, работе на мешках и снарядах. Кроме этого, считается, что увеличение раунда до 5-ти минут и больше также представляется эффективным средством развития силы и выносливости в тренировке спортсменов в кикбоксинге.

Для развития силы и выносливости спортсменов в кикбоксинге мы предлагаем использовать разработанную программу, основу которой составляет учет анаэробной производительности.

Каждый этап тренировки продолжается три минуты, столько длится раунд в профессиональном направлении. Промежутки отдыха (за исключением упражнения со скакалкой) не должны быть дольше одной минуты, таков по времени перерыв между раундами.

При работе со спортсменами в тренировках, направленных на развитие выносливости, надо уделять большое внимание, но только при хорошем развитии аэробных возможностей (общей выносливости). Во время отдыха в середине серий повторения частота пульса должна увеличиваться с каждым очередным исполнением задач. Если этого не происходит, нагрузка следует повысить за счет увеличения длины отрезка, повышения скорости движения, сокращения перерывов для отдыха (для начинающих спортсменов данные методические рекомендации не пригодны. Для спортсменов они реализуются без постепенного сокращения интервалов отдыха между повторением серий упражнений).

Упражнения для развития выносливости: 1. Бег трусцой (1 минута) – спринт (сколько выдержите). 2. Интенсивный бег на коротких дистанциях. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Нанесение многократных и быстрых ударов по воздуху со спортивной резиной с интервалами по 10–20 с. 5. Нанесение несильных ударов по снарядам с интервалами по 15-20 с. 6. Работа на лапах с многократным нанесением комбинаций за отрезок времени.

Выносливость в значительной степени определяется волевыми качествами спортсмена в кикбоксинге, позволяющими поддерживать мощность работы, которая необходима в конкретном случае, преодолевая усталость. В предложенных методах развития координационной выносливости используют сложнокоординационные физические упражнения. Для этого возможно использование двух вариантов методики: 1. Интенсивность движения в пределах 70-85% от максимальных возможностей, а продолжительность больше, чем соревновательная. 2. Интенсивность выше той, что используют на соревнованиях, а продолжительность в пределах 60-80% от соревновательной. При этом количество повторений только до первых признаков в нарушениях структуры движения.

В разработке методики развития силы спортсменов важным является учет уровня их силовых возможностей. Для развития силы при упражнениях динамического характера предлагаем использовать повторное выполнение силовых упражнений с тяжестями и собственным весом с величиной сопротивления 35-80 % от максимального, а также увеличение времени тренировки на 25-30% от стандартной программы. Наиболее эффективным и практически выгодным методом развития силы является круговая тренировка.

Максимальное расходование мышечного потенциала при помощи его максимальной активизации является целью тренировки на максимальную мышечную силу.

С целью увеличения внутримышечной координации необходимы тренировочные действия и упражнения с соответствующим весом и интенсивностью. Иначе говоря, интенсивность работы должна составлять 90-100%, то есть 1-3 повторения. При этом в упражнении необходимо выполнять по 3-6 подходов.

Отметим, что нашим заданием является одновременно заставить работать почти все мышечные волокна, спортсмен должен уделить больше времени базовым упражнениям, таким как жим лежа, приседания, становая тяга и меньше изолирующим. В дополнение хотим отметить, что для лучшей активации ЦНС упражнение следует выполнять во взрывном стиле (быстро и мощно поднимать снаряд).

Рекомендуем некоторые упражнения для развития силы: 1. Упражнения с партнером. 2. Упражнения с амортизаторами и настенными блоками. 3. Метание камней. 4. Метание набивных мячей. 5. Регби. 6. Лыжные гонки по пересеченной местности. 7. Работа со спортивным диском. 8. Нанесение ударов молотом по колесу.

Выводы

Основным методом развития силы и выносливости спортсменов в кикбоксинге должна быть работа, кото-

рая вызывает утомление. Тренировка с целью развития силы и выносливости спортсмена должна строиться, главным образом, с расчетом на борьбу с усталостью; на преодоление усталости силой воли, которая крайне необходима при проведении боя.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 528 с.
- Воронкова Е. В. Особенности психической подготовки юных кикбоксёров 14-15 лет // Молодой учёный. 2017. № 14 (148). С. 198-200.
- Грецов Г.В., Воинова С. Е., Германова А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образов. М.: Изд. центр «Академия», 2013. 288 с.
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994. 368 с.
- Коротких И. А., Колошенина В. В. Психофизиологические особенности кикбоксёров и их влияние на успешность соревновательной деятельности // Молодой учёный. 2019. № 44 (282). С. 305-312.
- Котенджи Л. В. Специальная экипировка в соревновательной дельности пауэрлифтеров и динамика её производства // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 46-49.
- Крушельницкая Я. В. Физиология и психология труда: [учебник]. М.: Финансы, 2003. 367 с.
- Пенькова Н. Е. Психологическая готовность военнослужащих к служебно-боевой деятельности: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. – Харьков, 2015. – 245 с.
- Попков В. А., Коржувев А. В. Теория и практика высшего образования: : учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 342 с.
- Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: [Учеб. для студ. сред и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
- Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2018. – 496 с.
- Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск : Ротапринт, 1992. – 288 с.

References

- Bodrov V.A. *Psixologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow, Saratov, PER SE Publ., Aj Pi Er Media Publ., 2019. 528 p.
- Voronkova E.V. *Osobennosti psixicheskoy podgotovki yuny`x kikbokserov 14-15 let* [Peculiarities of mental preparation of young kickboxers 14-15 years]. *Molodoj uchenyj* [Young Scientist], 2017, no. 14 (148), pp. 198-200.
- Greczov G.V., Voinova S.E., Germanova A.A. *Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta: legkaya atletika* [Theory and methodology of training in basic sports: athletics] : textbook for students of institutions of higher professional education. Moscow, Akademiya Publ., 2013. 288 p.
- Zaxarov E.N., Karasev A.V., Say`ronov A.A. *E`nciklopediya fizicheskoy podgotovki* [Encyclopedia of physical training]. Moscow, Leptos Publ., 1994. 368 p.
- Korotkix I.A., Koloshenina V.V. *Psixofiziologicheskije osobennosti kikbokserov i ix vliyanie na uspeshnost` sorevnovatel`noj deyatel`nosti* [Psychophysiological features of kickboxers and their influence on the success of competitive activity]. *Molodoj uchenyj* [Young Scientist], 2019, no. 44 (282), pp. 305-312.
- Kotendzhi L.V. *Special'naya trenirovka v sorevnovatel`noj deyatel`nosti pauerlifтеров i dinamika ee proizvodstva* [Special equipment in the competitive activity of powerlifters and the dynamics of its production]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 2012, no. 2, pp. 46-49.
- Krushel`niczkaya Ya.V. *Fiziologiya i psixologiya truda* [Physiology and psychology of work] : [textbook]. Moscow, Finansy` Publ., 2003. 367 p.
- Pen`kova N.E. *Psixologicheskaya gotovnost` voennosluzhashhix k sluzheb-no-boevoj deyatel`nosti*. Dis. kand. psix. Nauk [Psychological readiness of servicemen for service and combat activity. PhD psychol. sci. diss.]. Kharkiv, 2015. 245 p.
- Popkov V.A., Kurzhev A.V. *Teoriya i praktika vy`sshego professional`nogo obrazovaniya* [Theory and practice of higher education]: a textbook for universities. 2nd ed., revised and supplemented. Moscow, Jurait Publ., 2017. 342p.
- Smirnov V.M., Dubrovskij V.I. *Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Physiology of physical education and sport] : textbook for students of secondary and higher educational institutions. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2002. 608 p.
- Xolodov Zh.K., Kuznecov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methodology of Physical Culture and Sports]: textbook for students of higher education institutions. Moscow, Akademiya Publ., 2018. 480 p.
- Hatfield F. *Vsestoronnee rukovodstvo po razvitiyu sily`* [A comprehensive guide to the development of strength]. Krasnoyarsk, Rotaprint Publ., 1992. 288 p.

Поступила в редакцию 06.02.2021
Подписана в печать 29.03.2021

Vladimir M. Shchapov¹

“Alex” Sports Complex¹
Balashiha, Russia

¹*Candidate for master of sports in kickboxing, kickboxing coach,
мел.: +7(901)054-65-51, e-mail: shchapov91@list.ru*

Abstract. This article is devoted to the consideration of the method of strength and endurance development among athletes in kickboxing. In the introduction of the article, the relevance of the research topic is determined, the methods of the theoretical research carried out are listed.

The purpose of the article is to theoretically comprehend the method of developing strength and endurance among athletes in kickboxing. The research objectives are as follows: 1. Analyze the literature to determine the concept of strength as a physical quality of a person. 2. Analyze the literature to determine the concept of endurance as a physical quality of a person. 3. Describe the method of developing the strength and endurance of athletes in kickboxing. 4. Propose a program for the development of strength and endurance among athletes in kickboxing.

Analysis of the literature on the topic of the article led to a number of conclusions. Strength as a motor quality is a person's ability to overcome resistance or counteract it due to muscle tension. Endurance as the ability to perform any kind of activity for a long time without reducing its effectiveness.

Conclusions. The main method for developing the strength and endurance of athletes in kickboxing should be work that causes fatigue. Training for the purpose of developing the strength and endurance of an athlete should be built mainly with the expectation of fighting fatigue, overcoming fatigue with willpower, which is extremely necessary during a fight.

Key words: strength, endurance, kickboxing, strength development, endurance development.

Cite as: Shchapov V. M. Method for developing strength and endurance in athletes in kickboxing. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 128–132. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_128.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ И МЕР ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ



Михаил Александрович Ярославский¹,
Азамат Арсенович Тхагалегов²

*Северо-Кавказский институт повышения
квалификации (филиал) Краснодарского университета
МВД России^{1, 2}
Нальчик, Россия*

¹*Преподаватель кафедры физической подготовки,
старший лейтенант полиции,
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

²*Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
младший лейтенант полиции,
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

Аннотация. Условия, в которых проходит служба сотрудников полиции, обусловлена постоянно возрастающими требованиями к уровню их профессионально-прикладной подготовленности, которая декларируется Министерством внутренних дел РФ. Определяющими факторами профессионального успеха сотрудников полиции выступают сформированные в ходе учебно-тренировочного процесса занятия умения и навыки управлять своим эмоциональным состоянием, способность мобилизоваться и концентрироваться, владение приёмами самозащиты, а также тактическая и техническая подготовленность к применению мер физического воздействия и приёмов борьбы в адрес правонарушителей. Вместе с тем сотрудники полиции должны показывать хороший багаж правовых знаний в сфере тактики действий. Формирование готовности к успешному осуществлению профессиональной деятельности правоохранителями является ключевой целью учебно-тренировочных занятий, в процессе которых тренирующиеся овладевают тактическими основами применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия.

Ключевые слова: боевые приёмы борьбы, физическое воздействие, техника, тактика, сотрудник полиции.

Для цитирования: Ярославский М. А., Тхагалегов А. А. Основы применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия сотрудниками полиции // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 133–135. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_133.

Введение

Изучение раздела «Боевые приёмы борьбы» в образовательных организациях МВД России осуществляется в рамках дисциплины «Физическая подготовка».

Действующие сотрудники полиции при осуществлении служебно-боевых задач «выполняют обязанности по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, а также по противодействию преступности и охране общественного порядка» [Крымшюкалов, 2020, с. 178]. В целях формирования умений и навыков обеспечения личной безопасности и силового пресечения различных противоправных общественно опасных деяний, совершаемых антиобщественными элементами, сотрудникам полиции необходимо обучиться тактическим основам применения боевых приёмов борьбы.

Формирование готовности к успешному осуществлению профессиональной деятельности правоохранителями является ключевой целью учебно-тренировочных занятий, в процессе которых тренирующиеся овладевают тактическими основами применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия.

При формировании тактической основы применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия на учебно-тренировочных занятиях происходит отработка умений и навыков применения изученных приёмов в реальных ситуациях противостояния с правонарушителем, когда сотруднику могут наноситься травмы. А ввиду травматизма указанных занятий моделирование реального противостояния с полной психофизической мобилизацией вызывает некоторые затруднения. Поэтому, отводя важное значение отработке и тренировке тактики поведения в реальных ситуа-

циях самозащиты и задержания правонарушителей, сотрудники значительно повышают свои физические возможности для успешного исхода противостояния [Крымшюкалов, 2020, с. 178].

Результаты

Постановка проблемы

Известно, что процесс формирования тактических основ применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия довольно длительный и трудоёмкий, требующий от сотрудников полиции определённого уровня развития физических и личностных качеств, основными из которых выступают целеустремлённость, настойчивость, трудолюбие. Указанные качества способствуют развитию и совершенствованию двигательных навыков применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия, а также повышают профессионально значимые физические и личностные качества. Главным же элементом освоения техники выступает овладение сотрудниками полиции тактическими основами для сохранения собственной жизни и здоровья [Дадов, 2020, с. 211; Доттуев, 2019, с. 142].

Обоснование

Достижение высокого уровня эффективного решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач обуславливается таким показателем профессиональной подготовки сотрудника, который детерминируется в профессиональное мастерство, выражающееся в умении тактически правильно действовать как индивидуально, так и в составе группы при осуществлении противодействия антиобщественным элементам и охраны общественного порядка. При этом «наивысшей степенью овладения тактическими основами применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия в практике профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников полиции считается владение

техники самозащиты без оружия и подчинение противника своей воле без причинения ему серьёзных травм» [Доттуев, 2019, с. 142].

Чтобы преодолеть неповиновение или сопротивление правонарушителя законным требованиям сотрудника полиции, применяются различные средства принуждения, в том числе разъяснение, указание, требование, физическое и силовое воздействие [Доттуев, 2019, с. 142].

Физическое и силовое воздействие выражается в пересиливании правонарушителя с приложением к нему какого-либо значительного физического усилия или боевого приёма борьбы в целях взятия его (правонарушителя) под физический контроль. Применяется данная мера воздействия в случаях оказания правонарушителем пассивного неповиновения, т. е. когда им выражается нежелание двигаться.

Специальные боевые приёмы борьбы применяются к правонарушителю в случае активного сопротивления с его стороны законным требованиям сотрудника правоохранительных органов. В такой ситуации сотруднику предоставляется право применять боевые приёмы борьбы, влекущие за собой нанесение тяжкого вреда здоровью, также применять специальные и подручные средства, а в крайних ситуациях – табельное оружие.

Главным содержанием технической подготовленности сотрудника полиции является овладение наиболее рациональной системой движений и наиболее совершенной техникой основных ударов и защит. Учебно-тренировочный процесс в данном случае обеспечивает повышение уровня технической подготовленности сотрудников полиции путём освоения и совершенствования системы движений, характерной для избранного вида единоборства (чаще всего это рукопашный бой и самбо). В целях обеспечения законности при применении боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия их следует классифицировать в разрезе степени опасности для жизни и здоровья лиц, в отношении которых они применяются. Классификация в этом случае обусловлена рядом факторов: координационной сложностью некоторых приёмов и временными рамками их осваивания; уровнем освоенности каждого приёма и умением контролировать силу его применения; умением применить приём в зависимости от сложившейся обстановки [Дадов, 2020, с. 211].

В ходе несения службы ожидание нападения со стороны правонарушителей выступает неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников полиции. И здесь эффективное решение служебных задач зависит от нарабатанного уровня осознанности

при возникновении угрозы, от способности правильно оценить ситуацию для совершения адекватных действий. Всему этому способствует накопленный практический опыт и возможности нервной системы к преобразованию возникающих в случае опасности импульсов в разумные решения [Крымшокалов, 2020, с. 178].

Для отработки боевого приёма борьбы тренирующиеся разделяются на пары, которые поочередно выполняют приём сначала под счёт с объяснением каждого движения (действия), затем – под счёт самостоятельно. Далее необходима отработка боевого приёма в целом (слитно).

Главное средство обучения – повторное выполнение приёмов, связки приёмов, комбинации по задуманному плану. «Для качественного овладения приёмом необходимо усложнять обстановку. Это достигается путём: изменения начальных и заключительных положений; выполнения приёма на точность; увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений; применения внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения противника и т.п.); выполнения приёма в комплексе с ранее изученными приёмами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности; выполнения некоторых приёмов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты; включения в тренировку соревновательного метода» [Настуев, 2020, с. 69].

Выводы

Таким образом, отметим, что добросовестное изучение сотрудниками полиции раздела «Боевые приёмы борьбы» на занятиях по физической подготовке формирует у них устойчивые навыки применения мер физического воздействия и приёмов борьбы, что является главным условием в проявлении положительных тенденций в охране общественного и правового порядка. Владея на должном уровне тактическими основами применения боевых приёмов борьбы и мер физического воздействия, сотрудники полиции способны комплексно решать задачи повышения физической и психологической подготовленности для обеспечения высокого уровня профессионального мастерства и эффективной борьбы с правонарушениями и преступностью.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Дадов А. В. Эффективность обучения сотрудников полиции применению физического воздействия // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2. С. 210-212.
- Доттуев Т. И. Концепция обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД России // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 142-143.
- Крымшокалов А. З. Оптимизация тактических и технических основ боевых приёмов борьбы у слушателей образовательных организаций МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2020. Т. 13. № 4. С. 177-180.
- Настуев Э. Б., Черкесов Р. М., Кануков А. М. Совершенствование обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и рукопашного боя на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 68-69.

References

- Dadov A.V. *Effektivnost' obucheniya sotrudnikov policii primeneniyu fizicheskogo vozdejstviya* [The effectiveness of training police officers in the use of physical pressure Education]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [The science. Scientific personnel], 2020, no. 2, pp. 210-212.
- Dottuev T.I. *Koncepciya obucheniya boevym priyotam bor'by sotrudnikov OVD Rossii* [The concept of training in combat techniques of fighting for employees of the Internal Affairs Department of Russia]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2019, no. 2 (70), pp. 142-143.

Krymshokalov A.Z. *Optimizaciya takticheskikh i tekhnicheskikh osnov boevykh priemov bor'by u slushatelej obrazovatel'nykh organizacij MVD Rossii* [Optimization of tactical and technical foundations of combat techniques of struggle among students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Probely v rossijskom zakonodatel'stve* [Gaps in Russian legislation], 2020, vol. 13. no. 4. pp. 177-180.

Nastuev E.B., Cherkesov R.M., Kanukoev A.M. *Sovershenstvovanie obucheniya sotrudnikov policii boevym priemam bor'by i rukopashnogo boya na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyah MVD Rossii* [Improving the training of police officers in combat techniques of wrestling and hand-to-hand combat in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2020, no. 9. pp. 68-69.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE BASIS OF APPLICATION OF PHYSICAL MEASURES AND COMBATS OF COMBAT BY POLICE EMPLOYEES

Mikhail A. Yaroslavsky¹, Azamat A. Tkhagalegov²

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia^{1, 2}
Nalchik, Russia

¹*Physical Education Lecturer, Senior Police Lieutenant,*
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

²*Senior Lecturer, Department of Physical Fitness, Police Junior Lieutenant,*
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The conditions in which the police service passes are due to the constantly increasing requirements for the level of their vocational training, which is declared by the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The determining factors for the professional success of police officers are the skills and skills formed during the training process to manage their emotional state, the ability to mobilize and concentrate the possession of self-defense techniques, as well as tactical and technical preparedness for the use of physical measures and combat techniques against offenders. At the same time, police officers should show good baggage of legal knowledge in the field of tactics. The formation of readiness for the successful implementation of professional activities by law enforcement officers is a key goal of training classes, during which trainees master the tactical foundations of the use of physical measures and combat techniques.

Key words: combat techniques, physical impact, equipment, tactics, police officer.

Cite as: Yaroslavsky M. A., Tkhagalegov A. A. The basis of application of physical measures and combats of combat by police employees. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 133–135. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_133.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ИЗУЧЕНИЕ СИНДРОМА ТАРЗАЛЬНОГО ТУННЕЛЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦАлександр Викторович Доронцев¹, Нина Аркадьевна Зинчук²,
Ксения Александровна Доронцева³

*Астраханский государственный медицинский университет^{1, 3}
Астрахань, Россия
Астраханский государственный университет²
Астрахань, Россия*

¹*Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры,
тел.: +7(906)456-09-45, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru*

²*Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных игр и АФК,
тел.: +7(095)060-80-27, e-mail: niva-zinchuk@mail.ru*

³*Мастер спорта РФ по художественной гимнастике, студент,
тел.: +7(960)859-69-05, e-mail: doronceva@rambler.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования спортивного травматизма среди высококвалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. В ходе работы был выявлен болевой синдром в области голеностопного сустава по внутренней стороне стопы и диагностировался как периферическая мононевропатия или синдром тарзального туннеля. В большинстве случаев болевой синдром характеризовался не травматическим воздействием, а перетренированностью мышечно-связочного аппарата толчковой конечности (61,5±12,3%), в остальных случаях болевые ощущения испытывались в посттравматический период голеностопного сустава. Полученные результаты исследования могут быть использованы при составлении рабочих программ учебно-тренировочных занятий высококвалифицированных гимнасток-художниц.

Ключевые слова: художественная гимнастика, болевой синдром, периферическая мононевропатия, прогнозирование.

Для цитирования: Доронцев А. В., Зинчук Н. А., Доронцева К. А. Изучение синдрома тарзального туннеля у высококвалифицированных гимнасток-художниц // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 136–139. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_136.

Введение

Современный спорт высших достижений предъявляет к организму спортсменов очень высокие требования [Касаткина, 2017; Кагров, 2020]. Спортивный травматизм может стать причиной развития патологических изменений в опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой и дыхательной системах [Гречухин, 2011; Зайцев, 2016]. Неадекватная физическая нагрузка повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижает регуляторно-адаптационные резервы организма спортсменов [Zavalishina, 2020]. В художественной гимнастике на высоком эмоциональном фоне в соревновательном периоде наблюдается заметное повышение уровня травм мышечно-связочного аппарата [Сомкин, 2014; Чичкова, 2016]. В исследованиях И.А. Виннер и А.А. Светличкиной представлены риски развития дезадаптационных реакций на высокоинтенсивную нагрузку в соревновательном периоде. Внедрение современных методик восстановления позволяет повысить адаптационный потенциал высококвалифицированных спортсменов [Винер, 2012; Светличкина, 2017]. Изучение факторов, способствующих снизить риск спортивной травмы, позволяет сформировать прогностическую модель структуры учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности [Белокопытова, 2011]. В этой связи нами было изучено возникновение синдрома тарзального туннеля голеностопного сустава у высококвалифицированных гимнасток-художниц в годовом цикле подготовки.

Методы и организация исследования

Материалом для исследования послужили официальные данные по первичности обращаемости спортсменок в медицинский пункт ДЮСШОР № 5 г. Астрахань, а также результаты ежегодного медицинского осмотра в областном врачебно-физкультурном диспансере за 2017–2020 гг. С целью определения этиологии травм голеностопного сустава вычислялись жалобы на болевой синдром нетравматического характера и в посттравматический период. Всего в обследовании приняли участие 182 гимнастки, из них 19 мастеров спорта, 30 кандидатов в мастера спорта, 48 человек I спортивного разряда и 85 детей массовых разрядов. Статистическая обработка данных проводилась при помощи программы STATISTICA 16.0 Stat.soft, Inc. Для анализа числовых данных несвязанных групп использовали U-критерий Манна-Уитни.

Результаты

Рассмотрев частоту встречаемости болевого синдрома тарзального туннеля у гимнасток-художниц высоких разрядов (МС и КМС) в годовом цикле подготовки, было выявлено, что периферическая мононевропатия голеностопного сустава в большинстве случаев 61,5±12,3% (p<0,05) имела нетравматический характер и проявлялась болью, жжением в области голеностопного сустава по внутренней стороне стопы, которая усиливалась при интенсивной динамической нагрузке. В 32,3±5,7% (p<0,044) болевой синдром тарзального туннеля проявлялся в посттравматический период при динамической нагрузке и сопровождался болевыми ощущениями не только в области голеностопного

сустава, стопы, но и в задней части голени. При изучении динамики болевого синдрома голеностопного сустава было установлено, что минимальные пороговые значения проявлялись в подготовительном и восстановительном периодах – $12,4 \pm 3,3\%$, максимальные показатели болевого синдрома фиксировались в предсоревновательном и соревновательном периодах – $46,6 \pm 9,5\%$ и $24,6 \pm 5,8\%$, соответственно. Полученные в ходе математической обработки коэффициенты автокорреляционной функции выявили выраженную статистическую значимость проявления мононевралгии голеностопного сустава нетравматического характера на толчковой ноге спортсменок – $72,4 \pm 6,9\%$ ($p < 0,047$; $r_1 = 0,651$) и в посттравматический период независимо от статуса ведущей конечности. Регистрация болевого синдрома голеностопного сустава по спортивной квалификации позволила выявить, что самые высокие показатели отмечались у мастеров спорта – $78,5 \pm 6,4\%$ ($p < 0,033$), причём уровень обращаемости к профильному медицинскому специалисту у гимнасток групповых упражнений был на $55,2 \pm 8,0\%$ ($p < 0,040$) выше, чем у спортсменок, выступающих с индивидуальными программами. У кандидатов в мастера спорта болевой синдром голеностопного сустава с признаками мононевралгии выявлялся при значительных динамических нагрузках в $32,7 \pm 4,3\%$ ($p < 0,049$) случаев и не являлся следствием травмы. У гимнасток, имевших растяжение (разрыв) капсульно-связочного аппарата голеностопа, болевой синдром тарзального туннеля проявлялся в постреабилитационном периоде у $27,3 \pm 3,4\%$ ($p < 0,045$) и фиксировался преимущественно в первые недели тренировок. У спортсменок I-III разрядов мононевралгии голеностопного сустава выявлено не было. Ключевая роль, по нашему мнению, в развитии болевого синдрома тарзального туннеля голеностопного сустава нетравматического характера у гимнасток обусловлена, с одной стороны, неадекватной физической нагрузкой, с другой – лишним весом гимнасток. Так, болевой синдром голеностопа в предсоревновательный и соревновательный периоды наблюдался у $73,8 \pm 3,7\%$ спортсменок, имеющих индекс массы тела ($ИМТ$) $\geq 18,3 \pm 0,5$ ($p < 0,049$; $r_2 = 0,473$), у спортсменок с $ИМТ \leq 17,1 \pm 0,3$ болевой синдром присутствовал у $34,5 \pm 3,0\%$ ($p < 0,037$; $r_3 = 0,510$). В ходе исследования было выявлено, что мононевралгия голеностопного сустава имеет выраженную взаимосвязь между коэффициентами корреляции $r_{1,2} = 0,759$. Следовательно, показатели, характеризующие уровень динамической нагрузки на голеностопный сустав, являются

основными в развитии нетравматического болевого синдрома тарзального туннеля. Актуальность развития мононевралгии голеностопа в посттравматический период обусловлена, в первую очередь, недостаточным объёмом и эффективностью реабилитационных методик, необходимых для полного восстановления функций мышечно-связочного аппарата, а также началом учебно-тренировочных занятий на фоне неполного восстановления. В целом, проявление перманентного болевого синдрома тарзального туннеля приводит к нестабильному выполнению сложнокоординационных связок, прыжковых и амплитудных элементов. В свою очередь, как было подтверждено на практике, у гимнасток с $ИМТ \geq 18,3 \pm 0,5$ проявление характерного болевого симптома наблюдалось на $39,3 \pm 6,7\%$ ($p < 0,047$) больше, что позволяет высказать мнение о значительном влиянии веса тела спортсменок на повышение риска развития мононевралгии и патологических изменений мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава.

Выводы

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что сложнейшая программа гимнасток-художниц, основанная на высоких рисках выполнения сложнокоординационных и высокоамплитудных элементов, предъявляет особые требования к опорно-двигательному аппарату. Актуальность поиска снижения риска развития патологических изменений мышечно-связочного аппарата, создание эффективных методик, основанных на прогностических исследованиях, позволит своевременно корректировать интенсивность, объём и структуру персонально ориентированных учебно-тренировочных занятий в годовом цикле подготовки. В связи с проведённым исследованием очевидно, что уровень спортивной квалификации в художественной гимнастике имеет высокую корреляцию с развитием мононевралгии голеностопного сустава и характеризуется возрастающей динамической нагрузкой. Многие аспекты рисков развития болевого синдрома мышечно-связочного аппарата голеностопа в процессе подготовки спортсменок высоких разрядов в художественной гимнастике остаются недостаточно изучены и представляют интерес для дальнейшего исследования, однако результаты данной работы могут быть использованы в практике тренировочных занятий.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Белокопытова Ж. А., Лаврентьева В. А., Кожевникова Л. К. Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Научно-теоретический журнал «Физическое воспитание студентов». 2011. №3. С. 12-16.
- Винер И. А. Уровень артистичности гимнасток на этапе начальной и специализированной подготовки // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта». 2012. № 3 (85). С. 49-53.
- Гречухин И. В., Гончарова Л. А. Комплексное изучение травм с применением принципов хронобиологического анализа и прогнозирования // Научно-практический медицинский журнал «Астраханский медицинский журнал». 2011. № 2. С. 14-17.
- Зайцев В. Н., Тухвотулин Р. М., Козлова А. Э. Виды, локализация и механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2016. № 4. С. 80-83.
- Касаткина Н. А., Мингалишева И. А., Кодолова Ф. М. Особенности формирования стабильности выступлений в спортивной аэробике // Российский журнал физического воспитания и спорта «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта». 2017. Т. 12. № 3. С. 46-53.
- Светличкина А. А., Доронцов А. В. Дифференциально-диагностические критерии сердечной сосудистой системы у занимающихся художественной гимнастикой // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2017. № 1. С. 181-184.
- Сомкин А. А., Манько Л. Г. Спортивно-педагогическое тестирования уровня подготовки гимнасток 10-12 лет // Адаптивная физическая культура. 2014. № 3 (59). С. 34-38.

Чичкова М. А., Светличкина А. А. Возможности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными слуховыми возможностями // Научно-практический медицинский журнал «Астраханский медицинский журнал». 2016. № 4. С. 64-71.

Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V., Voronova N. N., Shulgin A. M., Sharagin V. I., Koz'yakov R. V. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People. Systematic Reviews in Pharmacy, 2020, no. 11 (8), pp. 439-445.

Zavalishina S. Yu., Pravdov D. M., Bakulina E. D., Eremin M. V., Rysakova O. G., Dorontsev A. V. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. Biomedical & Pharmacology Journal, 2020, no. 13(2), pp. 597-602.

References

Belokopytova Zh.A., Lavrent'eva V.A., Kozhevnikova L.K. *Effektivnost' razrabotannoy programmy po razvitiyu koordinatsionnykh sposobnostey devochek 10-13 let, zanimayushchihsya hudozhestvennoy gimnastikoj* [The effectiveness of the developed program for the development of coordination abilities of girls 10-13 years old, going in for rhythmic gymnastics]. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal "Fizicheskoe vospitanie studentov"* [Scientific-theoretical journal "Physical education of students"], 2011, no. 3, pp.12-16.

Viner I.A. *Uroven' artistichnosti gimnastok na etape nachal'noj i specializirovannoy podgotovki* [The level of artistry of gymnasts at the stage of initial and specialized training]. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal "Uchenye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta"* [Scientific-theoretical journal "Scientific notes of the P.F. Lesgaft University"], 2012, no. 3 (85), pp. 49-53.

Grechukhin I.V., Goncharova L.A. *Kompleksnoe izuchenie travm s primeneniem principov hronobiologicheskogo analiza i prognozirovaniya* [Comprehensive study of injuries using the principles of chronobiological analysis and prediction]. *Nauchno-prakticheskij medicinskiy zhurnal "Astrahanskiy medicinskiy zhurnal"* [Scientific and practical medical journal "Astrakhan medical journal"], 2011, no. 2, pp. 14-17.

Zaitsev V.N., Tukhvotulin R.M., Kozlova A.E. [Types, localization and mechanisms and causes of sports injuries in young gymnasts]. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal "Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta"* [Scientific and theoretical journal "Scientific notes of the P.F. Lesgaft University"], 2016, no. 4, pp. 80-83.

Kasatkina N.A., Mingalisheva I.A., Kodolova F.M. *Osobennosti formirovaniya stabil'nosti vystuplenij v sportivnoj aerobike* [Features of the formation of stability of performances in sports aerobics]. *Rossiyskiy zhurnal fizicheskogo vospitaniya i sporta "Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problem fizicheskoy kul'tury I sporta"* [Russian journal of physical education and sport "Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports"], 2017, vol. 12, no. 3, pp. 46-53.

Svetlichkina A.A., Dorontsev A.V. *Differencial'no-diagnosticheskie kriterii serdechno-sosudistoy sistemy u zanimayushchihsya hudozhestvennoy gimnastikoj* [Differential diagnostic criteria of the cardiovascular system in rhythmic gymnastics]. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal "Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta"* [Scientific and theoretical journal "Scientific notes of the P.F. Lesgaft University"], 2017, no. 1, pp. 181-184.

Somkin A.A., Man'ko L.G. *Sportivno-pedagogicheskoe testirovanie urovnya podgotovki gimnastok 10-12 let* [Sports-pedagogical testing of the level of training of gymnasts 10-12 years old. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive physical culture], 2014, no. 3 (59), pp. 34-38.

Chichkova M.A., Svetlichkina A.A. *Vozmozhnosti adaptatsii serdechno-sosudistoy sistemy k fizicheskim nagruzkam u lic s ogranichennym i sluhovymi vozmozhnostyami* [Possibilities of adaptation of the cardiovascular system to physical activity in people with hearing disabilities]. *Nauchno-prakticheskij medicinskiy zhurnal "Astrahanskiy medicinskiy zhurnal"* [Scientific-practical medical journal "Astrakhan medical journal"], 2016, no. 4, pp. 64-71.

Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin A.M., Sharagin V.I., Koz'yakov R.V. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People. Systematic Reviews in Pharmacy, 2020, no. 11 (8), pp. 439-445.

Zavalishina S.Yu., Pravdov D.M., Bakulina E.D., Eremin M.V., Rysakova O.G., Dorontsev A.V. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. Biomedical & Pharmacology Journal, 2020, no. 13(2), pp. 597-602.

Поступила в редакцию 14.01.2021

Подписана в печать 29.03.2021

STUDYING THE TARSAI TUNNEL SYNDROME OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTIC

Alexander V. Dorontsev¹, Nina A. Zinchuk², Ksenia A. Dorontseva³

Astrakhan State Medical University^{1, 3}

Astrakhan, Russia

Astrakhan State University²

Astrakhan, Russia

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Physical Culture Department,*

ph.: +7(906)456-09-45, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru

²*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Sport Games and Physical Training Department,*

ph.: +7(095)060-80-27, e-mail: niva-zinchuk@mail.ru

³*Master of Sports of the Russian Federation in Rhythmic Gymnastics, Student,*

ph.: +7(960)859-69-05, e-mail: doronceva@rambler.ru

Abstract. The article presents the results of a study of sports injuries among highly qualified athletes involved in rhythmic gymnastics during the work, pain syndrome in the ankle joint on the inner side of the foot was revealed and was diagnosed as peripheral mononeuropathy or tarsal tunnel syndrome. In most cases, the pain syndrome was characterized not by traumatic effects, but by overtraining of the musculo-ligamentous apparatus of the pushing limb ($61.5 \pm 12.3\%$); in other cases, pain was experienced in the post-traumatic period of the ankle joint. The obtained results of the research can be used in drawing up the working programs of educational and training sessions for highly qualified female gymnasts.

Key words: rhythmic gymnastics, pain syndrome, peripheral mononeuropathy, prediction.

Cite as: Dorontsev A. V., Zinchuk N. A., Dorontseva K. A. Studying the tarsal tunnel syndrome of highly qualified gymnastic. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 136–139. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_136.

Received 14.01.2021

Accepted 29.03.2021

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



Марина Николаевна Машкова¹,
Ирина Валериановна Гриднева²

Московский физико-технический институт (национальный исследовательский университет)¹

Долгопрудный, Россия

Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко²

Воронеж, Россия

¹Старший преподаватель Департамента физической культуры и спорта,

тел.: +7(916)725-54-45, e-mail: mashkovam@mail.ru

²Кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и медицинской реабилитации

тел.: +7(920)428-89-19, e-mail: gridnevairina28@mail.ru

Аннотация. Сердечно-сосудистые заболевания на сегодняшний день считаются наиболее распространёнными заболеваниями у лиц старше 50 лет. Пациенты с данной патологией нуждаются в адекватной физической активности с применением аэробных физических нагрузок для предотвращения прогрессирования заболеваний. При разработке программ реабилитации необходима правильная оценка клинико-функционального состояния пациентов, составленная на основании соответствующих показателей и проб. Проведённые исследования доказали их эффективность, а кардиореабилитация может не только значительно улучшить состояние здоровья пациентов, но и снизить затраты на их лечение.

Ключевые слова: кардиореабилитация, сердечно-сосудистые заболевания, аэробные физические нагрузки.

Для цитирования: Машкова М. Н., Гриднева И. В. Использование аэробных физических нагрузок в реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 140–143. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_140.

Введение

На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) считаются наиболее распространенной патологией у людей старше 50 лет и продолжают представлять основную причину смертности во всем мире. В Российской Федерации на их долю приходится более 56,8% всех летальных исходов, а пациенты с ишемической болезнью сердца (ИБС) среди них составляют около 36,7% [Довгалюк, 2019а].

Уменьшение двигательной активности у людей пожилого возраста ведет прежде всего к снижению толерантности к физическим нагрузкам и сопровождается уменьшением перфузии скелетных мышц. Недостаточное их кровоснабжение активизирует симпатoadреналовую и ренин-ангиотензин-альдостероновую системы и приводит к вазоконстрикции сосудов, которая способствует развитию эндотелиальной дисфункции сердечной мышцы и дает толчок к возникновению ИБС и хронической коронарной недостаточности [Реабилитация..., 2010]. Огромную роль у пациентов с ССЗ играет признание физической активности наряду с ликвидацией и снижением факторов риска в лечении и профилактике развития данных заболеваний.

Результаты многочисленных исследований доказали, что своевременная кардиореабилитация может не только значительно повысить состояние здоровья пациентов с ССЗ, но и снизить затраты на их лечение. Составление адекватных и эффективных программ реабилитации позволит уменьшить время стационарного лечения, увеличить число больных, вернувшихся к прежней трудовой деятельности, и положительно скажется на улучшении их качества жизни.

Современная реабилитация должна соответствовать как клиническому, так и функциональному состоянию пациентов с сердечно-сосудистой патологией. Их энергетические способности, которые определяются при проведении нагрузочных проб и тестов, позволяют правильно определить те нагрузки, необходимые для соз-

дания толерантности к ним. Во время составления программ кардиореабилитации необходимо правильно оценить величину, интенсивность, продолжительность и частоту тренировок [Физическая реабилитация..., 2014].

Тренирующие нагрузки – это те основные средства, которые входят во все программы реабилитации. Они должны:

- обеспечивать возможное напряжение сердечно-сосудистой системы, определяемое по гемодинамическим показателям;

- быть ниже максимально переносимых нагрузок, рассчитанных во время проведения велоэргометрии;

- быть способными к созданию у пациентов толерантности к физическим нагрузкам [Довгалюк, 2019б].

Результаты

При разработке программ реабилитации у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо оценить мотивацию к физической активности, наличие имеющихся у них факторов риска и возможные сопутствующие заболевания [Жиров, 2020]. Перед занятиями необходимо провести клиническое обследование с общим осмотром и аускультацией сердца и легких, а также определить значения пульса, частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в течение 3-7 дней. Из инструментальных методов проводится ЭКГ, вело- и спирометрия с указанием максимальной мощности, максимального значения ЧСС и показателя насыщения кислорода в крови [Довгалюк, 2019а]. Кроме вышеперечисленных гемодинамических показателей для составления индивидуальных программ у кардиологических пациентов необходимо оценить функциональное состояние с определением следующих показателей: количество метаболических единиц и значение двойного произведения, которые позволяют разделить пациентов на четыре функциональных класса с учетом проводимых проб (табл. 1).

Таблица 1 – Определение функциональных классов при ишемической болезни сердца

Инструментальные методы	Показатели	Функциональные классы			
		I	II	III	IV
Спироэргометрия	Метаболические единицы (ед.)	7 и более	4-6,9	2-3,9	Менее 2
Велоэргометрия	Двойное произведение (ед.)	277 и менее	218-277	151-217	Менее 150
	Максимальная мощность (кг/мин)	750 и более	459-600	Около 300	150 и менее

К наиболее частым и распространенным средствам физической культуры, которые мы можем использовать в программах реабилитации, это аэробные физические нагрузки. К ним следует отнести дозированную ходьбу, терренкур, плавание, занятия на велотренажере или тредмиле. Ходьба – одно из ведущих и наиболее любимых средств физической культуры, которая широко используется у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями [Кардиореабилитация..., 2014].

Мы рекомендуем заниматься ходьбой пациентам с ишемической болезнью сердца (ИБС) ежедневно и, лучше, в первой половине дня. Необходимо иметь удобную обувь в виде кроссовок или спортивных тапочек, которая не должна стеснять стопу, а в зимнее время – просто удобную, теплую обувь. Оптимальная температура окружающей среды должна находиться в комфортном температурном режиме от -10°C до +22°C, желательна при неветреной погоде. Верхняя одежда может быть легкой и в тоже время теплой. Во время занятий ходьбой рекомендуем, особенно в жаркую погоду, иметь при себе небольшой запас жидкости.

Наиболее удобный контроль за функциональными параметрами во время физических тренировок являются значения пульса, АД и показатель насыщения крови кислородом, определяемый с помощью пульсоксиметра. Данные показатели своевременно контролируют состояние пациентов на любом этапе физических тренировок. Кроме этого, они помогут корректировать темп, скорость и длительность ходьбы, а также оценить эффективность предложенной нагрузки во время реабилитации. Поэтому перед занятием и после него, а также во время ходьбы рекомендуется определять несколько раз пульс за 20 секунд, который впоследствии заносится регулярно в дневник самоконтроля, как и АД, и показатель насыщения крови кислородом.

Для определения адекватных физических нагрузок во время ходьбы используются следующие гемодинамические и функциональные показатели:

- тренирующий темп ходьбы,
- максимальный пульс или его пороговое значение;
- безопасное или оптимальное значение ЧСС

(тренирующий пульс и тренирующий интервал пульса).

Индивидуально для каждого больного рассчитывают темп ходьбы за 1 минуту по формуле академика Д.М. Аронова:

$$\text{Темп ходьбы} = 0,042\text{ЧМ} + 0,15\text{ЧЧСС} + 65,5.$$

В формуле используются показания ВЭМ-пробы: М – максимальная мощность в кгм/мин. (показания в Вт умножаются на 6) и максимальное значение ЧСС.

Тренировочный пульс представляет собой значение пульса за 1 минуту, за которым мы должны следить и не имеем права превысить, чтобы не получить сердечно-сосудистых осложнений. Для пациентов с ИБС этот показатель рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ЧСС трен.} = \text{ЧСС покоя} + n (\text{ЧСС макс.} - \text{ЧСС покоя}), \text{ где}$$

- для пациентов с ФК I, где n = 1,0;

- для пациентов с ФК II – III, где n = 0,6-0,7;
- для пациентов, перенесших инфаркт миокарда, n = 0,5.

Особую важность при составлении реабилитационных программ имеет определение тренировочного интервала пульса, который представляет самый безопасный диапазон пульса во время физической нагрузки. Как правило, у лиц моложе 50 лет он составляет от 70% до 80% от максимального значения ЧСС, а у пациентов старше 50 лет – это 60-70%; для лиц, ранее занимавшихся и занимающихся физической культурой и спортом, значение пульса составляет от 50% до 60%.

Во время занятий дозированной ходьбой необходимо соблюдать основные принципы лечебной физкультуры: индивидуальность, регулярность, постепенность, интенсивность, длительность. В первые 3 дня мы рекомендуем пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями проходить дозированной ходьбой от 300-500 м, в следующие 4-5 дней – от 500 до 1000 м с 2-мя остановками, на второй неделе – от 1 до 2 км с 2-мя остановками, а на 3 неделе от 2 км и более с 1 остановкой.

Эффективность назначенной аэробной физической нагрузки у пациентов с ССЗ определялась на основании оценки клинико-функционального состояния по следующим показателям:

- увеличение пульса на высоте нагрузки в первые 5 минут на 20- 25 уд/мин.;
- урежение пульса не более, чем на 8-10 уд/мин.;
- увеличение ЧД на 5-8 в 1 мин.;
- повышение АД сист. на 15- 35 мм. рт. ст., или АД диаст. на 12-15 мм. рт. ст. от начального значения;
- снижение систолического и диастолического АД не более чем на 8- 10 мм. рт. ст.;
- отсутствие болей в области сердца, одышки, нарушения ритма;
- восстановление пульса в течении 3-5 минут, без осложнений.

В ходе физических тренировок не менее важное значение играет определение адаптации лиц к подобранным реабилитационным программам [Медицинская реабилитация..., 2018]. Для этого мы использовали адаптационный потенциал, составленный Г.Л. Апанасенко, Л.А. Поповой [Реабилитация..., 2010]:

$$\text{АПК} = 0,2\text{хЧСС} + 0,01\text{хАД(С)} + 0,008\text{хАД (Д)} + 0,06\text{хВ} + 0,19\text{хЭКГ} - (0,001\text{хР} + 1,17);$$

Р – рост в см, В – количество лет пациенту.

ЭКГ измеряется в баллах по следующим имеющимся изменениям: 1 балл соответствует нормальным значениям ЭКГ; 2 балла – это умеренные изменения; 3 балла – более значимые; 4 балла – грубые изменения, вплоть до серьезных, когда физические тренировки прекращаются.

Другой, более современный и нагрузочный метод физических тренировок – это занятия на велотренажере. Во время этих занятий пациентам проводят клинико-функциональное обследование, перечисленное вы-

ше. Также определяются основные показатели тренировочного процесса: максимальный и тренировочный пульс; тренировочный интервал пульса, необходимый для занятий. Мы рекомендуем для удобства работы с такими пациентами разделить их на 2 группы. Первая группа – это пациенты с I ФК и лица, занимающиеся физической культурой и спортом, занятия у которых проводятся на велотренажере 5 раз в неделю. Вторая группа – пациенты со II ФК и более, они занимаются на тренажерах 3 раза в неделю, а в остальное время дозированной ходьбой. Первые 10 занятий у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо проводить под контролем врача и медицинских работников, а остальные – самостоятельно.

Разработанная нами программа реабилитации на тренажерах состоит из двух периодов: подготовительного и основного. Подготовительный включает 15 занятий, основной – 30 занятий. В подготовительном периоде пациенты первой группы выполняют физическую нагрузку на велотренажере 25 ватт от 5 до 10 минут, а затем нагрузку постепенно доводят до 50 ватт за 25 минут. Во время основного периода пациентам этой группы разрешается увеличивать нагрузку до 75 ватт в течение 30-45 минут под обязательным контролем основных клинико-функциональных показателей. Пациенты II группы в подготовительном периоде выполняют физическую нагрузку на велотренажере мощностью 25 ватт в течение 5 минут, а во втором периоде они занимаются с нагрузкой мощностью от 50 до 75 ватт с постепенным увеличением времени до 30 минут. Значения всех клинико-функциональных показателей пациенты также заносят в дневник самоконтроля.

Выводы

Разработанные программы физической реабилитации с применением аэробных физических нагрузок у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями пока-

зали хорошую эффективность. Наши исследования во всех группах отмечали положительные результаты при оценке клинического и функционального состояния. Цифры пульса, АД и насыщения крови кислородом имели стабильное значение. Пациенты быстро достигали необходимых значений темпа ходьбы и работали в эффективном интервале ЧСС, что важно для выработки толерантности к физической нагрузке. Восстановление пульса проходило в течении 3-4-х минут. У большинства пациентов отсутствовали боли в области сердца, одышка, нарушение ритма, не наблюдалось также развитие осложнений. Следует отметить, что составленные нами программы кардиореабилитации с учетом клинико-функциональных показателей, проводимые у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, смогли улучшить клиническое состояние пациентов, а регулярные аэробные физические нагрузки положительно отразились на течении заболеваний и смогли повысить качество жизни пациентов.

Увеличение приверженности к физической активности у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями помогло предотвратить прогрессирование заболеваний, развитие осложнения, а также нормализовать психосоциальный статус пациентов. Мы надеемся, что при использовании аэробных физических нагрузок в программах реабилитации будет получен не только значительный лечебный эффект, но и экономический, который позволит снизить сроки временной нетрудоспособности, приведет к уменьшению количества больных с инвалидностью, а самое главное, будет способствовать укреплению здоровья всего населения нашей страны.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Довгалюк Ю.В., Мишина И. Е. Значение спироэргометрии в контроле эффективности 4-х недельного курса амбулаторной кардиореабилитации больных инфарктом миокарда // Вестник восстановительной медицины. 2019. № 3. С. 7-10.

Довгалюк Ю. В., Мишина И. Е., Чистякова Ю. В. Динамика толерантности к физической нагрузке в оценке эффективности программ реабилитации больных, перенесших острый коронарный синдром, на амбулаторном лечении // Вестник восстановительной медицины. 2019. № 3. С. 11-13.

Жиров И. В. Снижение сердечно-сосудистой смертности: как работают способы улучшения приверженности лечению в эпоху трансляционной медицины // Терапевтический архив. 2020. № 9 (Т. 92). С. 49-53.

Кардиореабилитация / под. ред. Г. П. Арутюнова. М. : МЕД-пресс-информ, 2014. 336 с.

Физическая реабилитация у больных с метаболическим синдромом / Короткова С. Б., Апарин В. Е., Гриднева И. В. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2014. № 3 (50). С. 90-93.

Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И. Н. Макаровой. М. : ГЕОТАР Медиа, 2010. 304 с.

Медицинская реабилитация больных ишемической болезнью сердца после аортокоронарного шунтирования с учётом их адаптационного потенциала / Щегольков А. М., Овчинников Ю. В., Анучкин А. А. [и др.] // Вестник восстановительной медицины. 2018. № 5. С. 8-15.

References

Dovgalyuk Yu.V., Mishina I.E. *Znachenie spiroergometrii v kontrole effektivnosti 4-h nedel'nogo kursa ambulatornoj kardioreabilitacii bol'nyh infarktom miokarda* [The role of spiroergometriya in efficiency control of the 4-week course of out-patient cardiorehabilitation patients with the myocardial infarction]. *Vestnik vosstanovitel'noj mediciny* [Bulletin of recovering medicine], 2019, no. 3, pp. 7-10.

Dovgalyuk Yu.V., Mishina I.E., Chistyakova Yu.V. *Dinamika tolerantnosti k fizicheskoj nagruzke v ocenke effektivnosti programm reabilitacii bol'nyh, perenessih ostryj koronarnyj sindrom, na ambulatornom lechenii* [The dynamics of tolerance to physical activity in evaluating the effectiveness of programs of rehabilitation of patients with coronary syndrome at the outdoor stage]. *Vestnik vosstanovitel'noj mediciny* [Bulletin of recovering medicine], 2019, no. 3, pp. 11-13.

Zhirov I.V. *Snizhenie serdechno-sosudistoj smertnosti: kak rabotayut sposoby uluchsheniya priverzhennosti lecheniya v epohu translyacionnoj mediciny* [Decreasing cardiovascular mortality: how to improve adherence in the translation era]. *Terapevticheskij arhiv* [Therapeutic archive], 2020, no. 9 (92), pp. 49-52.

Arutyunov G.P., Kostyukevich O.I., Rylova A.K. *Kardioreabilitaciya* [Cardiorehabilitation]. Moscow, Medpress-Infom Publ., 2014. 336 p.

Korotkova S.B., Aparin V.E., Gridneva I.V., Harina M.V. *Fizicheskaya reabilitaciya u bol'nyh s metabolicheskim sindromom* [Physical rehabilitation of patients with metabolic syndrome]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2014, no. 3 (50), pp. 90-93.

Kazakov V.F., Makarova I.N., Seryakov V.V., Zhuk I.A., Uskova G.V., Sheina A.N., Shimuk N.F., Yagodina I.I. *Reabilitaciya pri zbolevaniyah serdechno-sosudistoj sistemy* [Rehabilitation for diseases of the cardio-vascular system]. Moscow, GEOTAR Media Publ., 2010. 304 p.

Shchegolkov A.M., Ovchinnikov Yu.M., Anuchkin A.A., Gornov S.V. *Medicinskaya reabilitaciya bol'nyh ishemičeskoj bolezniyu serdca posle aortokoronarnogo shuntirovaniya s uchyotom ih adaptacionnogo potenciala* [Medical rehabilitation of patients with coronary heart disease after coronary shunting taking into account their adaptation potential]. *Vestnik vosstanovitel'noj mediciny* [Bulletin of recovering medicine], 2018, no. 5, pp. 8-15.

Поступила в редакцию 06.02.2021

Подписана в печать 29.03.2021

THE USING AEROBIC PHYSICAL LOADS IN REHABILITATION AMONG PATIENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES

Marina N. Mashkova¹, Irina V. Gridneva²

*Moscow Institute of Physics and Technology¹
Dolgoprudny, Russia*

*N.N. Burdenko Voronezh State Medical University²
Voronezh, Russia*

¹Senior lecturer Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(916)725-54-45, e-mail: mashkovamn@mail.ru

²PhD of Medicine, Associate Professor of the Department of Physical Education
and Medical Rehabilitation,
ph.: +7(920)428-89-19, e-mail: gridnevairina28@mail.ru

Abstract. At present cardiovascular disease are very spread among people above 50 years old. Patients with this pathology need to improve physical activity and using aerobic physical loads to prevent diseases progression. For composition adequate programs of rehabilitation it is necessary to evaluate clinical and functional state of patients based on indexes and tests. Numerous scientific research proved that cardiorehabilitation can not only improved health of patients with cardiovascular disease, but also decrease the cost of treatment.

Key words: cardiorehabilitation, cardiovascular disease, aerobic physical loads.

Cite as: Mashkova M. N., Gridneva I. V. The using aerobic physical loads in rehabilitation among patients with cardiovascular diseases. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 140–143. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_140.

Received 06.02.2021

Accepted 29.03.2021

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ



Роман Михайлович Ольховский¹, Марина Аркадьевна Ермакова²,
Денис Иванович Воронин³, Екатерина Александровна Еремина⁴

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого¹
Санкт-Петербург, Россия*

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова¹
Москва, Россия*

*Оренбургский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации²
Оренбург Россия*

*Нижегородский государственный педагогический университет
им. Козьмы Минина³*

Нижний Новгород, Россия

*Национальный исследовательский университет ИТМО⁴
Санкт-Петербург, Россия*

¹Кандидат социологических наук, доцент,

тел.: +7(918)500-06-58, e-mail: russia-sport@mail.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры,

тел.: +7(922)538-69-07, e-mail: ermakova-m@mail.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта,

тел.: +7(950)618-65-75, e-mail: voronin_di@nininiver.ru

⁴Менеджер методического центра отдела студенческого спорта,

тел.: +7(921)589-01-94, e-mail: eremeaa@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы физического воспитания как одной из приоритетных составляющих воспитательной работы с обучающимися и отсутствию его нормативного регулирования в Федеральном законе от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся». В этой связи дискуссионным является вопрос о роли физической культуры и спорта в реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования, образовательных программ высшего образования (программы бакалавриата и программы специалитета), включающих рабочие программы воспитания и календарные планы воспитательной работы.

Ключевые слова: воспитание, образование, физическое воспитание, физическая культура, спорт, законодательство, федеральный закон.

Для цитирования: Ольховский Р. М., Ермакова М. А., Воронин Д. И., Еремина Е. А. Физическое воспитание как приоритетная составляющая воспитательной работы с обучающимися // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1. С. 144–148. DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_144.

Введение

1 сентября 2020 вступил в силу Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся». Федеральный закон придал новый импульс в развитии воспитательной работы в системе образования, что позволит систематизировать воспитательную работу и

интегрировать воспитание в образовательный процесс образовательных организаций.

В соответствии с новой редакцией Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» воспитание представляет собой «деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у

обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, чело- веку труда и старшему поколению, взаимного уваже- ния, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». Также, согласно добавленной в Федеральный закон об образо- вании статье «общие требования к организации воспи- тания обучающихся» воспитание обучающихся при освоении ими основных образовательных программ должно осуществляться на основе включаемых в соот- ветствующую образовательную программу рабочей про- граммы воспитания и календарного плана воспита- тельной работы, разрабатываемых и утверждаемых образовательными организациями.

Указанные изменения подчеркивают значимость воспитательной работы как составной части образова- тельных программ и ориентируют образовательные организации на развитие механизмов воспитания как части образования; использование воспитательного потенциала учебных дисциплин (истории, философии, безопасности жизнедеятельности, физики, химии и т.д.); обновление форм воспитательной работы; созда- ние социально-позитивной среды для личностного и ценностного роста обучающихся. По мнению разработ- чиков законодательных изменений, стратегия (план развития) воспитания в каждой образовательной орга- низации должна учитывать региональный компонент, предусматривать механизмы реализации задач воспи- тания, учитывать событийный ряд личностного и про- фессионального развития обучающихся, выступать координатором межведомственного взаимодействия в воспитывающей деятельности. Федеральным законом большая роль отводится советам обучающихся и их законным представителям (родителям), которым пре- доставлено право на участие в разработке рабочей про- граммы воспитания и календарного плана воспита- тельной работы.

Однако в определении воспитания и в других свя- занных с воспитанием положениях, установленных Федеральным законом об образовании, физическое воспитание не отражено в качестве элемента воспита- ния при том, что, согласно п. 1 ст. 2 вышеуказанного закона, образование как целенаправленный процесс воспитания и обучения осуществляется в том числе в целях физического развития человека.

Результаты

В соответствии с Федеральным законом «О физиче- ской культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ физическое воспитание пред- ставляет собой процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей челове- ка, приобретение им умений и знаний в области физи- ческой культуры и спорта в целях формирования все- сторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. При этом в соответствии со ст. 28 данного закона организация физи- ческого воспитания и образования в образователь- ных организациях включает в себя не только проведе- ние обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных про- грамм как части процесса обучения, но также содей- ствие организации и проведению спортивных мероприя- тий с участием обучающихся и содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта, которые могут относиться к процессу воспита- ния как составной части образования, исходя из опре- деления, установленного Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

При этом в Стратегии развития воспитания в Рос- сийской Федерации на период до 2025 года, утвер- жденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р, затрагиваются вопросы физической культуры и спорта. В Стратегии в качестве одной из составных частей процесса воспи- тания, помимо гражданского, патриотического, духовно- го, нравственного, трудового и экологического воспи- тания, отражается также физическое воспитание и формирование культуры здоровья, которые включают в том числе предоставление обучающимся образова- тельных организаций условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкуль- турой и спортом и содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий. В требованиях к результатам воспитания подрастающего поколения указано на необходимость «реализации воспитательно- го потенциала культурных, спортивных, научных... и других организаций, обеспечивающих становление российской гражданской идентичности, укрепление нравственных основ общественной жизни, успешную социализацию детей, их самоопределение в мире цен- ностей и традиций многонационального народа Рос- сийской Федерации, межкультурное взаимопонимание и уважение» [Стратегия развития воспитания в Рос- сийской Федерации на период до 2025 года, утв. Рас- поряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р]. Рассмотрим в этой связи фи- зическое воспитание как компонент, имманентно при- сущий любому воспитательному процессу, без включе- ния которого в образовательное пространство образова- тельных организаций невозможно сформировать гар- монично развитую личность.

О неотъемлемости физического воспитания от про- цесса формирования интеллектуальных и нравствен- ных основ личности писали еще античные философы. Так, в трудах Платона описана теория гармонического развития личности человека определенного социально- го статуса его духовных и физических качеств, и было предложено на уровне государства разработать систему умственного и физического воспитания подрастающего поколения. Платон указал, что образование «даст положительный эффект только тогда, когда молодежь будет вести воздержанный образ жизни с соблюдением правил гигиенического характера» [Цит. по Мельнико- ва Н.Ю., Трескин А.В., 2013].

Аристотель впервые описал ценностные основы воспитательной работы с подрастающим поколением и обозначил их в единстве и взаимосвязи трех родов ду- ши – растительной, волевой и разумной, что соответ- ствует трем компонентам воспитания: физическому, нравственному и умственному, при этом, согласно его теории, физическое воспитание является первостепен- ным и предшествует умственному воспитанию.

Классно-урочная система, основы которой описал Ян Амос Коменский, и которая ориентирована в ос- новном на получение результатов обучения, тем не менее включает в себя и физическое воспитание. В своих работах, посвященных проблемам воспитания и обучения детей Я.А. Коменский доказал, что физиче- ское воспитание является основным компонентом сис- темы образования и рекомендовал педагогам для орга- низации тренировок, физических упражнений и игр использовать перемены и часть времени после основ- ных занятий [Быстрицкая Е.В., 2011].

Мыслители эпохи Возрождения, описывая идеаль- ную модель общества, всегда оставляли раздел для ор- ганизации двигательной активности граждан и физи- ческого воспитания молодежи на основании единства терминальных ценностей в мировоззрении, поведении и деятельности полноценной личности. Они отдавали

себе отчет, что в образовательном процессе на ценности личности: Познания, Дружбы, Труда, Правды, Гармонии – ориентированы разные науки, учебные дисциплины и виды воспитания, и только на ценность Здоровья и Жизни не в декларативном, а в практическом ключе ориентировано лишь физическое воспитание. Именно потому в их трудах эталонный образовательный процесс был насыщен интеллектуально, нравственно и физически ориентированной деятельностью, но организации физического воспитания молодежи авторы в своих трудах уделяли особое внимание. Приведем лишь несколько примеров:

Франсуа Рабле в своей работе «Телемская обитель» раскрыл эталонный образ человеческого общежития, образовательная инфраструктура которого имела в своем составе в качестве основных сооружений спортивные объекты: стадион, бассейн, баню, – а физическая культура и спорт являлись основными предметными областями для изучения в школе. Томмазо Кампанелла в бессмертном труде «Город Солнца» описал идеальную модель государственного устройства. Образование в описанном государстве сочетало умственное, нравственное и физическое воспитание, были представлены закономерности такого сочетания, описаны правила гигиены, нравственные ценности, здоровьесберегающий режим, интегрирующие результаты разных видов воспитания [Цит. по Фролова О.И., Набоженко Г.И., 2015].

Вслед за Т. Кампанеллой И. Меркуриалис для формирования нравственных качеств и изящных манер рекомендовал использовать физическое воспитание, показывая тем самым взаимопроникновение технологий и результатов разных видов воспитания. Это согласуется с данными современных исследований, убедительно доказывающих, что усвоение детьми и подростками принципов честной спортивной борьбы и правил здорового образа жизни, а также их практическое воплощение позволяет им достичь высокого уровня трудолюбия, ответственности, аккуратности, конкурентоспособности, но при этом стрессоустойчивости и склонности к сотрудничеству, а также иных волевых, нравственных и эстетических качеств [Алексеев С.В. с соавт., 2017].

Даже сторонник теории утилитаризма, Джон Локк, сделавший принцип полезности руководящим принципом в своей системе воспитания «джентльмена», уделял значительное внимание физическому воспитанию как основному компоненту сохранения и укрепления здоровья детей, формирования нравственных качеств и навыков вежливого поведения. В работе «Мысли о воспитании» (1693) впервые была описана знаменитая цель образования: «В здоровом теле – здоровый дух» [Цит. по Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., 2013].

Закономерности согласования физического и нравственного развития и воспитания ребенка активно изучали педагоги и мыслители Нового времени. Так, Жан-Жак Руссо, подаривший российской императрице свои идеи естественного, свободного воспитания, указывал на принципиальное единство образовательного процесса в соответствии с законами физического, умственного и нравственного развития детей. Его педагогические идеи вполне поддерживаются и современными учеными. Так, А.В. Хуторской описал сущностное содержание и многочисленные технологии, методы и примеры реализации интегративных, сущностных принципов образовательно-воспитательной деятельности – человекообразности, культуросообразности и природосообразности.

В работах многих современных авторов высказываются опасения, что образовательная система не успевает за обновлением компетенций, востребованных в про-

фессиональной среде [Виленский М.Я., 2017, Филимонова С.И., 2012]. Это опасение имеет под собой основание, так как деятельность по гибкому реагированию на требования работодателей может привести к усреднению компетентностей, когда фундаментальная работа по раскрытию истинных способностей и склонностей молодого человека и уходит на второй план. Если же руководствоваться идеями И. Песталоцци, который предлагал проводить в единстве умственное, нравственное и физическое воспитание в сочетании с подготовкой к труду, то возможно осуществить деятельность по обретению обучающимся его настоящего призвания и формированию на этом стержне гибких, постоянно совершенствующихся компетенций.

Одной из задач Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г., как было представлено выше, является достижение межнационального и межкультурного взаимодействия в рамках социально значимых видов деятельности. Спорт и физическая культура представляют собой сферу, где возможно мирное сотрудничество и мирное соревнование представителей разных национальных культур, которое, как подчеркивал еще Н.А. Добролюбов, приводит к гармонии отношений между людьми и рекомендует применять в процессе развития личности, сочетая умственное, физическое и нравственное воспитание, физические упражнения, народные подвижные игры. К.Д. Ушинский поддерживал идеи Н.А. Добролюбова в части использования принципов народности подбирая средства физического воспитания для детей и подростков.

В современной системе образования значительное внимание уделяется воспитанию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инклюзивное образование). Примечателен тот факт, что в области физической культуры и спорта идея о соотношении, дифференциации и интеграции деятельности обучающихся, использовании ценностного потенциала физического воспитания в здоровьесбережении и здоровьесохранении обучающихся с разными уровнями здоровья, были высказаны Д.И. Писаревым и развиты в системе П.Ф. Лесгафта, который утверждал ведущую роль физического воспитания человека в развитии его самосознания и необходимых качеств личности. Им доказана важность применения общепедагогических принципов в физическом воспитании [Лебедева Е.Н., Ницина О.А., 2017].

Современные ученые, занимающиеся проблемами физического воспитания, продолжают традиции великих педагогов прошлого и работают над решением педагогических и психологических проблем, возникающих в сфере физической культуры. Представления авторского коллектива о физическом воспитании совпадают с мнением одного из ведущих специалистов по теории и методике физической культуры В.К. Бальсевича, который, говоря о модернизации физического воспитания, указывает, что целью физического воспитания является «научение обучающихся ... знаниям, умениям и навыкам активного (деятельного) использования базовых ценностей физической культуры для формирования и совершенствования своего физического, психического и нравственного здоровья» [Бальсевич В.К., 2010].

Выводы

Таким образом, физическое воспитание в системе образования занимает особое место и представляет собой специфический процесс, результатом которого является физическое совершенствование личности обучающегося, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря двигательной деятельности в форме физических упражнений и игр формируются необходимые умения и навыки, совершенствуются фи-

зические способности, повышается физическая работоспособность и укрепляется здоровье. Физическое воспитание является неотъемлемой частью процесса воспитания, направленной на физическое развитие человека, что также является одной из целей образования.

В связи с этим, целесообразно гармонизировать законодательство о физической культуре и спорте и об образовании по вопросу включения физического воспитания в процесс воспитания, тем самым:

- повысить роль физической культуры и спорта как приоритетного инструмента воспитательной работы при разработке и реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования, образовательных программ высшего образования (программы бакалавриата и программы специалитета), включающих рабочую программу воспитания и календарный план воспитательной работы;

- предусмотреть наличие направлений (модулей) по спортивно-массовой, физкультурной и оздоровительной работе в календарных планах воспитательной работы основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования, образовательных программ высшего образования (программы бакалавриата и программы специалитета);

- рекомендовать организациям, осуществляющим образовательную деятельность, при разработке и реализации программ воспитания и календарных планов воспитания учесть воспитательный и здоровьесберегающий потенциал дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для всех категорий, обучающихся в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. /С.В. Алексеев М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев, С.Р. Гостева, А.В. Лотоненко, С.И. Филимонова. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж.: ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 500 с.

Бальсевич В.К. Стратегия реализации здоровьесформирующих технологий физического воспитания в образовательных учреждениях / В.К. Бальсевич // Физическая культура и здоровье студентов вузов: матер. VI Всерос. Науч.-практ. Конф. 29 января 2010 г. – СПб. : СПбГК., 2010. – С. 27-28.

Быстрицкая Е.В. Введение в педагогическую деятельность в сфере физической культуры [Текст]: монография / Е.В. Быстрицкая, Нижегородский гос. Пед. Ун-т. – Нижний Новгород: Изд-во НГПУ, 2011 – 170 с.

Виленский М.Я. Образовательные ценности, физической культуры в высшей школе: содержание, свойство, функции. / М.Я. Виленский // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №1(61). – с. 62-67

История физической культуры и спорта [Текст]: учебник в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы высшего профессионального образования, профессиональной подготовки по дисциплине «История физической культуры и спорта» / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.

Лебедева Е.Н., Ницина О.А. Тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательном пространстве вуза // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации: материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 23-24 июня 2017 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск: Изд-во ИГУ, 2017. – С. 80-83.

Ницина О.А., Бонько Т.И., Колесникова А.Ю., Проходовская Р.Ф. Современная система физического воспитания в российских вузах: тенденции и проблемы // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 № 3. URL:<https://mir-nauki.com/PDF/86PDMN318.pdf> (дата обращения: 24.01.2021).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р

Фролова О.И., Набоженко Г.И. История развития физической культуры [Текст] // Материалы 65-й научно-практической конференции преподавателей и студентов в 3-х частях. Издательство: Благовещенский государственный педагогический университет (Благовещенск), 2015. С. 98-103.

Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Филимонова С. И. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» как учебная дисциплина: пути реализации // С. И. Филимонова/ Теория и практика физической культуры. МТИПФК № 6. 2012. – С. 26-30.

References

Alekseev S.V., Vilenskij M.Ja., Gostev R.G., Gosteva S.R., Lotonenko A.V., Filimonova S.I. *Fizicheskaja kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve Rossii* [Physical culture and sports in the educational space of Russia] Monografija [Monograph]. Moscow, Research Center "Euroshkola" LLC Publ., Voronezh, "RITM Publishing House", 2017, 500 p.

Balsevich V.K. *Strategija realizacii zdorov'eformirujushchih tehnologij fizicheskogo vospitanija v obrazovatel'nyh uchrezhdenijah* [Strategy for the implementation of health-forming technologies of physical education in educational institutions]. *Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e studentov vuzov: mater. VI Vseros. Nauch.-prakt. konf. 29 janvarja 2010 g* [Physical culture and health of university students: mater. YOU Vseros. Scientific-practical. Conf. January 29, 2010]. SPb., SPbGK. Publ., 2010, pp. 27-28.

Bystritskaya E.V. *Vvedenie v pedagogicheskiju dejatel'nost' v sfere fizicheskoi kul'tury* [Introduction to pedagogical activity in the field of physical culture]. Nizhny Novgorod, Publishing house of NGPU, 2011, 170 p.

Vilenskij M.Ja. *Obrazovatel'nye cennosti, fizicheskoi kul'tury v vysshej shkole: sodержanie, svojstvo, funkcii* [Educational values, physical education in higher education: content, property, function]. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical culture and health], 2017, no. 1 (61), pp. 62-67

Melnikova N. Yu., Treskin A. V. *Istorija fizicheskoi kul'tury i sporta* [History of physical culture and sports]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2013. 392 p.

Lebedeva E.N., Nitsina O.A. *Tendencii i problemy sovremennoj sistemy fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nom prostranstve vuza* [Trends and problems of the modern system of physical education in the educational space of the university]. *Fizicheskaja kul'tura, sport, turizm v zhizni sovremennoj nacii: materialy Mezhdunar. nauch.-metod. konf.* [Physical culture, sports, tourism in the life of a modern nation: materials of the Intern. scientific method. conf]. Irkutsk, ISU Publishing House, 2017, pp. 80-83.

Nitsina O.A., Bonko T.I., Kolesnikova A.Yu., Prokhodovskaya R.F. *Sovremennaja sistema fizicheskogo vospitaniya v rossijskih vuzah: tendencii i problemy* [Modern system of physical education in Russian universities: trends and problems]. *Internet-zhurnal "Mir nauki"* [Internet magazine "World of Science"]. 2018. no. 3. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/86PDMN318.pdf> (accessed 24 January 2021).

Strategija razvitija vospitaniya v Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda, utv. Rasporjazheniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 29 maja 2015 g. № 996-r [Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period up to 2025, approved by By order of the Government of the Russian Federation dated May 29, 2015 no. 996-r].

Frolova O.I., Nabozhenko G.I. *Istorija razvitija fizicheskaj kul'tury* [The history of the development of physical culture]. *Materialy 65-j nauchno-prakticheskaj konferencii prepodavatelej i studentov v 3-h chastjah* [Materials of the 65th scientific-practical conference of teachers and students in 3 parts]. Publisher: Blagoveshchensk State Pedagogical University (Blagoveshchensk), 2015. pp. 98-103.

Federal'nyj zakon ot 31.07.2020 N 304-FZ "O vnesenii izmenenij v Federal'nyj zakon "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" po voprosam vospitaniya obuchajushhihsja" [Federal Law of July 31, 2020 N 304-FZ "On Amendments to the Federal Law" On Education in the Russian Federation" on the Education of Students"].

Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ "O fizicheskaj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii" [Federal Law of 04.12.2007 N 329-FZ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation"].

Filimonova S.I. "Fizicheskaja kul'tura" kak uchebnaja disciplina: puti realizacii ["Physical Culture" as an academic discipline: ways of implementation]. *Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. MTIPFK, no. 6, 2012, pp. 26-30.

Поступила в редакцию 25.01.2021
Подписана в печать 29.03.2021

PHYSICAL EDUCATION AS A PRIORITY COMPONENT OF EDUCATIONAL WORK WITH STUDENTS

Roman M. Olkhovskiy¹, Marina A. Ermakova², Denis I. Voronin³,
Ekaterina A. Eremina⁴

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University¹
Saint-Petersburg, Russia

Plekhanov Russian University of Economics¹
Moscow, Russia

Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation²,
Orenburg, Russia

Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University³
Nizhny Novgorod, Russia

ITMO University⁴
Saint-Petersburg, Russia

¹*PhD of Sociology, Associate Professor,*

ph.: + 7(918)500-06-58, e-mail: russia-sport@mail.ru

²*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture,*

ph.: + 7(922)538-69-07, e-mail: ermakova-m@mail.ru

³*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports,*

ph.: +7(950)618-65-75, e-mail: den197878@mail.ru

⁴*Manager of the Methodological Center for Student Sports,*

ph.: +7(921)589-01-94, e-mail: eremeaa@gmail.com

Abstract. The article is devoted to the analysis of the problem of physical education as a priority component of educational work with students, and the absence of this concept in the Federal Law of July 31, 2020 no. 304-FZ "On Amendments to the Federal Law "On Education in the Russian Federation" on the education of students". In this regard, the question of the role of physical culture and sports in the implementation of basic general education programs, educational programs of secondary vocational education, educational programs of higher education (bachelor's and specialist's programs), including a work program of education and a calendar plan of educational work, is debatable.

Key words: upbringing, education, physical education, physical culture, sports, legislation, federal law.

Cite as: Olkhovskiy R. M., Ermakova M. A., Voronin D. I., Eremina E. A. Physical education as a priority component of educational work with students. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1, pp. 144–148. (in Russian). DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_144.

Received 25.01.2021
Accepted 29.03.2021

ПАМЯТИ КОЛЛЕГИ

ПАМЯТИ КОЛЛЕГИ АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВИЧА ПЛЕШАКОВА



В феврале 2021 г. отметил бы свой 90-летний юбилей со дня рождения Александр Николаевич Плешаков – кандидат педагогических наук, профессор, судья всесоюзной категории по баскетболу, отличник народного просвещения РСФСР, заслуженный работник физической культуры РФ. Это яркая, творческая личность с сильным характером и замечательной судьбой.

Однако Александр Николаевич не дожид до своего юбилея всего 2 месяца. После продолжительной болезни 15 декабря 2020 г. он ушёл из жизни. Руководство Воронежского государственного педагогического университета, профессорско-педагогический коллектив факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, сотрудники, соратники и друзья с большим прискорбием проводили его в последний путь.

Александр Николаевич Плешаков родился 24 февраля 1931 г. в рабочей семье, которая проживала в г. Урюпинске Волгоградской области. В семилетнем возрасте он поступил в среднюю школу и успешно её окончил в 1947 году. Сразу после окончания школы он стал студентом Волгоградского техникума физической культуры.

Получив диплом с отличием, в 1950 г. А.Н. Плешаков был направлен для продолжения обучения в Ленинградский институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

После завершения обучения в институте физической культуры в 1954 г. Александр Николаевич был направлен на работу в педагогический институт имени Низами г. Ташкента на факультет физического воспитания. Здесь он проработал в должности старшего преподавателя до 1959 г., а в 1960 г. был назначен деканом этого факультета.

В том же 1960 г. в связи с преобразованием факультета физического воспитания в Государственный институт физической культуры Узбекистана Александр Николаевич был переведён на должность старшего преподавателя кафедры спортивных игр, а уже в 1962 г. стал деканом педагогического факультета этого вуза. До 1966 г. А.Н. Плешаков являлся председателем тренерского Совета Узбекской ССР по баскетболу.

Александр Николаевич всегда отличался высокой культурой, хорошими организаторскими способностями, содействовал созданию крепкого студенческого коллектива. В работе он был требователен к себе и подчинённым, заслуженно пользовался авторитетом и уважением среди преподавателей и студентов.

Дальнейшая профессиональная трудовая деятельность А.Н. Плешакова была связана с городом Воронеж, куда он приехал в 1966 г. по приглашению на работу в Воронежский государственный педагогический институт на кафедру спортивных дисциплин факультета физического воспитания. Уже в январе 1967 г. он был избран деканом факультета, будучи страшим преподавателем кафедры спортивных игр.

Работа в должности декана проявила лучшие качества Александра Николаевича. Он многое сделал для развития факультета. По инициативе А.Н. Плешакова был увеличен набор студентов. Много внимания им уделялось кадровому составу факультета: для работы приглашались лучшие специалисты.

За большие успехи в подготовке кадров по физической культуре А.Н. Плешаков имел многочисленные благодарности и в 1970 г. был награждён почётным знаком «Отличник народного просвещения РСФСР».

Не останавливаясь на достигнутом, в 1973 г. А.Н. Плешаков поступает в очную годичную аспирантуру Горьковского государственного педагогического института, а после успешного её окончания защищает кандидатскую диссертацию. В 1976 г. ему присуждается учёная степень кандидата педагогических наук.

Благодаря усилиям Александра Николаевича факультет становится центром научно-методической и спортивной работы. Под его руководством проводились различные научно-практические конференции по вопросам физической культуры и подготовки будущих учителей физической культуры в различные образовательные учреждения. В эти годы А.Н. Плешаков стал членом научно-методического совета Министерства Просвещения СССР.

Большое внимание Александр Николаевич уделял повышению спортивного мастерства студентов и развитию материальной базы факультета. С этой целью на факультет приглашались опытные тренеры. Благодаря такой грамотной работе команды факультета стали регулярно занимать призовые места на соревнованиях разного уровня. В те годы факультет вошёл в шестёрку лучших факультетов страны. За успешную работу и добросовестный труд А.Н. Плешакову объявлялись многочисленные благодарности, он награждался грамотами вуза, обкома профсоюзов Воронежской области. В 1978 г. приказом Министерства Просвещения СССР Александру Николаевичу была объявлена благодарность за спортивные достижения студентов педагогического вуза, а в 1980 г. Указом Президиума Верховного Совета СССР он был награждён медалью «За трудовое отличие».

В 1986 г. в связи с реорганизацией факультета А.Н. Плешаков стал первым заведующим только что созданной кафедрой спортивных игр. В 1988 г. он был освобождён от должности декана по собственному желанию, оставаясь заведующим кафедрой. Продолжая работу, Александр Николаевич проводил занятия по базовым спортивным дисциплинам на высоком профессиональном и организационно-методическом уровнях. В силу трудовых обстоятельств в 1999 г. Александр Николаевич был вновь назначен деканом факультета физической культуры, а в 2002 г. прошёл по конкурсу на эту же должность. В этот период он получает звание «Заслуженный работник физической культуры РФ» (2001).

Однако с достижением 70-летнего возраста и истечением срока договора в декабре 2003 г. Александр Николаевич был освобождён от должности декана, оставшись заведующим кафедрой. В этом же году ему Министерством образования присваивается звание профессора кафедры спортивных игр, а в 2013 г. – почётное звание «Заслуженный профессор ВГПУ». Несмотря на солидный возраст А.Н. Плешаков продолжал работать в должности профессора кафедры спортивных дисциплин, но в связи с ухудшением здоровья уволился по собственному желанию в августе 2017 г.

Александр Николаевич Плешаков прошёл долгий трудовой путь профессиональной деятельности, посвятив свою жизнь делу воспитания и подготовки грамотных специалистов в области физической культуры и спорта. Выпускники факультета в годы его руководства получили достойный пример в педагогической деятельности по воспитанию подрастающего поколения, особенно в укреплении здоровья и спортивного совершенствования. Выпускниками факультета, возглавляемого Александром Николаевичем, были не только граждане России, а также ближнего и дальнего зарубежья.

Более 50-ти лет насчитывает общий стаж А.Н. Плешакова в Воронежском государственном педагогическом университете, из них 25 лет он являлся инициативным, энергичным руководителем факультета физической культуры.

На факультете физической культуры проведено торжественное физкультурно-спортивное мероприятие, посвященное памяти профессора А.Н. Плешакова с участием администрации вуза, выпускников факультета, юных спортсменов и студенческой молодёжи.

А.Н. Плешаков пользовался большим авторитетом среди коллег и студентов.

Коллектив факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности выражает глубокие соболезнования родным и близким А.Н. Плешакова. Он останется в наших сердцах и памяти на долгие годы.

*Ольга Васильевна Гаевская,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ВГПУ,
мастер спорта СССР по спортивной гимнастике,
отличник физической культуры и спорта РФ,
заслуженный работник физической культуры РФ,
член Воронежской областной Федерации спортивной гимнастики*

Для заметок

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 №03214643000000013100
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ БАНКА РОССИИ
БИК 012007084
ОКТМО 20701000
Кор/сч 40102810945370000023*

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 29.03.2021 г.
Формат 60 x 84/8 Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл-печ. л. 19. Уч-изд. л. 17,67.
Тираж 1000 экз (1-й завод – 80 экз). Заказ 32.

Дата выхода в свет 30.03.2021 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.