

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 Викторович КОРНЕВ, д. ф.-м. н. (Воронеж)

Зам. главного редактора

Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

Редакционный совет:

Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)

Юрий БОРСЯКОВ, д. филос. н. (Воронеж)

Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж)

Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)

Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)

Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)

Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)

Сергей ЕВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж, ректор ВГМУ)

Штефан КРИСТ, проф. (Австрия)

Марек КРУШЕВСКИЙ, проф. (Польша)

Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)

Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)

Игорь МУРАТОВ, д. мед. наук (Польша)

Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)

Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Владимир САЛОВ, д. пед. н. (Казахстан)

Лилия 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)

Компьютерная верстка

Дина АСТАХОВА

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.: Роман Власов – российский

борец греко-римского стиля,

трёхкратный чемпион мира,

заслуженный мастер спорта России.

Цена свободная

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

К 75-летию со Дня рождения В. Н. Лотоненко..... 5

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аладьева Н.В. Правовое и фактическое положение медицинского контроля как средства обеспечения безопасности физкультурно-спортивной деятельности студентов..... 6

Баттогтох Б.-У., Пономарева М.С. Анализ развития вольной борьбы в Монголии..... 10

Бахтина Т.Н., Акулова А.И. Современные социально-экономические условия и адаптивная физическая культура и спорт..... 13

Вишнякова Н.А., Курмышкина О.Н. Модель здоровьесберегающего поведения населения региона..... 18

Волков В.К., Козлов В.И., Крамской С.И., Литвинов Е.В. Об олимпийском воспитании в технических вузах..... 22

Егорова А.В., Пономарева М.С. Анализ потребителей физкультурно-спортивных услуг в городе Якутске..... 26

Катин Г.А. Развитие соревнований студенческой хоккейной лиги в Российской Федерации..... 29

Коровин С.С., Чузова Е.С. Ценностный потенциал врачбно-прикладной физической культуры в воспитании профессиональной физической культуры студента-медика..... 32

Кутергин Н.Б. Мотивационные аспекты занятий дзюдо для женщин... 36

Филимонова С.И., Аверясова Ю.О., Гостева С.Р., Казакова В.М. Факторы, оказывающие влияние на скоростно-силовую выносливость в гандболе (семантический анализ релевантных публикаций)..... 41

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Валиев С.К., Бортникова С.А., Григорьева И.В. Организационно-педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой средствами музыкально-ритмического воспитания..... 47

Гринченко В.С., Еременко В.Н., Дорошенко В.В., Кулинченко О.Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни..... 52

Карпова С.Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодежи в паралимпийскую сборную команду по плаванию..... 58

Ковшур Е.О. Физкультурно-оздоровительных технологии и их место в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов..... 61

Мамонова О.В., Барковский Е.С., Гаджиев Д.М., Досужий Д.И. Процесс физического воспитания с включением нетрадиционных видов спорта..... 64

Михайлов Н.Г., Навроцкая И.В. Информационно-образовательное пространство как условие цифровой трансформации образования..... 68

Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н. Представление студенческой молодежи о здоровом образе жизни и его месте в системе ценностей человека..... 72

Ногина Е.В., Валуев В.А. Особенности методик организации, проведения практических занятий по модулю «Физическая культура и спорт» со студентками в возрасте 18-23-х лет с учётом специфического биологического цикла (СБЦ)..... 76

Синявский Н.И. Нормативы комплекса ГТО в организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся на основе online-технологий..... 81

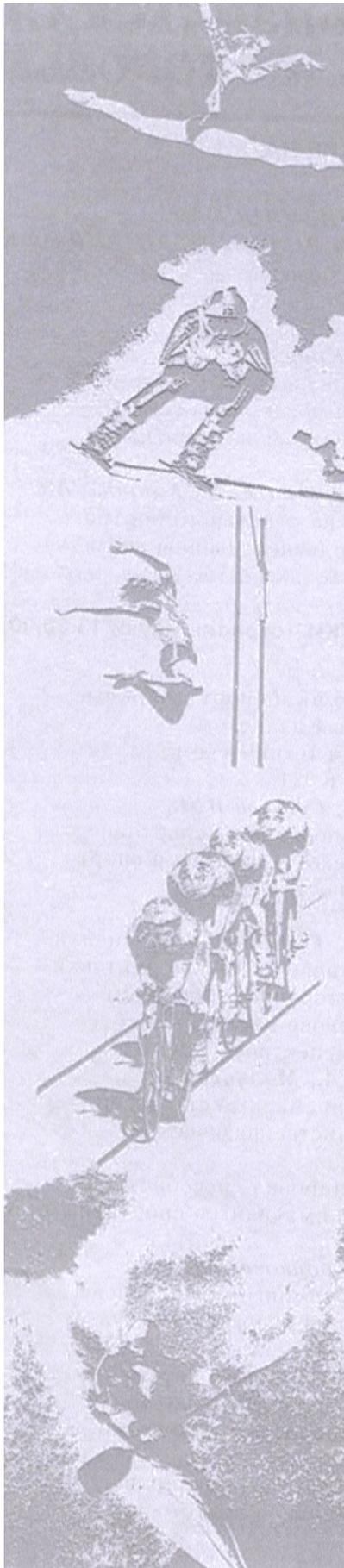
Трухачёва Л.А. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов во время дистанционного обучения..... 85

Федосеева И.А., Гуца Р.А. Самбо как социокультурная практика оздоровления детей..... 88

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андрющенко Л.Б., Слепцова М.В., Алмазова Ю.Б., Чернышёва А.Н. Проблемы подготовки спортсменов в современном гандболе..... 95

Андрющенко О.Н., Шутова Т.Н., Высоцкая Т.П., Бодров И.М. Организация питания хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде..... 100



<i>Дубровин В.А.</i> Концептуальные предпосылки антропоэкобиоритмологической модели как показатель здоровьеразвивающего обучения обучающихся в условиях Арктической зоны.....	105
<i>Калмыков Д.А., Дерябина Г.И., Старов М.И.</i> Иерархическая последовательность и взаимовлияние в поэтапном развитии координационных способностей у детей 7-9 лет с лёгкой степенью умственной отсталости.....	110
<i>Соколова Н.В., Гончарова И.Г., Кувшинова Н.М., Гончарова Д.Г.</i> Роль школы в вопросах формирования ценности здоровья и здорового образа жизни среди подростков.....	117
<i>Стрижакова О.В., Орлов В.А.</i> Динамика здоровья и работоспособности молодёжи и пенсионеров в период пандемии.....	121

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Бортникова С.А., Арцыбашев А.А., Вогачёва Е.В., Горобий А.Ю.</i> Изучение стимулов к занятиям физическими упражнениями детей с расстройством аутистического спектра.....	125
<i>Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А., Ефремова Н.Г., Черенщиков А.Г.</i> Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта.....	130

СПОРТ

<i>Абакумова М.В., Чермит К.Д., Заболотный А.Г.</i> Биомеханический порядок генерации скорости угловых перемещений в кинематических цепях двигательного аппарата спортсменов высокого класса в процессе метания копья.....	135
<i>Давыдова Е.Ю.</i> Условия развития пляжных спортивных дисциплин в России (на примере пляжного тенниса).....	142
<i>Дмитриев Ф.Б., Соколов М.Д., Ивашков П.Л.</i> Работа над ошибками как элемент подготовки судейской бригады к игре по баскетболу.....	147
<i>Кенжебулатов М.К.</i> Методика сброса веса перед соревнованиями по бразильскому джигу-джитсу.....	152
<i>Клинов А.И.</i> Развитие скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов с использованием упражнений с эластичной лентой в паре и круте.....	155
<i>Колотильщикова С.В.</i> Моделирование пространственно-временных условий деятельности в процессе технико-тактической подготовки баскетболистов как фактор тренирующего воздействия.....	158
<i>Малышкин Д.В., Бахарев Ю.А., Котлова Г.А., Щуров С.В.</i> Развитие сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	162
<i>Сабирова И.А., Савельева Ю.И., Кадурич В.В.</i> Региональная структура научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки на основе данных коллективной экспертизы.....	166
<i>Семёнов Е.Н., Буйлова Л.А.</i> Методика тактической и физической подготовки гандболисток.....	171

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ	
<i>Кортаева М.Ю., Козлов М.Ю.</i> Физическая нагрузка в борьбе с сахарным диабетом.....	175
<i>Кортаева М.Ю., Культелева Ж.А.</i> Адаптивная физическая культура при ревматоидном артрите коленного сустава.....	179
<i>Тимченко Т.В., Сагидова К.М.</i> Реабилитация женщин пожилого возраста после мастэктомии в отдалённом послеоперационном периоде.....	182
<i>Шадрич Д.И.</i> Современные педагогические технологии нейрореабилитации больных на поликлиническом этапе (разбор клинического случая).....	185

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

<i>Безлепкин Б.А.</i> Влияние оздоровительных, здоровьесберегающих систем Востока на укрепление здоровья человека.....	189
--	-----

ПУБЛИКАЦИИ НАШИХ КОЛЛЕГ

<i>Севастьянов В.В., Стеблецов Е.А., Воропаев В.И.</i> Вопросы физического воспитания студентов (обзор монографии).....	192
---	-----

ПАМЯТИ КОЛЛЕГИ

«Воронежский певец» физической культуры: памяти Валериана Егоровича Апарина.....	194
--	-----

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:

Lilla ANDRUSHCHENKO,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Marat BARIYEV, 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 Biolog. Sci. (Moscow)
Ruslan GOSTEV,
Grand PhD Histor. Sci. (Moscow)
Alexander GRIGORIEV,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh)
Sergey YEVSEEV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Igor ESAULENKO,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh, Rector of N. N. Burdenko Voronezh State Medical University)
Stefan KRIST, Professor (Austria)
Marek KRUSHEWSKIY, Professor (Poland)
Andrey KRYLOV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Sergey KUZNETSOV,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh)
Andrey LOTONENKO,
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)

CONGRATULATIONS

For the 75th anniversary of the birth of Valentina Lotonenko..... 5

SERIES: PEDAGOGICAL SCIENCES

THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

<i>Aladieva N.V.</i> Legal and factual status of medical control as a means of ensuring the safety of physical culture and sports activities of students.....	6
<i>Buttogoich B.U., Ponomareva M.S.</i> Analysis of the development of wrestling in Mongo- lia.....	10
<i>Bakhtina T.N., Akulova A.A.</i> Modern socio-economic conditions and adaptive physical education and sport.....	13
<i>Vishnyakova N.A., Kurmyshkina O.N.</i> Model of health-saving behaviorpopulation of the region.....	18
<i>Volkov V.K., Kozlov V.I., Kramskoy S.I., Litvinov E.V.</i> About Olympic education in technical universities.....	22
<i>Egorova A.V., Ponomareva M.S.</i> Analysis of consumers of physical culture and sports services in the city of Yakutsk.....	26
<i>Katin G.A.</i> Development of student hockey league competitions in the Russian Federation.....	29
<i>Korovin S.S., Chusova E.S.</i> The value potential of medical and applied physical culture in the education of professional physical culture of a medical student.....	32
<i>Kutergin N.B.</i> Motivational aspects of occupations of women of judo.....	36
<i>Filimonova S.I., Averyasova Yu.O., Gosteva S.R., Kazakova V.M.</i> Factors affecting speed and power endurance in handball (semantic analysis of relevant publications).....	41

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE EDUCATION SYSTEM

<i>Valiev S.K., Bortnikova S.A., Grigor'eva I.V.</i> Organizational and pedagogical conditions for the formation of interest in physical education by means of musical and rhythmic education.....	47
<i>Grinchenko V.S., Eremenko V.N., Doroshenko V.V., Kulichenko O.N.</i> Attitude of students to a healthy lifestyle.....	52
<i>Karpova S.N.</i> Training sessions with students of special medical groups in a swimming pool as one of the ways to attract young people to the paralympic national swimming team.....	58
<i>Kovshura E.O.</i> Physical culture and health technologies and their place in professional and applied physical training of university students.....	61
<i>Mamonova O.V., Barkovskiy E.S., Gadzhiev D.M., Dosuzhii D.I.</i> The process of physical education with the inclusion of non-traditional sports. <i>Mikhailov N.G., Navrotskaya I.V.</i> Information and educational space as a condition for the digital transformation of education.....	64
<i>Nikishkin V.A., Bumarskova N.N.</i> Students' perception of a healthy lifestyle and its place in the system of human values.....	68
<i>Nogina E.V., Valuyev V.A.</i> Peculiarities of methods of organization, practical classes in the module "Physical Education and Sports" with female students aged 18-23 years old, taking into account the specific biological cycle.....	72
<i>Sinyavsky N.I.</i> The norms of the sports complex "Ready for Labor and Defense" in the organization of current control and interim certification of students on the basis of online-technology.....	76
<i>Trukhacheva L.A.</i> Innovative technologies for forming a healthy lifestyle of students during distance learning.....	81
<i>Fedoseeva I.A., Gushcha R.A.</i> Sambo as a sociocultural practice of improving children.....	85

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE

<i>Andryushchenko L.B., Sleptsova M.V., Almazova Yu.B., Chernyshcheva A.N.</i> Problems of training athletes in modern handball.....	88
<i>Andryushchenko O.N., Shutova T.N., Vysotskaya T.P., Bodrov I.M.</i> Catering of highly qualified hockey players in the preparatory period.....	95
<i>Dubrovina V.A.</i> Conceptual prerequisites of the anthropocentric rhythmological model as an indicator of health-developing training of students in the Arctic zone.....	100
<i>Kalmykov D.A., Deryabina G.I., Starov M.I.</i> Hierarchical sequence and mutual influence in the stage-by-stage development of coordination abilities in 7-9-year-old children with a mild degree of mental	105

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

Computer desktop publishing
 Dina ASTAHOVA

Executive Secretary
 Nikita MYSHOV

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

On the 1st page of the cover.
Roman Vlasov – Russian Greco-Roman
wrestler, three-time world champion.
Honored Master of Sports of Russia

retardation.....	
Sokolova N.V., Goncharova I.G., Kuвшinova N.M., Goncharova D.G. The role of the school in the formation of the value of health and a healthy lifestyle among adolescents.....	117
Strizhakova O.V., Orlov V.A. Dynamics of health and working capacity of young people and pensioners during the pandemic.....	121

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT
OF MOTOR ACTIVITY

Bortnikova S.A., Artsybashev A.A., Bogachyova E.V., Gorobij A.Yu. Study of incentives for physical exercise in children with autism spectrum disorder.....	125
Glazkova G.B., Parfenova L.A., Efremova N.G., Cherenshchikov A.G. Methodological features of the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities.....	130

SPORT

Abakumova M.V., Chermit K.D., Zabolotny A.G. Biomechanical order of angular velocity generation in kinematic circuits of motor apparatus of high-class athletes during javelin throwing.....	135
Davydova E.Yu. Conditions for the development of new beach game sports in Russia (on the example of beach tennis).....	142
Dmitriev F.B., Sobolev M.D., Ivashkov P.L. Working on mistakes as an element of preparing the referee team for the basketball game.....	147
Kenzhebulatov M.K. Weight loss methodology in preparing for Brazilian jiu-jitsu competitions.....	152
Klinov A.I. Development of speed and strength fitness in young football players using exercises with an elastic band in a pair and a circle.....	155
Kolotilshchikova S.V. Simulation of spatial-temporal conditions of activity in the process of technical and tactical training of basketball players as a factor of training impact.....	158
Malyshkin D.V., Bakharev I.A., Kotlova G.A., Shchurov S.V. Development of complex coordination motor actions in taekwondo at the stage of improving sports skills.....	162
Sabirova I.A., Savelyeva Yu.I., Kadurin V.V. Regional structure of scientific and methodological support and support of sports training based on the data of collective expertise.....	166
Semenov E.N., Bujlova L.A. Methods of tactical and physical training of handball players.....	171

SERIES: BIOMEDICAL SCIENCES

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

Korotaeva M.Yu., Kozlov M.Yu. Physical stress in the fight against diabetes mellitus.....	175
Korotaeva M.Yu., Kul'teleyeva Zh.A. Adaptive physical culture for rheumatoid arthritis of the knee.....	179
Timchenko T.V., Sagidova K.M. Rehabilitation of elderly women after mastectomy in the long-term postoperative period.....	182
Shadrin D.I. Modern pedagogical technologies of neurorehabilitation of patients at the polyclinic stage (analysis of a clinical case).....	185

INVITE TO DISCUSSION

Bezlepkin B.A. Influence of health-improving, health-saving systems of the East on the strengthening of human health.....	189
---	-----

PUBLICATIONS OF OUR COLLEAGUES

Sevastyanov V.V., Stebletsov E.A., Voropayev V.I. Issues of physical education of students (monograph review).....	192
--	-----

COLLEAGUE MEMORY

"Voronezh Singer" of Physical Culture: In Memory of Valerian Aparin.....	194
--	-----



Поздравляем
ВАЛЕНТИНУ НИКОЛАЕВНУ
ЛОТОНЕНКО
 с 75-летием!

Валентина Николаевна родилась 22 августа 1946 года в селе Ростоши Эртильского района Воронежской области. С детства любила спорт, занималась в школьной секции лёгкой атлетики. По окончании средней школы поступила на факультет физической культуры в Воронежский государственный педагогический институт. Окончив институт, была распределена в г. Эртиль для работы в ДЮСШ тренером по лёгкой атлетике. Через два года продолжила тренерскую деятельность в спортивном обществе «Буревестник» г. Воронежа. С сентября 1971 года была принята на кафедру физического воспитания Воронежского государственного педагогического института на должность ассистента, ответственного за раздел лёгкой атлетики. С 1979 по 2000 годы работала старшим преподавателем, с 2001 года – в должности доцента, с 2004 года отвечала на кафедре за спортивно-массовую работу, с 2020 года – пенсионерка.

Вся педагогическая, научная, творческая жизнь Валентины Николаевны тесно связана с родным вузом, в котором она проработала 49 лет. Под её руководством было подготовлено более 2000 спортсменов массовых разрядов по лёгкой атлетике, общественных инструкторов по спорту. Она является учителем не только для студентов, но и молодых преподавателей, пере-

давая им своё мастерство и прививая любовь к профессии.

Валентина Николаевна является не только высококвалифицированным специалистом и ведущим сотрудником кафедры, но и душой педагогического коллектива, которая заряжает всех своей энергией, добротой и молодостью! Это действительно молодой душой человек, очень активный, трудолюбивый, справедливый и влюблённый в профессию.

Как доцент кафедры физического воспитания Валентина Николаевна вела научно-исследовательскую работу по направлению «Физическая культура студенческой молодёжи». Участвовала в научных семинарах и конференциях. Является автором четырёх учебных пособий (два под грифом Министерства образования Российской Федерации), восьми методических пособий, более пятидесяти научных статей.

За свою педагогическую деятельность награждена Почётным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», медалью «За заслуги перед ВГПУ», имеет многочисленные грамоты и благодарности.

Валентина Николаевна – счастливая бабушка на пенсии, воспитывает двух внучек и одного внука!

Желаем Валентине Николаевне крепкого здоровья, активного долголетия и всего самого доброго!!!

Кафедра физического воспитания ВГПУ, коллеги, студенты и выпускники, а также любящая семья и близкие!

ПРАВОВОЕ И ФАКТИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ КАК СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ



Наталья Викторовна Аладьева

Филиал Московского государственного университета имени
М.В. Ломоносова в городе Севастополе
Севастополь, Россия

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, аспирант
тел.: +7(978)7097-356, e-mail: aladjeva73@mail.ru

Аннотация. Данная статья поднимает некоторые проблемы сопоставимости правового и фактического положения медицинского контроля студентов для физкультурно-спортивной деятельности в Российской Федерации. Медицинский контроль рассмотрен как средство обеспечения безопасности на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. Авторами проведен опрос студентов первого и второго курсов на кафедре физического воспитания и спорта филиала Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе с целью выяснить побуждения обучающихся заниматься физической культурой и спортом. Посредством опроса удалось определить, что большинство из студентов хотят заниматься физкультурой и спортом из побуждений заботы о здоровье. И медицинский контроль студентов также основной целью рассматривает сохранение и охрану здоровья обучающихся. Однако на сегодняшний день законодательно задекларированные принципы и нормы медицинского контроля не всегда и не во всех университетах выполняются. Авторы постарались раскрыть фактическое положение медицинского контроля студентов на занятиях физической культурой и спортом и предложили решение проблем, связанных с обязательным медицинским осмотром.

Ключевые слова: медицинский контроль, безопасность, законодательство, физическая культура, спорт, студенты, университет, государство, физкультурно-спортивная деятельность.

Для цитирования: Аладьева Н. В. Правовое и фактическое положение медицинского контроля, как средства обеспечения безопасности физкультурно-спортивной деятельности студентов // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2021. № 4. С. 6-9. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_6.

Введение

Главным документом, регулирующим вопросы физической культуры в Российской Федерации, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он раскрывает нам обеспечение безопасности жизни и здоровья, занимающихся физической культурой и спортом, как важнейший принцип законодательства данной сферы, и устанавливает грани ответственности всех участников физкультурно-спортивной деятельности в вопросах обеспечения безопасности для достижения важнейшей цели физической культуры и спорта – здоровья [О физической..., 2007].

Результаты

Законодательство синергически регламентирует вопросы обеспечения безопасности физкультурно-спортивной деятельности студентов, что порой приводит к упущениям со стороны участников отношений в этой сфере. Важно брать в рассмотрение при организации работы со студентами на занятиях физической культурой и спортом еще ряд важнейших нормативных правовых актов. Например, Приказ Комитета Российской Федерации по физической культуре регламентирует вопросы обеспечения безопасности физкультурно-спортивной деятельности и возводит в обязательность присутствие медицинского персонала [Об обеспе-

чении..., 1993]. Медицинский контроль, согласно данному Приказу, является фундаментальной составляющей организации учебно-тренировочных занятий, без которого невозможно их проведение. Одновременно с ним Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» декларирует, что организация охраны здоровья студентов – это прерогатива образовательных организаций высшего образования [Об образовании..., 2012]. Данные законодательные постулаты обязывают образовательные организации обеспечивать постоянность и доступность медицинского контроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Однако существуют процедуры медицинского контроля, которые не лежат в компетенции ВУЗов. Медицинские осмотры, которые являются обязательным элементом допуска студентов к занятиям физической культурой и спортом, и диспансеризация должны проводиться по законодательно закреплённому графику [Об основах..., 2011]. Студенты обязаны предоставить справку о состоянии здоровья и определении в одну из медицинских групп в начале учебного года – это крайне важный документ для преподавателей и тренеров образовательной организации высшего образования. Во-первых, законодательно они не могут допустить студента к занятиям физической культурой и спортом без наличия данной справки, а во-вторых, заключение врача в данном документе является руководством для определения физической нагрузки, которая положительным образом будет влиять на физическое состояние и функциональные возможности студента [Белых,

20156]. Принцип «не навреди» стоит в основе не только медицинской, но и педагогической деятельности, ведь при чрезмерных физических нагрузках и неправильно подобранной учебно-тренировочной программе студент рискует самым важным – здоровьем. Исследования показывают, что неправильная организация занятий и недостаточный медицинский контроль студентов на занятиях увеличивает вероятность получения различных травм, а также отмечается, что допуск к занятиям и соревнованиям без прохождения медицинского осмотра, практически гарантирует получение травм из-за физкультурно-спортивной деятельности студента [Агранович и др., 2017; Горбань и др., 2015; Двойнин и др., 2018]. Здоровьесохраняющая деятельность обучающихся должна отличаться мобильностью, высокой степенью соответствия индивидуальным характеристикам занимающихся, строгим соблюдением мер техники безопасности на учебных занятиях, особенно при увеличении объема и интенсивности физических нагрузок. Это дает возможность оценить реальную практическую деятельность студента посредством использования функциональных проб, контрольных тестов физической подготовленности [Белых, 2015а].

Одновременно со всеми законодательными стимуляциями с целью популяризации физической культуры и спорта необходимо учитывать скудность фактических исследований обеспечения безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Не смотря на широту правового обеспечения данного вопроса, современное положение, например, медицинского контроля для обеспечения безопасности и рациональности занятий физической культурой студентами разных медицинских групп требует внимания и пересмотра на государственном уровне. Не во всех ВУЗах России осуществляется регламентированный законодательством медицинский контроль студентов, не везде есть кабинеты медицинской помощи и не на всех занятиях физической культуры в обязательном порядке присутствует медицинский сотрудник. Зачастую именно преподавателям дисциплины «Физическая культура» приходится контролировать фактическое состояние здоровья обучающихся, тренерам приходится возить студентов-спортсменов в отдельные диспансеры для прохождения плановых и внеплановых медицинских осмотров с целью здравоохранения и отслеживания положительного воздействия занятий на состояние здоровья студентов. Императивный характер планового медицинского контроля подростков на сегодняшний день является единственным четко урегулированным средством обеспечения безопасного воздействия занятий физической культурой, посредством допуска к занятиям, с целью гармоничного физического и психологического развития подрастающего поколения. Однако законодатель не учитывает то, что при достижении совершеннолетия и вступлении в ВУЗ бывший подросток остается также нуждающимся в тщательном врачебно-педагогическом контроле, так как нынешние студенты – это будущее нашей страны и от их гармоничного всестороннего развития зависит развитие государства в обозримом будущем. Самой главной преградой в своевременном прохождении медицинских осмотров студентами является именно система обязательного планового медицинского контроля. Зачастую студенты для обучения в выбранном ими ВУЗе переезжают на новое место жительства и не всегда, с учетом юности и неопытности, могут прикрепиться в медицинских организациях по

месту проживания, а в случае отсутствия данной преграды – затраты времени ожидания в очереди у кабинетов медицинских специалистов препятствуют своевременному прохождению медицинского осмотра. Одновременно с этим, стоит учитывать текущую эпидемиологическую ситуацию в стране, с учетом которой студенты подвергаются риску, стоя в общей очереди поликлиники.

Согласно опросу 314 студентов первого и второго курсов, проведенному нами на кафедре физического воспитания и спорта филиала Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе, 282 студента (90% от числа опрошенных) занимаются спортом и физической культурой из побуждения заботы о своем здоровье. Это означает, что вопросы сохранения и охраны здоровья осознаются как важнейшие не только согласно законодательству, но и вытекают из сознания лиц, непосредственно участвующих в учебно-образовательном процессе. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной согласно федеральным стандартам образования [Федеральные..., 2021]. Соответственно студенты обязаны предоставить документы об осмотре для допуска к ней, но для них порой затруднительно обойти препятствия в прохождении медицинского осмотра, так как университет не предоставляет возможности пройти медицинский осмотр с целью допуска к занятиям в специальных поликлиниках при университете по причине их отсутствия. Законодательно данная возможность у вузов отсутствует.

Выводы

Приведенные данные показывают, что для того, чтобы физкультурно-спортивная деятельность имела желаемый положительный эффект для здоровья студентов российских ВУЗов, студентам сначала необходимо «добиться» этого посредством определенных законодателем действий. В условиях новой реальности с учетом эпидемиологической обстановки, которая продолжается с 2020 года, студенты до сих пор не выделены в отдельный пласт пациентов поликлиник общего приема и не имеют гарантий о своевременном и безопасном прохождении обязательного медицинского осмотра.

Все вышеуказанные фактические примеры состояния медицинского контроля на местах позволяют сделать вывод о том, что, не смотря на нормативно-правовое обеспечение и давно состоявшуюся систему, медицинский контроль студентов в Российской Федерации требует развития и даже реформации для обеспечения охранительной и оздоровительной функции. Мы предполагаем, что рациональным шагом в развитии медицинского контроля студентов будет создание отдельных студенческих поликлиник при университетах, которые согласно задекларированным законодательством принципам охраны здоровья и безопасности, смогут повысить уровень медицинского контроля, что как следствие станет фундаментом для воспитания более обследованного и здорового студенчества как потенциала нации Российской Федерации.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Российская Федерация. Комитет Российской Федерации по физической культуре. Приказ КФК РФ от 01.04.1993 N 44 «Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (вместе с «Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при заня-

тиях физической культурой и спортом») – Текст: электронный // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_99162/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/ (дата обращения: 11.10.2021).

Российская Федерация. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021) — Текст: электронный // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/03764148a1ec0889d20135a4580f8aa76bbf364b/#dst100480 (дата обращения: 12.10.2021).

Российская Федерация. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) – Текст: электронный // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/ (дата обращения: 14.10.2021).

Российская Федерация. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) — Текст: электронный // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d6d6436c86df49e7a535ac40474ba6df422744b7/ (дата обращения: 11.10.2021).

ФГОС : официальный сайт / Федеральные государственные образовательные стандарты – URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 29.10.2021). — Текст: электронный.

Агранович В. О., Агранович Н. В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sportivnogo-travmatizma-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-i-sozdanie-usloviy-po-ego-snizheniyu> (дата обращения: 14.11.2021).

Белых С. И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 9 (127). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-studentov-vo-vremya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskim-vospitaniem-i-sportom> (дата обращения: 15.11.2021).

Белых С. И. Система педагогического контроля и врачебных наблюдений на занятиях по физическому воспитанию студентов в Донецком национальном университете // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 8 (126). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-pedagogicheskogo-kontrolya-i-vrachebnyh-nablyudeniy-na-zanyatiyah-po-fizicheskomu-vospitaniyu-studentov-v-donetskom> (дата обращения: 05.11.2021).

Двойнин М.Л., Двойнин А.М. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 2 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnost-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-so-studentami-vuza> (дата обращения: 04.11.2021).

Горбань И. Г., Гребенникова В. А. Организация мероприятий по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (на примере Оренбургского государственного университета) // Вестник ОГУ. 2015. №2 (177). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-meropriyatij-po-ohrane-truda-i-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-primere-orenburgskogo> (дата обращения: 14.11.2021).

References

Rossiyskaya Federaciya. Komitet Rossijskoj Federacii po fizicheskoj kul'ture. Prikaz KFK RF ot 01.04.1993 N 44 "Ob obespechenii bezopasnosti i profilaktiki travmatizma pri zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj i sportom" (vmeste s "Rekomendacijami po obespecheniyu bezopasnosti i profilaktiki travmatizma pri zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj i sportom") [Russian Federation. Order of the Committee of the Russian Federation for Physical Culture of 01.04.1993 N 44 "Policy of safety and prevention of injuries in physical culture and sports"] // Konsul'tantPlyus. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_99162/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/ (accessed 11 October 2021).

Rossiyskaya Federaciya. Federal'nyj zakon ot 21.11.2011 N 323-FZ (red. ot 02.07.2021) "Ob osnovah ohrany zdorov'ya grazhdan v Rossijskoj Federacii" (01.10.2021) [Russian Federation. Federal Law of 21.11.2011 N 323-FZ (revised from 02.07.2021) "On the basics of protecting the health of citizens in the Russian Federation" (as amended. And additional, entered into force from 01.10.2021)] // Konsul'tant-Plyus. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/03764148a1ec0889d20135a4580f8aa76bbf364b/#dst100480 (accessed 12 October 2021).

Rossiyskaya Federaciya. Federal'nyj zakon ot 29.12.2012 N 273-FZ (red. ot 02.07.2021) "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" (01.09.2021) [Russian Federation. Federal Law of December 29, 2012 N 273-FZ (as amended on July 2, 2021) "On Education in the Russian Federation" (as amended and supplemented, Effective from September 1, 2021)] // Konsul'tant-Plyus. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/ (accessed 14 October 2021).

Rossiyskaya Federaciya. Federal'nyj zakon "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii" ot 04.12.2007 N 329-FZ (poslednyaya redakciya) [Russian Federation. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Federation" dated 04.12.2007 N 329-FZ (last edition)] // Konsul'tant-Plyus. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d6d6436c86df49e7a535ac40474ba6df422744b7/ (accessed 11 October 2021).

FGOS : oficial'nyj sajt / Federal'nye gosudarstvennye obrazovatel'nye standarty [Federal State Educational Standards]. URL: <https://fgos.ru/> (accessed 29 October 2021).

Agranovich V.O., Agranovich N.V. Analiz sportivnogo travmatizma pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom i sozdanie usloviy po ego snizheniyu [Analysis of sports injuries during physical culture and sports and the creation of conditions for its reduction]. Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke [Health and education in the XXI century]. 2017, no. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sportivnogo-travmatizma-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-i-sozdanie-usloviy-po-ego-snizheniyu> (accessed 4 October 2021).

Belyh S.I. Samokontrol' studentov vo vremya samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskim vospitaniem i sportom [Self-control of students during independent physical education and sports] // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta

[Scientific notes of the University of Lesgaft]. 2015. №9 (127). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-studentov-vo-vremya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskim-vospitaniem-i-sportom> (accessed 5 October 2021).

Belyh S.I. Sistema pedagogicheskogo kontrolya i vrachebnyh nablyudenij na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniju studentov v Doneckom nacional'nom universitete [The system of pedagogical control and medical supervision in the classroom for physical education of students at Donetsk National University] // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta [Scientific notes of the University of Lesgaft] 2015. №8 (126). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-pedagogicheskogo-kontrolya-i-vrachebnyh-nablyudeniy-na-zanyatiyah-po-fizicheskomu-vospitaniju-studentov-v-donetskom> (accessed 5 October 2021).

Dvojnin M.L., Dvojnin A.M. Bezopasnost' zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami vuza [Safety of physical culture lessons with university students] // Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Gumanitarnye issledovaniya [Bulletin of the Omsk State Pedagogical University. Humanities research.]. 2018. №2 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnost-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-so-studentami-vuza> (accessed 04 October 2021).

Gorban' I.G., Grebennikova V.A. Organizaciya meropriyatij po ohrane truda i tekhnike bezopasnosti na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom (na primere Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta) [Organization of occupational health and safety measures in physical education and sports (on the example of Orenburg State University)] // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta [Vestnik of Orenburg State University]. 2015. №2 (177). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-meropriyatij-po-ohrane-truda-i-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom-na-primere-orenburgskogo> (accessed 14 October 2021).

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

LEGAL AND FACTUAL STATUS OF MEDICAL CONTROL AS A MEANS OF ENSURING THE SAFETY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS

Natalia V. Aladieva

*Branch of the Moscow State University named after M.V. Lomonosov in the city of Sevastopol
Sevastopol, Russia*

*Postgraduate student, head of the department of physical education and sports,
ph.: +7 (978) 7097-356, e-mail: aladjeva73@mail.ru*

Abstract. This article raises some problems of comparability of the legal and actual position of medical control of students for physical culture and sports activities in the Russian Federation. Medical control is considered as a means of safety in physical culture and sports activities. The authors conducted a survey of first and second year students at the Department of Physical Education and Sports of the branch of Moscow State University named after Lomonosov in the city of Sevastopol in order to search for the motivation of students to engage in physical culture and sports. Through it, it was possible to determine that more students want to engage in physical education and sports and health concerns. And the medical control of students is also the main consideration for the preservation and protection of the health of students. However, today the legally declared principles and norms of medical control are not always and not in all universities. The authors tried to reveal the actual position of medical control of students in physical culture and sports and proposed a solution to the problems associated with compulsory medical examination.

Key words: medical control, safety, legislation, physical culture, sports, students, university, state, physical culture and sports activities.

Cite as: Aladieva N.V. Legal and factual status of medical control as a means of ensuring the safety of physical culture and sports activities of students. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 6-9 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_6.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В МОНГОЛИИ

Бат-Улзий Баттогтох ^{1АВ}, Мария Семеновна Пономарева ²

Министерство спорта Монголии^{1А}
Улан-Батор, Монголия
Северо-Восточный федеральный университет имени
М. К. Аммосова^{1Б, 2}
Якутск, Россия

^{1А} Специалист по сборной команде олимпийских видов спорта^{1Б} Выпускник 2021 г.

тел.: +7(968)153-30-94, e-mail: battogtoхbatulzii@gmail.com

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика спорта, спортивной кинезиологии»

тел.: +7(924)595-64-57, e-mail: ponmarsem@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты анализа развития вольной борьбы в Монголии. В этой стране вольная борьба начала активно развиваться в 1960 г. Д. Дамдинсурен организовал первую секцию в техникуме. Первую серебряную медаль завоевал Б. Сухэ-Батор. Д. Сэрээтэр выиграл международный турнир 1964 г. в Бухаресте (Румыния). Д. Сэрээтэр завоевал первую международную золотую медаль в истории монгольской вольной борьбы. В 1963 г. Монголия стала членом Международного Олимпийского комитета. В 1964 г. впервые участвовала в XVIII Олимпийских играх в Японии. Первый тренер сборной О. Церендагва подготовил спортсменов к чемпионату мира. В период с 2011 г. по 2020 гг. подготовлено много мастеров спорта. Сборная команда принимала участие в Чемпионате мира по борьбе 2018 г. В 2008 г. в Пекине прошли XXIX летние Олимпийские игры, где монгольские борцы стали призёрами. В 2016 г. в Рио-де-Жанейро прошли XXXI летние Олимпийские игры, где сборная Монголии достаточно удачно выступила. Сборная Монголии принимала участие в Чемпионатах мира 2018 г. по различным видам спорта, где удостоилась медалей разных достоинств. Монгольские национальные сборные по вольной борьбе участвовали в чемпионате Азии среди взрослых 2021 г. Развитию вольной борьбы способствует, несомненно, государственная поддержка. В Монголии большое внимание уделяется укреплению материальной базы для занятий вольной борьбой. Анализ показывает, что в Монголии развита клубная система подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: Монголия, вольная борьба, развитие спорта, развитие женской вольной борьбы, государственная поддержка спорта, клубная система.

Для цитирования: Баттогтох Б.-У., Пономарева М. С. Анализ развития вольной борьбы в Монголии // Культура физической и здоровье. 2021. № 4. С. 10-12. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_10.

Введение

Вольная борьба – уникальное явление человеческой культуры. В системе физического воспитания спортивная борьба занимает передовые позиции, так как на протяжении веков в ней интегрировался опыт человеческого противоборства. Массовость, зрелищность, эмоциональная динамичность, тактико-техническая разнообразность, высокая скорость протекания соревнований – отличительные черты этого вида спорта широкой популярности.

Цель: сделать анализ развития вольной борьбы в Монголии.

Результаты

Для Монголии фундамент вольной борьбы был заложен в 1960 г., поэтому добиться успеха за очень короткое время непросто. Д. Дамдинсурен, который учился в России в 1959-1960 гг., основал первую секцию вольной борьбы в техникуме. Считается, что это начало истории вольной борьбы в Монголии. Первыми спортсменами этого клуба были Д. Хангай, Н. Улан, Д. Сийлэгбаяр, С. Сараньям. Б. Сухбаатар, О. Церендагва.

В 1960 г. в Центральном спортивном зале была создана официальная секция.

В 1961 г. заслуженный тренер из Болгарии Райка Петров приехал в Монголию изучать боевые искусства. 8 монгольских спортсменов были приглашены в Болгарию на 6 месяцев тренировок. Чтобы подготовить их

к возвращению, первый профессиональный педагог и тренер О. Церендагва уехал в Болгарию.

Первую серебряную медаль завоевал Б. Сухэ-Батор, Д. Сэрээтэр выиграл международный турнир 1964 г. в Бухаресте (Румыния).

Среди спортсменов, участвовавших в международных соревнованиях в Берлине в 1967 г., были Ч. Дамдиншарав, Б. Сухэ-Батор. Д. Сэрээтэр завоевал первую международную золотую медаль в истории монгольской вольной борьбы.

В 1963 г. Монголия стала членом Международного олимпийского комитета. В 1964 г. Монголия впервые участвовала в XVIII Олимпийских играх в Японии.

Первый тренер сборной О. Церендагва подготовил к чемпионату мира много хороших спортсменов. Все поколения борцов гордятся этим фактом. В 1968 г. он стал заслуженным тренером Монголии.

В 2008 г. в Пекине (Китай) прошли XXIX летние Олимпийские игры, где в весовой категории до 63 кг (среди женщин) бронзовым призёром стала Соронзонболд Батцэцэг.

В период с 2011 г. по 2020 гг. подготовлено 168 мастеров спорта по вольной борьбе в Монголии среди мужчин, среди женщин – 100.

В 2016 г. в Рио-де-Жанейро (Бразилия) проходили летние Олимпийские игры, где соревновалась мужская сборная Монголии по вольной борьбе. В весовой категории до 57 кг Эрдэнэбат Бэхбаяр занял 8 место, до 65 кг – Ганзориг Мандахнаран – 5 место.

Сборная Монголии по вольной борьбе (мужчины и женщины) принимали участие в Чемпионате мира

2018-2019 гг. среди взрослых, где мужская сборная в весовой категории до 61 и 65 кг завоевала бронзовые медали. Женская сборная (2018 г.) в весовой категории до 59 кг заняла 3 место, до 72 кг – 2 место. В 2019 г. Бат-Очир Болортуяа (весовая категория до 59 кг) принесла своей стране бронзовую медаль.

Монгольские мужские и женские национальные сборные по вольной борьбе участвовали в чемпионате Азии среди взрослых 2021 г. Женская сборная Монголии по вольной борьбе впервые выиграла чемпионат Азии, мужчины соревновались в каждой весовой категории, где завоевали медали всех достоинств.

Необходимо отметить, что развитию вольной борьбы способствует, несомненно, государственная поддержка Монголии. В стране большое внимание уделяется укреплению материальной базы для занятий вольной борьбой. Имеются спортивный центр в г. Улан-Батор (4 борцовских ковра), спортивный дворец Буянт-Ухаа (5 борцовских ковров), эко-спортивный комплекс (3 борцовских ковра), городская олимпийская база Эрдэнэт (3 борцовских ковра), Международный летний лагерь детской дружбы (4 борцовских ковра).

Анализ показывает, что в Монголии развита клубная система подготовки борцов вольного стиля. Рабо-

тают клубы «АРСЛАН», «Олимп-Шонхор», «Алдартан», «ХАСУ мегастр», «ЭЖО-комплекс», Спортивный комитет спасения, Спортивный комитет Хильчин и другие клубы.

Выводы

Призовые места на уровнях соревнованиях показывают активное развитие в Монголии вольной борьбы. Правительство Монголии оказывает солидную финансовую поддержку спортсменам, показавшим высокие результаты. Материальная база для развития вольной борьбы укрепляется. Благодаря работе клубной системы в подготовке борцов наблюдается внутренняя конкуренция среди спортсменов разных клубов, что приводит к высоким результатам. Также в Монголии особое внимание уделяется развитию вольной борьбы среди женщин, о чём свидетельствуют многочисленные награды на Олимпийских соревнованиях.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах : учебное пособие. М. : ВНИИФК, 1985. 18 с.
- Алиханов И. И., Бабасян М. А. Тактика вольной борьбы: Спортивная борьба. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1970. № 6. С. 8-14.
- Алиханов И. И. Техника вольной борьбы : пособие. М. : Т8 Издательские технологии, 2012. 216 с.
- Апойко Р. Н. Влияние изменений правил по спортивной борьбе на эффективность и зрелищность соревновательной деятельности борцов: мнения специалистов-практиков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 7-11. ISSN 1994-4683.
- Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Роль и значение Фила в 100-летней эволюции спортивной борьбы // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 36-41. ISSN 1994-4683.
- Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1978. 228 с.
- Благуш Г. К. Теория тестирования двигательных способностей : Пер. с чешского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 165 с.
- Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М. : Физкультура и спорт, 1987. 143, 1 с.
- Быстров В. М., Филин В. П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций // Теория и практика физической культуры. 1971. № 2. С. 41-45.
- Вайцеховский С. М. Управление процессом тренировки: Книга тренера. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 24-28.

References

- Akopyan A.O., Novikov A.A. Analiz karakteristik sorevnovatel'noj deyatel'nosti kak faktor postroeniya trenirovochnogo processa v edinoborstvax [Analysis of the characteristics of competitive activity as a factor in the construction of the training process in single combats] : textbook. Moscow, Federal Science Center of Physical Culture and Sport Publ., 1985. 18 p.
- Alikhanov I.I., Babasyan M.A. Taktika vol'noj bor'by': Sportivnaya bor'ba. Issledovanie metodiki skorostno-silovoj podgotovki na e'tape predvaritel'noj sportivnoj trenirovki [Freestyle wrestling tactics: Sports wrestling. Research of the methodology of speed-strength training at the stage of preliminary sports training]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture], 1970, no. 6, pp. 8-14.
- Alikhanov I.I. Texnika vol'noj bor'by` [Freestyle wrestling technique] : manual. Moscow, T8 Izdatel'skie texnologii Publ., 2012. 216 p.
- Apoiko R.N. Vliyanie izmenenij pravil po sportivnoj bor'be na e'ffektivnost' i zrelishnost' sorevnovatel'noj deyatel'nosti borcov: mneniya specialistov-praktikov [The influence of changes in the rules of sports wrestling on the effectiveness and entertainment of the competitive activity of wrestlers: opinions of practitioners]. Uchyony'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2015, no. 2 (120), pp. 7-11. ISSN 1994-4683.
- Apoiko R.N., Tarakanov B.I. Rol' i znachenie Fila v 100-letnej e'volyucii sportivnoj bor'by` [The role and significance of Phil in the 100-year evolution of sports wrestling]. Uchyony'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2016, no. 2 (132), pp. 36-41. ISSN 1994-4683.
- Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii [Theory and methodology of pedagogical research in physical education]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1978. 228 p.

Blagush G.K. Teoriya testirovaniya dvigatel'ny`x sposobnostej [Theory of testing motor abilities] : Translation from Czech. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1982. 165 p.

Boyko V.V. Celenapravlennoe razvitie dvigatel'ny`x sposobnostej cheloveka [Purposeful development of human motor abilities]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1987. 143, 1 p.

Bystrov V.M., Filin V.P. Sravnitel'ny`j analiz urovnya razvitiya skorostno-silovy`x kachestv u sportsmenov raznogo vozrasta i razlichny`x specializacij [Comparative analysis of the level of development of speed-strength qualities in athletes of different ages and different specializations]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury` [Theory and practice of physical culture], 1971, no. 2, pp. 41-45.

Vaytsekhovskiy S.M. Upravlenie processom trenirovki [Management of the training process] : Trainer's book. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1977, pp. 24-28.

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF WRESTLING IN MONGOLIA

Bat-U. Battogtokh ^{1AB}, Maria S. Ponomareva ²

Ministry of Sports of Mongolia ^{1A}

Ulaanbaatar, Mongolia

M. K. Ammosov North-Eastern Federal University ^{1B, 2}

Yakutsk, Russia

^{1A} *Olympic Sports Team Specialist*

^{1B} *Graduate student 2021*

ph.: +7(968)153-30-94, e-mail: battogtohatulzii@gmail.com

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Theory and Methodology of Sports, Sports Kinesiology Department*

ph.: +7(924)595-64-57, e-mail: ponmarsem@mail.ru

Abstract. This article presents the results of an analysis of the development of freestyle wrestling in Mongolia. In this country freestyle wrestling began to develop actively in 1960. D. Damdinsuren organized the first section in a technical school. The first silver medal was won by B. Sukhbaatar. D. Sirater won an international tournament in 1964 in Bucharest, Romania. He won the first international gold medal in the history of Mongolian freestyle wrestling. In 1963 Mongolia became a member of the International Olympic Committee. In 1964 for the first time participated in the XVIII Olympic Games in Japan. The first coach of the national team O. Tserendagwa prepared athletes for the World Championships. In the period from 2011 to 2020 have prepared many masters of sports. The national team took part in the World Wrestling Championships in 2018. In 2008 Beijing hosted the XXIX Summer Olympic Games, where Mongolian wrestlers were medalists. In 2016 Rio de Janeiro hosted the XXXI Summer Olympic Games, where the Mongolian team performed quite well. The Mongolian national team participated in the 2018 World Championships in various sports, where it won medals of different merits. Mongolian national freestyle wrestling teams participated in the Asian Senior Championships in 2021. Great attention is paid to strengthening the material basis for freestyle wrestling in Mongolia. The analysis shows that Mongolia has a developed club system for training freestyle wrestlers.

Key words: Mongolia, freestyle wrestling, sports development, women's freestyle wrestling development, state support for sports, club system.

Cite as: *Battogtoch B.-U., Ponomareva M. S. Analysis of the development of wrestling in Mongolia. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 10-12 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_10.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



Татьяна Николаевна Бахтина¹,
Алла Ивановна Акулова²

Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова¹
Санкт-Петербург, Россия

Воронежский государственный институт физической культуры²
Воронеж, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры

тел.: +7(904)550-0142, e-mail: tanyu160198@mail.ru

² Доцент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры

тел.: +7(951)877-34-63, e-mail: akulova.2015@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу социально-экономических аспектов в России, развитию адаптивной физической культуры и спорта в этих условиях.

Ключевые слова: студенты, адаптивная физическая культура и спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья, статистика.

Для цитирования: Бахтина Т. Н., Акулова А. И. Современные социально-экономические условия и адаптивная физическая культура и спорт // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 13-17. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_13.

Актуальность исследования

В новых социально-экономических условиях, обусловленных пандемией коронавирусной инфекцией, требуется совершенствование научно-методического обеспечения адаптивной физической культуры и спорта в технических и гуманитарных вузах.

Цель исследования – рассмотреть основные проблемы обеспечения и проведения адаптивной физической культуры и спорта с людьми с ограниченными возможностями здоровья и студентов специальной медицинской группы, пути их решения в вузах.

Методы исследования: анализ литературных источников, статистических данных по теме исследования.

Современное состояние социально-экономических условий в России связано, прежде всего, с пандемией коронавирусной инфекции, которая нанесла серьёзный удар по экономике и всей индустрии спорта. Всего с начала пандемии в России заразились 4,44 млн человек. Летальных исходов зарегистрировано 95 010 человек [11].

В условиях пандемии возросла потребность в проведении работы по реабилитации и абилитации людей с ограниченными возможностями, а также студентов, переболевших COVID-19.

Система здравоохранения в России преимущественно направлена на лечение болезней, а не на их профилактику. В вузах увеличивается количество студентов специальной медицинской группы. Например, в Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете имени С.М. Кирова (СПбГЛТУ) насчитывается 35% таких студентов. Для сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи необходимо формировать социально-личностные компетенции, которые позволят выбрать соответствующие средства физической культуры и будут способствовать предупреждению прогресса болезней, восстановлению после заболеваний, адаптации к внешним воздействиям.

Общепризнано, что наиболее эффективным формами в системе мер социальной защиты инвалидов явля-

ются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Распоряжением Правительства Российской Федерации № 3081-р (2020 г.) утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Важными направлениями Стратегии отмечены: цифровая трансформация, стимулирование инвестиционной привлекательности спортивной отрасли, международное сотрудничество, совершенствование законодательно-нормативной базы, антидопинговая политика.

В Стратегии относительно адаптивного спорта подтверждается позитивная динамика систематически занимающихся спортом людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с 3,5% в 2012 до 19,4% в 2019 году. Доля сооружений для занятий адаптивным спортом выросла с 18,7% в 2015 году до 30,4% в 2019 г. [8].

В России действует система мер, направленных на комплексную реабилитацию и адаптацию в социальной среде лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Значительная работа проводится по преодолению ими психологических барьеров и переоценке своего «Я» в современном обществе.

Приведем статистику инвалидности в России для обеспечения социальной поддержки и медицинской помощи, которая определяет социальную политику государства. Отмечено, что с 2012 по 2020 количество инвалидов в России уменьшилось.

2012 год – 13189000 человек.

2014 год – 12946000 человек.

2016 год – 12551000 человек.

2018 год – 12111000 человек.

2020 год – 11875000 человек.

Общая доля работающих составляет 14,7% [10].

Такие изменения связаны с улучшением качества медицины, условий труда и общего уровня жизни. В 2019 году больше всего инвалидов со 2 категорией – около 50% от общего числа. 37% приходится на 3-ю и

12% на 1-ю. Эта статистика включает лица, которые состоят на учёте и получают пенсию.

Понятие “ребёнок-инвалид” относится к лицу до 18 лет. По данным 2020 года их число составляет 688000 человек. Из них 57% – это мальчики. Наибольшее количество детей-инвалидов наблюдается в возрасте 8-14 лет. Причины детской инвалидности: психические заболевания и умственная отсталость – 30%; врожденные аномалии – 24%; нарушение функционирования эндокринной системы – 10%; неврология – 8%; нарушения двигательной функции – 5%.

Среди инвалидов, женщины встречаются чаще. По данным на конец 2019 года мужчин в общем количестве – 5183000, женщин – 6765000. Важно отметить, что в статистике детей инвалидов преобладает мужской пол [10].

За последние 10 лет заболеваемость россиян раком выросла на 23,7%. Дети и подростки до 20 лет чаще всего умирают от рака. Самые распространенные причины смертей людей от 20 до 40 лет зарегистрированы от инфекционных болезней и болезней кровообращения. Люди старше 40 умирают главным образом от болезней системы кровообращения.

Отдельно считается смертность трудоспособного населения. Каждый год около 400 тысяч человек умирают, не дожив до пенсии. Больше трех четвертей умерших трудоспособных россиян – мужчины.

Главная причина смертей россиян – различные болезни. От старости умирают лишь 5% населения, от внешних причин 7,9%, в частности, от несчастных случаев на транспорте 1%, из них смертей в ДТП 0,8%.

В сводке болезни системы кровообращения находятся на первом месте – 46,8% всех случаев. На втором месте новообразования – 16,3%. Гибель от внешних причин зарегистрирована в 7,9% случаев.

Убыль населения одна из самых серьезных проблем в современной России. Например, смертность в 2018 год была существенно больше, чем в 2017 году – 224,5 тыс. и 135,8 тыс. человек соответственно.

По прогнозу Росстата в среднем численность россиян уменьшится до 143 млн. человек к 2035 году, в пессимистическом варианте сократится до 134 млн. при этом средняя продолжительности жизни, независимо от пола на 2018 год составляет 72,9 года. Но, несмотря на, казалось бы, положительную статистику, средний срок жизни мужчин и женщин в России существенно ниже по сравнению с другими государствами мира. Так, в Японии, США, Канаде, ряде европейских странах – длительность жизни превышает 80 лет, что больше приблизительно на 10 лет, чем в России. В 2020 г по продолжительности жизни Россия занимает 109 строчку в списке из 191 страны [10].

В таких социально-экономических условиях возрастает роль адаптивной физической культуры и спорта. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ в статье 31 «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» сказано:

1. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

2. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инва-

лидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [7].

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов имеют многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Адаптивная физическая культура (АФК) – часть физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья функций опорно-двигательного аппарата, зрения, интеллекта, слуха и других функций, содержащая в себе комплекс эффективных средств их физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт включают в себя как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин. При этом не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируются новые знания, представляющие собой результат взаимопропонижения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья рассматриваются в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте как принципиально неделимое и целостное единство, как люди, обладающие уникальными свойствами. Поэтому в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте основной упор направлен не на «физическое совершенствование» занимающихся, а на их всестороннее развитие и совершенствование в процессе занятий физическими упражнениями.

В исследованиях А. С. Махова [4; 5] определены основные субъекты и объекты в адаптивном спорте в Российской Федерации. Так, к субъектам относятся: государство, общественные организации спорта инвалидов, физкультурно-спортивные организации сферы адаптивного спорта; учреждения специального образования; учреждения здравоохранения; учреждения образования и науки; спортивные судьи, тренеры, волонтеры; лица с инвалидностью, занимающиеся физическими упражнениями и видами адаптивного спорта.

Ведущими объектами управления в адаптивной спорте являются: организационная структура управления спортом инвалидов; деятельность федераций, центров, клубов; система нормативно-правового регулирования спорта инвалидов; организация и качество физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы с инвалидами; ресурсное обеспечение системы адаптивного спорта [4; 5].

Уже 25 лет кафедра теории и методики адаптивной физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (НГУ им. П. Ф. Лесгафта) разрабатывает учебные, методические пособия, специализированные программы по которым люди с ограничениями по здоровью могут заниматься адаптивной

физической культурой и спортом, вести активную социальную жизнь. Кафедрой разработан комплекс ГТО для людей с инвалидностью.

В настоящее время занятия с людьми с ограниченными возможностями здоровья развивается по четырем основным направлениям, которые связаны с нозологиями: 1. нарушение слуха; 2. нарушение зрения; 3. поражение интеллекта; 4. поражение функций опорно-двигательного аппарата.

Исходя из анализа литературы существует несколько видов двигательной активности людей с ограниченными возможностями здоровья. Например: адаптивная двигательная рекреация (адаптивный туризм, адаптивная двигательная рекреация, осуществляемая в воде и под водой, игровые виды, виды рекреации основанные на взаимодействии человека с животными и т.д.); креативные способы двигательной активности (психогимнастика, танцевальная терапия, антистрессовая пластическая гимнастика и др.); экстремальные способы двигательной активности (скейттинг, рафтинг, элементы альпинизма и лазание по вертикальной стенке с выступами со страховочной лонжей, горнолыжные спуски и т.д.).

Адаптивная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, и инвалидами во всех регионах и населенных пунктах должна быть направлена на увеличение числа занимающихся без предварительного отбора и для всех возрастных групп маломобильного населения. Главная задача такой адаптивной физкультурно-оздоровительной деятельности – стимулировать стремление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, а в дальнейшем – мотивировать и вовлекать их в соревновательную и спортивную деятельность [2; 3].

Таким образом обществу необходимо признание инвалидов как равноправных членов общества. Необходимо учесть не только материально-технической, финансовой, кадровой и иной обеспеченности, но и индивидуальных показателей физической подготовленности, освоения двигательных действий, количества спортивных достижений.

Адаптивная физическая культура и спорт в современных социально-экономических условиях сложнейшее многогранное явление. В Санкт-Петербургских вузах обучается значительное количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе с которыми можно проводить спортивно-массовые мероприятия по упрощенным правилам или доступным видам спорта, например, дартс, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, шашки, настольный теннис. При этом необходим постоянный мониторинг состояния здоровья студентов с ограниченными возможностями и специальной медицинской группы, а также проведения периодических медицинских осмотров, с целью недопущения отрицательного воздействия физических нагрузок.

Еще в 2016 году в Санкт-Петербургском лесотехническом университете зародилась идея создания единого специализированного образовательного и учебно-тренировочного комплекса для людей с ограниченными возможностями (в том числе паралимпийцев). В СПбГЛТУ имеются необходимые предпосылки для осуществления такой идеи. Вуз в настоящее время является ведущим научным и методическим центром высших лесных учебных заведений Российской Федерации, выполняет фундаментальные и прикладные научные исследования. На территории уникального парка площадью 60 га, расположенного практически в центре Санкт-Петербурга, имеются четыре учебных

корпуса, пять общежитий, физкультурно-спортивный комплекс.

Люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья могут получать высшее или среднее специальное образование в форме индивидуального или группового очно-заочного обучения. Существующий спектр направлений подготовки в университете делает возможным реализацию образовательных программ для лиц с ограниченными возможностями здоровья по направлениям «Экология и природопользование», «Биология», «Информационные системы и технологии», «Техносферная безопасность», «Ландшафтная архитектура», «Дизайн», «Экономика», «Менеджмент» и другие. В структуре университета имеется автошкола с возможностью обучения водителей категории В и С на автомобилях с ручным управлением [1].

Студенты имеют возможность проживать в общежитиях рядом с учебными корпусами, при этом преподаватели могут вести учебный процесс на территории проживания обучающихся.

Реализация такой грандиозной идеи требует перестройки имеющегося спортивного комплекса, который бы соответствовал международным требованиям к проведению соревнований для спортсменов, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья. Предполагается реконструировать стадион, построить плавательный бассейн, ледовый дворец, многофункциональные спортивные залы, стрельбище. Необходимо проложить беговые и лыжероллерную трассы. В четырехэтажных корпусах, в которых будут расположены спортивные залы, предусмотрено и размещение медиковаосстановительного центра. Планируется постройка гостиницы на 100 мест со всем необходимым оборудованием для людей с ограниченными возможностями здоровья [1]. Предполагалось создать совершенно новую модель инклюзивного обучения. К сожалению, на данный момент это перспективное направление не реализовано.

Выводы

Считаем необходимым создание учебных программ по «Адаптивной физической культуре и спорту», «Элективной дисциплине по адаптивной физической культуре и спорту» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, студентов специальной медицинской группы по разным нозологиям: соматическим заболеваниям, слуху, зрению, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые учатся в технических и гуманитарных вузах.

Регулярные занятия адаптивной физической культурой и спортом позволят повысить функциональные возможности студентов с инвалидностью и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. В качестве примера можно использовать учебную программу по спортивному оздоровлению у студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп, которая была разработана Г.В. Щербаковой [9]. Кроме того, широкое применение находят компьютерные приложения, которые дополняют традиционные способы увеличения двигательной активности.

Целевыми индикаторами для Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова должны стать: а) создание условий для развития адаптивной физической культуры и спорта; б) доля инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, студентов специальной медицинской группы занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; в) количество призовых мест, занятых спортсменами с инвалидностью; г) обеспе-

Tatiana N. Bakhtina ¹, Alla I. Akulova ²

Saint-Petersburg State Forest Technical University ¹

Saint-Petersburg, Russia

Voronezh State Institute of Physical Training ²

Voronezh, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Culture Department*

ph.: +7(904)550-0142, e-mail: tanya160198@mail.ru

² *Associate Professor of The Theory and Methodology of Gymnastics and Adaptive Physical Education Department*

ph.: +7(951)877-34-63, e-mail: akulova.2015@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the analysis of socio-economic aspects in Russia, the development of adaptive physical culture and sports in these conditions.

Key words: students, adaptive physical culture and sports, people with disabilities, statistics.

Cite as: Bakhtina T. N., Akulova A. A. Modern socio-economic conditions and adaptive physical education and sport. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 13-17 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_13.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕГИОНА



Наталья Анатольевна Вишнякова¹,
Оксана Николаевна Курмышкина²

ГКУ РМ «Научный центр социально-экономического мониторинга»^{1,2}
Саранск, Россия

¹ Научный сотрудник

тел.: +7(902) 669-0006, e-mail: sociopark@mail.ru

² Старший научный сотрудник

тел.: +7(927) 173-6453, e-mail: mad-oksana@yandex.ru

Аннотация. В фокусе статьи находится проблема ценности здоровья для жителей региона. Представлены результаты социологического исследования, проведённого в Республике Мордовия, в рамках которого изучалось отношение населения к ценности здоровья. Модель здоровьесберегающего поведения изучается через ряд факторов: наличие/отсутствие вредных привычек, потребление наркотических средств, ориентированность на проведение досуга в спортивных и оздоровительных учреждениях. Приведена иерархия ценностей жителей региона, в которой здоровье указано как приоритетная ценность для подавляющего большинства жителей. Также определены мотивы воздержания от потребления наркотиков, где сохранность жизни и здоровья выступают в качестве ключевых факторов отказа от наркотиков. В данной статье отражена ситуация в регионе по отношению к здоровому образу жизни и степени распространённости пагубных привычек.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающее поведение, вредные привычки, наркомания, спортивная инфраструктура, ценность здоровья, население, регион, спорт, социологическое исследование.

Для цитирования: Вишнякова Н. А., Курмышкина О. Н. Модель здоровьесберегающего поведения населения региона // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 18-21. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_18.

Введение

В период пандемии для населения обострился вопрос сохранности здоровья, тем самым актуализировав проблему для исследователей различных областей науки. Данной проблематикой занимаются учёные в области медицины [Петросян, 2018; Коршунов, 2016], педагогики [Кудрявцев, 2016; Татарова, 2021], социологии [Жираткова, 2018; Скоробогатов, 2010]. Изучение отношения населения к ценности здоровья возможно только в рамках социологических исследований.

Сегодня на здоровый образ жизни влияют не только личностные установки индивида, но и значительное число внешних факторов, в том числе сложность социальной организации и социальное пространство. Цель исследования заключается в определении значимости ценности здоровья для населения через их отношение к вредным привычкам и потребление наркотических средств.

Материалы и методы исследования

Материалы статьи основаны на результатах социологического исследования среди жителей Республики Мордовия, проведённого в 2020 г. методом массового анкетного опроса [Методика, 2017]. Объём выборочной совокупности составил 2010 чел. при статистической погрешности, не превышающей 2,5% [Вишнякова, 2021].

Результаты

Согласно социологическому исследованию, на лидирующих позициях у граждан в 2020 г. находится основная витальная ценность – здоровье (81,0%). В качестве ключевых социальных ценностей большая часть опрошенных отмечает материально обеспеченную

(55,8%) и счастливую семейную жизнь (49,7%) (табл. 1).

Таблица 1 – Рейтинг ценностных установок населения, %

Вариант ответа	2020 г.
1. Здоровье	81,0
2. Материально обеспеченная жизнь	55,8
3. Счастливая семейная жизнь	49,7
4. Интересная работа	39,4
5. Наличие хороших и верных друзей	30,8

Опрос 2020 г. выявил определённые различия в ответах представителей отдельных социально-демографических групп: чем старше респондент, тем большую ценность для него имеет здоровье (рост показателя с 63,0% в группе подростков до 88,6% в группе респондентов 50-60 лет). Сохранность здоровья – одна из приоритетных задач общественных наук [Горшков, 2010].

Для поддержания и сохранения здоровья немаловажную роль играет наличие спортивной инфраструктуры. В рамках социологического исследования выяснилось, что населению в месте их проживания нужны бассейны (26,8 %) и новые спортивные клубы (16,1 %). Стоит отметить, что жители сельской местности значительно чаще указывают на необходимость данных объектов. Так, каждый третий респондент из села говорил, что им нужен бассейн. Регулярное занятие спортом благоприятно влияет не только на здоровье, но и на эмоциональное состояние индивида [Татарова, 2021].

Отношение населения к своему здоровью отражается в пристрастии к тем или иным видам и формам вредных привычек. Привычка определяется как характерная форма поведения человека, приобретающая

в определённых условиях характер потребности. Те привычки, которые оказывают негативное воздействие на здоровье человека, его поведение, являются вредными [Антипов, 2016].

Согласно полученным данным, 28,8% опрошенных при ответе на вопрос «Есть ли у Вас вредные привычки?» отметили альтернативу «скорее, да», что может свидетельствовать о неуверенности в отнесении того или иного пристрастия к вредным, либо о нерегулярности действий, которая не позволяет отнести их к привычным, а также в нежелании признаваться в этом.

На оценку вредных привычек оказывают значительное влияние социально-демографические характеристики респондентов. Так, традиционно мужчины чаще женщин указывают на пагубные пристрастия, а горожане несколько чаще сельчан.

В зависимости от возраста распределение ответов на этот вопрос выглядит как парабола, берущая своё начало на отметке в 20,4 % – именно столько респондентов в возрасте 14-17 лет отметили наличие у себя вредных привычек (рис. 1).

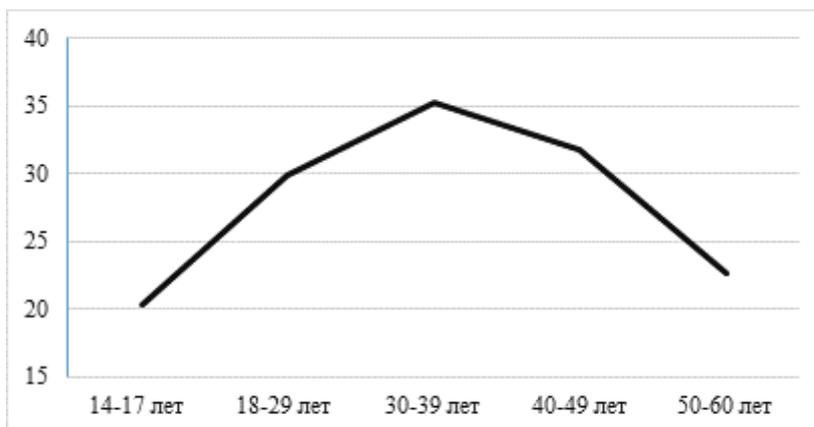


Рис. 1 – Наличие вредных привычек у возрастных групп населения, %

Наибольшая доля опрошенных приходится на возрастную группу 30-39 лет. К среднему возрасту человек, как правило, приобретает ряд определённых негативных привычек, однако в зрелом возрасте (40-49 лет) происходит осознание этого, он становится более ответственным по отношению к своему здоровью, что заставляет к 50-60 годам отказаться от ряда пагубных наклонностей.

Одну из угроз здоровью населения создают темпы распространения наркомании в стране. Однако большинство респондентов отмечает, что данная проблема распространена не больше, чем везде, либо совсем не распространена в месте их проживания. Так, подавляющее большинство опрошенных (85,3%) не получали предложений попробовать наркотики, а 12,6% сталкивались с этим.

Непосредственный вред здоровью оказывает практика потребления наркотических средств. Согласно социологическим опросам, 3,3% респондентов пробовали какие-либо наркотики. В данную категорию вошли лица в возрасте от 18 до 39 лет, имеющие опыт употребления наркотиков в прошлом или употребляющие их в настоящее время. На момент опроса 72,0% из них перестали употреблять наркотические вещества, что, возможно, связано с заботой о своём здоровье.

Респонденты, которые никогда не употребляли наркотики, объясняют свою позицию, в первую очередь, осознанным отрицательным отношением к употреблению наркотиков, а также вредными последствиями наркомании для жизни и здоровья: ранняя смерть, полное привыкание, опасность заражения ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами В и С.

Выводы

Таким образом, среди населения Республики Мордовия лидирует здоровьесберегающая модель поведения. Значительная доля населения отказывается от употребления наркотических средств, вредных привычек и ориентирована на здоровый образ жизни, связанный со спортом.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Вишнякова Н. А., Курмышкина О. Н. Наркоситуация региона через призму молодёжного взгляда // Молодёжь и XXI век-2021. Материалы XI Международной молодёжной научной конференции : в 6-х томах. Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. Т. 3. С. 114-117.

Горшков М. К., Шереги Ф. Э. Молодёжь России: социологический портрет. М. : ЦСПиМ, 2010. 592 с.

Жираткова Ж. В., Петрова Т. Э., Леонтьева А. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи (социологический анализ) // Регионология. 2018. № 4 (105). С. 784-797.

Коршунов В. А. Оценка отношения студентов к своему здоровью и вероятности их вовлечения в потребление наркотиков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 4 (277). С. 8-10.

Кудрявцев М. Д., Куцкель М. В., Иванов И. А. Административная профилактика как основа формирования здорового образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 154-156.

Методика и порядок осуществления мониторинга, а также критерии оценки развития наркоситуации в Российской Федерации и её субъектах (третий пересмотр) (утв. протоколом заседания ГАК от 15.02.2017 N 32) (ред. от 11.12.2017). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_287997/ (дата обращения: 29.09.2021).

Первичная профилактика вредных привычек среди учащейся молодёжи как минимизация факторов риска личного и социального здоровья / Антипов В. А., Евсеев С. П., Черкашин Д. В. [и др.] // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 109-119.

Петросян Т. Р., Шахмарданов М. З. ВИЧ-инфекция и наркопотребление // Эпидемиология и инфекционные болезни. 2018. № 2. С. 60-67.

Скоробогатов А. С. Зависимость между человеческим капиталом и самосохранительным поведением // Terra Economicus. 2010. Т. 8. № 4. С. 20-36.

Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Борданов В. В. Влияние физической культуры и спорта на формирование и воспитание личности // Культура и физическое здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-24.

References

Vishnyakova N.A., Kurmyshkina O.N. Narkosituaciya regiona cherez prizmu molodezhnogo vzglyada [Drug situation in the region according to youth]. *Molodezh' i XXI vek-2021. Materialy XI Mezhdunarodnoj molodezhnoj nauchnoj konferencii* [Youth and the XXI century-2021. Materials of the XI International Youth Scientific Conference], Kursk, 2021, vol. 3, pp. 114-117.

Gorshkov M.K., Sheregi F.E. *Molodezh' Rossii: sociologicheskij portret* [Youth of Russia: sociological portrait]. Moscow, Center for Social Forecasting and Marketing Publ., 2010. 592 p.

Zhiratkova Zh.V., Petrova T.E., Leont'eva A.V. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi (sociologicheskij analiz)* [Formation of a healthy lifestyle of students (sociological analysis)]. *Regionologiya* [Regionology], 2018, no. 4 (105), pp. 784-797.

Korshunov V.A. *Ocenka otnosheniya studentov k svoemu zdorov'yu i veroyatnosti ih vovlecheniya v potreblenie narkotikov* [Assessment of students' attitude to their health and the likelihood of their involvement in drug use]. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya* [Population health and habitat], 2016. no. 4 (277), pp. 8-10.

Kudryavcev M.D., Kuckel' M.V., Ivanov I.A. *Administrativnaya profilaktika kak osnova formirovaniya zdorovogo obraza zhizni* [Administrative prevention as a basis for the formation of a healthy lifestyle]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2019, no. 62-2, pp. 154-156.

Metodika i poryadok osushchestvleniya monitoringa, a takzhe kriterii ocenki razvitiya narкоситуации v Rossijskoj Federacii i ee sub"ektah (tretij peresmotr): utv. p. 1.3 protokola zasedaniya Gosudarstvennogo antinarkoticheskogo komiteta ot 15 fevralya 2017 g. no. 32 [Methodology and procedure for monitoring, as well as criteria for assessing the development of the drug situation in the Russian Federation and its subjects (third revision): approved by paragraph 1.3 of the minutes of the meeting of the State Anti-Drug Committee dated February 15, 2017. no. 32]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_287997/ (accessed September 29, 2021).

Antipov V.A., Evseev S.P., Cherkashin D.V., Antipova E.V. *Pervichnaya profilaktika vrednyh privyчек sredi uchashchejsya molodyozhi kak minimizaciya faktorov riska lichnogo i social'nogo zdorov'ya* [Primary prevention of bad habits among students as minimization of risk factors for personal and social health]. *Nauka-2020* [Science 2020], 2016. no. 2 (8), pp. 109-119.

Petrosyan T.R., *Shahmardanov M.Z. VICH-infekciya i narkopotreblenie* [HIV infection and drug use]. *Epidemiologiya i infekcionnye bolezni* [Epidemiology and infectious diseases], 2018, no. 2, pp. 60-67.

Skorobogatov A.S. *Zavisimost' mezhdru chelovecheskim kapitalom i samosohranitel'nyim povedeniem* [The relationship between human capital and self-preservation behavior]. *Terra Economicus*, 2010, vol. 8, no. 4, pp. 20-36.

Tatarova S.Yu., Tatarov V.B., Bordanov V. V. *Vliyanie fizicheskoj kul'tury i sporta na formirovanie i vospitanie lichnosti* [The influence of physical culture and sports on the formation and upbringing of personality]. *Kul'tura i fizicheskoe zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2 (78), pp. 18-24.

Поступила в редакцию 30.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

MODEL OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR POPULATION OF THE REGION

Natalia A. Vishnyakova ¹, Oksana N. Kurmyshkina ²

*Scientific Center of Socio-Economic Monitoring ^{1,2}
Saransk, Russia*

¹ *Researcher*

ph.: +7(902)669-00-06, e-mail: sociopark@mail.ru

² *Senior researcher*

ph.: +7(927)173-6453, e-mail: mad-oksana@yandex.ru

Abstract. The article focuses on the problem of the value of health for the residents of the region. A sociological study was conducted in the Republic of Mordovia. The purpose of the study is to study the attitude of the population to the value of health. The model of health-saving behavior is studied through the following factors: the presence /absence of bad habits, the use of narcotic drugs, the focus on leisure activities in sports and health facilities. The article presents a hierarchy of values of the residents of the region. Health is a priority value for most residents. The motives of abstinence from drug use are determined. The safety of life and health act as key factors in drug withdrawal. This article reflects the situation in the region in relation to a healthy lifestyle and the degree of prevalence of harmful habits.

Key words: health, health-saving behavior, bad habits, drug addiction, sports infrastructure, health value, population, region, sport, sociological research.

Cite as: Vishnyakova N. A., Kurmyshkina O. N. Model of health-saving behavior population of the region. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 18-21 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_18.

Received 30.09.2021

Accepted 27.12.2021

ОБ ОЛИМПИЙСКОМ ВОСПИТАНИИ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ



Василий Кузьмич Волков¹, Владимир Иванович Козлов²,
Сергей Иванович Крамской³, Евгений Викторович Литвинов⁴

Воронежский государственный институт физической культуры¹
Воронеж, Россия

Воронежский государственный технический университет^{1, 2, 4}
Воронеж, Россия

*Белгородский государственный технологический университет им.
В. Г. Шухова³*
Белгород, Россия

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

² *Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического
воспитания и спорта
тел.+7(910)347-72-91, e-mail: vikozlov_60@mail.ru*

³ *Кандидат социологических наук, профессор, заведующий кафедрой физиче-
ского воспитания и спорта
тел.: +7(910)322-69-33, e-mail: sport.kafedra@yandex.ru*

⁴ *Доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта
тел.: +7(920)212-16-89, e-mail: fizcult_kaf@vgasu.vrn.ru*

Аннотация. Целью исследования явилось ознакомление с причиной кризиса олимпийского движения, мероприятиями по его предотвращению и кратким содержанием курса совершенствования человека. Неопределённость понятий Олимпийской Хартии является причиной кризиса олимпийского движения.

Алгоритм формирования гармоничного развивающегося человека средствами физической культуры и спорта (достижение цели олимпизма) устраняет неопределённость и предотвращает кризис олимпийского движения. Абсолютные человеческие ценности (конструктивная свобода, здоровье и счастье) образуют эволюционный цикл человека. Для его организации необходимы: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Основными (обязательными) средствами организации и самоорганизации эволюционного цикла человека являются: оздоровительное обучение, оптимальная двигательная активность, релаксационные методы, про-извольная гиповентиляция лёгких, дозированное голодание и рациональное питание, холодное закаливание. Массовый спорт может и обязан вывести олимпизм и олимпийское движение из кризиса. Для этого необходима организация совершенствования человека на конструктивной основе – олимпийское воспитание.

Ключевые слова: кризис олимпийского движения, олимпийское воспитание, абсолютные человеческие ценности, эволюционный цикл человека, сущностно-эмоциональное воспитание, общая гомеостатическая тренировка, массовый спорт.

Для цитирования: Волков В. К., Козлов В. И., Крамской С. И., Литвинов Е. В. Об олимпийском воспитании в технических вузах // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 22-25. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_22.

Введение

В своей статье В. И. Столяров [Столяров, 2014, с. 77] подчёркивает: «Была предана забвению главная идея Кубертена: использовать Олимпийские игры для воспитания гармонично развитой личности, нравственного совершенствования человечества. В конце XX-в начале XXI в. наблюдается еще большее ослабление внимания к гармоничному развитию спортсменов-олимпийцев, с одной стороны, и культ победы и материальных благ на основе спортивных достижений – с другой. Коммерциализация и профессионализация олимпийского спорта привели к ослаблению его гуманистической и усилению прагматической ориентации. Фактически речь идет о перерождении олимпийского движения из социально-педагогического, воспитательного, в спортивно-коммерческое».

Налицо кризис олимпийского движения. Преодоление сложившейся ситуации В.И. Столяров [Столяров, 2014, с. 86] видит: «...в переходе от олимпийского образования – формирования у детей и молодежи информированности об идеях олимпизма и истории Олимпийских игр, как это имеет место в настоящее время, к олимпийскому воспитанию – формированию реального поведения в спорте и в других сферах жизни в соответствии с декларируемыми олимпийскими идеалами».

Не вскрыв причину кризиса олимпийского движения и не обосновав мероприятия по его предотвращению, олимпийское воспитание может оказаться неэффективным.

Нами опубликованы работы [О причине назревающего..., 2017; О предотвращении кризиса..., 2017; Волков, 2019; Конструктивность в..., 2019], которые снимают эту проблему. Ориентируясь на полученные результаты, нами разработан курс совершенствования

человека, который включён в программу предмета физическая культура и спорт и преподаётся в двух ведущих технических вузах Черноземья: Воронежском государственном техническом университете (ВГТУ) и Белгородском государственном технологическом университете (БГТУ) им. В. Г. Шухова. Этот экспериментальный курс направлен на воспитание гармоничной личности средствами физической культуры и спорта – на достижение цели олимпийского воспитания.

Цель исследования. Ознакомить с причиной кризиса олимпийского движения, мероприятиями по его предотвращению и кратким содержанием курса совершенствования человека.

Результаты исследования

Причина кризиса олимпийского движения и мероприятия по его предотвращению.

Декларированные в Олимпийской Хартии понятия: радость от усилия, хороший пример, всеобщие основные этические принципы, гармоничное развитие человека, человеческое достоинство, воспитание молодёжи средствами спорта чётко не определены, в тоже время олимпийский девиз – «быстрее, выше, сильнее» конкретен. Неопределённость понятий Олимпийской Хартии и конкретность олимпийского девиза даёт возможность произвольно её трактовать и игнорировать. Потребительски настроенные люди используют это противоречие для превращения Олимпийских игр в коммерческое предприятие (источник личной выгоды). Следствием является установка на результат любой ценой – «злокачественная опухоль» современного олимпийского спорта [О причине назревающего..., 2017, с. 377].

Неопределённость понятий Олимпийской Хартии является причиной кризиса олимпийского движения.

Конструктивный подход предусматривает разработку предписаний (алгоритма) создания нужного объекта. Алгоритм формирования гармоничного развивающегося человека средствами физической культуры и спорта (достижение цели Олимпизма) – устраняет неопределённость и предотвращает кризис олимпийского движения. Для решения этой задачи Олимпийская Хартия нуждается в конструктивных уточнениях.

Показано [О предотвращении кризиса..., 2017, с. 12; Конструктивность в..., 2019, с. 16], что абсолютными для человека ценностями являются: конструктивная свобода, здоровье и счастье. Прогрессивное развитие связывает эти ценности в эволюционный цикл, для его организации используют сущностно-эмоциональное воспитание и общую гомеостатическую тренировку. Предложены [Конструктивность в..., 2019, с. 16] конструктивные уточнения Олимпийской Хартии: «1. Абсолютными Олимпийскими ценностями являются: конструктивная свобода, здоровье и счастье. 2. Цель Олимпизма – научно-методическое и практическое обеспечение прогрессивного развития человека. 3. Цель Олимпийского движения – организация эволюции человека средствами физической культуры и спорта».

А. В. Волков с соавт. [Волков, 2019, с. 14-16] отмечают: «Олимпийские игры стали ареной соперничества. Основной массе молодёжи отведена роль зрителей, а не активных участников олимпийского движения. Массовый спорт оказался отчуждённым от Олимпизма. Последнее в корне противоречит Олимпийской Хартии и усугубляет кризис олимпийского движения. Существующее руководство МОК не готово к конструктивным уточнениям Олимпийской Хартии, именно поэтому массовый спорт может и обязан вывести Олимпизм и олимпийское движение из кризиса. Организация и самоорганизация эволюционного цикла человека явля-

ется сверхзадачей массового спорта. Каждый прогрессивно развивающийся человек (здоровый созидатель) вправе считать себя Олимпийцем, что согласуется с интересами общества».

Краткое содержание курса совершенствования человека.

Научной основой совершенствования человека является конструктивная теория адаптации [Волков, 2017, с. 111-115].

Способность самообновляться (жизнеспособность) определяется реактивностью (совокупностью функций, которые организм может выполнить) и работоспособностью (способностью функционировать с необходимой интенсивностью). Адаптационными являются такие реакции морфофункционального преобразования организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации реактивность не изменяется, при патологической – уменьшается и при физиологической – увеличивается. Новая приспособительная программа лежит в основе физиологической адаптации. Условиями выработки новой приспособительной программы являются: 1) формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся у организма программ текущему (будущему) моменту; 2) периферический ресурс, достаточный для прожития времени выработки новой приспособительной программы; 3) адекватное восприятие окружающей мира и внутренней среды (максимальная информированность); 4) эффективное (правильное) мышление [Волков, 2017, с. 114].

Жизнедеятельность (самовоспроизведение) представляет процесс перемещения организма из прошлого в будущее, имеет место зависимость – настоящее (Н) является функцией прошлого (П) и будущего (Б): $N = \Phi(P, B)$.

В живом организме прошлое все телесные (материальные) структуры и программы, по которым они работают; будущее – план изменения телесных структур и соответствующих программ. Прошлое и будущее связывает прогрессивное развитие – эволюция: ее источник – информация, средство – мышление и механизм – физиологическая адаптация [Волков, 2017, с. 114 - 115].

Методической основой совершенствования человека является разрабатываемая нами оздоровительная система [На пути к..., 2019, с. 9-11].

Сущность человека – это совокупность программ, полученных по наследству и приобретенных в процессе жизни, которые определяют формирование индивидуальных и личностных качеств и свойств человека. Сущность человека формируется под влиянием его потребностей. Потребности человека включают: материально-биологические (сохранения), идеальные (развития) и социальные (в дружбе и привязанности).

Мышление – процесс формирования и удовлетворения потребностей. Мышление человека включает три сферы: подсознание – управление по известным программам, связано с прошлым, обслуживает потребности сохранения; сверхсознание – разработка новых программ, связано с будущим, обслуживает потребности развития; сознание – контроль и организация мышления, связано с текущим моментом, обслуживает социальные потребности. Нейронный ресурс мышления перераспределяется в пользу доминирующей потребности.

В зависимости от потребностей формируются характерные индивидуальности: при доминировании потребностей сохранения – неограниченные потребители (простые люди); при доминировании потребности развития – полезные природе и обществу созидатели

(полные люди); при неопределённых потребностях – промежуточный тип (возвышенные люди).

Эмоции обеспечивают целенаправленную деятельность, они являются продуктом не контролируемого сознанием мышления. Помогающая жить эмоция является конструктивной, вредящая – разрушительной.

При жизненных неудачах человек невольно дистанцируется от реальности – восприятие всегда истинных (безусловных) раздражителей нарушается. Свойственные организму функции не реализуются – сущность человека искажается.

Абсолютные человеческие ценности (конструктивная свобода, здоровье и счастье) образуют – эволюционный цикл человека. Для организации которого необходимы: ориентировка на удовлетворение идеальных потребностей развития, воспитание сущности не подверженной искажениям и конструктивного эмоционального поведения (сущностно-эмоциональное воспитание), а также предупреждение устойчивых патологических состояний и тренировка основных систем обеспечения жизни (общая гомеостатическая тренировка).

Основными (обязательными) средствами организации и самоорганизации эволюционного цикла человека являются: оздоровительное обучение, оптимальная двигательная активность, релаксационные методы, произвольная гиповентиляция лёгких, дозированное

голодание и рациональное питание, холодное закаливание [На пути к..., 2019, с. 10].

Выводы

Самоохранительное потребление доминирует во всех сферах общества и стало болезнью современной цивилизации. Об этом свидетельствуют нерешённые глобальные (в первую очередь экологические) проблемы, к которым добавилась проблема COVID-19.

Коммерциализация и профессионализм спорта привели к победе потребительства в современном олимпийском спорте. Массовый спорт оказался отчуждённым от Олимпизма. Заинтересованное в коммерческой выгоде руководство МОК не готово к конструктивным уточнениям Олимпийской Хартии, именно поэтому массовый спорт может и обязан вывести Олимпизм и олимпийское движение из кризиса. Организация и самоорганизация эволюционного цикла человека является сверхзадачей массового спорта. Для этого необходима организация совершенствования человека на конструктивной основе – олимпийское воспитание. Для решения этой задачи разработан курс совершенствования человека, который преподаётся в ВГУТ и БГУТ в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Волков А. В., Козлов В. И., Волков В. К. О повышении роли массового спорта в олимпизме / Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : сборник статей Всероссийской с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов. Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2019. С. 14-17.

Волков В. К., Козлов В. И., Струк Ю. В. Основы конструктивной теории адаптации // Культура физическая и здоровье. 2017. № 2 (62). С. 111-115.

Конструктивность в олимпизме / Сысоев А. В., Волков В. К., Литвинов Е. В. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 4 (72), С. 15-17.

На пути к национальной оздоровительной системе / Волков В. К., Козлов В. И., Струк Ю. В. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 9-11.

О предотвращении кризиса Олимпийского движения / Волков В. К., Козлов В. И., Крамской С. И. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 11-14.

О причине назревающего кризиса Олимпийского движения / Волков В. К., Козлов В. И., Крамской С. И. [и др.] // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. стат. Всероссийской с международным участием очно-заочной науч.-практ. конференции. Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2017. С. 375-378.

Столяров В. И. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии // Наука в олимпийском спорте. 2014. № 3. С. 76-82.

References

Volkov A.V., Kozlov V.I., Volkov V.K. O povyshenii roli massovogo sporta v olimpizme [On increasing the role of mass sports in Olympism]. *Perspektivy razvitiya studencheskogo sporta i olimpizma : sbornik statej Vserossijskoj s mezhdunarodny'm uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii studentov* [Prospects for the development of student sports and Olympism : collection of articles of the All-Russian with international participation scientific and practical conference of students]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2019, p. 14-17.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Struk Yu.V. *Osnovy konstruktivnoj teorii adaptacii* [Fundamentals of constructive adaptation theory]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical and health culture], 2017, no. 2 (62), pp. 111-115.

Sysoev A.V., Volkov V.K., Litvinov E.V., Kozlov V.I. *Konstruktivnost' v olimpizme* [Constructivism in Olympism]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical and health culture], 2019, no. 4 (72), pp. 15-17.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Struk Yu.V., Yakusheva O.A. *Na puti k nacional'noj ozdorovitel'noj sisteme* [On the way to the national health system]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical and health culture], 2019, no. 1 (69), pp. 9-11.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Kramskoj S.I., Savinkova O.N. *O predotvrashchenii krizisa Olimpijskogo dvizheniya* [On preventing the crisis of the Olympic Movement]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical and health culture], 2017, no. 1 (61), p. 11-14.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Kramskoj S.I., Savinkova O.N. *O prichine nazrevayushchego krizisa olimpijskogo dvizheniya* [About the cause of the emerging crisis of the Olympic movement]. *Olimpizm: istoki, tradicii i sovremennost' : sbornik statej Vserossijskoj s mezhdunarodny'm uchastiem ochno-zaочноj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Olympism: origins, traditions and modernity : collection of articles of All-Russian with international participation of the full-time correspondence scientific-practical conference]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2017, p.375-378.

Stolyarov V.I. *Cennosti sovremennogo olimpijskogo dvizheniya: idealy i realii* [Values of the modern Olympic movement: ideals and realities]. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympus. sport], 2014, vol. 3, pp. 76-82.

Поступила в редакцию 06.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

ABOUT OLYMPIC EDUCATION IN TECHNICAL UNIVERSITIES

Vasily K. Volkov ^{1, 2}, Vladimir I. Kozlov ²,
Sergey I. Kramskoy ³, Evgeny V. Litvinov ²

Voronezh State Institute of Physical Culture¹

Voronezh, Russia

Voronezh State Technical University²

Voronezh, Russia

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhova³

Belgorod, Russia

¹*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Biomedical, Natural Sciences and Mathematical Disciplines,*

tel. : +7 (952) 540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

²*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Sports,*

tel. +7 (910) 347-72-91, e-mail: vikozylov_60@mail.ru

³*Candidate of Sociological Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports,*

tel. : +7 (910) 322-69-33, e-mail: sport.kafedra@yandex.ru

²*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports,*

tel. : +7 (920) 212-16-89, e-mail: fizcult_kaf@vgasu.vrn.ru

Abstract. The purpose of the study is: familiarization with the causes of the crisis in the Olympic movement, measures to prevent it and a summary of the course for human improvement. The cause of the crisis in the Olympic movement is the ambiguity of the Olympic Charter.

The algorithm of the formation of a harmonious developing person by means of physical culture and sports (achieving the goal of Olympism) eliminates uncertainty and prevents the crisis of the Olympic movement. Absolute human values (constructive freedom, health and happiness) form the human evolutionary cycle. For its organization, essential-emotional education and general homeostatic training are necessary. The main (mandatory) means of organizing and self-organizing the human evolutionary cycle are health-improving training, optimal physical activity, relaxation methods, and voluntary hypoventilation of the lungs, dosed fasting, rational nutrition, and cold hardening. Mass sports can and must bring Olympism and the Olympic movement out of the crisis. This requires the organization of human improvement on a constructive basis: Olympic education.

Key words: crisis of the Olympic movement, Olympic education, absolute human values, human evolutionary cycle, essential-emotional education, general homeostatic training, mass sports.

Cite as: Volkov V. K., Kozlov V. I., Kramskoy S. I., Litvinov E. V. About Olympic education in technical universities. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 22-25 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_22.

Received 06.11.2021

Accepted 27.12.2021

АНАЛИЗ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В ГОРОДЕ ЯКУТСКЕ



Айисена Валериевна Егорова^{1АВ},
Мария Семеновна Пономарева²

Курбусахская СОШ имени Н. Н. Окомова^{1А}
с. Ус-Кюёль, Россия
Северо-Восточный федеральный университет имени
М. К. Аммосова^{1Б, 2}
Якутск, Россия

^{1А} Учитель начальных классов

^{1Б} Выпускник магистратуры Института физической культуры и спорта

тел.: +7(914)109-11-96, e-mail: eaisenka@mail.ru

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика спорта, спортивной кинезиологии»
тел.: +7(924)595-64-57, e-mail: ponmarsem@mail.ru

Аннотация. В данной статье отражены результаты анализа предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта в г. Якутске.

Россия активно включилась в процесс консолидации государства и спортивного бизнеса, что является выгодным делом для обеих сторон. В нашей стране образовался рынок физкультурно-спортивных услуг и товаров, качество и количество которых постоянно, несомненно, повышается.

Исследование организовано с целью провести анализ потребителей физкультурно-спортивных услуг в городе Якутске. В опросе приняли участие потребители, сотрудники, тренеры коммерческих спортивных центров. Мы установили, какие методы работы применяются в сложной эпидемиологической ситуации. Выделили 4 сегмента потребителей спортивных физкультурно-оздоровительных услуг.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физкультурно-спортивные услуги, потребители, спортивный рынок, город Якутск.

Для цитирования: Егорова А. В., Пономарева М. С. Анализ потребителей физкультурно-спортивных услуг в городе Якутске // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 26-28. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_26.

Введение

В России спорт является популярным видом деятельности интересным досугом, способом общения и оздоровления, профессией. В Республике Саха (Якутия) дети и взрослые активно занимаются физической культурой и спортом. Наше исследование показало, что в столице республики увеличивается количество коммерческих клубов и центров, предлагающих физкультурные и спортивные услуги.

Цель исследования: провести анализ потребителей физкультурно-спортивных услуг в городе Якутске.

Результаты

В онлайн опросе приняло участие 230 респондентов. Анализ потребителей дает понимание о предпочтениях, требованиях к продукции коммерческих организаций.

Результаты анализа опроса показали, что 73% опрошенных занимаются спортом, 41% посещают коммерческие физкультурно-спортивные центры, 32% предпочитают заниматься дома или на природе. Из-за коронавируса 10% опрошенных отказались от посещения коммерческих спортивных клубов и центров. Продолжили заниматься в закрытых спортивных помещениях 31% респондентов.

31% опрошенных стали гораздо реже посещать спортивные центры, 38% – всего один раз, 35% – 2-3 раза в месяц, 19% – несколько раз в неделю, 8% – один раз. На активность посещения физкультурно-спортивных объектов повлияла эпидемиологическая ситуация.

Из 19 сотрудников (менеджеры и собственники спортивных учреждений), оказывающих услуги в сфе-

ре физической культуры и спорта, указали на существенные изменения, как повышенный контроль над соблюдением гигиенических норм в помещениях – 24 ответов. Предоставление потребителям онлайн мероприятий – новое направление услуги (15 ответов). Клиентам были предложены новые формы услуг в сложившейся эпидемиологической ситуации: онлайн-тренировки, дистанционные курсы, разработка собственных мобильных приложений, изучение целевой аудитории.

В ходе исследования рассмотрели 4 группы потребителей физкультурно-спортивных услуг в городе Якутске.

Группа № 1. В данной группе 51% женщин, 49% мужчин. Здесь большая доля людей старшего поколения. Основные цели: укрепить здоровье, получить позитивные эмоции, похудеть. Наиболее предпочитаемые виды спорта: плавание, фитнес, а также силовые виды спорта. Вошедшие в данную группу клиенты занимаются спортом 2-3 раза в неделю. Они считают, что выбранный ими спортивный объект имеет удобный график для них. Также они отмечают как положительный фактор то, что в одном центре можно выбрать из нескольких видов спорта и наличие различных дополнительных услуг.

Группа № 2. Количество мужчин и женщин во второй группе примерно одинаково (51% женщин и 49% мужчин). Причинами выбора спортивного центра являются удобное месторасположение, умеренная стоимость услуг и гибкая системы скидок. Вошедшие в эту группу клиенты отметили, что спортом занимаются спортом 2-3 раза в неделю, имеют высшее образование.

Группа № 3. Здесь большинство – это женщины (56%). Около трети данной группы среднего возраста. Они надеются получить положительные эмоции, сни-

зять вес. Данная группа потребителей выбирают плавание, фитнес, силовые виды спорта. Они в качестве лидирующего фактора указывают комфортный для них график работы, современное техническое оснащение, умеренные цены и удобное месторасположение. Примерно 50 % группы занимается спортом 1-2 раза в неделю. Отмечается высокий процент людей, имеющих высшее образование.

Группа № 4. В данной группе большинство – это мужчины (63 %) и люди молодого возраста (34 %). Данная группа заявляет о желании укрепить здоровье, получить положительный заряд эмоций; общение; набор мышечной массы. В данной группе популярны плавание, фитнес и силовые виды спорта. Клиенты, входящие в группу № 4, считают, что при выборе спортивного центра они учитывают хороший имидж центра и высокий профессионализм тренеров. Занима-

ется спортом 3 раза в неделю. В данную группу вошли в учащиеся и студенты.

Выводы

Анализ позволил нам установить, что, в основном, физкультурными и спортивными услугами в столице республики пользуется население 28-35 лет, имеющее средний финансовый доход. Факторами, влияющими на выбор потребителей, являются цена услуг, тренерский состав, уровень обеспечения спортивного учреждения качественным инвентарем и оборудованием, комфортное для клиента расположение. Также наблюдается группа, имеющая достаточно высокий финансовый доход и ориентирующаяся на высокое качество услуг.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник. М.: ЮНИТИ, 2016. 787 с.

Бадалов О. Ю., Козловский И. З. Маркетинговая сущность лечебной физкультуры // ЛФК и массаж. 2003. № 1. С. 50-51.

Брайнт Дж. К. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2008. 224 с.

Быков А. В. Качества личности руководителя и успех деятельности. М.: Изд-во УРАО, 2001. 114 с.

Васильев Г. Г. Общественные организации как субъекты деятельности в сфере физкультуры и спорта // Спорт и здоровье: Первый международный научный конгресс, 9-11 сент. 2003 г. СПб. : С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. В 2-х т. Т. 2. С. 181-184.

Волкодав С. П., Переверзин И. И. Спортивная организация: поиски спонсора и работа с ним // Сборник научных трудов молодых учёных РГУФК. М. : РГУФК, 2003. С. 103-105.

Головченко Г. Т., Бондаренко Т. В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учеб. пособие. Харьков: ИВМО «ХК», 2001. 156 с.

Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 12-е изд. М. : Издательский центр «Академия», 2017. 320 с.

Управление физической культурой и спортом в современных условиях / Починкин А. В., Горшков В. Е., Какuzин В. А. [и др.]. Малаховка : Московский областной государственный институт физической культуры, 2012. 98 с.

Гуляев М. Д. Инновации в технологии непрерывного физкультурного образования в условиях региона: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2002. 26 с.

References

Alekseev S.V. *Sportivnyj menedzhment. Regulirovanie organizacii i provedeniya fizkul'turnyx i sportivnyx meropriyatij* [Sports management. Organization regulation and carrying out physical culture and sports events] : textbook. Moscow, YUNITI Publ., 2016. 787 p.

Badalov O.Yu., Kozlovskij I.Z. *Marketingovaya sushhnost' lechebnoj fizkul'tury* [Marketing essence of physiotherapy exercises]. *LFK i massazh* [Exercise therapy and massage], 2003, no. 1, pp. 50-51.

Brainin J.C. *Psixologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sport]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2008. 224 p.

Bykov A.V. *Kachestva lichnosti rukovoditelya i uspex deyatel'nosti* [The personality traits of the leader and the success of the activity]. Moscow, Publishing house of the University of the Russian Innovative Education, 2001. 114 p.

Vasiliev G. G. *Obshhestvennyye organizacii kak sub`ekty deyatel'nosti v sfere fizkul'tury i sporta* [Public organizations as subjects of activity in the field of physical culture and sports]. *Sport i zdorov'e : Pervyj mezhdunarodnyj nauchnyj kongress* [Sport and Health : First International Scientific Congress]. St. Petersburg, 2003. In 2 vol. Vol. 2, pp. 181-184.

Volkodav S. P., Pereverzin I. I. *Sportivnaya organizaciya: poiski sponsora i rabota s nim* [Sports organization: searching for a sponsor and working with him]. *Sbornik nauchnyx trudov molodyx uchyonyx RGUFK* [Collection of scientific works of young scientists of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism]. Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism Publ., 2003, pp. 103-105.

Golovchenko G. T., Bondarenko T. V. *Formirovanie lichnosti specialista sredstvami fizicheskogo vospitaniya* [Formation of a specialist's personality by means of physical education] : tutorial. Kharkiv, Institute of Oriental Studies and International Relations "Kharkiv Collegium" Publ., 2001. 156 p.

Goloshchapov B. R. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta* [History of physical culture and sports] : textbook for students of higher educational institutions. 12th ed. Moscow, Publishing Center "Akademiya", 2017. 320 p.

Pochinkin A. V., Gorshkov V. E., Kakuzin V. A., Polukhin A. V., Shpilov Yu. I. *Upravlenie fizicheskoy kul'turoj i sportom v sovremennyx usloviyax* [Management of physical culture and sports in modern conditions]. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Education Publ., 2012. 98 p.

Gulyaev M. D. *Innovacii v texnologii nepreryvnogo fizkul'turnogo obrazovaniya v usloviyax regiona*. Avtoref. diss. kand. pед. nauk [Innovations in the technology of continuous physical education in the conditions of the region. PhD ped. sci. diss. abstr.]. Moscow, 2002. 26 p.

Поступила в редакцию 20.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

Ayisena V. Egorova ^{1AB}, Maria S. Ponomareva ²

Kurbusakhsкая Secondary School named after N. N. Okoemov ^{1A}
Us-Kyuyol village, Russia

M. K. Ammosov North-Eastern Federal University ^{1B, 2}
Yakutsk, Russia

^{1A} *Teacher of elementary school*

^{1B} *Graduate of the Institute of Physical Culture and Sports*
ph.: +7(914)109-11-96, e-mail: eaisenka@mail.ru

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports, Sports Kinesiology*
ph.: +7(924)595-64-57, e-mail: ponmarsem@mail.ru

Abstract. This article reflects the results of the analysis of entrepreneurial activity in the field of physical culture and sports in Yakutsk.

Russia has actively joined the process of consolidation of the state and sports business, which is a profitable business for both sides. A market of physical culture and sports services and goods has been formed in our country, the quality and quantity of which is constantly, undoubtedly, increasing.

The study was organized in order to analyze consumers of physical culture and sports services in the city of Yakutsk. Consumers, employees, and coaches of commercial sports centers took part in the survey. We have established what methods of work are used in a difficult epidemiological situation. We identified 4 segments of consumers of sports and fitness services.

Key words: physical culture and sports, physical culture and sports services, consumers, sports market, the city of Yakutsk.

Cite as: Egorova A. V., Ponomareva M. S. Analysis of consumers of physical culture and sports services in the city of Yakutsk. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 26-28 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_26.

Received 20.10.2021

Accepted 27.12.2021

РАЗВИТИЕ СОРЕВНОВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Георгий Александрович Катин

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова
Москва, Россия

Преподаватель, главный тренер студенческого хоккейного клуба
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Katin.GA@rea.ru

Аннотация. В статье представлена история создания Студенческой хоккейной лиги в Российской Федерации. Показано развитие соревнований и мероприятий, проводимых под эгидой СХЛ. Отображены стратегические направления развития СХЛ. Проведён анализ статистических показателей изменения количества участников в соревнованиях.

Ключевые слова: студенческий хоккей, лига, управление, анализ данных, система соревнований.

Для цитирования: Катин Г. А. Развитие соревнований студенческой хоккейной лиги в российской федерации // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 29-31. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_29.

Введение

Студенческий хоккей во всем мире переживает заметное развитие. Каждый год создаются новые команды, новые лиги по всему миру объединяют единомышленников и дают им возможность развиваться. В России уже 6 сезон существует Ассоциация поддержки и развития студенческого хоккея «Студенческая хоккейная лига» (СХЛ), которая была создана в 2016 году Федерацией хоккея России и Российским студенческим спортивным союзом на основании поручений Президента Российской Федерации.

Основными стратегическими направлениями Студенческой хоккейной Лиги являются:

- реализация программы по привлечению в высшие учебные заведения абитуриентов, занимающихся хоккеем на регулярной основе, в том числе молодых хоккеистов, завершивших профессиональную карьеру,

- планомерное увеличение количества студенческих команд, а также количества матчей, проводимых в рамках соревнований СХЛ,

- вовлечение в систему проведения соревнований СХЛ хоккейных команд профессиональных образовательных организаций (училища, лицеи, колледжи, техникумы)

- улучшение материально-технической базы ВУЗов за счёт реализации поручений Президента Российской Федерации.

За прошедшие сезоны под эгидой Студенческой хоккейной лиги начали проводиться различные соревнования: как региональные и всероссийские, так и международные. Отдельное внимание отводится и промо-мероприятиям.

Методы и организация исследования

На территории Российской Федерации уже много лет функционируют региональные студенческие хоккейные лиги. Раньше всех была создана Московская студенческая хоккейная лига – сезон 2021/2022 станет уже двенадцатым по счёту. Также стоит отметить Студенческую хоккейную лигу Санкт-Петербурга и Лигу

Челябинской области. Первой задачей СХЛ являлось объединение всех региональных лиг и введение единого регламента. Потому что различие в правилах проведения соревнований было колоссальным: в одних региональных соревнованиях могли принимать участие хоккеисты с профессиональными контрактами, а в других могли играть исключительно спортсмены без опыта игры даже в хоккейных школах. Теперь участие в студенческих лигах допускаются хоккеисты, не имеющие профессиональных контрактов на момент начала соревнований, учащиеся вузов или колледжей очной формы обучения от 16 до 25 лет. [1]

Следующим шагом было создание соревнования, которой бы объединило сильнейшие команды со всех уголков нашей страны. В июне 2016 года было объявлено о создании Чемпионата Студенческой хоккейной лиги, которое должно было стать главным турниром среди студенческих команд. За 6 сезонов менялось количество команд и система соревнований. Но СХЛ привлекало все новых и новых участников, видоизменяя регламент (разрешение легионеров – студенты других вузов) и отменяя взносы за участие. Во всех шести сезонах Чемпионата студенческой хоккейной лиги принимали участие следующие команды: ХК «Держава» ТГУ им. Державина (г. Тамбов), ХК ННГУ им. Лобачевского (г. Нижний Новгород), ХК «Академия спорта» ПГАФКСиТ (г. Казань), ХК РЭУ им. Плеханова (г. Москва), ХК «Политехник» ЮУрГУ (г. Челябинск), ХК «Урожай» НГАУ (г. Новосибирск), ХК СФУ (г. Красноярск).

С региональными соревнованиями СХЛ поступило достаточно логично и разумно: все региональные соревнования стали отборочным этапом Первенства СХЛ. От каждой зоны отбирается определенное количество команд (Студенческая хоккейная лига решает сколько именно команд отбирается от регионального соревнования в зависимости от уровня данного турнира) для участия в Финальном этапе Первенства студенческой хоккейной лиги. Это самое массовое соревнование в студенческом хоккее России. В сезоне 2018–2019 в состав СХЛ входила 101 команда из 29 субъектов Российской Федерации. [2] Некоторые региональные лиги СХЛ проводит сама (отборочная зона Центр, отборочная зона Сибирь), но большинство проводятся лишь в

партнерстве.

Отдельное внимание руководство Студенческой хоккейной лиги уделяет международному сотрудничеству со студенческими лигами по всему миру. С некоторыми из них СХЛ подписывает партнерские соглашения. В рамках данного партнерства проводятся различные международные соревнования:

Student hockey challenge – турнир, проводимый перед началом сезона с участием сильнейших клубных команд России и Европы. Также в турнире принимают участие сборные из США и Сборные западной и восточной конференций Чемпионата СХЛ.

Baltic cup – турнир, который позволил Студенческой хоккейной лиги подписать партнерские соглашения со студенческими командами из Прибалтики. В данном турнире принимают участие команды из Латвии, Эстонии, Чехии и сборная студенческой хоккейной лиги Санкт-Петербурга.

World cup of college hockey – главный турнир, учредителями которого стали СХЛ, EUNH (европейская студенческая хоккейная лига) и АСНА (ассоциация студенческого хоккея Америки). Первый кубок мира прошел в 2018 году. Следующий запланирован на апрель 2022. Благодаря развитию международных отношений СХЛ, в нем примут участие сборные команды 8 стран.

Промо-мероприятия важная часть деятельности студенческой хоккейной лиги. Именно благодаря данным турнирам и матчам повышается узнаваемость и растет география студенческого хоккея. К данным соревнованиям относятся:

«Кубок открытия», являющийся официальным стартом студенческого хоккейного сезона. В турнире принимают участие хоккеисты в возрасте до 23 лет, представляющие более 40 университетских команд из 27 субъектов Российской Федерации и разделенные на сборные «Сибирь», «Урал», «Центр», «Северо-запад», «Поволжье», «Черноземье».

«Матч звезд», в котором принимают лучшие игроки студенческих команд.

«Кубок поколения» – ежегодный выставочный матч между сборными СХЛ и НМХЛ, впервые прошедший в январе 2019 года в Новомосковске, собравший аншлаг на трибунах и значительно повысивший интерес к студенческому хоккею.

«Звезды СХЛ»- команда, сформированная из высокопоставленных официальных лиц, руководителей ВУЗов, представителей лиги, а также тренеров и руководителей студенческих команд. В зависимости от места проведения матча, состав «Звезд СХЛ» постоянно изменяется и дополняется людьми, оказывающими поддержку студенческому хоккейному движению. [3]

Выставочные матчи Сборной СХЛ с командами Молодежной хоккейной лиги.

Результаты исследования и их обсуждение

Дальше мы решили продемонстрировать таблицы, в которых будет отображено развитие соревнований СХЛ. В табл. 1 показано изменение количества участников и матчей в Чемпионате СХЛ. Стоит отметить, что это самый нестабильное соревнование, поскольку является самым затратным.

Таблица 1 – изменение количества участников в Чемпионате СХЛ

Сезон	Количество участников	Количество матчей в регулярном чемпионате у одной команды	Количество матчей в плей-офф у одной команды
2016/2017	16	16	3
2017/2018	16	16	4
2018/2019	14	24	9
2019/2020	10	16	9
2020/2021	16	20	5

В Первенстве СХЛ каждый год происходило исключительно увеличение количества участников и количества матчей, как в отборочном этапе, так и в фи-

нальном. Ежегодный Финал Первенства СХЛ привлекает каждый год все больше и больше участников и зрителей.

Таблица 2 – изменение количества участников в Первенстве и в финале СХЛ

Сезон	Количество участников в первенстве	Количество участников в финале	Место проведения финала	Среднее количество матчей в регулярном чемпионате у одной команды	Количество матчей в финале у одной команды
2016/2017	65	8	Пересвет	10	5
2017/2018	72	10	Дмитров	12	5
2018/2019	87	16	Дмитров	14	6
2019/2020	91	16	Дмитров	14	6
2020/2021	97	16	Дмитров	16	6

Кубок Открытия – соревнование сборных команд различных зон, которое увеличивает количество участников каждый год. В сезоне 2021/2022 впервые данный турнир прошел в двух городах и с участием 6

сборных. Руководство Лиги приняло решение убрать возрастной лимит и привлечь всех сильнейших хоккеистов студенческой России.

Таблица 3 – изменение количества участников в Кубке Открытия СХЛ

Сезон	Место проведения	Количество сборных	Количество матчей у одной команды
2018/2019	Казань	4	3
2019/2020	Тула	4	3
2020/2021	Нижний Новгород	4	4
2021/2022	Дмитров/Тверь	6	4

Student hockey challenge – международный турнир, (2020/2021 и 2021/2022) турнир не проводился из-за пандемии COVID-19. который является ежегодным и привлекает участников со всего мира. К сожалению, последние два сезона

Таблица 4 – изменение количества участников в Student hockey challenge

Сезон	Место проведения	Количество команд	Количество матчей у одной команды
2017/2018	Екатеринбург	4	3
2018/2019	Красноярск	8	5
2019/2020	Барнаул	8	6
2020/2021	-	-	-
2021/2022	-	-	-

Выводы

Из года в год студенческий хоккей в нашей стране развивается. Увеличивается количество участников и заинтересованных лиц в СХЛ. Благодаря этому развиваются соревнования, которые уже есть, и создаются новые. Так, следующим турниром, которое планируется создать и провести под эгидой СХЛ является турнир в формате 3 на 3.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Катин Г. А. Стратегии развития студенческих хоккейных лиг (на примере Московской студенческой хоккейной лиги). 2020.

Справка о деятельности Студенческой хоккейной лиги.

Всероссийский совет по развитию студенческого хоккея. URL: <https://fhr.ru/news/item/74962/> (дата обращения: 22.10.2021).

References

Katin G.A. Strategies of development of student hockey leagues (by the example of the Moscow Student Hockey League). 2020.

Reference on the activities of the Student Hockey League.

All-Russian Council on development of student hockey. Available at: <https://fhr.ru/news/item/74962/> (date of reference: 22.10.2021).

Поступила в редакцию 20.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

DEVELOPMENT OF STUDENT HOCKEY LEAGUE COMPETITIONS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Georgy A. Katin

*Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia*

*Lecturer, head coach of the student hockey club.
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Katin.GA@rea.ru*

Abstract. The article presents the history of the creation of the Student Hockey League in the Russian Federation. The development of competitions and events held under the auspices of the SHL is shown. The strategic directions of SHL development are displayed. The analysis of statistical indicators of changes in the number of participants in the competition is carried out.

Key words: student hockey, league, management, data analysis, competition system.

Cite as: Katin G. A. Development of student hockey league competitions in the Russian Federation. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 29-31 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_29.

Received 20.10.2021

Accepted 27.12.2021

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВРАЧЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА-МЕДИКА



Сергей Семёнович Коровин¹, Екатерина Сергеевна Чузова²

Оренбургский государственный педагогический университет^{1,2}
Оренбург, Россия

¹ Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физической подготовки начинающего тел.: +7(903)367-39-09, e-mail: kss5656@yandex.ru

² Аспирант 2 курса
тел.: +79058177054, e-mail: katuhayandovich@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается ценностный потенциал врачебно-прикладной физической культуры в воспитании профессиональной физической культуры студента медика. В статье обосновано, что приобретает студент, учащийся в медицинском университете после занятий физической культуры. Указаны основные ценности физической культуры: чем они представлены, их роль в формировании личности, функции. Особенностью данной работы является комплексный анализ всех ценностей физической культуры в неотъемлемой связи с обучающимися, что позволяет сделать не только выводы о роли физической культуры, но и позволяет скорректировать проводящиеся занятия. Также в данной работе представляются основные выводы в пользу тезиса о том, что развитие и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки начинается с университета и является одним из ключевых факторов развития определенных сторон и свойств будущего специалиста. Помимо этого, статья акцентирует внимание на том, какие именно качества получит будущий специалист после овладения всеми ценностными ориентирами физической культуры. В полной мере раскрываются все ключевые моменты, касающиеся не только формирования личности, но и его социального взаимодействия в период обучения и становления. Статья формирует мнение о студенте-медики как о гармоничной личности – «человек-культуры» и ставит перед собой задачей – выявление ценностного потенциала. В результате прочтения данной работы должны сформировать базовые понятия о физической культуре как о культурном феномене, необходимом предмете для воспитания полноценной личности, которая бы обладала необходимыми качествами для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: врачебно-прикладная физическая культура, студент-медик, профессиональная физическая культура, профессиональные качества, медицинский университет, профессионализм, воспитание личности, ценности физической культуры, материальные ценности, духовные ценности, художественные ценности, социально-психологические ценности физической культуры, врачебная деятельность, воспитание личности врача, воспитание «человека-культуры», психолого-педагогические аспекты воспитания студента-медика.

Для цитирования: Коровин С. С., Чузова Е. С. Ценностный потенциал врачебно-прикладной физической культуры в воспитании профессиональной физической культуры студента-медика // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 32-35. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_32.

Введение

Деятельность врачей является наиболее тяжелой, значимо ответственной, напряженной. Она сложна, потому что связана не только с моральными дилеммами, которые нередко приходится решать специалисту, но и с тяжелым физическим трудом. Для того, чтобы врач легко справлялся со стрессом и нагрузками на рабочем месте в момент обучения одной из основополагающих ролей в формировании здорового образа жизни играет физическая культура, которая воспитывает в нем стрессоустойчивость, выносливость, силу, самообладанию.

Цель статьи – выявление ценностного потенциала врача человека-культуры

Залог успеха будущего врача является не только профессионализм, но и его духовная зрелость – владение соответствующими качествами. Необходимым условием для их формирования является культура. Культура формирует окружение для будущего профессионала, она демонстрирует особые ценности, которые были сформированы многими поколениями, делает

возможным построение адекватных взаимоотношений с окружающим миром, а главное, с собой. Важным элементом культуры является физическая культура, именно она вобрала в себя большое количество ценностей, которые нужны для правильного воспитания врача. Лишь под влиянием ценностей физической культуры возможно наиболее гармоничное развитие студента-медика. Воспитание врача человека-культуры является приоритетной задачей для прикладной физической культуры прежде всего потому, что, воспитывая таких специалистов мы можем с уверенностью сказать о прочности их профессиональных и духовных качеств [2].

Исследование

Профессиональная прикладная физическая культура – это одна из форм физической культуры, которая предполагает развитие и совершенствование определенных свойств будущего специалиста [10, с. 15]. Применяя данное определение ко врачу, можно понять, что данный вид активности, начатый еще в студенческие годы, будет сопровождать человека всю жизнь, позволит сформировать необходимые врачу качества. Специалист, который активно занимается

спортом, следит за своим здоровьем еще в студенчестве, будет формировать не только качества, необходимые для работы в больнице, но и подавать пример для своих пациентов.

Прикладная физическая культура, во-первых, стремится к развитию физических качеств. Различные упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, ловкости существенно упрощают жизнь будущего врача. Как известно, хирурги, стоя за операционным столом, могут не пошевелиться в течении долгих часов, при этом задействуется большая группа мышц верхнего и нижнего поясов. Для того чтобы хирург осилил данный вид нагрузки, необходимо быть достаточно тренированным и ежедневно выполнять физические нагрузки, культура спорта и нагрузок должна воспитываться с ранних лет. Крепкий и здоровый организм нужен не только представителям хирургической специальности, он важен для всех [6, с.231].

Во-вторых, стоит отметить, что физическая культура воспитывает большое количество психологических качеств. Стоит помнить, что сегодняшний студент уже завтра может оказаться квалифицированным врачом, главное качество которого является умение брать ответственность за здоровье пациентов на себя, обладать самообладанием, дисциплиной, силой воли. Повторение упражнений, бег и другие виды нагрузок позволяют человеку уметь сосредотачиваться на деле и не тратить внимание на посторонние вещи. Спортивная деятельность развивает умение быстро переключать внимание, концентрироваться, сохранять устойчивость внимания, развивает оперативное мышление [8, с. 141]. Особым являются волевые качества, которые могут развиваться только как результат физических упражнений. Они тренируют выдержку, упорство, уверенность в своих силах и возможностях, что так необходимо врачу. Смелость и инициативность формируют облик уверенного в себе лидера, который может взять ответственность за большое количество жизней [7].

Также стоит сказать, что физическая культура необходимо еще и потому, что развивает социальные навыки студентов, ведь именно благодаря грамотному задаванию вопросов, созданию доверительной атмосферы между врачом и пациентом можно собрать правильный анамнез. А, как известно, анамнез – это половина диагноза [4, с. 12].

Вместе с тем, физическая культура формирует определенные ценности и целые творческие пласты, которые так же оказывают влияние на студента, которые, несомненно, повлияют на становление его личности. Ценности физической культуры можно условно разделить на 3: материальные, духовные, художественные.

Материальными мы можем считать: эстетизацию тела, инвентарь и оборудование, спортивные площадки и залы.

1. Тело является основной материальной ценностью и приведение его к достойному виду – одна из задач физических нагрузок. Тело стоит воспринимать в качестве материального формирования ментальности и социализированности человека. Становление духа как раз-таки происходит через «окультуривание» тела. Окультуривание происходит через физическое развитие, что в результате воспитывает в студенте-медики ряд двигательных способностей, необходимых для жизнеобеспечения, а также для социальной и физкультурной практики. Красивое тело дает студенту уверенность в себе, силу, а также воспитывает в нем идеал, который он будет приносить в свою лечебную карьеру, излечивая пациентов. Он будет показывать своим собственным примером, как нужно следить за своим организмом, чтобы оставаться здоровым.

2. Ценность инвентаря и оборудования состоит, прежде всего, в его способности привлечения студентов к спортивным достижениям. Оборудование должно ассоциироваться с комфортным, эмоциональным и привлекательным времяпрепровождением. Основным результатом от освоения этих ценностей – формирование мотивации и психической стабильности, формирование направленности личности студента на физкультурное совершенствование, а главное совершенствование в своей профессии, модернизация условий жизнедеятельности [3].

3. Спортивные сооружения представлены различными комплексами, которые нередко называют «комплекс в комплексе» Спортивные сооружения стоит представлять в качестве очага распространения физической культуры в массы. Спортивные сооружения должны притягивать студента и дарить ему положительные эмоции. Результатом освоения занятий на спортивных сооружениях будет совершенствование физических показателей, которые необходимы для комфортной жизнедеятельности, формирования здорового образа жизни. Материальные ценности формируют у студентов интерес к спорту, физическим упражнениям, демонстрируют простоту и вместе с тем увлекательность данного занятия.

Материальные ценности являются результатом духовных ценностей, которые в физической культуре и спорте стоят на первом месте. Духовные ценности призваны обеспечить человека, занимающегося спортом необходимыми качествами, для того, чтобы противостоять трудностям.

К духовным ценностям относят накопленные наукой и практикой специальные физкультурные знания, отраженные в различных методических пособиях, учебниках, правилах соревнований, справочниках достижений. К духовным носителям можно отнести различные плакаты, другую печатную продукцию, видеоролики, направленные на привлечение к спорту, либо же демонстрирующие наиболее увлекательные моменты в спорте. Они обязательно должны отвечать требованиям достоверности, документализма и отображать реальность, показывать и трудные моменты в карьере спортсменов. [9, с. 56]. Кроме того, духовные ценности предполагают формирование моральных и нравственных основ личности, создание в нем основы становления представлений о здоровом образе жизни, которая создает особое отношение к физической культуре и спорту.

Отдельно стоит рассмотреть художественные ценности, которые можно представить, как симбиоз материальных и духовных ценностей. К художественным ценностям относятся художественные образы, отражающие общесоциальную и физическую культуру. Примеры античных статуй, картин показывают нам, что помимо необходимого интеллекта, необходимо и гармоничное развитие тела. Красота тела проявляет и красоту духа. Отец медицины Гиппократ в свое время так говорил о спорте: «гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь». Физическая культура обладает и физическими ценностями. К ним относятся: физические упражнения, нагрузки, сила, выносливость, ловкость. Студент, который занимается физической культурой должен быть направлен на повышение уровня своей физической подготовки. Результат от приобретения этих навыков станет формирование здорового организма, который легко противостоит заболеваниям, предрасположен к высоконапряженной, ответственной работе, при этом эффективность такого врача высока [1].

Также физическая культура несет в себе и социально-психологические ценности. К ним относятся: отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, честь, достоинство, благородство, победы, традиции. Физическая культура создает особую атмосферу дружелюбие, отдыха. Занимаясь ей, студент-медик понимает, насколько важно быть в коллективе, начинает ценить его, формирует круг друзей, с которыми он может продолжать общение и после вуза. Вместе с тем, это формирует в нем умение коммуницировать с конфликтными людьми, умение искать компромисс, что важно в работе врача с пациентами. Спорт учит честно выигрывать и достойно проигрывать, воспитывает физически и морально, способен отвлекать от дурных привычек, заставляет сохранять здравый рассудок в сложных ситуациях, учит самодисциплине, позволяет студенту думать не только о себе, но и о команде. Нельзя забывать и о том, что физическая культура обладает психологическими ценностями, к ним относятся: эмоциональные переживания, черты характера,

свойства и качества личности, творческие задатки [5, с. 172].

Выводы

Подводя итог, хочется сказать, что физическая культура признана развивать целостную гармоничную личность, которая развивается не только физически, но и духовно. При этом развитие не ограничивается студенческими годами, а продолжается всю жизнь. Целью врачебно-прикладной физической культуры является формирование культуры здорового образа жизни, формирования необходимых врачу качеств, таких, как: выносливость, сила воли, умение концентрироваться на одном деле, усидчивости и других, которые благотворно воздействуют на будущего специалиста и во многом помогут ему в его профессии.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Ermakova M. A. Development of professional physical culture of medical students. Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation, 2020. 52-58 с.
2. Болотова М. И., Ермакова М. А. Физическая подготовка иностранных студентов как компонент профессионального становления будущего специалиста в области медицины // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №69-1. 91-95 с.
3. Болотова М. И., Ермакова М. А., Ярушин С.А. Событийный подход в ценностном самоопределении личности в отношении к здоровью // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. №4. 24-29 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда. – М. : Знание, 1987. 930 с.
5. Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
6. Грачев О. К. Физическая культура: учеб. пособие; под ред. Е. В. Харламова. М.: Ростов н/Д: Изд-во МарТ, 2005. 464 с.
7. Коротаева М. Ю., Мелихов Я. П. Организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в оргму для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №65-3. 30-33 с.
8. Пономарева В. В. Физическая культура и здоровье: учебник ; под ред. В.В. Пономаревой. М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. 320 с.
9. Пономарчук В. А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности. М.: ФИСО, 1994. 118 с.
10. Шулятьев В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс] : курс лекций. М. : Издательство РУДН, 2009. 279 с.

References

1. Ermakova M. A., Bolotova M. I., Yarushin S. A. Development of professional physical culture of medical students. Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation, 2020. 52-58 с.
2. Bolotova M.I., Ermakova M.A. Physical training of foreign students as a component of professional formation of future specialist in medicine // Problems of modern pedagogical education. 2020. №69-1. 91-95 с.
3. Bolotova M.I., Ermakova M.A., Yarushin S.A. Event approach in value self-determination of personality in relation to health // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2020. №4. 24-29 с.
4. Vilensky, M.Ya. Physical culture of workers of mental labor. M. : Znanie, 1987. 930 с.
5. Gogunov E.N. Psychology of Physical Education and Sports: Textbook for Students of Higher Educational Institutions. M. : Publishing Center "Academy", 2002. 288 с.
6. Grachev O.K. Physical training: tutorial; ed. by E.V. Kharlamov. M.: Rostov n/D: Publishing house of March, 2005. 464 с.
7. Korotayeva M.Y., Melikhov Y.P. Organization of training sessions on the discipline of "physical culture" in OrSMU for students referred to the special medical group of health // Problems of modern pedagogical education. 2019. №65-3., 30-33 с.
8. Ponomareva V.V. Physical culture and health : textbook / ed. by V.V. Ponomareva. MOSCOW: STATE UNIVERSITY OF HIGHER EDUCATION, 2006. - 320 с.
9. Ponomarchuk V.A. Man in the world of sport: Problems of personality formation. MOSCOW: FISO, 1994. 118 с.
10. Shulyatiev V.M. Physical training: Course of lectures [Electronic resource] : a course of lectures. M. : Publishing house of PFUR, 2009. 279 с.

Поступила в редакцию 20.10.2021
Подписана в печать 27.12.2021

THE VALUE POTENTIAL OF MEDICAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATION OF PROFESSIONAL PHYSICAL CULTURE OF A MEDICAL STUDENT

Sergey S. Korovin ¹, Ekaterina S. Chusova ²

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

¹ Grand PhD of Pedagogy, professor of the theory and methodology of sports disciplines, adaptive physical education and medical and biological bases of physical education

ph.: +7(903)367-39-09, e-mail: kss5656@yandex.ru

² Postgraduate student of the 2nd year

ph.: +7(905)817-70-54, e-mail: katuhayandovich@mail.ru

Abstract. The article examines the value potential of medical-applied physical culture in the upbringing of professional physical culture of a medical student. The article substantiates what a student at a medical university gains after physical education. The main values of physical culture are indicated: how they are represented, their role in the formation of personality, function. A feature of this work is a comprehensive analysis of all values of physical culture in an integral connection with students, which allows not only to draw conclusions about the role of physical culture, but also allows you to adjust the lessons. Also, this work provides the main conclusions in favor of the thesis that the development and improvement of professionally applied physical training begins at the university and is one of the key factors in the development of certain aspects and properties of a future specialist. In addition, the article focuses on exactly what qualities the future specialist will receive after mastering all the value orientations of physical culture. All the key points concerning not only the formation of the personality, but also his social interaction during the period of education and formation are fully disclosed. The article forms an opinion about a medical student as a harmonious personality - a "human of culture" and sets itself the task of identifying the value potential. As a result of reading this work, they should form the basic concepts of physical culture as a cultural phenomenon, a necessary subject for the upbringing of a full-fledged personality, which would have the necessary qualities for further successful professional activity.

Key words: medical-applied physical culture, medical student, professional physical culture, professional qualities, medical university, professionalism, personality upbringing, values of physical culture, material values, spiritual values, artistic values, social and psychological values of physical culture, medical activity, upbringing of the doctor's personality, upbringing of a "human of culture", psychological and pedagogical aspects of upbringing a medical student.

Cite as: Korovin S. S., Chusova E. S. The value potential of medical and applied physical culture in the education of professional physical culture of a medical student. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 32-35 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_32.

Received 20.10.2021

Accepted 27.12.2021

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО ДЛЯ ЖЕНЩИН



Николай Борисович Кутергин

*Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова
Белгород, Россия**Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания
и спорта
тел. +7(905)672-40-62, e-mail: Elena_zamchevskaya@mail.ru*

Аннотация. Теоретическое обоснование мотивационной системы дзюдоисток в настоящее время актуально для достижения ими высоких спортивных результатов. В связи с этим, в рамках работы были выявлены причины популяризации дзюдо среди женщин и рассмотрены основные мотивационные компоненты личности спортсменки-дзюдоистки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, методы математической статистики. Опрошено 100 спортсменок женского пола, занимающихся в спортивных школах и спортивных клубах Белгородской области.

Результаты исследования. Подавляющее большинство женщин (89%) ответили, что их отношение к занятиям борьбой, а в частности дзюдо, крайне положительное. В настоящий момент среди девушек дзюдо занимает лидирующую позицию по популярности среди всех видов боевых искусств. Факторами, побуждающими женщин заниматься дзюдо, являются: дзюдо выступает способом самообороны, женщина, занимающаяся дзюдо выглядит привлекательно и самоуверденно. Последнее является немаловажным в настоящее время.

Таким образом, первостепенной причиной популяризации дзюдо среди женщин необходимо полагать комплекс некоторых аспектов, среди которых: прогресс положения женщин в обществе (а также феминистское направление), промышленное развитие стран.

Ключевые слова: дзюдо, мотивация, женщины, женский спорт.

Для цитирования: Кутергин Н. Б. Мотивационные аспекты занятий дзюдо для женщин // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 36-40. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_36.

Введение

В условиях современной действительности спорт – это не только способ активного времяпрепровождения, но и феноменальное явление жизни всего общества и каждой отдельно взятой личности. Занятия спортом – прекрасны. Они заряжают энергией, улучшают настроение и дают возможность для поиска себя, а также личностного роста. Ежегодно отслеживается тенденция увеличения числа лиц, которые начинают заниматься спортом.

Методы и организация исследования: была составлена анкета, опрошено 100 спортсменок женского пола, занимающихся в спортивных школах и спортивных клубах Белгородской области.

Результаты и их обсуждение

Данные опроса ВЦИОМ гласят, что заинтересованность россиян в спортивной деятельности значительно выросла за последние 15 лет. Если доля занимающихся спортом, в 2006 г. равнялась 38%, то в 2021 г. она увеличилась до 60%. В том числе 17% респондентов тренируются повседневно, 22% – через день, 10% – один раз в неделю, 5% – несколько раз в месяц, 6% – пару раз в год (рис. 1.) [Влияние..., 2020].

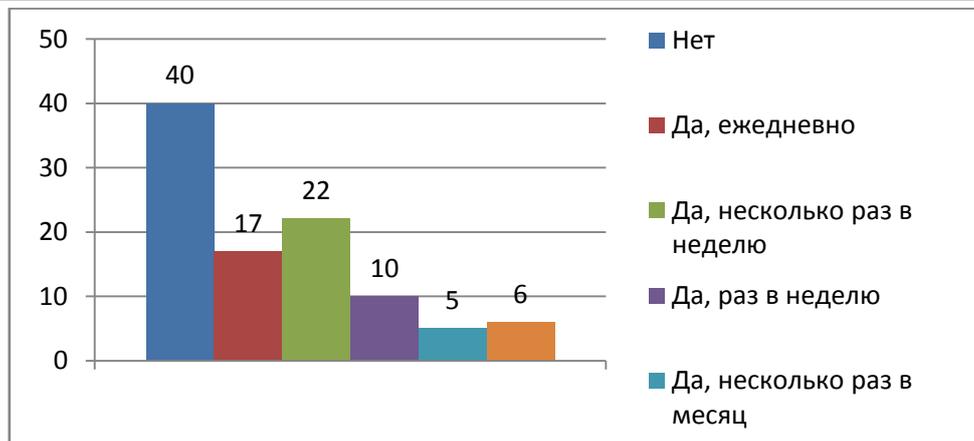


Рис. 1 – Опрос граждан о занятиях спортом

Вследствие этого очевидно, почему у лиц женского пола появляется стремление к физически активной деятельности. Женщины начинают заниматься малохарактерными для них видами спорта, осваивая все более экстремальные. Поэтому желание женщин конкурировать на равных с лицами мужского пола во всех спортивных дисциплинах неразрывно связано с непониманием и неприятием со стороны окружающих. В наши дни, несмотря на распространение интереса к боевым искусствам среди женщин, в общественном понимании еще остается место стереотипу, что жен-

щины и единоборства – вещи несовместимые. Считается, что самбо, бокс, дзюдо – это для мужчин, а для женщин существуют более подходящие виды спорта, в которых они могут себя проявлять. Но если еще в начале XX века предположение о необходимости и пользе спортивных занятий и тренировок для женщин вызвало горячие споры и категоричный протест, то сейчас общество настроено менее радикально [Маскаева, 2019]. Об этом свидетельствует опрос, проводимый информационным агентством RIN.ru, о совместимости боевых искусств и женщин (рис. 2.) [Погребной, 2018].

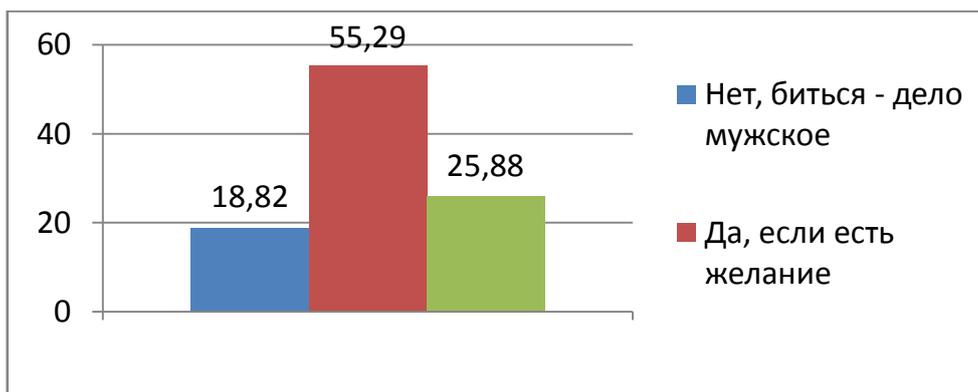


Рис. 2 – Боевые искусства и женщины – совместимо ли это

В настоящий момент среди девушек дзюдо занимает лидирующую позицию по популярности среди всех видов боевых искусств. Путь к развитию дзюдо среди женщин проложила жена Дзигоро Кано, основоположника дзюдо как вида спорта, – Сумако. В 1934 г. была открыта первая женская секция дзюдо. Но особенно стремительно данная спортивная дисциплина начала развиваться только с 1980 г., когда прошел первый чемпионат мира по женскому дзюдо, в котором приняли участие 147 спортсменок из 27 стран. А уже в 1992 г. женское дзюдо официально включили в программу Олимпиады [Бондаренко, 2006].

Существует множество предположений и мнений по поводу мотивационных аспектов женщин к занятию дзюдо. Информационное агентство RIN.ru провело социологический опрос среди женщин, где главными

темами выступали вопросы: «Как вы относитесь к борьбе среди женщин?» и «Зачем вы начали заниматься (хотели бы заниматься) борьбой?». Как видно из рис. 3, подавляющее большинство женщин (89%) ответили, что их отношение к занятиям борьбой, а в частности дзюдо, крайне положительное. Среди причин и мотивационных составляющих занятия дзюдо среди женщин лидировали следующие ответы [Соболев, 2017]:

1. Дзюдо как вид борьбы вызывает больше симпатии, чем другие спортивные занятия.
2. Данный вид наиболее лучше подходит для самозащиты.
3. Занимаясь дзюдо, женщины самоутверждаются в современном обществе.

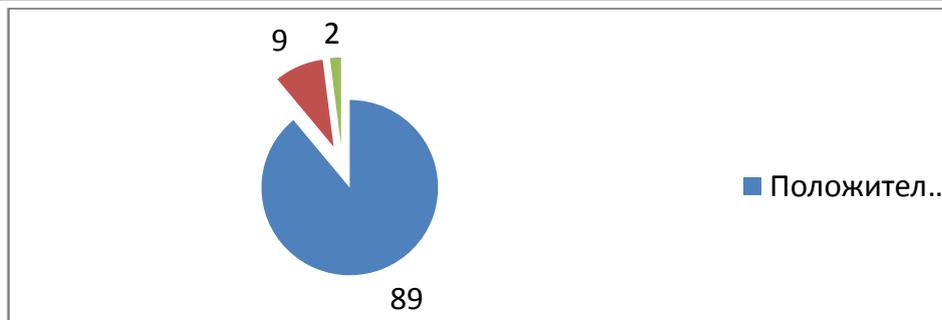


Рис. 3 – Отношение женщин к занятиям борьбой

Таким образом, основной причиной популяризации дзюдо среди женщин можно считать совместное влияние таких взаимозависимых факторов, как [Максимова, 2020]:

- прогресс положения женщин в обществе;
- промышленное развитие стран;
- активизация и деятельность феминистского движения.

Помимо социальной причины существует также отдельные группы мотивационных аспектов, оказывающих влияние на желание женщин заниматься дзюдо:

1. Новизна. Разнообразие, желание научиться чему-то новому, являются основными мотивами, побуждающими лиц женского пола заниматься дзюдо. Опрошеные участницы, состоящие в «Клубе любителей женской борьбы», делали акцент на том, что по причине популяризации более грубых видов спорта среди женщин, рамки спорта, доступного женщинам стираются и появляются новые направления для них, что является непознанным, а значит особенно интересным [Михайлов, 2018].

2. Развитие агрессии, при занятии спортом. Данный фактор также является не менее влиятельным и важным. Многие спортсменки, занимающиеся дзюдо, на вопрос, почему они выбрали данную спортивную дисциплину, отвечают: «Нам это нравится» [Маскаева, 2019].

Быстрый ритм жизни зачастую подвергает современного человека психологическим перегрузкам, в связи с чем, он испытывает потребность в эмоциональной разрядке. В подобных ситуациях на помощь приходит дзюдо и иных виды единоборств, позволяющие безопасно избавиться от накопившихся за день отрицательных эмоций. Женщины более подвержены перегрузкам, чем мужчины. Если для мужчин более типично проявление прямой вербальной агрессии, сопровождаемой физической активностью, то для женщин характерна непрямая вербальная агрессия. Ей сложно найти выход, а, следовательно, она может копиться и негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии девушки [Бондаренко, 2006]. Следовательно, необходимость для лиц женского пола уметь развивать в себе физическую агрессию приводит к возможности определять для себя пути решения внутренних проблем, преобразование активности в те формы, которые приемлемы в социуме. Такие механизмы называются сублимацией [Гулгенов, 2019].

3. Абсолютная победа, стремление к новым победам, потребность в доминации. Неоспоримый факт, что в спортивную деятельность вовлекаются люди с выраженным желанием доминировать. В дзюдо данное явление прогрессирует в полном и чистом виде. В результате, данный вид борьбы наиболее востребован у женщин, жаждущих быть на вершине пьедестала социального общества.

4. Стремление походить на своего кумира. На первый взгляд кажется, что такой мотив вызывает сомнение. Тем не менее, каждый день, пресса и телевизионные каналы навязывают нам образы женщин, которые могут за себя постоять, зачастую выражая это через агрессию. Вследствие этого, после просмотра блокбастера или боевика, у женщин возникает желание копировать главных героев и начать заниматься единоборствами.

5. Личная безопасность. Государство, следуя своему историческому развитию, не может поспевать во всех отраслях прогресса. Из-за этого девушки не чувствуют себя в полной безопасности, они подвергаются риску угрозы безопасности как во внешнем мире, так и в бытовой жизни. Появляется необходимость в приобретении навыков самозащиты. Тренировки позволяют девушке понять, как она способна среагировать в стрессовых ситуациях, а именно: паникует или действует. Представляя возможную реакцию организма, можно заняться развитием нужных, недостающих навыков: научиться контролировать себя, принимать оптимальные решения в условиях ограниченного времени, развивать ловкость и скорость движений. Помимо этого, оценка своих новых приобретенных возможностей делают женщину более уверенной в своей жизни [Умгаев, 2015].

6. Красота и здоровье. Девушки всегда хотят быть стройными и гибкими. Для уменьшения веса или, наоборот, для наращивания мышечной массы, рельефности тела требуются систематические тренировки, правильное питание. Корректно составленный график тренировок по дзюдо позволит достичь необходимой корректировки веса в любом возрасте.

7. Смена обстановки. Кардинальные изменения привычного образа жизни, новые знакомства, доступность для занятий всей семьей, повышение секреции гормона радости и удовольствия – эндорфина (в результате физической нагрузки) – все это превращает тренировки дзюдо в приятное и полезное времяпрепровождение.

8. Самореализация. Актуальность тренировок дзюдо обуславливается тем, что данным видом спорта можно заниматься в любом возрасте, лица женского пола получают возможность для личностного развития. Чтобы достичь наилучшего результата, женщине-дзюдоистке не нужно выбирать между здоровьем и другими жизненными ценностями. Изучение новых приемов, при достижении мастерства возможности передачи своих навыков следующему поколению, освоение философских аспектов преподносят дзюдо не только в качестве спортивных состязаний, но и уникальным социальным явлением [Уваров, 2007].

Выводы

В настоящее время, полученные знания о женском организме и влиянии на него интенсивных трениро-

Заключение

вочных нагрузок, характерных для дзюдо, являются неполными. Поэтому нет возможности показать полную степень влияния занятий дзюдо и желание высоких спортивных результатов на организм женщин, что является препятствием к поиску путей для развития стимулирования женщин к занятию дзюдо. Целеустремленность девушек к покорению пьедесталу спортивных достижений констатирует с неполной научной проработкой этого вопроса. В итоге, перед учеными возникают актуальные проблемы, решить которые следует в ближайшие сроки.

Все вышесказанное является лишь малой частью того, что приобретает женское население, решившее начать свой путь в покорение основ дзюдо. Однако достаточно и этой малой крупицы цельного суждения для понимания мысли, что взаимодействие единоборств и женщин должно являться неотъемлемой частью жизни.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Бондаренко Н. А. Влияние полоролевых стереотипов на мотивацию и самоотношение спортсменов : автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2006. 24 с.
- Гулгенов Ц. Б., Комарова А. В. Использование средств вольной борьбы в физическом воспитании девушек, обучающихся в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 6. С. 63-66.
- Крамской С. И., Кутергин Н. Б., Замчевская Е. С. [и др.]. Влияние тренера на формирование личностных качеств спортсменов // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 139-133.
- Максутова И. Г. Психофизиологический статус мужчин и женщин, занимающихся спортивными единоборствами // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № 2. С. 63-70.
- Маскаева Т. Ю., Германов Г. Н. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 12. С. 266-272.
- Михайлов А. С. Некоторые аспекты обучения боевым приёмам борьбы курсанток вузов ФСИН России // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11. С. 215-218.
- Погребной А. И., Комлев И. О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 107-113.
- Соболев Д. В. Спортивная успешность женщин с точки зрения формирования пола // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 10. С. 236-240.
- Умгаев С. А. Гендерная характеристика единоборств в представлении участников // Oriental Studies. 2015. № 4. С. 86-88.
- Уваров Е. А. Психология самоорганизации личности как субъекта двигательной деятельности : дис. д-ра психол. наук. Санкт-Петербург, 2007. 362 с.

References

- Bondarenko N.A. *Vliyanie polorolevy`x stereotipov na motivaciyu i samootnoshenie sportsmenov*. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [The influence of half-role stereotypes on the motivation and self-wear of athletes. PhD ped. sci. diss. abstr.]. Krasnodar, 2006. 24 p.
- Gulgenov Ts.B., Komarova A.V. *Ispol'zovanie sredstv vol'noj bor'by` v fizicheskom vospitanii devushek, obuchayushhixsya v vuze* [Use of means of free-style wrestling in physical education of girls studying at university]. *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2019, no. 6, pp. 63-66.
- Kramskoy S.I., Kutergin N.B., Zamchevskaya E.S., Korukovets A.P. *Vliyanie trenera na formirovanie lichnostny`x kachestv sportsmenov* [The influence of a coach on the formation of personal qualities of athletes]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2020, no. 2 (74), pp. 139-133.
- Maksutova I. G. *Psixofiziologicheskij status muzhchin i zhenshhin, zanimayushhixsya sportivny`mi edinoborstvami* [Psychophysiological status of men and women engaged in martial arts]. *Chelovek. Sport. Medicina* [Man. Sports. Medicine], 2020, no. 2, pp. 63-70.
- Maskaeva T.Yu., Germanov G.N. *Genderny`e psixicheskie i povedencheskie osobennosti zhenshhin i ix proyavlenie kak rezul'tat zanyatij razlichny`mi vidami sporta* [Gender mental and behavioral features of women and their manifestation as a result of various sports]. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 12, pp. 266-272.
- Mikhailov A.S. *Nekotory`e aspekty` obucheniya boevy`m priemam bor'by` kursantok vuzov FSIN Rossii* [Some aspects of training in fighting techniques of cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia]. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2018, no. 11, pp. 215-218.
- Pogrebnoj A.I., Komlev I.O. *Sovremennyy`e mirovy`e tendencii v sportivnoj podgotovke dzyudoistov (obzor zarubezhnoj literatury`)* [Modern world trends in sports training of judoists (review of foreign literature)]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sports – science and practice], 2018, no. 3, pp. 107-113.
- Sobolev D.V. *Sportivnaya uspehnost` zhenshhin s tochki zreniya formirovaniya pola* [Women's sports success in terms of gender formation]. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2017, no. 10, pp. 236-240.
- Umgaev S.A. *Gendernaya xarakteristika edinoborstv v predstavlenii uchastnikov* [Gender characteristic of single combats in representation of participants]. *Oriental Studies*, 2015, no. 4, pp. 86-88.
- Uvarov E.A. *Psixologiya samoorganizacii lichnosti kak sub`ekta dvigatel'noj deyatel'nosti*. Diss. d-ra psihol. nauk [Psychology of self-organization of personality as a subject of motor activity. Grand PhD psychol. sci. diss.]. St. Petersburg, 2007. 362 p.

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

Nikolay B. Kutergin

Belgorod State Technological University named after. V. G. Shukhov
Belgorod, Russia

PhD of Pedagogy, Professor, Professor of Physical Education and Sports Department
ph.: +7(905)672-40-62, e-mail: Elena_zamchevskaya@mail.ru

Abstract. The theoretical justification of the motivational system of judoists is currently relevant for their achievement of high sports results. In this regard, within the framework of work the reasons of judo popularization among women were revealed and main motivational components of personality of the athlete-judoist were considered.

Research Methods. Analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, questionnaire survey, methods of mathematical statistics. 100 female athletes involved in sports schools and sports clubs of Belgorod region were interviewed.

Results of the study. The vast majority of women (89%) responded that their attitude to wrestling and judo in particular is extremely positive. At the present moment judo is the most popular among girls among all types of martial arts. The factors that encourage women to do judo are: judo is a way of self-defense, a woman practicing judo looks attractive and self-assertive. The latter is of no small importance nowadays.

Thus, the primary reason for the popularization of judo among women should be considered a set of certain aspects, including: the progress of the position of women in society (as well as the feminist trend), the industrial development of countries.

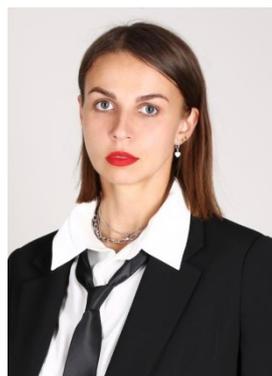
Key words: judo, motivation, women, women's sports.

Cite as: Kutergin N. B. Motivational aspects of occupations of women of judo. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 36-40 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_36.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

**ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ
В ГАНДБОЛЕ (СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЛЕВАНТНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)**



Светлана Ивановна Филимонова¹, Юлия Олеговна Аверясова²,
Снежана Руслановна Гостева³, Виктория Михайловна Казакова⁴

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова^{1, 2, 4}
Москва, Россия

*Московский педагогический государственный университет*⁴
Москва, Россия

*Воронежский филиал Ростовского государственного университета путей сообщения*³
Воронеж, Россия

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

² Доцент кафедры физического воспитания, мастер спорта международного класса по баскетболу,
тренер женской и мужской сборных команд по баскетболу
РЭУ им. Г. В. Плеханова,

магистр спортивной психологии
тел.: +7(985)704-97-43, e-mail: yulasha15@mail.ru

³ Кандидат исторических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных, естественно-научных и общепрофессиональных дисциплин,

тел.: +7(910)341-04-367, e-mail: gosteva73@mail.ru

⁴ Магистрант
тел.: -, e-mail: -

Аннотация. В статье представлен анализ научной литературы с использованием семантического анализа релевантных публикаций. В результате выявлены две причины, определяющие скоростно-силовую выносливость гандболистов: качество процесса подготовки и уровень физической подготовленности гандболиста. Однако целостного определения термина «скоростно-силовая выносливость» в научной литературе не представлено. Исследования подтвердили, что недостаточно фундаментальных научных исследований в спорте, в частности, в гандболе. Важным аспектом в системе спортивной подготовки является поиск средств, методов и организационных форм для развития потенциальных возможностей спортсменов, в частности, в гандболе. В этой связи интерес представляет развитие основных физических качеств. Активное привлечение учёных к исследованию всех сторон тренировочного процесса позволит преодолеть кризис вида спорта и выведет его на утраченные лидирующие позиции.

Ключевые слова: спорт, скоростно-силовая выносливость, гандбол, семантический анализ, релевантные публикации.

Для цитирования: Филимонова С. И., Аверясова Ю. О., Гостева С. Р., Казакова В. М. Факторы, оказывающие влияние на скоростно-силовую выносливость в гандболе (семантический анализ релевантных публикаций) // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 41-46. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_41.

Введение

Результаты сборной команды России по гандболу на чемпионатах мира последних лет свидетельствуют о резком снижении спортивных результатов. Начиная с 2012 года, мужская сборная России по гандболу не проходит отбор на Олимпийские Игры. Далее данные говорят сами за себя: 2015 год – 19-е место, 2017 год – 12-е место, 2019 год – 14-е место, 2021 год – 14-е место. В 2020 году был установлен самый низкий рекорд – на чемпионате Европы сборная России стала 22-й из 24 команд-участниц.

Для изменения создавшейся ситуации в гандболе требуется консолидация усилий ученых и практиков. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что специальная скоростно-силовая выносливость как комплексное специализированное физическое качество в гандболе до недавнего времени не выступала предметом исследования. Научно-методический анализ современных отечественных, зарубежных эмпирических исследований и теоретических обоснований, посвященных вопросам эффективной организации тренировочного процесса спорт-

сменов, в том числе подготовки высококвалифицированных гандболистов, свидетельствует о том, что одними из основных факторов успешности соревновательной деятельности являются высокие показатели в развитии двигательных (физических) качеств у спортсменов, а именно высокий уровень развития специальной скоростно-силовой выносливости. [9].

В научной и методической литературе по гандболу не представлено четкое определение данного понятия. Раскрыть сущность и содержание специальной скоростно-силовой выносливости представляется возможным на основании трудов, авторы которых высоко оценивают скоростные способности, и силовую подготовку и уровень выносливости для подготовки успешного гандболиста. Теоретические исследования в области спорта традиционно представляются в виде словесных описаний, в виде морфологических моделей и конструкций, в виде таблиц и различных блок-схем подчиненности [4]. Это определяет возможность применения в теории спорта методов семантического анализа, анализа словесных описаний, анализа текстов.

Семантический анализ применяется для определения и уточнения неоднозначных понятий и терминов [1], различных классификаций действий, символов [2, 3, 8], изучения общественного мнения [6], психодиагностики [7]. В отношении спортивных и бытовых движений концептуальные основы семантики рассмотрены в трудах С.В. Дмитриева [5].

Представляется актуальным осуществить семанти-

ческий анализ научных публикаций, определяемых в поисковых сетевых системах по ключевым словам (семантической единице): «скоростно-силовая выносливость гандболистов».

Методы и организация

Для решения задачи в электронной библиотеке Elibrary был осуществлен поиск научных публикаций по семантической единице: «скоростно-силовая выносливость гандболистов». Всего было найдено 152 публикации, которые были ранжированы по релевантности и по количеству цитирований. Из этого множества публикаций было выбрано 71 из первых публикаций. Аннотации к этим публикациям были скопированы в один файл, который затем был подгружен для анализа в систему SEO-анализа. Данный электронный ресурс в автоматическом режиме позволил подсчитывать частоту вхождения каждого слова в анализируемый текст, частоты вхождений сочетаний двух и трех слов, оценивать текст на «тошноту» и «водянистость», а также оценивать соответствие частот вхождений слов закону Ципфа.

В результате такого анализа определялись «лишние» слова, не имеющие отношение к причинам подготовки гандболистов, которые затем удалялись из текста и текст анализировался снова. Всего было проведено четыре таких итерации. В результате количество слов в тексте сократилось с 2524 до 1572. Общая статистика текста представлена в табл. 1.

Таблица 1 – Общая статистика текста

Параметр	Значение
Количество символов с пробелами	14658
Количество символов без пробелов	13087
Количество слов	1572
Количество уникальных слов	427
«Тошнота текста»	7
«Водянистость» текста	2%
Качество текста по закону Ципфа	34%

Анализ частоты ключевых слов в публикациях, ранжированных по релевантности, позволил опреде-

лить облако частотности слов (рис. 1), а также представить их распределение в виде диаграммы (рис. 2).

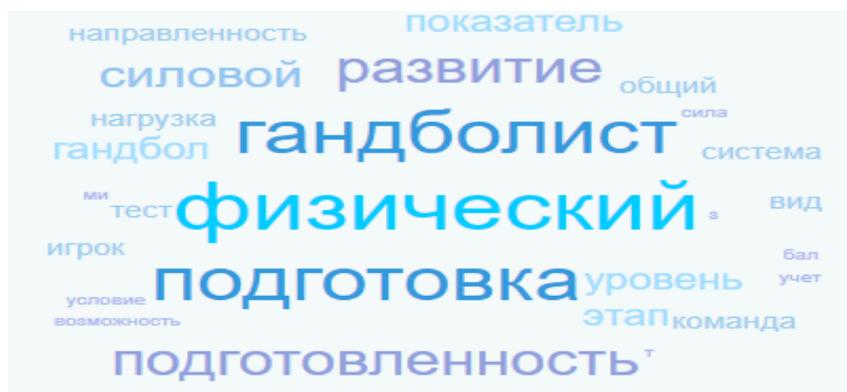


Рис. 1 – Облако частотности ключевых слов в релевантных публикациях

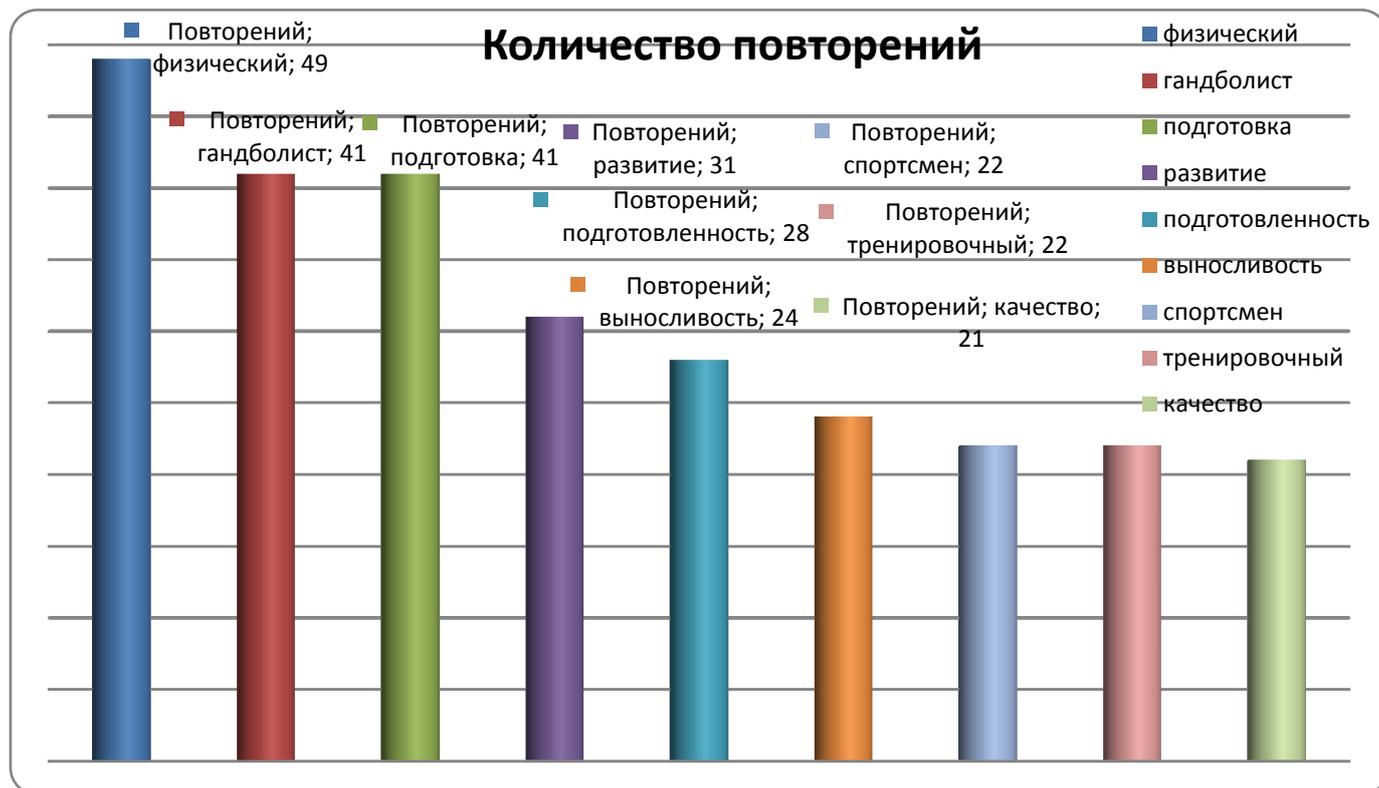


Рис. 2 – Распределение частот ключевых слов в релевантных публикациях

В табл. 1 и на рис. 2 приведено распределение наиболее цитируемых публикаций по частоте ключевых слов, определенных с использованием автоматизированной системы семантического анализа текстов.

Таблица 1 – Распределение частот ключевых слов в релевантных публикациях

Слово	Повторений	Плотность, %
физический	49	3,12
гандболист	41	2,61
подготовка	41	2,61
развитие	31	1,97
подготовленность	28	1,78
выносливость	24	1,53
спортсмен	22	1,4
тренировочный	22	1,4
качество	21	1,34

Полученный массив ключевых слов, ассоциированных системой семантической обработки со словосочетанием «скоростно-силовая выносливость гандболистов», показал, что к ключевым относятся слова, имеющие отношение к процессу подготовки гандболистов и к состоянию развития его физических качеств. При этом из физических качеств чаще всего упоминается выносливость, остальные физические качества, такие как сила, быстрота употребляются значительно реже. По полученным данным можно судить, что в большинстве научных и методических публикаций основной акцент исследователи ставят на процесс тренировки в целом, не выделяя скоростно-силовую выносливость как отдельное специфическое качество, характерное для подготовки гандболистов. Результаты классификации приведены в табл. 1.

Далее был получен массив словосочетаний, состоящих из 2-х слов, ассоциированных системой семан-

тической обработки со словосочетанием «скоростно-силовая выносливость гандболистов» (табл. 2)

Как следует из результатов таблицы 2, выявляются две причины, определяющие скоростно-силовую выносливость гандболистов: процесс подготовки и физическое состояние гандболиста. Степени влияния этих причин соотносятся друг к другу в пропорции приблизительно 3/2. То есть, скоростно-силовая выносливость гандболистов по данным семантического анализа является следствием двух параметров. При этом такие очевидные факторы, опосредованно влияющие на повышение уровня скоростно-силовой выносливости гандболистов, как психическое состояние спортсмена, степень мотивации, условия тренировочного процесса, материально-техническая обеспечение, экипировка и др. или не рассматриваются в публикациях или частота их упоминания статистически мала.

Таблица 2 – Результаты классификации словосочетаний из 2-х слов

Состояние гандболиста			Процесс подготовки		
Словосочетание из 2-х слов	Кол-во повторений	Плотность %	Словосочетание из 2-х слов	Кол-во повторений	Плотность %
Скоростно силовая	16	2,04	физический подготовка	13	1,65
Специальная выносливость	11	1,4	физический подготовленность	11	1,4
Силовое качество	7	0,89	тренировочный процесс	9	1,15
Специальная физическая	5	0,69	развитие скоростно	7	1,01
Скоростная выносливость	4	0,51	этап спортивный	5	0,64
Выносливость спортсменов	3	0,48	подготовительный период	5	0,64
			годовой макроцикл	4	0,51
Итого	45		итого	55	

Возможной причиной такого результата, является содержание публикаций: в анализируемых публикациях частота вхождения словосочетания «скоростно-силовая выносливость гандболистов» может быть высокой, а сама публикация может вовсе и не рассматривать факторы, влияющие на ее достижение. Так? из 71 рассмотренных публикаций только 83 % посвящено подготовке спортсменов в гандболе, а остальные публикации со словосочетанием посвящены общим физиологическим проблемам в спорте, вопросам организации спортивно-оздоровительной деятельности, вопросам психологической, технико-тактической и др. подготовке, экономическим проблемам, методам математиче-

ской статистики и др.

Другим способом ранжирования публикаций, содержащих семантическую единицу «скоростно-силовая выносливость гандболистов», является их распределение по количеству цитирований. И если релевантность публикаций отражает лишь частоту вхождений сочетания «скоростно-силовая выносливость гандболистов», то количество цитирований отражает информационную востребованность публикаций с этим словосочетанием научным сообществом. Распределение публикаций по выделенным ключевым словам представлено на рис. 3.

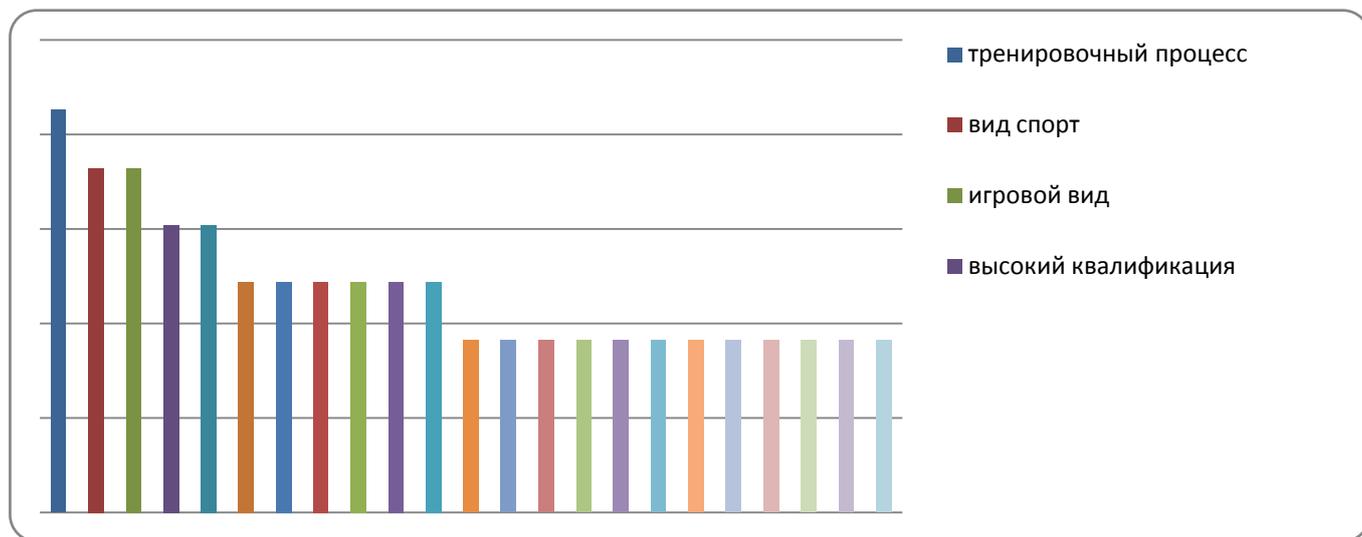


Рис. 3 – Распределение наиболее цитируемых публикаций по словосочетаниям из 2-х слов

При этом количество цитирований публикаций спортивной тематики может быть, и не связано с результатами поиска семантической единицы «скоростно-силовая выносливость». Цитирующие эти публикации могут и не искать этого словосочетания. Среди выделенных публикаций 69,3% составляют публикации, непосредственно касающиеся проблем гандбола, остальные 30,7% составляют публикации, освещающие общие проблемы в спорте, либо имеют обобщающие исследования в области тренировки в игровых, циклических, индивидуальных и т.п. видах спорта. Качественный анализ публикаций показал, что список 65-ти наиболее цитируемых публикаций включает в себя всего 3,2% монографии, причем они касаются общих вопросов психологии спорта и проблемы телосложения спортсменов монографий и 1,6% также напрямую не связанных с гандболом. Серьезным научным обоснованием подготовки спортсменов в гандболе является высокий уровень диссертационных исследо-

ваний в перечне наиболее цитируемых публикаций. Среди них диссертаций на соискание степени доктора наук 12,3% в т.ч. 3,1% по медицинским наукам, 4,6% по биологическим наукам, 4,6% по педагогическим наукам. Следующая группа – это авторефераты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, они составляют 20% от общего числа. К числу данного перечня можно прибавить статьи в журналах ВАК 30,8%, в журналах Scopus 4,6%, в сборниках научных трудов 12,3%. Анализ наиболее цитируемых публикаций показал достаточно высокий интерес среди ученых к проблеме подготовки гандболистов. Однако основная масса этих публикаций посвящена общим проблемам тренировочного процесса, содержанию тренировочных циклов, общей организации спортивной подготовке в гандболе. С другой стороны, интерес к данной проблеме проявляют физиологи, биологи, биомеханики. Все эти публикации косвенно касаются запрашиваемой семантической единицы «скоростно-силовая выносли-

вость гандболиста». «Слабой» стороной перечня наиболее цитируемых публикаций является недостаточное количество методической литературы, учебников и учебных пособий, которые могли бы более пристально рассматривать искомое физическое качество. Учебных пособий всего 1,6%. В общем перечне публикаций по запрашиваемой семантической единице «скоростно-силовая выносливость гандболиста» такого рода публикации присутствуют, однако не имеют ни одного цитирования. Можно судить либо о недостаточном уровне их подготовки, либо о том, что данная литература востребована только среди практиков, которые не публикуются в научной литературе.

Здесь уместно отметить два учебных пособия, непосредственно касающиеся запрашиваемого качества. Это работа авторов А. С. Бахарева и А. С. Аминова, «Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика» (2018), и свидетельство для регистрации программы для ЭВМ Л. Г. Харитоновой и С. В. Ногина. В работе предлагается методика велоэргометрии для диагностики общей и скоростно-силовой выносливости. Разработанная авторами методика предоставляет возможность осуществления экспресс-оценки физической работоспособности, функциональных резервов и процессов восстановления спортсменов. Однако обе эти работы не касаются напрямую задач подготовки гандболистов, и, как следствие, не учитывают специфики деятельности в данном виде спорта.

Как и в случае классификации ключевых слов в релевантных публикациях (табл. 1) ключевые слова в наиболее цитируемых публикациях можно разделить на две группы: на группу слов, имеющих отношение к системе спортивной подготовки, и группу слов, характеризующих состояние спортсмена. Однако, в наиболее цитируемых публикациях выявляется значительная группа слов, описывающая стороны тренировочного

процесса. В процентном соотношении количество слов, характеризующих систему спортивной подготовки и состояние спортсменов, также разделилось в соотношении 3/2.

Выводы

В результате исследований проведен семантический анализ научных публикаций, определяемых в поисковых сетевых системах по ключевым словам: «скоростно-силовая выносливость гандболиста». Осуществлена классификация релевантных и цитируемых публикаций по ключевым словам и словосочетаниям из 2-х слов.

Установлены две основные группы факторов, определяющих «скоростно-силовую выносливость гандболистов»: процесс подготовки и состояние гандболиста. Степени влияния этих причин соотносятся друг к другу в пропорции 3/2. Можно констатировать, что в научной литературе проблема формирования комплексного специализированного физического качества «скоростно-силовая выносливость» в гандболе недостаточно изучена. Отсутствует даже определение данного понятия, хотя авторы высоко оценивают и скоростные способности, и силовую подготовку и уровень выносливости для подготовки успешного гандболиста. Важным аспектом в системе спортивной подготовки является поиск средств, методов и организационных форм для развития потенциальных возможностей спортсменов, в частности, в гандболе. В этой связи интерес представляет развитие основных физических качеств. Для изменения создавшейся ситуации в гандболе требуется консолидация усилий ученых и практиков.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Авакова Л. А. Структурно-семантический и функциональный анализ терминосистемы "шахматы" // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата филологических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006.
- Бердник В. Л., Заболева-Зотова А. В., Орлова Ю. А. Семантический анализ символьных обозначений в коллекции документов // Волгоградский государственный технический университет. Волгоград, 2012.
- Велоэргометрия – общая и скоростно-силовая выносливость (экспресс оценка физической работоспособности, функциональных резервов и процессов восстановления) №2007611219 // Харитонов Л.Г., Нопин С.В. Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ
- Гриф М. Г., Мануева Ю. С. Разработка алгоритма семантического анализа речи (текста) для перевода на русский жестовый язык // Научный вестник Новосибирского государственного технического университета. 2016. № 1 (62). С. 106-119.
- Дмитриев С. В. Социокультурная семантика двигательных действий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 4. С. 3-28.
- Иванова Н. Г., Плотикинов С. Г., Харченко А. Г. Опыт применения психосемантического анализа личности спортсмена в спорте высших достижений // Спортивный психолог. 2013. № 1 (28). С. 39-45.
- Киреева А. А. Метод компонентного анализа в построении лексико-семантического поля спортивной лексики // Вопросы романо-германской и русской филологии. 2014. Т. 1. С. 92-100.
- Корольков А. Н. Закономерности формирования двигательного навыка у юных игроков в мини-гольф // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 6. С. 36-37.
- Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика: Учебное пособие / Бахарева А.С., Аминов А.С. Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2018. 145 с.
- Степанова О. Н. Психосемантический анализ восприятия студентами женской тяжелой атлетики // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2017. Т. 16. № 6 (145). С. 87-96.

References

- Avakova L.A. Structural-semantic and functional analysis of the "chess" term system // Abstract of the dissertation for the degree of candidate of philological sciences / Adyge State University. Maykop, 2006.
- Berdnik V.L., Zabolieva-Zotova A.V., Orlova Yu.A. Semantic analysis of symbols in the collection of documents // Volgograd State Technical University. Volgograd, 2012.
- Bicycle ergometry - general and speed-strength endurance (express assessment of physical performance, functional reserves and recovery processes) №2007611219 // Kharitonova LG, Nopin S.V. Certificate of registration of a computer program.

Grif M.G., Manueva Yu.S. Development of an algorithm for semantic analysis of speech (text) for translation into Russian sign language // Scientific Bulletin of the Novosibirsk State Technical University. 2016. No. 1 (62), pp. 106-119.

Dmitriev S.V. Sociocultural semantics of motional actions // Physical education of students of creative specialties. 2003. No. 4, pp. 3-28.

Ivanova N.G., Plotnikov S.G., Kharchenko A.G. Experience in the application of psychosemantic analysis of an athlete's personality in sports of higher achievements // Sports psychologist. 2013. No. 1 (28), pp. 39-45.

Kireeva A.A. The method of component analysis in the construction of the lexico-semantic field of sports vocabulary // Questions of Romano-Germanic and Russian philology. 2014. Vol. 1, pp. 92-100.

Korolkov A.N. Regularities of the formation of motor skills among young players in mini-golf // Physical culture: upbringing, education, training. 2011. No. 6, pp. 36-37.

Local-regional speed-power endurance in the training system of a skier-racer: Textbook // Bakhareva A.S., Aminov A.S. Chelyabinsk; South Ural State University, 2018. 145 p.

Stepanova O.N. Psychosemantic analysis of students' perception of female weightlifting // Scientific Notes of the Russian State Social University. 2017. Vol. 16. No. 6 (145), pp. 87-96.

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

FACTORS AFFECTING SPEED AND POWER ENDURANCE IN HANDBALL (SEMANTIC ANALYSIS OF RELEVANT PUBLICATIONS)

Svetlana I. Filimonova¹, Yulia O. Averyasova²,
Snezhana R. Gosteva³, Victoria M. Kazakova⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1,2,4}
Moscow, Russia

*Moscow State Pedagogical University*⁴
Moscow, Russia

*Voronezh Branch of Rostov State University of Railway Transport*³
Voronezh, Russia

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

² *Associate Professor, Department of Physical Education, Master of Sports International Class in Basketball,*
Coach of women and men national basketball teams of Plekhanov Russian University of Economics,
Master of Sports Psychology

ph.: +7(985)704-97-43, e-mail: yulasha15@mail.ru

³ *PhD of History, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian,*
Natural Science and General Professional Disciplines
ph.: +7(910)341-04-367, e-mail: gosteva73@mail.ru

⁴ *Master's student*
ph.: -, e-mail: -

Abstract. The article presents an analysis of scientific literature using the semantic analysis of relevant publications. As a result, two reasons were identified that determine the speed-strength endurance of handball players: the quality of the training process and the level of physical fitness of the handball player. However, there is no complete definition of the term "speed-strength endurance" in the scientific literature. Research has confirmed that there is not enough basic scientific research in sports, in particular in handball. An important aspect in the system of sports training is the search for means, methods and organizational forms for the development of the potential capabilities of athletes, in particular, in handball. In this regard, the development of basic physical qualities is of interest. The active involvement of scientists in the study of all aspects of the training process will help overcome the crisis of the sport and bring it to the lost leading positions.

Key words: sports, speed-strength endurance, handball, semantic analysis, relevant publications

Cite as: Filimonova S. I., Averyasova Yu. O., Gosteva S. R., Kazakova V. M. Factors affecting speed and power endurance in handball (semantic analysis of relevant publications). *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 41-46 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_41.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сулейман Кашанович Валиев ¹, Светлана Анатольевна Бортникова ², Ия Викторовна Григорьева ³

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова ^{1,3}
Воронеж, Россия*

*Воронежский государственный педагогический университет ²
Воронеж, Россия*

¹ *Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(905)050-19-19, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru*

² *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(915)544-35-78, e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru*

³ *Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(905)052-45-64, e-mail: griiya@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования интереса к занятиям физической культурой. Определены критерии сформированности интереса: повышение значимости для младших школьников учебного предмета по отношению к другим, преобладание внутренней мотивации посещения уроков физической культуры и повышение уровня интереса к урокам. Организационно-педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой младших школьников включают: выбор оптимальных средств музыкально-ритмического воспитания; реализацию здоровьесберегающего и лично-ориентированного подходов; проектирование конечного результата, владение методиками оценки и повышения уровня интереса младших школьников, самооценка и постоянное совершенствование профессионального мастерства педагога по физической культуре. Использование упражнений ритмической гимнастики способствует формированию у младших школьников внутренней мотивации, повышению значимости и уровня интереса обучающихся к занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, ритмическая гимнастика, интерес, мотивация, младший школьник.

Для цитирования: Валиев С. К., Бортникова С. А., Григорьева И. В. Организационно-педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой средствами музыкально-ритмического воспитания // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 47-51. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_47.

Введение

Для определения методических подходов и средств формирования у младших школьников интереса к урокам физической культуры необходимым представляется решить проблему поиска, разработки и применения инновационных, наиболее эффективных подходов, методов и средств физического воспитания школьников, соблюдение которых могло бы способствовать формированию интереса к урокам физической культуры обучающихся [7]. В практике профессиональной деятельности учителю приходится сталкиваться с тем, что в классе учатся дети с разными интересами [1].

Материалы и методы исследования. Опираясь на результаты исследований, изложенные в работах А. К. Марковой, П. К. Дуркина, С. В. Тарасова, А. В. Шевченко и др. [5, 8, 9, 10], нами определены

критерии оценки результатов и эффективности принятой опытно-экспериментальной работы, имеющей целью сформировать у младших школьников интерес к урокам физической культуры:

1. Повышение значимости учебного предмета физической культуры для обучающихся по отношению к другим предметам;

2. Преобладание у младших школьников внутренней мотивации посещения уроков физической культуры.

3. Повышение уровня интереса к урокам физической культуры [4].

«В эксперименте, с согласия родителей, приняли участие 53 человека – учащиеся третьих классов, из них 27 составили экспериментальную группу (14 девочек и 13 мальчиков) и 26 контрольную группу (12 девочек и 14 мальчиков)» [1]. Целью предпринятого нами исследования явилась разработка и апробация комплекса упражнений [3]. Обучение осуществлялось в

несколько этапов: 1. Начальный этап. 2. Этап углубленного разучивания. 3. Этап совершенствования. Основные задачи для проведения занятия: – воспитывать стабильный интерес к занятиям; – формировать желание, потребность и умение самим заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения функциональности и укрепления своего здоровья [2]. Для решения задач основной части занятия применяются специальные разработанные комплексы упражнений [2].

Структура урока физической культуры продолжительностью 45-минут включала:

1. Вводно-подготовительная часть - разминка, ОРУ (10 минут).

2. Основная часть – серия упражнений разминочного характера, нагрузочная серия, партерные упражнения, танцевально-беговая серия (30 минут).

1. Заключительная часть – упражнения на расслабление (5 минут).

Результаты диагностики в экспериментальном и контрольном классах на начальном этапе (анкета-опросник Н. Г. Лускановой) показали, что, в экспериментальном классе из 27 обучающихся 4 имеют максимально высокий уровень интереса к урокам, 10 – высокий, 12 – средний, 1 – низкий, обучающихся с очень низким уровнем нет. Младшие школьники, обучаю-

щиеся в контрольном классе, продемонстрировали показатели: из 26 обучающихся 7 имеют максимально высокий уровень интереса к урокам физической культуры, 14 – высокий, 5 – средний, обучающихся с низким и очень низким уровнем интереса в контрольном классе нет.

Для исследования вопроса, что конкретно мотивирует обучаемых посещать уроки физической культуры в школе, нами была использована методика Орловой Ю. М. «Мотивации посещения спортивных занятий учащихся начальной школы». Полученные в начале эксперимента данные показывают, что в экспериментальном и контрольном классах у значительной части опрошенных обучающихся преобладает внешняя мотивация посещения уроков физической культуры (хорошая отметка, нравится учитель, чтобы не огорчать родителей), такие ответы выбрали 44% школьников экспериментального и 38% учеников контрольного классов соответственно.

В ходе проведенной опытно-экспериментальной работы были разработаны и апробированы уроки физической культуры, проведена диагностика сформированности интереса на всех этапах. Полученные данные показывают устойчивый рост в экспериментальном классе по критерию 1 – «значимость» (рис. 1).

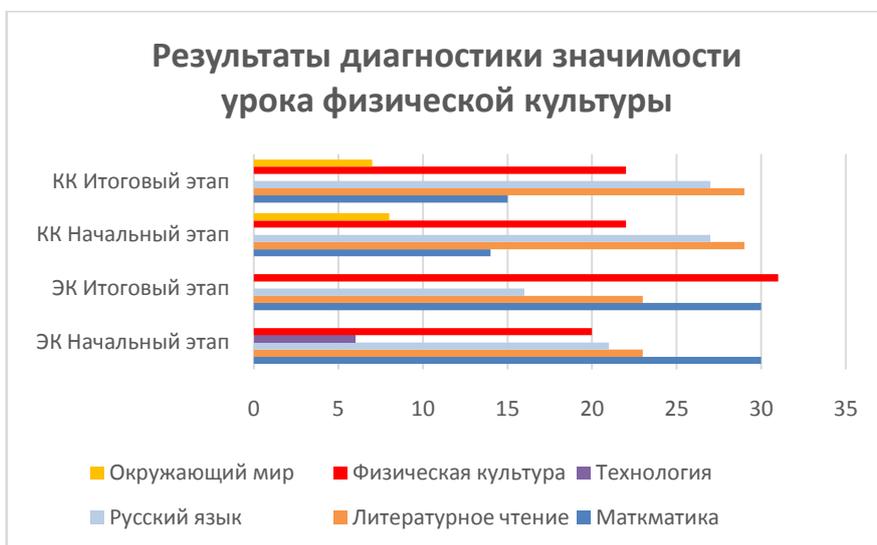


Рис. 1 – Динамика значимости урока физической культуры в экспериментальном и в контрольном классах

Результаты диагностики уровня сформированности интереса обучающихся младших классов на итоговом этапе эксперимента показывают устойчивый рост ин-

тереса к урокам физической культуры в экспериментальном классе по критерию 2 (рис. 2).

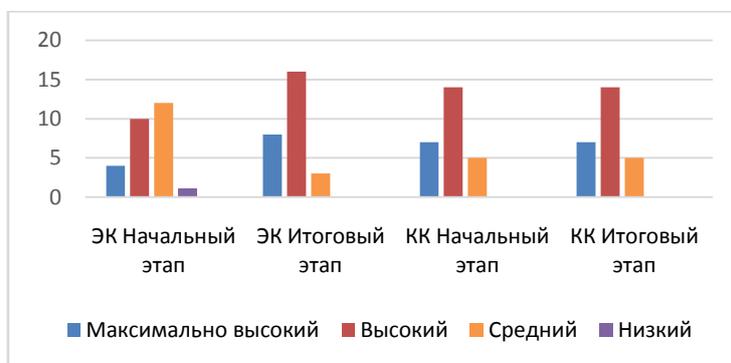


Рис. 2 – Динамика сформированности интереса к урокам физической культуры в экспериментальном и в контрольном классах

В экспериментальном классе на итоговом этапе из 27 обучающихся 8 имеют максимально высокий уровень интереса, 16 – высокий, 3 – средний, обучаемых с низким и очень низким уровнем нет. Показатели обучающихся младших школьников контрольного класса на итоговом этапе таковы: из 26 человек 7 имеют максимально высокий уровень интереса, 14 – высокий, 5 – средний, обучаемых с низким и очень низким уровнем интереса к урокам в контрольном классе нет.

Данные диагностики мотивации посещения уроков физической культуры у младших школьников в экспериментальном и контрольном классах на итоговом этапе – критерий 3, показывают, что в экспериментальном классе сформировался высокий уровень внутренней мотивации посещения уроков физической культуры, у 74% опрошенных младших школьников преобладают мотивы: двигаться и общаться друзьями, чтобы быть здоровым, быть сильным, ловким, тогда как в контрольном классе мотивация посещения уроков фи-

зической культуры младшими школьниками не изменилась.

Выводы

По результатам проведенной работы были определены организационно-педагогические условия формирования интереса к урокам физической культуры младших школьников средствами музыкально-ритмического воспитания:

1. Выбор оптимальных средств музыкально-ритмического воспитания;
2. Реализация педагогической деятельности на основе здоровьесберегающего и личностно-ориентированного подходов;
3. Проектирование конечного результата, владение методиками оценки и повышения уровня интереса младших школьников, самооценка и постоянное совершенствование профессионального мастерства учителя физической культуры.

Библиографический список

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 молодежи: материалы III Международной научно-практ. конф.* Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 21–25.

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

Бортникова С. А. Повышение мотивации и уровня физической подготовленности старшеклассников на уроках физической культуры средствами оздоровительной аэробики // *Новой школе - здоровые дети : Материалы VI Всероссийской научно-практ. конф.* Воронеж, 02–03 октября 2020 года / отв. за выпуск Н.М. Кувшинова, И.В. Попков. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 26–28.

Гаврилов В. О. Физическое воспитание девушек средствами оздоровительной аэробики // *Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практ. конф.* Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. С. 22–26.

Дуркин П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. Архангельск: Изд-во Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. 128 с.

Максименко Ю. Д. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания младших школьников // *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Материалы научно-практ. конф. международным участием, Москва, 21 февраля 2013 года / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. С. 150–152.*

Поддубко А. А. Значение физической культуры в жизни человека // *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практ. конф. студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года / Под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "РИТМ", 2020. С. 440–444.*

Чернецов В. Н. Формирование интереса у школьников к урокам физической культуры // *Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : Сборник научных статей Международной научно-практ., конф., посвященной 70-летию кафедры "Физическое воспитание", Пенза, 15–16 июня 2014 года / Под редакцией А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. Пенза: Пензенский государственный университет, 2015. С. 211–216.*

Шевченко А. В. Формирование интереса обучающихся к урокам физической культуры в школе // *Вопросы науки 2020: потенциал науки и современные аспекты : сборник научных трудов по материалам V Международной научно-практической конференции, Анапа, 17 апреля 2020 года. Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2020. С. 137–140.*

Тарасова С. В. Формирование интереса к урокам физической культуры у младших школьников посредством инновационных методов физического воспитания // *Современные проблемы профориентации и сопровождения профессионального самоопределения школьников в области физической культуры, спорта и туризма : материалы Всероссийской научно-практ. конф., посвященной памяти академика РАО, доктора педагогических наук, профессора С. Н. Чистяковой, Саранск, 24 апреля 2020 года. Саранск: Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, 2020. С. 107–112.*

References

Bortnikova S.A. Formation of professional competence of a physical culture teacher on the design and implementation of individual educational technologies of training as a pedagogical problem // *Physical culture and health of modern youth: materials of the III International Scientific and Practical Conference.* Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2020. pp. 21–25.

Bortnikova, S.A. The use of fitness technologies in physical culture lessons at school // Physical culture and health of modern youth : materials of the II International Scientific and Practical Conference. Voronezh : Voronezh State Pedagogical University, 2019. pp. 253-257.

Bortnikova S.A. Increasing the motivation and level of physical fitness of high school students at physical culture lessons by means of recreational aerobics // New school - healthy children : Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference, Voronezh, 02-03 October 2020 / Rel. for graduation N.M. Kuvshinov, I.V. Popkov. Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2020. pp. 26-28.

Gavrilov V. O. Physical education of girls by means of recreational aerobics // Actual problems of physical education of students: Materials of the International Scientific and practical Conference, Cheboksary, January 30-31, 2020 / FGBOU VO Chuvash State Agricultural Academy. Cheboksary: Chuvash State Agricultural Academy, 2020. pp. 22-26.

Durkin P.K. Formation of interest in physical culture among schoolchildren: studies. manual. Arkhangelsk: Publishing House, Arkhangelsk State Technical University. un-ta, 2006. - 128 p.

Maksimenko Yu.D. Rhythmic gymnastics in the system of physical education of younger schoolchildren // Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation : Materials of scientific and practical conference with international participation, Moscow, February 21, 2013 / Moscow City Pedagogical University, Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports. - Moscow: Moscow City Pedagogical University, 2013. - pp. 150-152.

Poddubko A.A. The importance of physical culture in human life // Prospects for the development of student sports and Olympism : Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students with international participation, Voronezh, May 14, 2020 / Edited by O.N. Savinkova, A.V. Yezhova. Voronezh: Limited Liability Company "RHYTHM", 2020. pp. 440-444.

Chernetsov V.N. Formation of interest among schoolchildren in physical culture lessons // Modern aspects of physical culture and sports work with students : Collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education, Penza, June 15-16, 2014 / Edited by A.A. Pashin, A.A. Rogov, S.V. Petrunina. Penza: Penza State University, 2015. pp. 211-216.

Shevchenko A.V. Formation of students' interest in physical education lessons at school // Issues of Science 2020: the potential of science and modern aspects : a collection of scientific papers based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference, Anapa, April 17, 2020. Anapa: Limited Liability Company "Research Center of Economic and Social Processes" in the Southern Federal District, 2020. pp. 137-140.

Tarasova S.V. Formation of interest in physical culture lessons among younger schoolchildren through innovative methods of physical education // Modern problems of vocational guidance and support of professional self-determination of schoolchildren in the field of physical culture, sports and tourism : materials of the All-Russian Scientific and Practical conference dedicated to the memory of Academician of the Russian Academy of Sciences, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor S. N. Chistyakova, Saransk, April 24, 2020. Saransk: Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evseveva, 2020. pp. 107-112.

Поступила в редакцию 04.10.2021
Подписана в печать 27.12.2021

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF INTEREST
IN PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF MUSICAL AND RHYTHMIC EDUCATION

Suleiman K. Valiev ¹, Svetlana A. Bortnikova ², Iya V. Grigorieva ³

Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G. F. Morozov ^{1,3}

Voronezh, Russia

Voronezh State Pedagogical University ²

Voronezh, Russia

¹ *Associate Professor of Physical Education Department,*

ph.: +7(905)050-19-19, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru

² *PhD 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

³ *Associate Professor of Physical Education Department*

ph.: +7(905)052-45-64, e-mail: griiya@mail.ru

Abstract. The article deals with the problem of the formation of interest in physical education. The criteria for the formation of interest are determined: increasing the importance of an educational subject for younger schoolchildren in relation to others, the predominance of internal motivation for attending physical education lessons and increasing the level of interest in lessons. Organizational and pedagogical conditions for the formation of interest in physical education of younger schoolchildren include: the choice of optimal means of musical and rhythmic education; the implementation of health-saving and personality-oriented approaches; the design of the final result, knowledge of methods for assessing and increasing the level of interest of younger schoolchildren, self-assessment and continuous improvement of the professional skills of a physical education teacher. Diagnostic data on motivation to attend physical education lessons in younger schoolchildren in experimental and control classes at the final stage, show that a high level of internal motivation to attend physical education lessons was formed in the experimental class. In the control class, the motivation for attending physical education lessons did not change. The use of rhythmic gymnastics exercises contributes to the formation of internal motivation in younger schoolchildren, increasing the importance and level of interest of students in classes.

Key words: physical culture, rhythmic gymnastics, interest, motivation, junior high school student.

Cite as: Valiev S. K., Bortnikova S. A., Grigoryeva I. A. Organizational and pedagogical conditions for the formation of interest in physical education by means of musical and rhythmic education. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 47-51 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_47.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Вячеслав Сергеевич Гринченко¹, Вера Николаевна Еременко²,
Виталий Викторович Дорошенко³, Оксана Николаевна Кулинченко⁴

Кубанский государственный технологический университет^{1,2}
Краснодар, Россия
Кубанский государственный университет^{3,4}
Краснодар, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: –, e-mail: grinchenko81@bk.ru

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: –, e-mail: vera_er_ko@mail.ru

³ Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического
воспитания тел.: –, e-mail: ref_doroshenko@mail.ru

⁴ Преподаватель
тел.: –, e-mail: oxana.kulinchenko@yandex.ru



Аннотация. В данной статье рассмотрено отношение студентов к здоровому образу жизни. Определены и поставлены задачи, цели в соответствии с выявленной проблематикой. Была изучена актуальность среди студентов таких понятий как: здоровый образ жизни, правильное питание, знание о вреде табачной и алкогольной продукции, занятия физической культурой и спортом. Исследован общетеоретический материал, проведено анонимное анкетирование студентов по вопросам влияния здорового образа жизни на жизнь студентов. При математической обработке полученных данных было выявлено, что большинство респондентов понимают эффективность здорового образа жизни. Однако, подавляющее большинство студентов не соблюдает правила здорового образа жизни. Таким образом, следует отметить, что студентам не хватает каких-либо мероприятий для организации культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, студенты, влияние здорового образа жизни, отношение к табачной продукции и алкогольным напиткам, жизненные ценности, питание, режим дня, анкетирование, вредные привычки.

Для цитирования: Гринченко В. С., Еременко В. Н., Дорошенко В. В., Кулинченко О. Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 52-57. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_52.

Введение

Развитие здорового человека непосредственно зависит от его образа жизни. Множество факторов оказывают влияние для формирования здорового индивида, такие как: регуляторное ведение физической активности. [1] Также важны такие факторы, как соблюдение правильного рациона питания, формирование здорового цикла сна, наличие или отсутствие вредных привычек, например, употребление алкогольных напитков или различных табачных изделий, применение оздоровительных мер в сфере ведения работы за компьютером человека и множество других многообразных форм деятельности в образе жизни человека [2].

Рассмотрим, как влияют различные факторы на здоровый образ жизни студентов. Какие факторы оказывают наибольшее воздействие среди современной российской молодежи [3]. Каждый индивид ведет разный образ жизни: кто-то занимается физической активностью, кто-то старается соблюдать правильный режим сна для поддержания здорового образа жизни, а кто-то начинает серьезно задумываться о влиянии рациона питания на свой организм [4].

Множество людей ведет и деструктивный образ жизни. Большое количество человек, к сожалению,

употребляет спиртные напитки или же различные табачные изделия. В двадцать первом веке стали сильно набирать популярность, так называемые, электронные сигареты, поэтому многие представители российской молодежи отдают свое предпочтение именно этому способу воздействия никотина на свой организм [5].

Главной целью данного исследования является анализ здорового образа жизни студентов, изучение представлений студентов о вреде различных курительных приспособлениях и спиртных напитках. В достижении выше поставленной цели поможет решение данного перечня задач:

1. Рассмотреть отношение современной российской молодежи к здоровому образу жизни.

2. Анализ отношения студентов к употреблению алкогольных напитков

3. Оценить какое место в жизни молодежи занимает физическая активность.

4. Изучить представление молодого поколения о правильном рационе питания.

5. Проанализировать знания студентов о вреде табачных изделий и электронных сигарет.

6. Изучить отношение молодежи к понятию о здоровом цикле сна.

7. Конкретизировать влияние правил пользования компьютером в жизни молодых людей

8. Провести анализ образа жизни студентов

© Гринченко В.С., Еременко В.Н., Дорошенко В.В., Кулинченко О.Н., 2021

Список данных задач решается такими теоретическими эмпирическими методами, как: анализ научной литературы по выбранной тематике, тестирование, и математическая обработка результатов, и системный анализ полученных результатов исследования.

Материалы и методы исследования

В ходе данного научного исследования был проведен анонимный опрос студентов Кубанского Государственного Технологического Университета на тему их отношения к здоровому образу жизни, физической активности, алкогольным напиткам и табачным изделиям, а также другим факторам, оказывающих непосредственное влияние на здоровье среднестатистического представителя обучающейся молодежи Российской Федерации, в частности, города Краснодара. В ходе анкетирования было опрошено 136 человек.

Результаты

Анонимное анкетирование включало в себя ниже представленные вопросы:

1. Укажите Ваш пол
 - 1) мужской;
 - 2) женский.
2. Знакомы ли Вы с понятием ЗОЖ?
 - 1) да;
 - 2) нет.
3. Считаете ли Вы, что ЗОЖ помогает сохранить здоровье?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
4. Ведете ли вы ЗОЖ?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
5. Занимаетесь ли Вы спортом и физкультурой?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
6. Проводятся ли в Вашем ВУЗе мероприятия, связанные с ЗОЖ?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
7. Если да, то посещаете ли Вы их?
 - 1) да;
 - 2) нет;

- 3) не проводятся.
8. Знаете ли Вы, о вреде курения?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
9. Употребляете ли Вы алкогольные напитки?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
10. Знаете ли Вы о правилах здорового питания?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
11. Соблюдаете ли Вы эти правила?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
12. Курите ли Вы?
 - 1) да, сигареты;
 - 2) да, электронные сигареты;
 - 3) нет.
13. Соблюдаете ли вы режим сна?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
14. Знаете ли Вы правила пользования компьютером и смартфоном?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
15. Соблюдаете эти правила?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
16. Интересуетесь ли вы новой информацией спорте и ЗОЖ?
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.

Из результатов опроса, представленных на Рисунке 1 и последующих, мы можем заметить, что 77% студентов каким-либо образом проявляют себя в физической активности и спорте. Однако стоит понимать, что ведение ЗОЖ не ограничивается только выполнением физических упражнений. Необходимо соблюдать правила здорового поведения и в других областях жизни.

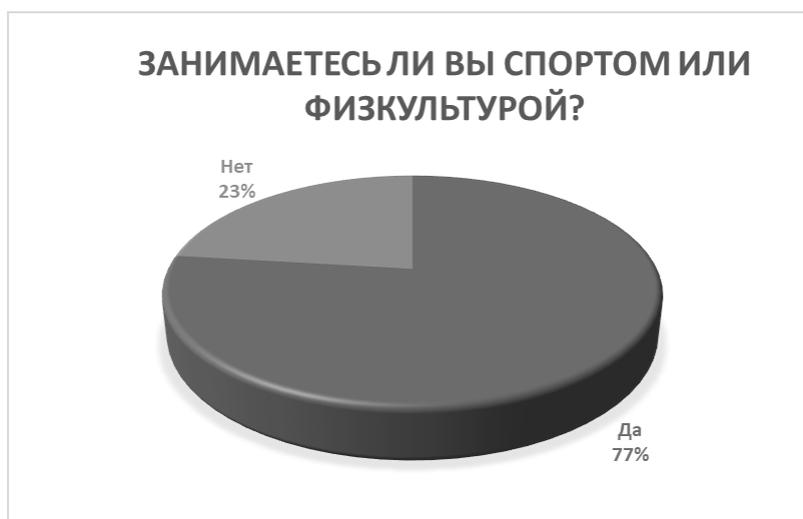


Рис. 1 – Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурой?»

Анализируя представленных ниже рис. 2, мы можем увидеть, что хотя большинство респондентов осве-

домлены о правилах здорового питания, около 50% студентов не следят за своим рационом.

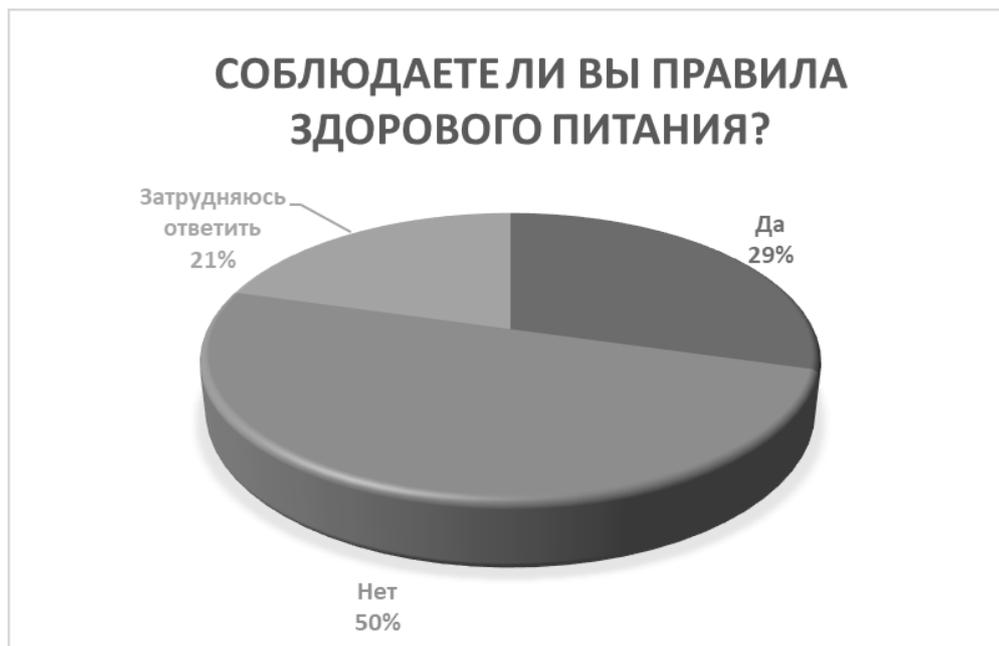


Рис. 2 – Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Соблюдаете ли Вы правила здорового питания?»

Анализ следующего вопроса из анкеты: «Курите ли Вы?», наглядно показывает, что 41% опрошенных студентов потребляют никотиновую продукцию. Следу-

ет отметить, что большинство из них (28%) используют недавно появившиеся электронные сигареты (рис. 3).

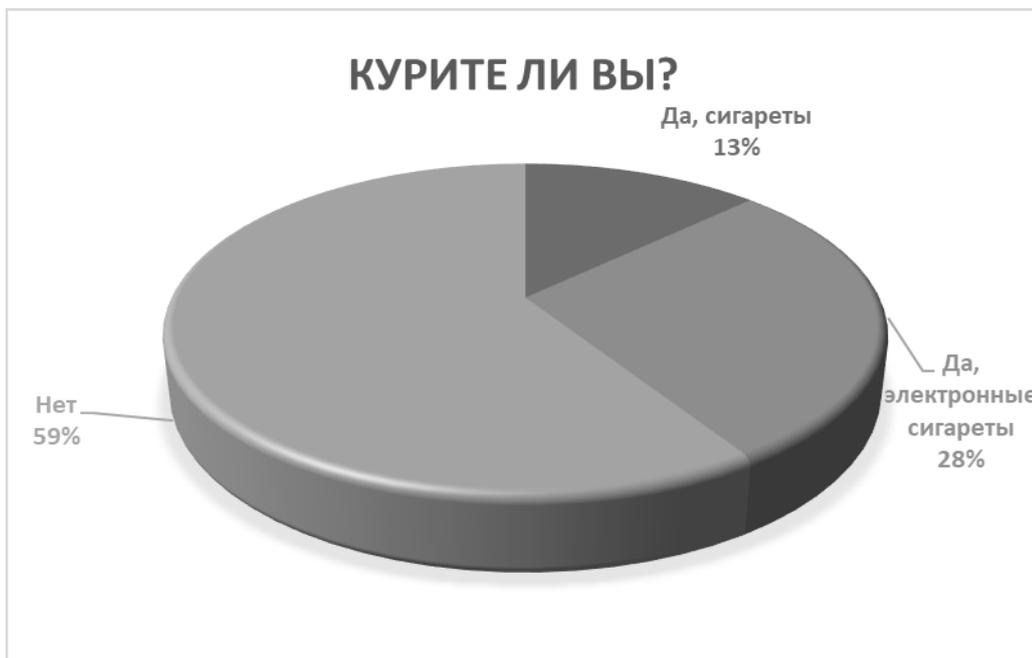


Рис. 3 – Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Курите ли Вы?»

Анализ рис. 4, дает нам данные о режиме сна респондентов. Из него видно, что большинство студентов (а именно 47 %) не следят за своим режимом сна.



Рис. 4 – Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Соблюдаете ли Вы режим сна?»

Диаграмма, представленная ниже (рис. 5), позволяет нам узнать ответы респондентов на вопрос: «Соблюдаете ли вы правила пользования компьютером и смартфоном?». Из этих ответов мы можем узнать, что

54 % опрошенных студентов не соблюдают правил гигиены при использовании современных цифровых устройств.

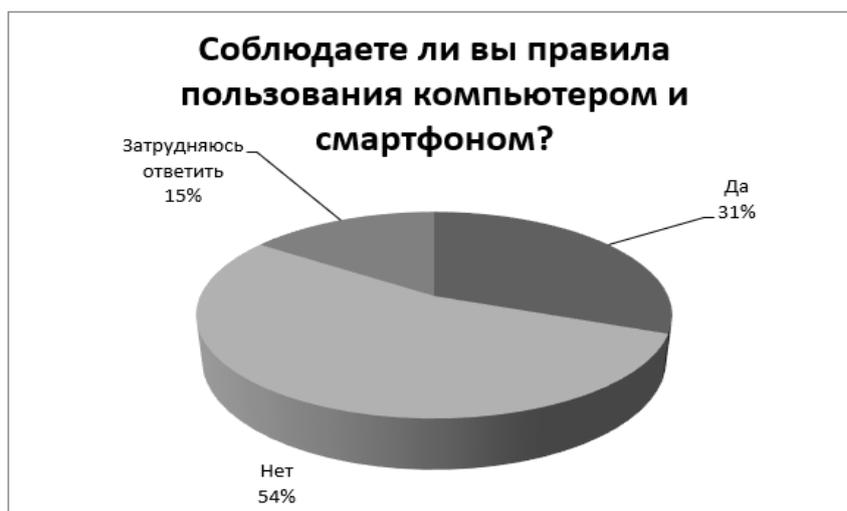


Рис. 5 – Круговая диаграмма ответов студентов на вопрос «Соблюдаете ли Вы правила пользования компьютером и смартфоном?»

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов

Укажите Ваш пол	Знакомы ли вы с понятием ЗОЖ?	Считаете ли вы, что ЗОЖ помогает сохранить здоровье?	Знаете ли Вы о правилах здорового питания?	Употребляете ли вы алкогольные напитки?	Знаете ли Вы о вреде курения?	Знаете ли Вы правила безопасного пользования смартфоном и компьютером?	Интересуетесь ли Вы новой информацией о спорте и ЗОЖ?
48,7% Мужской	100% Да	84,6% Да	92,3% Да	62,8% Да	69,2% Да	82,1% Да	56,4% Да
51,3% Женский	0% Нет	9% Нет	6,4% Нет	37,2% Нет	3,8% Нет	17,9% Нет	43,6% Нет
		6,4% Затрудняюсь ответить					

Анализируя данные, представленные в Таблице 1 и в предыдущих рисунках и ссылаясь на многих авторов

[6, 7, 8, 9], мы можем увидеть, что пусть и большинство респондентов знают и имеют представление о

здоровом образе жизни, далеко не все понимают его важность и значимость.

Выводы

Выполнив все поставленные задачи, мы можем сделать вывод о том, что на студентов, как представителей молодого поколения, влияет множество вредных факторов, способных ухудшить их состояние здоровья. Помимо “давно известных” проблем (табакокурение, алкоголь), внимание стоит обратить также и на другие области жизни молодого человека, которые изменяются вместе с развитием технологий и общества в целом. Так, например, очень важным является соблюдение правил использования персонального компьютера, пренебрежение которыми может привести к ухудшению зрения и опорно-двигательного аппарата [10]. Многие молодые люди не соблюдают правильный режим сна, что приводит к снижению их академической успеваемости и работоспособности в течении дня. Проблемы с питанием тоже могут пагубно влиять на здоровье студента [11].

Таким образом, для прививания студентам здорового образа жизни, необходимо проводить мероприятия, раскрывающие различные аспекты ЗОЖ, в виде лекций или других форматах. Необходимо не только объяснить алгоритм действий, но дать понять студенту, насколько важны для его здоровья эти правила. К таким мероприятиям можно отнести занятия или семинары, направленные на:

- обучение навыкам безопасного использования компьютером, смартфоном и другими гаджетами;
- изучение правил и принципов здорового сна;
- изучение правил и принципов здорового питания;
- профилактика курения табака и электронных сигарет.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Еременко В. Н., Медведева А. С., Левченко А. А. Роль физической культуры в жизни человека // АНИ: педагогика и психология. 2019. №3 (28).
- Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. 86 с.
- Синько О. В., Федорова Н. П. Роль физкультуры в жизни молодежи / Карельский научный журнал “Информационная Мордовия”. – 2019 г. – с.303-310.
- Зароднюк Г. В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов. СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. 26 с.
- Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Академический проект, 2009. 766 с.
- Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н., Доронцев А. В. и др. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: Проблемы и пути их решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 135-141.
- Лейбовский А. Ю., Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 110-112.
- Иванова Н. Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С.102-106.
- Иванова Н. Г. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения на пути новых преобразований в российских вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7. С. 147-150.
- Еременко В. Н. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. С. 507-512.
- Еременко Н. В., Гринченко В. С., Цаава С. В., Синько О. В., Питкин В. А., Левченко А. А. Оптимизация рецептов питания для людей умственного труда и их образа жизни // Международная конференция по инженерным исследованиям и сотрудничеству в глобальном сельском хозяйственном производстве ESCGAP 2020. Серия конференций ИОР: Наука о Земле и окружающей среде. – 17 февраля 2021, № 659 с. 140-145.

References

- Eremenko V.N., Medvedeva A.S., Levchenko A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni cheloveka [The role of physical culture in human life]. ANI: pedagogy and psychology. 2019. No. 3 (28).
- V. A. Piskunov, M. R. Maksinyaeva, L. P. Tupitsyna, and others. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle: textbook]. Moscow State Pedagogical University. Moscow: Moscow State Pedagogical University (MPGU), 2012. 86 p.
- Sinko O. V., Fedorova N. P. Rol' fizkul'tury v zhizni molodezhi [The role of physical education in the life of youth]. Karelian scientific journal "Information Mordovia". - 2019 - p. 303-310.
- Zarodnyuk G.V. Larionova M.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta [Fundamentals of a healthy lifestyle for a student] : textbook manual for students of technical universities. SPb. : Publishing house Polytechnic. University, 2016. 26 p.
- Artyunina, G.P. Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni [Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyle] Moscow, Academic project, 2009. 766 p.
- Ivanova N.G., Porubayko L.N., Dorontsev A.V. et al. Preobrazovaniya na puti stanovleniya sovremennoj sistemy professional'nogo obrazovaniya: Problemy i puti ih resheniya [Transformations on the path of the formation of a modern vocational education system: Problems and ways to solve them]. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2021. No. 3 (193), pp. 135-141.

Leibovsky A.Yu., Ivanova N.G., Porubayko L.N. Pljusy i minusy novogo formata uchebnogo processa v rossijskih vuzah pri perehode na distancionnoe obuchenie v rezhime samoizolyacii [Pros and cons of the new format of the educational process in Russian universities during the transition to distance learning in the mode of self-isolation]. Theory and practice of physical culture. 2021. No. 9. P. 110-112.

Ivanova N.G. Formirovanie potrebnosti v zanjatijah fizicheskoj kul'turoj kak osnovnoj factor povysheniya urovnya fizicheskoj podgotovlennosti budushhijh specialistov [Formation of the need for physical education as the main factor in increasing the level of physical fitness of future specialists]. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. 2021. No. 1. P. 102-106.

Ivanova N.G. Problemy distancionnogo obucheniya i sposoby ih resheniya na puti novyh preobrazovanij v rossijskih vuzah [Problems of distance learning and ways to solve them on the way of new transformations in Russian universities] Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. 2021. No. 7. P. 147-150.

Eremenko V. N. Vliyanie fizicheskijh uprazhnenij na umstvennyu proizvoditel'nost' studentov [Influence of physical exercises on the mental performance of students] Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University, Krasnodar, October 28-29, 2020. Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2020. S. 507-512.

Eremenko N.V. Grinchenko V.S., Tsaava S.V., Sinko O.V., Pitkin V.A., Levchenko A.A. Optimizacijareceptovpitaniadljajljudedjumstvennogotrudaiihobrazazhizni [Optimizing nutritional recipes for knowledge workers and their lifestyles]. International Conference on Engineering Research and Global Agricultural Production Cooperation ESC-GAP 2020. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. February 17, 2021, No. 659 p. 140-145.

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

ATTITUDE OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Vera N. Eremenko¹, Vjacheslav S. Grinchenko², Vitalij V. Doroshenko³, Oksana N. Kulinchenko⁴

Kuban State Technological University^{1, 2}

Krasnodar, Russia

Kuban State University^{3, 4}

Krasnodar, Russia

¹ Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports

ph.: -, e-mail: grinchenko81@bk.ru

² Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports

ph.: -, e-mail: vera_er_ko@mail.ru

³ PhD of Pedagogy, Head of Physical Training Department

ph.: -, e-mail: ref_doroshenko@mail.ru

⁴ Teacher

ph.: -, e-mail: oxana.kulinchenko@yandex.ru

Abstract. This article examines the attitude of students to a healthy lifestyle. Tasks and goals are defined and set in accordance with the identified problems. The relevance of such concepts as a healthy lifestyle, proper nutrition, knowledge about the dangers of tobacco and alcohol products, physical education and sports was studied. The general theoretical material was investigated, anonymous questioning of students was carried out on the issues of the influence of a healthy lifestyle on the life of students. During the mathematical processing of the data obtained, it was revealed that the majority of respondents understand the effectiveness of a healthy lifestyle. However, the vast majority of students do not follow the rules of a healthy lifestyle. Thus, it should be noted that students lack any activities to organize a culture of a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, sports, students, the influence of a healthy lifestyle, attitude to tobacco products and alcoholic beverages, life values, nutrition, daily routine, questionnaires, bad habits.

Cite as: Grinchenko V. S., Eremenko V. N., Doroshenko V. V., Kulinchenko O. N. Attitude of students to a healthy lifestyle. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 52-57 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_52.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

**УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЁЖИ
В ПАРАЛИМПИЙСКУЮ СБОРНУЮ КОМАНДУ ПО ПЛАВАНИЮ**

Светлана Николаевна Карпова

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
Санкт-Петербург, Россия**Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(921)985-49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru*

Аннотация. Во всем мире существует тенденция к увеличению количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Это вызвано многими факторами. Самыми значимыми из них являются: ухудшающаяся экологическая обстановка в больших городах, снижение двигательной активности. В специальной медицинской группе, как правило, объединены студенты с различными заболеваниями. У преподавателя одной из основных задач является осуществление комплексного подхода по укреплению, коррекции, профилактике занимающихся. В статье рассматривается положительное влияние от проведения учебных занятий в специальной медицинской группе в плавательном бассейне. Это обстоятельство вызвано не только воздействием общеукрепляющего и оздоровительного эффектов на организм занимающихся. Также рассмотрен вопрос и с позиции возможности вступления молодежи в паралимпийскую сборную команду по плаванию. Это становится возможным благодаря созданию положительных эмоций при обучении упражнениям, направленным на освоение с водой. Целесообразно подобранные физические нагрузки могут вызвать желание у студентов продолжать занятия в бассейне в тренировочном, а не в учебном режиме.

Ключевые слова: физическая культура в высшем учебном заведении; студенты специальной медицинской группы, оздоровительные средства, плавание.

Для цитирования: Карпова С. Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодежи в паралимпийскую сборную команду по плаванию // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 58-60. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_58.

Введение

С каждым годом количество студентов, относящихся к занимающимся в специальных медицинских группах, увеличивается [Евсеев 2016; Карпова, 2019]. Уровень физической подготовленности, адаптационных возможностей у этой категории студентов достаточно низкий [Дубровский, 2010; Карпова, 2019]. В большой степени такой патологической ситуации способствует их полное освобождение от уроков физической культуры в школе. Вместо определения занимающихся в специальные медицинские группы, где опытный педагог направляет свои усилия на развитие и укрепление своих подопечных, очень часто эта категория школьников проводит время урока на скамье, находясь в очередной раз в режиме гипокинезии. И это обстоятельство еще более усугубляет сложившуюся ситуацию с уровнем здоровья таких учащихся.

Результаты

На первом курсе обучения в Вузе, бывшие школьники начинают практические занятия в специальной медицинской группе (полностью освобождается от занятий физической культурой 1-2 % студентов). По опросам, проводимым преподавателями специального медицинского отделения, до 25 % студентов впервые в своей жизни начинают занятия по физической культуре, став обучающимися высшего учебного заведения.

В зависимости от спортивного оснащения вуза в учебном процессе со студентами специальной медицин-

ской группы, могут (и должны) применяться разнообразные средства физической культуры: основное средство – физическое упражнение, а также медико-биологические, материально-технические, естественно-средовые, средства психологического воздействия [Дубровский, 2010; Евсеев, 2016; Епифанов, 2016; Курамшин 2010; Никитушкин, Суслов 2018]. От преподавателя физической культуры требуется не только качественное владение большим многообразием средств физической культуры, но и знание особенностей патологии занимающегося, владение методиками проведения практических, методико-практических занятий, включая техники по восстановлению [Платонов, 2015]. Привлечение разнообразных средств помогает преподавателю реализовывать на занятиях комплексный подход к занимающимся, поскольку студенты специальной медицинской группы, обладая низкой физической подготовленностью, быстрее устают, медленнее восстанавливаются, психологически менее устойчивы к физическим нагрузкам и т. д.

Одним из подходов, удовлетворяющий данным требованиям являются практические занятия со студентами специальной медицинской группы в плавательном бассейне. Вода обладает рядом свойств, благотворно влияющих на организм занимающихся (укрепляющее, успокаивающее, тонизирующее, закаляющее, расслабляющее действия) [Карпова, 2021]. В особенности, положительное воздействие водная среда оказывает на организм занимающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, поскольку человек располагается в воде преимущественно в горизонтальном

положении, что существенно снижает нагрузку на суставы. К сожалению, среди учащихся встречаются те, кто не умеет плавать, обладает этим навыком в малой степени или ввиду неудачного предыдущего опыта негативно относится к занятиям в воде. Занятия в ВУЗе могут изменить такую ситуацию в положительную сторону. В таком случае, преподавателю по отношению к данной категории студентов необходимо будет уделить несколько большее время теоретической, психологической и начальной подготовке в воде [Карпова, 2021; Карпова, 2019]. В результате, преподаватель как минимум достигнет поставленных учебным планом задач (образовательных, воспитательных, оздоровительных), а как максимум создаст положительное отношение к занятиям в воде. Кроме того, может сложиться ситуация, когда занимающийся почувствует потребность в большем количестве занятий, более качественном освоении техники спортивных стилей плавания, увеличивающейся тренировочной нагрузки. Таким образом, такой студент может начать осуществлять уже тренировочные занятия в группе пловцов спортивного совершенствования. Проанализировав профессиональный путь некоторых членов паралимпийской сборной по плаванию, можно сделать вывод, что тренировочные занятия в бассейне начинались у них далеко не в детском возрасте, а уже в юношеском – в старших классах школы, при обучении в колледже, вузе. Паралимпийские виды спорта отличаются

более старшими по возрасту участниками, поскольку оказываются причастными к этому виду культуры в силу различных обстоятельств. И, несмотря на многие препятствия, приобретают хорошую физическую подготовленность, развивают морально-волевые качества, социализируются и самореализовываются.

Выводы

Необходимо стремиться поддерживать существующие практические учебные занятия со студентами специальной медицинской группы по плаванию, присутствующие в сетке расписания по физической культуре в вузе, либо предпринимать действия, которые бы способствовали включению учебных занятий со студентами специальной медицинской группы в плавательном бассейне, при условии их отсутствия, поскольку помимо развивающего, оздоравливающего эффекта, они способствуют привлечению молодежи к занятиям плаванием в тренировочном режиме. И при соответствующих условиях возможно в дальнейшем вступление занимающегося в паралимпийскую сборную команду по плаванию.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Дубровский В. И., Дубровская А. В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник. М.: БИНОМ, 2010. 431 с.
- Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: «Спорт», 2016. 614 с.
- Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Справочник. М.: Авторская Академия, 2016. 446 с.
- Карпова С.Н. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения состояния здоровья студентов специальных медицинских групп в ходе применения унифицированных тренировочных комплексов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта-2019 г. № 7 (173). С. 80-83.
- Карпова С. Н. Развитие общей выносливости у студентов специальных медицинских групп на основе применения тренировочных комплексов аэробной направленности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития» 21-23 ноября 2019 г. СПб.: «Золотое сечение» СПбГУ, 2019.
- Карпова С. Н., Пригода Г. С. Структура факторов, определяющих необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта-2019 г. №3(169). С. 135-138.
- Карпова С. Н., Журавлев А. А. Развитие выносливости студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания // В сборнике: Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Сборник докладов научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. Санкт-Петербург, 2021. С. 152-153.
- Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.
- Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений. Учебное пособие. М.: «Спорт», 2018. 318 с.
- Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2-х томах. Киев: «Олимпийская литература», 2015.

References

- Dubrovsky V.I., Dubrovskaya A.V. *Fizicheskaya reabilitaciya invalidov i lic s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya* [Physical rehabilitation of the disabled and persons with disabilities in the state of health]: Textbook. Moscow, BINOM Publ., 2010. 431 p.
- Evseev S. P. *Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoj kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture] : Textbook. Moscow, Sport Publ., 2016. 614 p.
- Epifanov V. A. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura* [Therapeutic physical culture] : Reference book. Moscow, Avtorskaya Akademiya Publ., 2016. 446 p.
- Karpova S. N. *Psixologo-pedagogicheskie usloviya, neobxodimy'e dlya uluchsheniya sostoyaniya zdorov'ya studentov special'ny'x medicinskih grupp v xode primeneniya unificirovanny'x trenirovochny'x kompleksov* [Psychological and pedagogical conditions necessary to improve the health of students of special medical groups during the use of unified training complexes]. *Uchyony'e zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University] -2019 No. 7 (173). pp. 80-83.
- Karpova S. N. *Razvitie obshhej vy'noslivosti u studentov special'ny'x medicinskih grupp na osnove primeneniya trenirovochny'x kompleksov aerobnoj napravlenosti* [Development of general endurance among students of special medical groups based on the use of aerobic training complexes]. *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii "Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya Rossii: innovacii i perspektivy razvitiya"* [Materials of the All-Russian scientific and practical conference "Physical culture and sport in the education system of Russia: Innovations and development prospects"]. St. Petersburg, Zolotoe sечение Publ., 2019.

Karpova S.N., Prigoda G.S. *Struktura faktorov, opredelyayushhix neobxodimost' ispol'zovaniya unificirovannyx trenirovochnykh kompleksov v xode fizicheskogo vospitaniya studentov special'nykh medicinskih grupp* [The structure of factors determining the need for the use of unified training complexes in the course of physical education of students of special medical groups]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 3 (169), pp. 135-138.

Karpova S.N., Zhuravlev A.A. *Razvitie obshhej vy`noslivosti u studentov special'nykh medicinskih grupp na osnove primeneniya trenirovochnykh kompleksov ae`robnoy napravlenosti* [Development of endurance of students of special medical groups by means of recreational swimming]. *Nauchnaya sessiya GUAP: Gumanitarnye nauki. Sbornik dokladov nauchnoj sessii, posvyashhennoj Vsemirnomu dnyu aviatsii i kosmonavtiki* [The Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation Scientific session: Humanities. Collection of reports of the scientific session dedicated to the World Aviation and Cosmonautics Day]. St. Petersburg, 2021, pp. 152-153

Kuramshin Yu.F. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture] : Textbook. M.: Soviet Sport, 2010. 464 p.

Nikitushkin V.G., Suslov F.P. *Sport vy`sshix dostizhenij* [Sport of the highest achievements]. Textbook. M.: "Sport", 2018. 318 p.

Platonov V.N. *Periodizatsiya sportivnoj trenirovki. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [Periodization of sports training. General theory and its practical applications]. Textbook. In 2 volumes. Kyiv, Olimpijskaya literatura Publ., 2015.

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 29.12.2021

TRAINING SESSIONS WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN A SWIMMING POOL AS ONE OF THE WAYS TO ATTRACT YOUNG PEOPLE TO THE PARALYMPIC NATIONAL SWIMMING TEAM

Svetlana N. Karpova

*Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
Saint Petersburg, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(921)985-49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru*

Abstract. All over the world there is a tendency to increase the number of students belonging to a special medical group. This is caused by many factors. The most significant of them are: the deteriorating environmental situation in large cities, a decrease in motor activity. As a rule, students with various diseases are united in a special medical group. One of the main tasks of the teacher is to implement an integrated approach to strengthening, correction, prevention of students. The article discusses the positive impact of conducting training sessions in a special medical group in a swimming pool. This circumstance is caused not only by the effect of restorative and health-improving effects on the body of those involved. The issue was also considered from the perspective of the possible entry of young people into the Paralympic national swimming team. This is made possible by creating positive emotions when learning exercises aimed at mastering with water. Appropriately selected physical activities may cause students to continue their classes in the pool in a training, rather than in a training mode.

Key words: physical education at a higher educational institution; students of a special medical group, recreational facilities, swimming.

Cite as: Karpova S. N. Training sessions with students of special medical groups in a swimming pool as one of the ways to attract young people to the paralympic national swimming team. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 58-60 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_58.

Received 04.10.2021

Accepted 29.12.2021

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ МЕСТО В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ



Елена Олеговна Ковшура

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

*Доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(906)251-61-05, e-mail: e.o.kovshura@mail.ru*

Аннотация. Основной задачей высших учебных заведений является подготовка высоко профессиональных кадров для современного производства. Заканчивая вуз, выпускники должны обладать знаниями не только в сфере будущей профессиональной деятельности, но и в области сохранения и укрепления здоровья. Помимо этого, желательно, чтобы они были подготовлены физически к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Данные задачи в вузе решает такой раздел дисциплины «Физическая культура и спорт», как профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональное профилирование процесса физического воспитания студентов является непосредственным фактором оптимизации профессиональной подготовки молодых кадров, сокращение сроков освоения профессиональных умений и навыков, повышение надежности функций работников производства в современных условиях [4, 7].

В статье мы попытались обосновать целесообразность использования физкультурно-оздоровительных технологий в профессионально-прикладной физической подготовке студентов посредством анализа результатов проведенного исследования.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, элективные курсы, профессиональное профилирование, профессиональная деятельность, физкультурно-оздоровительные технологии.

Для цитирования: Ковшура Е. О. Физкультурно-оздоровительных технологии и их место в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 61-63. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_61.

Введение

Стратегия подготовки молодых специалистов для большинства отраслей производства не может быть реализована без дисциплины «Физическая культура и спорт», которая объединяет в себе интеллектуальное, нравственное, эстетическое, психологическое и физическое развитие.

В соответствии с этим, основной целью данной дисциплины, в вузе является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, в соответствии с их будущей специальностью. Она является частью программы по физической культуре и должна дать студентам необходимый объем знаний и навыков, которые будут углубляться и совершенствоваться в процессе трудовой деятельности по окончании вуза [3, 5].

В связи с этим, основными факторами, определяющими задачи и содержание ППФП в данном вузе является: характер будущей трудовой деятельности, внешние условия, эмоциональная и стрессовая составляющая, профессиональные заболевания. Основными задачами, которые следуют из выше сказанного это - повышение функциональных возможностей организма студентов, а также развитие и совершенствование физических качеств и навыков, необходимых будущему специалисту [8].

Наиболее рациональным, нам представляется, проводить ППФП в рамках «Элективных курсов по физи-

ческой культуре и спорту», которые являются вариативной частью дисциплины «Физическая культура и спорт» и предполагают использование как традиционных, так и нетрадиционных форм физической культуры, например физкультурно-оздоровительных технологий [1, 2].

Данные технологии являются универсальным средством двигательной активности, поскольку не только имеют в своем арсенале необходимые средства для решения задач ППФП, но и оснащены сбалансированными программами, направленными на развитие функциональных возможностей организма и необходимых для будущей профессиональной деятельности физических способностей студентов, а также характеризуются многообразием физических упражнений различной направленности, отсутствием требований к физическому развитию занимающихся и жесткого контроля в процессе занятий [6].

Материалы и методы исследования. В нашем исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения, в количестве 320 человек. Мы использовали анализ специальной литературы, анкетирование, экспертная оценка, статистические методы.

Результаты

С целью повышения интереса и мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, а также оптимизации учебного процесса ППФП, мы провели анкетный опрос среди студентов в начале весеннего

семестра 2020-2021 учебного года, где предложили им ответить на вопрос: «Чем бы они хотели заниматься на «Элективных курсах по физической культуре и спорту?». Ответы были следующими:

39 % хотят заниматься физкультурно-оздоровительными технологиями, 27 % пожелали заниматься на тренажерах, 7 % захотели играть в настольный теннис, 17 % студентов выбрали спортивные игры (волейбол, баскетбол), 10 % изъявили желание заниматься легкой атлетикой. Данные ответы свидетельствуют о том, что большинство учащихся хотели бы заниматься физкультурно-оздоровительными технологиями [3].

По результатам опроса студентов о степени заинтересованности в видах физкультурно-оздоровительных технологий, мы предложили следующее распределение часов 1-2-3 курсах, в течении 6 семестров, в объеме 328 часов модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту:

Музыкальная грамота – 2 часа.

Оздоровительная аэробика – 74 часа.

Оздоровительная аэробика танцевальной направленности – 76 часов.

Кондиционные направления физкультурно-оздоровительных технологий – 66 часов.

Восточные оздоровительные двигательные системы – 38 часов.

Танцевальные упражнения – 60 часов.

Зачеты – 12 часов.

На втором этапе исследования, которое проводилось в конце семестра, в результате занятий физкультурно-оздоровительными технологиями, опрос студентов показал, что 19 % отметили улучшение состояния здоровья, 16 % получили знания об укреплении здоровья, 16 % сообщили о снижении веса, 9 % заметили повышение функциональных возможностей организма, 23 % – отметили появление положительной мотивации к занятиям, у 17 % улучшилось настроение.

Данные ответы занимающихся могут свидетельствовать о том, что занятия физкультурно-оздоровительными технологиями оказывают положительное влияние на физическую и эмоциональную сферу студентов.

Выводы

Применение физкультурно-оздоровительных технологий в учебном процессе обучающихся, способствует развитию общей выносливости, внимания, быстроты движений, координации, глазомера, силы различных мышечных групп, увеличения подвижности суставов и эластичности мышц студентов [9]. Это те физические качества и способности, которые необходимы большинству выпускников вузов, профессии которых, в большинстве своем, связаны с организацией и управлением людьми, технологическими процессами, организацией межличностных взаимодействий [10].

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Венгерова Н. Н. Реализация ФГОС «3++» по физической культуре в высшей школе // Теория и практика физической культуры, 2016. №6. С. 12-15.
2. Венгерова Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин: учебное пособие. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. 171 с.
3. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. СПб.: СПбГЭФУ, 2010. С. 116-119.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. С. 302-308.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник; под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарика, 2000. 385 с.
6. Ковшур Е. О. Реализация вариативной части модуля «Физическая культура и спорт» посредством внедрения в учебный процесс обучающихся в вузе физкультурно-оздоровительных технологий // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2018 г. №12. ISSN 2079-5513. С. 345-350.
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. 460 с.
8. Кудашова, Л.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебное пособие/ Л.Т. Кудашова. СПбГЭУ, 2014. 78 с.;
9. Люйк Л. В. Физкультурно-оздоровительные технологии в образовательном процессе студентов: учебное пособие. СПб: СПбПУ Петра Великого, 2015. 212 с.
10. Мякинченко Е. Б. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.

References

1. Vengerova N.N. Implementation of the GEF "3+" on physical culture in higher school / TPFK, 2016. No6. P. 12-15.
2. Vengerova N.N. Physical culture and health technologies for women: textbook. SPb.: P.F. Lesgaft NSU, 2013. 171 p.
3. Grigoriev V.I. Fitness culture of students: theory and practice: textbook. SPb.: SPbSEFU, 2010. P. 116-119.
4. Evseev Y.I. Physical culture: textbook. Rostov-on-Don: Phoenix, 2003. P. 302-308.
5. Ilyinich V.I. Physical culture of the student: textbook / Edited by V.I. Ilyinich. M.: Gardarika, 2000. 385 p.
6. Kovshura E.O. Implementation of the variable part of the module "Physical Culture and Sport" through the introduction of physical culture and health technologies into the educational process of students at the university / E.O. Kovshur, T.E. Kovshura, Z.N. Vlasova // European Social Science Journal (European Journal of Social Sciences). 2018, No. 12. ISSN 2079-5513. S. 345-350.
7. Kuramshin Yu.F. Theory and methodology of physical culture: textbook / Edited by Yu.F. Kuramshina. M.: Sovetskii sport, 2004. 460 p.
8. Kudashova L.T. Professional-applied physical training of students: textbook. SPBSEU, 2014. 78 p.
9. Luik L.V. Physical culture and health technologies in the educational process of students: textbook. St. Petersburg: Peter the Great SPbPU, 2015. 212 p.
10. Myakinchenko E.B. Aerobics: Theory and methodology of classes: textbook. M.: SportAkademPress, 2002. 304 p.

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES AND THEIR PLACE IN PROFESSIONAL
AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

Elena O. Kovshura

*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation Associate Professor of the Department of Physical
Culture and Sports*

*Associate Professor in the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(906)251-61-05, e-mail: e.o.kovshura@mail.ru*

Abstract. The main task of higher educational institutions is to train highly professional personnel for modern production. Graduating from the university, graduates should have knowledge not only in the field of future professional activity, but also in the field of preservation and promotion of health. In addition, it is desirable that they be physically prepared to perform their professional duties, to have the skills and abilities characteristic of this profession. These tasks at the university are solved by such a section of the discipline "Physical Culture and Sports" as professional-applied physical training.

Professional profiling of the process of physical education of students is a direct factor in optimizing the professional training of young personnel, reducing the time for mastering professional skills, increasing the reliability of the functions of production workers in modern conditions.

In the article, we tried to substantiate the expediency of using physical culture and health technologies in the professional and applied physical training of students by analyzing the results of the study.

Key words: physical culture, professional and applied physical training, elective courses, professional profiling, professional activity, physical culture and health technologies.

Cite as: Kovshura E. O. Physical culture and health technologies and their place in professional and applied physical training of university students. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 61-63 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_61.

Received 04.10.2021
Accepted 27.12.2021

ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА



Оксана Вячеславовна Мамонова¹, Евгений Сергеевич Барковский²,
Далгат Муратович Гаджиев³, Дмитрий Игоревич Досужий⁴

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова^{1, 2, 3, 4}
Москва, Россия*

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: mamonova-o-v@mail.ru

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Barkovskiy.ES@rea.ru

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Gadzhiev.DM@rea.ru

⁴ Преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Dosuzhiy.DI@rea.ru

Аннотация. В статье показана важность вовлечения студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой на основе инновационного подхода. Исследования показали низкий уровень мотивации студентов СМГ к учебным занятиям по физической культуре. Важным противопоказанием для них является двигательная нагрузка с высокой интенсивностью. В физическое воспитание РЭУ им. Г. В. Плеханова включаются нетрадиционные виды спорта с низкой интенсивностью. Представлены результаты анкетирования по значительности включения направлений в учебный процесс. Отмечена актуальность включения данных игр в практику занятий физической культурой. Исследования показали положительную динамику мотивации к занятиям, в содержание которых включаются нетрадиционные средства двигательной активности, в т.ч. бильярд, дартс, городки и т. п. Посещаемость таких занятий значительно возросла.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная медицинская группа, нетрадиционные виды спорта.

Для цитирования: Мамонова О. В., Барковский Е. С., Гаджиев Д. М., Досужий Д. И. Процесс физического воспитания с включением нетрадиционных видов спорта // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 64-67. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_64.

Актуальность исследования

По многочисленным источникам число студентов специальной медицинской группы «А» составляет 35-45%, и около 15% являются подгруппа «Б» [2, 4]. Поэтому особую социальную значимость имеет сохранение здоровья студентов и повышение двигательной активности.

В настоящее время система физического воспитания требует инновационного подхода, который способствует повышению мотивации к посещению занятий по физической культуре (ФК) [8], особенно для студентов специальной медицинской группы (СМГ) [9, 10]. Привлечение студентов СМГ к физической культуре и спорту является важной задачей молодого поколения. Изучение данного направления в научной литературе выявило многочисленные работы [3, 5, 6, 7]. Сегодня ещё не решен вопрос физического воспитания студентов специальной медицинской группы (СМГ). Занятия в основной медицинской группе основаны на максимальной физической нагрузке, что не соответствует должному уровню нагрузки для студентов СМГ. Орга-

низация учебного процесса может включать в программу нетрадиционные направления. При этом средства увлекательных и популярных игр, направлены на достижения успеха в проявлении физических и психических способностей, помогают повысить мотивацию молодых студентов СМГ к посещению занятий ФК.

Многочисленные исследования констатируют [1, 2, 3], что оптимизация двигательного режима и выбор рациональной интенсивности обеспечивают высокую эффективность занятий физической культурой, доказывая необходимость инновационного подходов.

Цель исследования – обосновать эффективность выявления включения нетрадиционных видов в физическое воспитание студентов СМГ.

Методы и организация исследования проводились в физическом воспитании со студентами СМГ на основе метода опроса и математической обработки данных.

В РЭУ им. Г. В. Плеханова большое внимание уделяется инновационным подходам проведения к практическим занятиям по физической культуре. Особенностью организации таких направлений является включение нетрадиционных видов спорта в физическое воспитание. Исследование осуществлялось в 2020-2021 учебном году, среди первокурсников в количестве 1653

человек, из них 1200 студентов СМГ «А» и 453 студента СМГ «Б», в онлайн-формате. Анкета состояла из вопросов, помогающих выявить актуальность включе-

ния низкоинтенсивных видов спорта в практические занятия ФК (Таблица 1).

Таблица 1 – Включение нетрадиционных видов спорта в практические занятия по физической культуре и спорту

№	Вопросы
1	Как Вы относитесь к использованию нетрадиционных видов спорта на практических занятиях по физической культуре?
2	Занимались ли Вы раньше низкоинтенсивными видами спорта (бильярд, дартс, фрисби, городки, гольф, бочча, петанк, боулинг)?
3	Интересны ли Вам такие виды направлений?
4	Актуально ли вводить нетрадиционные виды спорта в учебный процесс?
5	Знаете ли Вы правила игры в этих видах (бильярд, дартс, фрисби, городки, гольф, бочча, петанк, боулинг)?
6	Принимали ли Вы участие в соревнованиях в этих видах (бильярд, дартс, фрисби, городки, гольф, бочча, петанк, боулинг)?
7	Хотели ли бы Вы принимать участие в соревнованиях в этих видах (бильярд, дартс, фрисби, городки, гольф, бочча, петанк, боулинг)?
8	Как вы думаете, развивают ли физические качества данные игры?
9	Нужна ли физическая подготовка для участия в соревнованиях по данным играм?

Результаты исследования

Демонстрация анкетирования студентов СМГ показала, что 98% заинтересованы в низкоинтенсивных видах спорта. Кроме того, в итоге опроса было выявлено, что нетрадиционные виды спорта знают не все студенты СМГ: примерно 63% студентов СМГ «А» и «Б» ранее данными видами занимались или увлекались. Более 76-86% студентам СМГ интересно было бы заниматься данными видами в вузе. Молодежь достаточно осведомлена правилами таких игр 55% – СМГ «А»,

62% СМГ «Б». Причем, всего только 20 % студентов СМГ принимали участие в соревнованиях по данным видам. Отмечено, что 53-86 % желающих готовы принять участие в вузовских соревнованиях по различным нетрадиционным направлениям. Однако большая часть студентов утверждает, что данные виды спорта не развивают физические качества, при этом не нужно иметь хорошую физическую подготовленность, чтобы участвовать в данных соревнованиях.

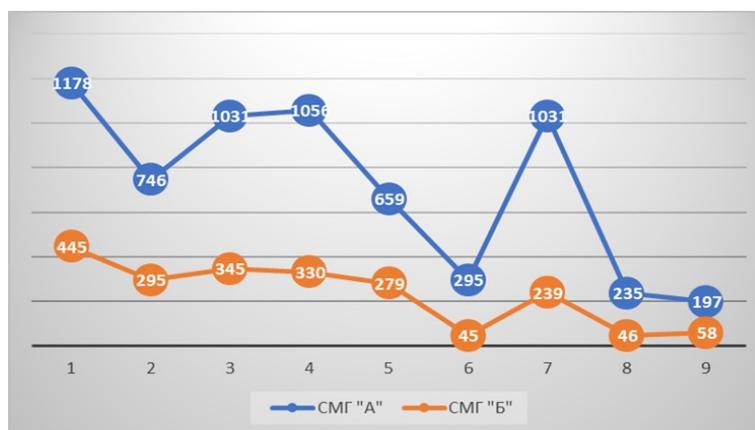


Рис. 1 – Положительные результаты ответов студентов СМГ

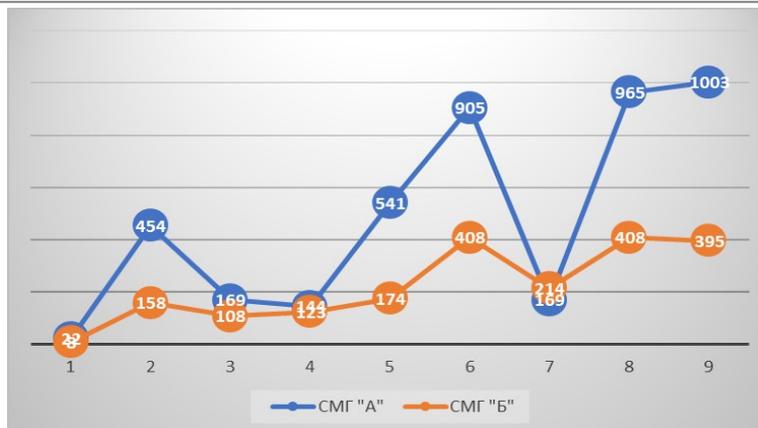


Рис. 2 – Отрицательные результаты ответов студентов СМГ

Выводы

Преподавателями были рассмотрены все пожелания, бильярдная игра уже внедрена в вузе, и студенты СМГ «А» и «Б» эффективно ею занимаются. Также проводятся соревнования по дартс, бильярду. В итоге диалога было решено расширить круг нетрадиционных видов спорта с проведением соревнований для повышения мотивации по физической культуре и спорту

для студентов СМГ разных подгрупп.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

«Игровой метод» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту / И. Н. Овсянникова, К. Г. Томилин, Ю. А. Васильковская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 378-384. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.378-384.

Мамонова О. В. Низкоинтенсивная двигательная активность в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 40-43.

Организационно-методические аспекты занятий дартс со студентами Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева, М. В. Слепцова, О. В. Мамонова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 46-50. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_3_46.

Сироткин С. А. Повышение эффективности занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 2-1. С. 17-20.

Филимонова С. И. Новые педагогические подходы в физическом воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 48-50.

Финогенова Н. В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 9.

Ценностное отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. А. Цеева, З. И. Чунтыжева, М. Ю. Мирза [и др.] // Magyar Tudomnyos Journal. 2020. № 45 (45). С. 48-50.

Развитие научно-исследовательской деятельности по физической культуре и спорту в условиях экономического вуза // Андрущенко Л. Б., Филимонова С. И., Аксенов М. О., Бирюков Е. С. / Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 18-20.

Стандарт оказания услуг по физкультурно-оздоровительным мероприятиям и спорту в системе комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов // Г. Б. Глазкова, С. И. Филимонова, Д. Г. Степыко, Ю. О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 19-23.

Нормативно-правовые основы оказания физкультурных услуг лицам с инвалидностью: монография // Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимонова, О. Ф. Жуков, Г. Б. Глазкова, Д. Г. Степыко, Ю. Б. Алмазова. Москва, Изд. ФГБОУ ВО РЭУ им. Г. В. Плеханова. 2021. 260 с.

References

"Gaming technology" in the classroom of elective courses in physical culture and sport / I. N. Ovsyannikov, K. G. Tomilin, Vasylkiv Yu [et al.] // Uchenye Zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2020. – № 11(189). – Pp. 378-384. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p378-384.

Mamonova O. V. Low-intensity motor activity in physical education of students with special educational needs / O. V. Mamonova // Physical culture and health. – 2019, no. 3 (71). – Pp. 40-43.

Organizational and methodological aspects of darts classes with students of the St. Petersburg State Forestry University named after S. M. Kirov / T. N. Bakhtin, N. S. Lesheva, M. V. Sleptsova, O. V. Mamonova // Physical culture and health. – 2021, no. 3 (79). – Pp. 46-50. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_3_46.

Sirotkin S. A. Improving the effectiveness of physical culture classes for students of a special medical group / S. A. Sirotkin, O. A. Sirotkina // Scientific review. Pedagogical sciences. – 2019, no. 2-1. - pp. 17-20.

Filimonova, S. I. New pedagogical approaches in physical education of students with special educational needs / O. V. Mamonova, S. I. Filimonova, E. A. Lubyshev, Yu. B. Almazova // Theory and practice of physical culture. 2020. No. 2. pp. 48-50.

Finogenova N. V. The use of outdoor games in preschool age / N. V. Finogenova, D. V. Reshetov // Theory and practice of physical culture. 2016. No. 10. p. 9.

The value attitude of students to health and a healthy lifestyle / N. A. Tseeva, Z. I. Chuntyzheva, M. Yu. Mirza [et al.] // Magyar Tudomány Journal. 2020, no. 45 (45). Pp. 48-50.

Development of research activities in physical culture and sports in the conditions of an economic university // Andryushchenko L. B., Filimonova S. I., Aksenov M. O., Biryukov E. S. / Theory and practice of physical culture. 2021. No. 3. pp. 18-20.

The standard of providing services for physical culture and recreation activities and sports in the system of comprehensive rehabilitation and habilitation of disabled people and disabled children // G. B. Glazkova, S. I. Filimonova, D. G. Stepyko, Yu. O. Averyasova / Physical culture and health. 2021. No. 3 (79). pp. 19-23.

Regulatory and legal bases of providing physical education services to persons with disabilities: monograph // L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova, O. F. Zhukov, G. B. Glazkova, D. G. Stepyko, Yu. B. Almazova / Moscow, Publishing House of the Plekhanov Russian University of Economics. 2021. 260 p.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION WITH THE INCLUSION OF NON-TRADITIONAL SPORTS

Oksana V. Mamonova¹, Evgeny S. Barkovsky²,
Dalgat M. Gadzhiev³, Dmitry I. Dosuzhii⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1,2,3,4}
Moscow, Russia

¹ Senior Lecturer, Department of Physical Training
ph.: +7(499)237-84-89, *e-mail:* mamonova-o-v@mail.ru

² Senior Lecturer, Physical Training Department
ph.: +7(499)237-84-89, *e-mail:* Barkovskiy.ES@rea.ru

³ Senior lecturer, Physical Training Department
ph.: +7(499)237-84-89, *e-mail:* Gadzhiev.DM@rea.ru

⁴ Instructor of the Physical Training Department
ph.: +7(499)237-84-89, *e-mail:* Dosuzhiy.DI@rea.ru

Abstract. The article shows the importance of involving students of a special medical group in physical education classes based on an innovative approach. Studies have shown a low level of motivation of SMG students for physical education classes. An important contraindication for them is a motor load with high intensity. Non-traditional sports with low intensity are included in the physical education of Plekhanov Russian University of Economics. The results of the survey on the significance of the inclusion of directions in the educational process are presented. The relevance of the inclusion of these games in the practice of physical education is noted. Studies have shown positive dynamics of motivation for classes, the content of which includes non-traditional means of motor activity, including billiards, darts, small towns, etc. Attend anceat such classes has increased significantly.

Key words: physical education, special medical group, non-traditional sports.

Cite as: Mamonova O. V., Barkovsky E. S., Gadzhiev D. M., Dosuzhii D. I. The process of physical education with the inclusion of non-traditional sports. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 64-67 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_64.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО КАК УСЛОВИЕ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ



Николай Георгиевич Михайлов¹, Ирина Викторовна Навроцкая²

*Московский городской педагогический университет¹
Москва, Россия*

*Детская школа искусств им. А. В. Корнеева²
Москва, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности*

тел.: +7(916)185-74-09, e-mail: MichailovN@mgpu.ru

² *Директор, Почётный работник общего образования РФ
тел.: +7(495)849-34-86, e-mail: mdshikorneeva@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются необходимые условия для осуществления цифровой трансформации образования при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. Формирование информационно-образовательного пространства образовательных организаций, предусматривающего автоматизацию получения, анализа и хранения информации о здоровье, физическом развитии и подготовленности человека, цифровизации методических разработок физического воспитания является необходимым условием трансформации образования.

Ключевые слова: цифровизация образования, информационно-образовательное пространство.

Для цитирования: Михайлов Н. Г., Навроцкая И. В. Информационно-образовательное пространство как условие цифровой трансформации образования // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 68-71. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_68.

Введение

Среди современных тенденций развития системы образования выделяют изменение содержания образования [1, с. 69] и цифровую трансформацию образования [12, с. 11].

Я. Кузьминов, ректор НИИ ВШ, считает, что главный тренд в образовании связан с цифровой революцией, которая приведёт к появлению новых компетенций специалистов, развитию у них способности принимать самостоятельные решения [7]. Такой точки зрения придерживаются и другие авторы [11], которые добавляют к числу ожидаемых изменений от цифровизации образования реорганизацию образовательного процесса и ориентацию его на переосмысление роли педагога.

Ранее в литературе высказывалось мнение, что содержание образования не может быть выполнено средствами и методами существующей педагогики [14]. Эта задача может быть решена посредством проектирования информационно-образовательного пространства образовательной организации [9, с. 134], которое базируется на определении места человека в пространстве культуры, а основой организации обучения в этом случае служит метатекст, который задает систему ценностей человека [2, с. 48]. Однако такой подход не применим к системе физического воспитания, в которой двигательная деятельность определяет воздействие на личную физическую культуру человека и задаёт тренд его физического развития и воспитания [9, с. 150].

Мониторинг компетентностей специалистов в области физической культуры и спорта показывает, что у большинства обследованных специалистов отмечается неумение управлять собой, недостаток творческого подхода при решении профессиональных задач и недостаточность навыка решать проблемы, возникающие в профессиональной деятельности [8, с. 642]. Разработка информационно-образовательного пространства в области физической культуры и спорта пока не получила широкого распространения в научно-

методической литературе и остаётся актуальной на данном этапе реформирования образования.

Цель исследования заключается в разработке модели информационно-образовательного пространства для образовательной организации в условиях цифровой трансформации образования.

Методы и организация исследования

В качестве основного метода формирования информационно-образовательного пространства был выбран метод моделирования, предусматривающая рассмотрение информации о системе физического воспитания, целевая направленность которой связана с формированием гармонично развитого человека [6]. А трансформация содержания образования осуществляется посредством учёта возрастных и личностных особенностей развития личности обучающихся, которые осуществляются при обучении двигательным умениям и двигательным навыкам, с одной стороны, и развитии основных физических качеств, с другой стороны, что и определяет процесс формирования личной физической культуры человека.

При проектировании информационно-образовательного пространства была предложена модель пространства для педагогического университета в части подготовки специалистов по направлению «физическая культура». Она задаётся системой координат, в которой горизонтальная ось, ось различения, устанавливает границы между направлениями деятельности в пространстве физической культуры, а вертикальная ось, ось порождения смыслов - деятельность по осознанию физических упражнений в жизни человека, выбор направленности их использования для формирования личной физической культуры.

Модель информационно-образовательного пространства генетически связана с местом человека в системе физического воспитания [9, с. 151]. Такая связь учитывает культурные традиции физического воспитания и появление инноваций в содержании физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятель-

ности.

Информационная составляющая данной модели такого пространства требует проведения работы по цифровизации методических материалов функционирования системы физического воспитания.

Результаты исследования

В настоящее время идёт накопления новых технологических решений для насыщения информационно-образовательного пространства образовательной организации. Для цифровой трансформации образования в области «физическая культура и спорт» разрабатываются и внедряются технологии, позволяющие в автоматизированном режиме получать, анализировать и хранить информацию о человеке, его здоровье, показателях личной физической культуры и составе его жизненных ценностей.

Примером таких решений может служить технология неинвазивного экспресс скрининга Медискрин, основанная на измерении и последующем анализе параметров состояния органов и систем тела человека в биоактивных точках. Подход, предложенный рядом учёных, позволяет получать информацию о состоянии органов и систем тела человека [4, с. 2]. Данная технология открывает возможности использования её в информационно-образовательном пространстве учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, а также в системе подготовки спортсменов [10, с. 27].

Автоматизированная программа «Карта здоровья», разработка которой ведётся в настоящее время в институте естествознания и спортивных технологий, объединяет информацию о двигательном режиме обучающихся и динамике основных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Цифровое наполнение данных мониторинга предлагает решения по оптимизации состава физических упражнений, влияющих на формирование личной физической культуры занимающихся.

Включение в учебные планы подготовки бакалавров и магистрантов курсов по информационным технологиям и их применению в профессиональной деятельности, обработке результатов научных исследований предоставляет значительные возможности по алгоритмизации процесса физического воспитания обучающихся и планировании спортивной подготовки.

В настоящее время в системе образования сложились необходимые условия для цифровизации процесса

физического воспитания. Этому способствует значительное распространение на рынке ИТ продукции различных гаджетов, предоставляющие возможность контроля за физическим и физиологическим состоянием человека [3, с. 5], состоянием здоровья человека [13, с. 257].

Появление киберспорта открыло новые возможности по формированию информационно-образовательного пространства для подготовки специалистов области «физическая культура и спорт». При обучении специалистов по киберспорту часть дисциплин рассматривает вопросы, непосредственно связанные с организацией деятельности тренера этой специализации. Цикл математических и естественнонаучных дисциплин предусматривает освоение курсов «Теория игр», «Математическое моделирование физических процессов в компьютерных играх», создающих необходимый фундамент для освоения средств и методов цифровизации у будущих учителей физической культуры, тренеров [5, с. 46].

Выводы

В настоящее время сложились необходимые условия для проведения цифровой трансформации образования при подготовке научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта. Важным направлением такой работы является формирование информационно-образовательного пространства образовательных организаций, позволяющее создавать условия для формирования личной физической культуры человека с учётом направления его профессиональной деятельности. К числу достаточных условий цифровой трансформации образования этой предметной области можно отнести:

- автоматизацию процессов получения информации о состоянии здоровья и физического развития и физической подготовленности человека;
- цифровизацию методических разработок в области физической культуры и спорта;
- реализацию предложенной модели информационно-образовательного пространства в образовательных организациях разных видов и типов.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Баранников К. А. О регулировании содержания образования на современном этапе обновления системы образования в Российской Федерации // Вестник образования. 2016. № 14. С. 69-80.
- Борисенков В. П. Поликультурное образовательное пространство России: История, теория, основы проектирования: монография. М.: Изд-во ООО «Педагогика», 2006. 464 с.
- Воинова Л. В. Оценка функционального и психологического состояния детей школьного возраста комплексом «Медискрин» «Современные средства мониторинга состояния здоровья населения. Перспективы развития скрининга»: Материалы первой Всероссийской конференции. М.: НСТ, 2011. С.4-6.
- Кирпа А. И. Инновационный мониторинг здоровья сохраняет миллионы жизней и десятки миллиардов рублей бюджета России / Материалы первой Всероссийской конференции «Современные средства мониторинга состояния здоровья населения. Перспективы развития скрининга». М. : ЗАО «Медицинские наукоёмкие системы и технологии», 2011. С. 1-2.
- Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: Тезисы докладов I Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва 25 ноября 2011 г.). М.: РГУФКСМиТ, 2012. 78 с.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
- Мелешко В. Главный тренд российского образования – цифровизация // Учительская газета, 23 января 2018. URL: <http://www.ug.ru/article/1029> (дата обращения 27.07.2019).
- Михайлов Н. Г. Анализ компетенций педагогических кадров отрасли «Физическая культура и спорт». Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XXV международной научно-практической конференции. - Коломна, РГСУ, 2015. С. 638-642.
- Михайлов Н. Г. Проектирование информационно-образовательного пространства в системе физического воспи-

тания: монография. М.: Департамент образования г. Москвы, ГБОУ ВПО МГПУ, ООО Телер, 2012. 216 с.

Москатова А. К., Байковский Ю. В. «Спортскрин» – система полифункционального контроля готовности спортсменов к экстремальной деятельности // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2009. №1 (15). С. 27-30.

Никулина Т. В., Савченко Е. Б. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление // Педагогическое образование в России. 2018. № 8. С. 107-113.

Проблемы и перспективы цифровой трансформации образования в России и Китае. II Российско-Китайская конференция исследователей образования «Цифровая трансформация образования и искусственный интеллект», Москва, Россия, 26-28 сентября 2019 г.: проект / А.Ю. Уваров, С. Ван, Ц. Кан и др.; отв. ред. И.В. Дворецкая; пер. с кит. Н.С. Кучмы; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. 155 с.

Сотникова Е. Н., Храмов П. И. Мониторинг здоровья детей в образовательных учреждениях: пути реализации / Актуальная проблема внедрения здоровьеразвивающей педагогики: Материалы Международного симпозиума «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся» (12-15 октября 2010 года, г. Москва). М.: Совет Федерации, 2011. С. 255-258.

Щедровицкий Г. П. Система педагогических исследований (методологический анализ)/Педагогика и логика / Г.П. Щедровицкий, В. П. Розин, Н. И. Непомнящая, Н. Г. Алексеев. М.: Издательский дом «Касталь», 1993. С. 5., 123.

References

Barannikov K.A. On the regulation of the content of education at the present stage of updating the education system in the Russian Federation / K.A. Barannikov, S.V. Vachkova, M.Y. Demidova, I.M. Remorenko, O.A. Reshetnikova // Vestnik obrazovaniya. 2016, no. 14, pp. 69-80.

Borisenkov V.P. Multicultural educational space of Russia: History, theory, design bases: monograph / V.P. Borisenkov, O.V. Gukalenko, A.Y. Danilyuk. Moscow: Publishing house Pedagogica LLC, 2006. 464 p.

Voinova L.V. Assessment of the functional and psychological state of children of school age with the complex "Mediskrin" "Modern means of monitoring the health of the population. Prospects for the Development of Screening": Proceedings of the First All-Russian Conference. MOSCOW: NST, 2011, pp. 4-6.

Kirpa A.I. Innovative health monitoring saves millions of lives and tens of billions of rubles of Russia's budget. / Materials of the First All-Russian Conference "Modern means of monitoring the health of the population. Prospects for the development of screening. Moscow: CJSC Medical Science-Intensive Systems and Technologies, 2011, pp. 1-2.

Computer sports (cybersports): problems and prospects: Abstracts of I All-Russian Scientific Conference (Moscow November 25, 2011). - Moscow: Russian State University of Physical Culture and Sports, 2012. 78 p.

Matveev L.P. Theory and methods of physical education. M.: Fizkurai Sport, SportAcademyPress, 2008. 544 p.

Meleshko V. The main trend of Russian education – digitalization // Uchitelskaya Gazeta, January 23, 2018. URL: <http://www.ug.ru/article/1029> (accessed July 27, 2019).

Mikhaylov N.G. Analysis of competences of teaching staff of the sector "Physical Education and Sports"/ N.G. Mikhaylov, P.V. Krasavtsev. Man, Health, Physical Education and Sport in a Changing World: Materials of the XXV International Scientific-Practical Conference. Kolomna, RGSU, 2015, pp. 638-642.

Mikhailov N.G. Designing information and educational space in the system of physical education: monograph. Moscow: Department of Education of Moscow, State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education of Moscow State Pedagogical University, Teler LLC, 2012. 216 p.

Moskatova A.K., Baikovsky Y.V. "Sportscreen" – a system of polyfunctional control of athletes' readiness for extreme activity // Theory and practice of applied and extreme sports. 2009, no. 1 (15), pp. 27-30.

Nikulina T.V., Savchenko E.B. Informatization and digitalization of education: concepts, technologies, management// Pedagogical Education in Russia. 2018, no. 8, pp. 107-113.

Problems and prospects of digital transformation of education in Russia and China. II Russian-Chinese conference of education researchers "Digital transformation of education and artificial intelligence", Moscow, Russia, September 26-28 2019: project / A.Yu. Uvarov, S. Wang, C. Kang et al.; ed. by I.V. Dvoretzkaya; transl. from Kit. N.S. Kuchma; National Research University "Higher School of Economics". Moscow: Higher School of Economics Publishing House, 2019. 155 p.

Sotnikova E.N., Khramtsov P.I. Monitoring children's health in educational institutions: ways of implementation / Actual problem of introducing health-improving pedagogy: Proceedings of the International Symposium "Education in Europe for the harmonious development of students" (12-15 October 2010, Moscow). Moscow: Federation Council, 2011, pp. 255-258.

Shchedrovitsky G.P. System of Pedagogical Research (Methodological Analysis) / Pedagogy and Logic / G.P. Shchedrovitsky, V.P. Rozin, N.I. Nepomnyaschaya, N.G. Alekseyev. Moscow, Castal Publishers, 1993, pp. 5., 123.

Поступила в редакцию 04.10.2021
Подписана в печать 27.12.2021

INFORMATION AND EDUCATIONAL SPACE AS A CONDITION
FOR THE DIGITAL TRANSFORMATION OF EDUCATION

Nikolay G. Mikhailov ¹, Irina V. Navrotskaya ²

Moscow City Pedagogical University ¹

Moscow, Russia

Children's School of Arts named after A. V. Korneev ²

Moscow, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Life Safety*

ph.: +7(916)185-74-09, e-mail: MichailovN@mgpu.ru

² *Director, Honorary Worker of General Education of the Russian Federation*

ph.: +7(495)849-34-86, e-mail: mdshikorneeva@mail.ru

Abstract. The article discusses the necessary conditions for the implementation of the digital transformation of education in the training of specialists in the field of physical culture and sports. The formation of an information and educational space of educational organizations, providing for the automation of obtaining, analyzing and storing information about the health, physical development and preparedness of a person, the digitalization of methodological developments of physical education, is a necessary condition for the transformation of education.

Key words: digitalization of education, information and educational space.

Cite as: Mikhailov N. G., Navrotskaya I. V. Information and educational space as a condition for the digital transformation of education. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 68-71 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_68.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ЕГО МЕСТЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА



Василий Александрович Никишкин¹,
Наталья Николаевна Бумарскова²

*Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет^{1,2}
Москва, Россия*

¹ Профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, заслуженный тренер СССР по самбо, заслуженный тренер РФ, судья международной категории, тренер высшей категории
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru

² Кандидат биологических наук, доцент, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта на научной работе,
тел.: +7(926)267-40-03, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru

Аннотация. В работе приведены роль физической культуры в жизни студентов и возможность системы образования влиять на отношение студентов к физической активности. Заметно, что в наше время физическая культура имеет определённые требования на каждом этапе жизни. Среди учащихся школ весьма проблема мотивирования к занятиям, среди студентов особо заметен недостаток времени, а представителям работающего поколения зачастую не хватает ресурсов. Кроме того, все упомянутые этапы объединяет наличие требующих более пристального внимания сфер жизни. А также проблемой и спорта является недостаточное финансирование (менее 0,3 % государственного бюджета за 2020 год, где большая часть уходит на обеспечение профессиональной спортивной деятельности, а не общему развитию среди граждан). Основными факторами здоровья являются наследственность, экология и образ жизни – причём лидирует именно последний. При этом учёные достаточно давно пришли к выводу, что большая часть (90 %) этих факторов ещё неподвластна медицине. Из этого следует, что достаточно весомую часть усилий человека стоит направлять на формирование здорового образа жизни, который, в свою очередь, невозможен без достаточного количества двигательной нагрузки и физической активности. Целью исследования является анализ роли и места здоровья в системе жизненных ценностей студенческой молодежи. Значимость данного аспекта исследования определяется тем, что для молодежи на сегодняшний день здоровье не является базовой ценностью. Молодое поколение определяет здоровье как второстепенную ценность. Проведен анализ составляющих здорового образа жизни молодежи по результатам социологического исследования.

Ключевые слова: студенческая молодежь, здоровье, ценности, система ценностей, иерархия ценностей молодежи.

Для цитирования: Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н. Представление студенческой молодежи о здоровом образе жизни и его месте в системе ценностей человека // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 72-75. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_72.

Введение

Физическое и ментальное здоровье очень важны для жизнедеятельности человека, а занятия физической культурой и спортом способствуют их поддержанию [1]. У каждого обучающегося должно быть сформировано устойчивое понимание необходимости физического совершенствования и о ведении здорового образа жизни, использовании приобретенных навыков и умений в различных условиях, развитии двигательных способностей, формировании распорядка дня. Здоровье – наивысшая ценность человека была, есть и будет во все времена, недаром существует выражение «Потерял деньги – ничего не потерял, потерял время – много потерял, потерял здоровье – все потерял». Данное понятие обладает равновесным значением с душой, счастьем, гармонией, творчеством, но отсутствие его в жизни человека может влиять негативно на остальные важные аспекты жизни. Потеря здоровья ограничивает человека в его действиях и даже мыслительных способностях. Ощущая себя ограниченным, человек не чувствует себя счастливым, ведь он оказывается несвободен, следовательно, здоровье необходимо беречь смолоду. В век информационных технологий насущная тема – отношение молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ можно рассмотреть как совокупность разных частей и процессов нашей жизни, которые человек подстраивает под систему наиболее благоприятную для его самочувствия и ощущения как физически, так и ментально. Этот образ жизни включает в себя основные категории, такие как: культура личности и общества, физическая культура и спорт, питание и психологическое состояние человека [2].

Физическая культура подразумевает совершение активной двигательной деятельности, представленной систематически упорядоченными упражнениями, направленными на оптимизацию физического состояния и развитие физических способностей. Организму необходимо поддерживать двигательную активность – это естественная для человеческого организма функция – что зачастую не соблюдается в процессе жизнедеятельности человека. В процессе обучения студентов сопровождается повышенной умственной нагрузкой с сидячим образом жизни, частым стрессом, зачастую с нерационально выстроенной самостоятельной подготовкой и досугом. В молодом возрасте такие нагрузки, как правило, игнорируются человеком, но вот здоровье не восстанавливается настолько, насколько его используют.

Физическая культура и спорт важен не только для развития физических возможностей и совершенствования тела, но и для нравственного, психологического, интеллектуального и трудового воспитания [3; 4]. Спорт подразумевает определенные требования к про-

явлению физических и психических сил, и требует от человека самодисциплины, при занятиях появляются возможности воспитания нравственных черт и качеств. Разумеется, результат в достижении таких целей зависит не только от занятий спортом, но при должных усилиях занятия могут стать основным фактором развития.

Во время физической активности расширяются кровеносные сосуды, поступают необходимые питательные вещества в органы через кровь, в том числе и кислород, который отвечает за нормальное функционирование организма, в том числе и за работу мозга [5].

Феномен активного отдыха способствует более эффективному восстановлению, что экспериментально на эргографах доказал еще в прошлом веке Сеченов И. М. (наиболее быстрое восстановление работоспособности руки после утомительной работы наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой – не работавшей). Можно привести пример двух студентов, которые готовятся к сессии. Один из них учит предмет непрерывно целый день, а другой периодически выполнял различные упражнения. Физиология такова, что мозговая деятельность лучше, когда в головной мозг поступает кислород, соответственно лучше усваивается материал, повышается работоспособность, провоцируется выработка дофамина – гормона, который помогает человеку мотивировать себя на что-то, и с этим связано стремление к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Также необходимо отметить роль физической культуры и спорта в вопросе вовлечения в общественную жизнь и формировании человека как социальной личности [6]. Спортивное движение – это массовое общественное движение, оно имеет большое значение в вопросе социальной интеграции человека, сближение людей и объединение их в группы, организации, команды на основе общих интересов, создание сплоченной команды.

Вопрос самооценки, в которой физическая нагрузка опять-таки играет важную роль. Адекватный уровень самооценки необходим для нормального психического состояния человека, а физическая активность, в свою очередь, дает возможность чувствовать себя увереннее, повышается уровень физической подготовки, повышается уверенность в собственном теле и его движениях [7]. Совсем не обязательно целью должно быть изменение внешнего вида, это не определяющий момент в самооценке. На самоощущение влияет достижение целей, маленьких или больших, и видение прогресса в чем-то, а он обязательно наступает при регулярных занятиях.

Выражение «В здоровом теле – здоровый дух» описывает механику влияния спортивного ритма в жизни человека. При физических нагрузках индивид обретает не только физические качества, способности и развива-

ет функциональные системы, во время занятий вырабатываются гормоны эндорфин и адреналин, которые повышают настроение и приобретается чувство удовлетворения, а также увеличивается порог стрессоустойчивости. Кроме того, существует множество исследований, доказывающих положительное влияние активного образа в жизни человека. Во время занятий физической культурой, индивид не только развивает физические и психофизические качества, функциональные системы организма, но и увеличивает самооценку, за счет улучшения качества жизни.

Говоря о ментальном здоровье, психика человека очень хрупка, поэтому здоровым критерием является стабильность психики и ее адекватность. Человек, ведущий здоровый образ жизни, воспринимает мир вокруг и себя объективно, вследствие чего он легко справляется с поставленными задачами и чувствует себя счастливым [8, 9].

«Мы – то, что мы едим» – еще около 460 года до н.э. сказал Гиппократ, подразумевая, что пища, которую мы употребляем, влияет не только на наше утоление голода, но и на наше здоровье в целом, характер наших болезней и, главное, сознание. Во многих научных трудах доказано, что природные обстоятельства являются причиной болезней и итогом естественного воздействия, а нерациональное и несбалансированное питание, в долгосрочной перспективе приводят к покупке дорогостоящих лекарств и реабилитационных процедур. Поэтому разумный выбор продуктов и приготовление диетических блюд являются основоположниками здоровья.

Постановка задачи

Обозначив, что такое здоровый образ жизни, необходимо проанализировать отношение студенческой молодежи к данному течению. Все люди категории 18–25 лет переживают кризис становления личности, поэтому каждый справляется по-своему [10]. Исследование было проведено среди обучающихся НИУ МГСУ с целью изучения их представлений о здоровом образе жизни и его месте в системе ценностей человека. Информация была собрана с помощью опроса. Анкета состоит из двух разделов. Первый раздел запрашивает демографические данные, включая пол и возраст студента. Второй раздел – девять аспектов для измерения образа жизни студентов университета и его влияния на их здоровье.

Результаты исследования

150 студентов заполнили анкеты, 100-процентный показатель ответов, из которых 67,3 % составляли девушки и 32,7 % – юноши. Возраст установился от 18 до 25 лет в следующих группах: 93 студента (63,7 %) были в возрасте от 18 до 20 лет, а 38 студентов (26,0 %) были в возрасте от 21 до 23 лет и 15 студентов (10,3 %) были в возрасте от 24 до 25 лет.

Таблица 1 – Результаты студентов – участников опроса

Характеристика	Количество участников	%
Пол		
Мужчина	49	32,7
Женщина	101	67,3
Возраст		
18-20	93	63,7
21-23	38	26
24-25	15	10,3

Отвечая на вопросы, касающиеся восприятия студентами здорового образа жизни, результаты исследо-

вания показывают, что большинство участников ведут умеренный здоровый образ жизни (табл. 2).

Только 50,0 % сказали, что придерживаются правильного питания, и 48,7 % – согласились с тем, что они страдают от недостатка железа в организме, 48,0 % студентов ежедневно завтракают, в то время как 46,3 % – спят не менее 7-9 часов, 40,0 % – выпивают 1,5-2 л воды в день. Кроме того, 38,7 % опро-

шенных признались, что страдают от увеличения массы тела (ожирения) и только 34,0 % часто занимаются спортом. Выявлено, что 75,8 % не сдают анализ крови, по крайней мере, каждые 6 месяцев, и 74,2 % не едят молочные продукты каждый день.

Таблица 2 – Представление студентов университета о здоровом образе жизни

Независимые переменные	%	
	Да	Нет
Недостаток железа в организме	48,7	51,3
Повышенная масса тела	38,7	61,3
Частые занятия спортом	34	66
Правильное питание	50	50
Анализ крови каждые полгода	24,2	75,8
Завтрак ежедневно	48	52
Молочные продукты каждый день	26	74,2
Сон от 7 до 9 часов в сутки	46,3	53,7
1,5-2л воды в день	40	60

Результаты исследования показывают, что большинство студентов НИУ МГСУ ведет умеренный здоровый образ жизни. Было обнаружено, что высокий процент опрошенных не знает о важности регулярного физического обследования и анализа крови, чтобы проверить, есть ли у них какие-либо проблемы со здоровьем.

Студенты не принимают во внимание серьезность своего поведения в отношении здоровья. Кроме того, было установлено, что большинство участников исследования не употребляют молочные продукты каждый день, и они не знают, что у них низкий уровень кальция и дефицит витамина D, что является основными причинами заболеваний с низкой костной массой (остеопороз) и других заболеваний костей.

Высокий процент студентов страдает от недостатка железа в организме – наиболее распространенное нарушение питания, которое влияет на здоровье человека, не придерживающегося сбалансированной диеты.

Исследование показывает, что большинство опрошенных не заботятся о ежедневном завтраке, их рацион не идеален, обычно состоящий из дешевых и быст-

рых блюд, закусок и напитков. Все это обеспечивает легкий доступ к нездоровым продуктам питания и способствует увеличению веса или эмоционального напряжения.

Также был обнаружен высокий процент молодежи, не часто занимающихся спортом, но в то же время, страдающих от увеличения массы тела (ожирения).

Выводы

Из этого исследования можно сделать вывод, что значительный процент опрошенных не осведомлен о результатах нездорового поведения, которое может вызвать различные проблемы в организме. Студенты должны сосредоточиться на сбалансированном питании, достаточном количестве сна, а также на физических упражнениях и здоровом образе жизни, которые обеспечат как физическое, так и психическое здоровье.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Самарин А. В., Мехришвили Л. Л. Здоровье в системе жизненных ценностей студенческой молодежи: по результатам социологического исследования / Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 01 (55) Ч. 3. С. 151-154.

Самыличев А. С. Теория и методика физической культуры. Самостоятельная работа студентов : учебное пособие для студентов всех форм обучения направления подготовки: «Менеджмент физической культуры» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Нижний Новгород : ООО «Цветной мир», 2013. 165 с.

Быков В. С. Организационно-педагогическая технология формирования здорового стиля жизни студентов / Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки, №4-15, 2012. С. 102-105.

Добровольская С. Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Казань, 2002. 49 с.

Фунина В. Е., Фролов Е. В. Создание физкультурно-спортивной среды как фактор приобщения к спортивному стилю жизни / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Т.11, №2, 2016. С. 163-169.

Любина Н. В. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента // Современ. тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3-12. С. 81-84.

Абишева А. К. О понятие «ценность» // Вопросы философии. М.: Наука, 2002. №3. С. 139-146.

Амосов Н. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.

Фромм Э. Здоровое общество. М. : АСТ, 2020. 528 с.

Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт. URL: <https://www.who.int/>(дата обращения: 23.11.2021).

References

Samarin A.V., Mehrishvili L.L. *Zdorov'e v sisteme zhiznenny'x cennostej studencheskoj molodezhi: po rezul'tatam sociologicheskogo issledovaniya* [Health in the system of life values of student youth: based on the results of a sociological study]. *Mezhdunarodny'j nauchno-issledovatel'skij zhurnal* [International Scientific Research Journal. 2017. No. 01 (55) N. 3. pp. 151-154.

Samylichev A.S. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Samostoyatel'naya rabota studentov* [Theory and Methodology of Physical Culture. Independent work of students] : textbook for students of all forms of training direction: "Management of physical culture" and "Physical culture for persons with disabilities (Adaptive physical culture)". Nizhny Novgorod, Tsvetnoy Mir Publ., 2013. 165 p.

Bykov V.S. *Organizacionno-pedagogicheskaya tekhnologiya formirovaniya zdorovogo stilya zhizni studentov* [Organizational and pedagogical technology of formation of healthy lifestyle of students]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Education. Pedagogical Sciences], No.4 - 15, 2012. pp.102-105.

Dobrotvorskaya S.G. *Proektirovanie i realizaciya sistemy pedagogicheskoy orientacii studentov na zdorovyj obraz zhizni*. Avtoref. dis. d-ra ped. Nauk [Design and implementation of the system of pedagogical orientation of students to a healthy lifestyle. Grand PhD ped. sci. diss. abstr.]. Kazan, 2002. 49 p.

Fonina V.E., Frolov, E.V. *Sozdanie fizkul'turno-sportivnoj sredy kak factor priobshheniya k sportivnomu stilyu zhizni* [Creation of sports environment as a factor of initiation to the sporting lifestyle]. *Pedagogiko-psichologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport], Vol. 11, No. 2, 2016. P. 163-169.

Lubin N. In. *Rol' fizicheskoy kul'tury v obespechenii zdorovogo obraza zhizni studenta* [The role of physical culture in promoting a healthy lifestyle student]. *Sovremennye tendencii razvitiya nauki i tekhnologii* [Modern trends in the development of science and technology]. 2016. No. 3-12. pp. 81-84.

Abisheva A. K. *O ponyatie "cennost"* [About the concept of "value"]. *Voprosy filosofii* [Questions of philosophy]. Moscow, Nauka Publ., 2002, No.3. 146 p.

Amosov N. *Razdum'ya o zdorov'e* [Meditations on Health]. 3rd ed. Moscow, Fizkurai sport Publ., 1987. 63 p.

Fromm E. *Zdorovoe obshchestvo* [Healthy society]. Moscow, AST Publ, 2020. 528 p.

Vsemirnaya organizaciya zdravooxraneniya [World Health Organization] : official website. Available at: <https://www.who.int/> (accessed November 4, 2021).

Поступила в редакцию 04.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

STUDENTS' PERCEPTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND ITS PLACE IN THE SYSTEM OF HUMAN VALUES

Vasily A. Nikishkin ¹, Natalia N. Bumarskova ²

*Moscow State University of Civil Engineering (National Research University) ^{1,2}
Moscow, Russia*

¹*Professor, Head of Physical Upbringing and Sport Department, Honored Coach of the USSR in Sambo, Honored Coach of the Russian Federation, international category judge, coach of the highest category
ph.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru*

²*PhD in Biology, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Physical Upbringing and Sport
ph.: +7(926)267-40-03, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru*

Abstract. It is noticeable that nowadays physical culture has certain requirements at every stage of life. There is a significant problem of motivation for classes among school students, a lack of time is particularly noticeable among students, and representatives of the working generation often lack resources. In addition, all the mentioned stages are united by the presence of areas of life that require more attention. As well as the problem of OFP and sports is insufficient funding (less than 0.3% of the state budget for 2020, where most of it is spent on ensuring professional sports activities, and not general development among citizens). The main factors of health are heredity, ecology and lifestyle – and the latter is the leader. At the same time, scientists have long come to the conclusion that most (90%) of these factors are still beyond the control of medicine. It follows from this that a fairly significant part of a person's efforts should be directed to the formation of a healthy lifestyle, which, in turn, is impossible without a sufficient amount of physical activity and physical activity. The purpose of the study is to analyze the role and place of health in the system of life values of students. The significance of this aspect of the study is determined by the fact that health is not a basic value for young people today. The younger generation defines health as a secondary value. The analysis of the components of a healthy lifestyle of young people based on the results of a sociological study was carried out.

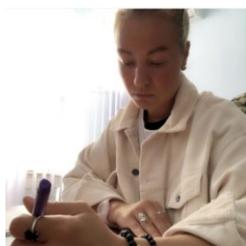
Key words: student youth, health, values, value system, hierarchy of values of youth.

Cite as: Nikishkin V. A., Bumarskova N. N. Students' perception of a healthy lifestyle and its place in the system of human values. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp.72-75 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_72.

Received 04.10.2021

Accepted 27.12.2021

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ОРГАНИЗАЦИИ, ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО МОДУЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТКАМИ В ВОЗРАСТЕ 18-23-Х ЛЕТ
С УЧЁТОМ СПЕЦИФИЧЕСКОГО БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА (СБЦ)**



Елена Витальевна Ногина ¹, Вячеслав Александрович Валуев ²

*Российская таможенная академия ^{1,2}
Люберцы, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(966)077-84-41, e-mail: alio.nogina@yandex.ru*

² *Профессор кафедры физической подготовки, заслуженный тренер РСФСР,
заслуженный работник физической культуры РФ
тел.: +7(967)084-21-88, e-mail: alio.nogina@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается фазовая структура специального биологического цикла женского организма. Преподавателям, тренерам предлагается поставить и решить основные задачи при проведении практических занятий. Особое внимание уделяется определённым фазам биологического цикла (постменструальной фазе); учитывая их, занимающимся женского пола возможно выполнять большие нагрузки по объёму и интенсивности с высокой плотностью занятия. Также в статье затрагиваются аспекты формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и физическое самовоспитание. Авторами предлагаются примерные учебно-теоретические занятия при фазах биологического цикла. Авторами статьи также приводится оптимальный режим использования суточного времени для улучшения здорового стиля и образа жизни обучающихся. В заключении предлагается планировать нагрузку на занятиях, особенно при сдаче контрольных нормативов в соответствии с ритмичными волнообразными колебаниями биологического цикла женского организма.

Ключевые слова: модуль, физическая культура, практическое занятие, возраст, девушки-студентки, специфический биологический цикл (СБЦ), половое развитие, гормоны, фазы специфического биологического цикла, функциональная работоспособность, физическое самовоспитание, укрепление здоровья, стиль и образ жизни, динамика функциональных показателей, контрольные нормативы, аттестация.

Для цитирования: Ногина Е. В., Валуев В. А. Особенности методик организации, проведения практических занятий по модулю «Физическая культура и спорт» со студентками в возрасте 18-23-х лет с учётом специфического биологического цикла (СБЦ)// Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 76-80. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_76.

Введение

Исходя из представления о жизни как о непрерывном процессе, необходимо учитывать, что в этой непрерывности есть «критические периоды», которые не только определяют жизнедеятельность организма на данном отрезке времени, но и оказывают влияние на последующие периоды жизни девушек, женщин. К 17-18 годам у девушек заканчивается половое развитие. К этому возрасту уже полностью сформирован женский фенотип: характерный внешний вид, выраженные вторичные половые признаки, соответствующее развитие половых органов. При нормальном физиологическом развитии ритм специального биологического цикла (менструаций) устанавливается сразу. Чаще наблюдается 28-дневный менструальный цикл (нормопонирующий), реже 30-32-дневный и 21-22-дневный. К 20-22 годам заканчивается окостенение скелета и наступление половой зрелости. На формирование женского фенотипа, поддержание функционирования организма огромную роль играют пептидные, стероидные половые гормоны, такие как пролактин, эстрадиол, прогестерон, тестостерон, кортизол.

Цель работы: с учётом динамики функциональных показателей, уровня работоспособности у девушек в фазах специального биологического цикла необходимо теоретически и экспериментально доказать иную организацию учебного процесса, подбор средств и методов; объём и интенсивность физической нагрузки, плотность практических занятий по модулю «Физическая культура и спорт».

Объектом исследования является учебная группа «Х» – студентки 2-го курса в количестве 22 человека в возрасте 18-19 лет.

На основании рабочей программы, практические занятия на 2-м курсе проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов составляет приблизительно 124. При проведении практических занятий необходимо решать следующие задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента в будущей профессии.

Специальный биологический цикл (менструация)

Менструация (месячное очищение) – периодическое кровяные выделения из матки в период полного созревания и половой зрелости девушек, женщин. Менструация является проявлением сложного биологического процесса, в котором участвует центральная и периферическая нервная система, железы внутренней секреции и половые органы.

В ходе многочисленных исследований по изучению динамики функциональных показателей, уровня работоспособности, результатов контрольных тестов, спортивных соревнований у девушек и женщин, было

установлено, что специально биологический цикл можно условно разделить на 5 фаз: менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную, что необходимо учитывать девуш-

кам, женщинам во время сочетания умственного, физического труда, соблюдения здорового стиля жизни, а педагогам, тренерам – во время занятий физической культурой и спортом.

Таблица 1 – Фазовая структура биологического цикла

№	Фазы биологического цикла	Длительность биологического цикла	
		Дни в фазах	
		28-29 дней	30-32 дня
1	Менструальная	1-5	1-5\6
2	Постменструальная	6-13	6-14
3	Овуляторная	14-16	15-17
4	Постовуляторная	17-25	18-27
5	Предменструальная	26-29	28-31\32

Менструальная фаза

В менструальной фазе под влиянием гормонов жёлтого тела возрастает подвижность в суставах и растяжимость их связочного аппарата; в той фазе целесообразно работать над развитием гибкости, выполнять упражнения на растягивание, включать тренировки для эластичности мышц брюшного пресса и тазового дна.

У занимающихся в этот период снижается скорость и выносливость; не рекомендуется разучивать новые упражнения; исключить упражнения, вызывающие сильное сотрясение, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с натуживанием, с отягощением. В данной фазе рекомендуется, в основном, равномерный, игровой и круговой метод развития, поддержания физических качеств, а также увеличение интервалов отдыха между упражнениями.

Постменструальная фаза

В этой фазе девушки и женщины способны выполнять большие по объёму и интенсивности нагрузки с высокой плотностью занятий. На тренировках решаются следующие основные задачи:

- изучение, совершенствование техники упражнений циклической, ациклической сложнокоординационной направленности;
- развитие специальной, силовой, скоростной, скоростно-силовой выносливости;
- совершенствование технико-тактического мастерства в подвижных игровых видах спорта.

Повышение работоспособности в этой фазе объясняется возрастанием скорости возбуждения центральной нервной системы и содержанием в крови эстрогенов. При развитии физических качеств необходимо применять такие методы как: повторный, интервальный, переменный, круговая тренировка, соревновательный. Нагрузку в циклических видах следует увеличить не за счёт удлинения отрезков, проходимых на скорость, а за счёт увеличения количества ускорений и повторений.

Овуляторная фаза

В овуляторной фазе за счёт слабой секреции прогестерона существенно снижается работоспособность, ухудшается координация движений, поэтому на занятиях рекомендуется больше обращать внимание на общую физическую подготовку при малом объёме, низкой интенсивности и плотности занятий, методы – равномерный, переменный.

Постовуляторная фаза

В постовуляторной фазе повышается уровень гемоглобина в крови, прогестерона, эстрогенных гормонов, следовательно, девушки и женщины, как и в постменструальной фазе, способны выполнять самую большую, как по объёму, так и по интенсивности нагрузку при

высокой моторной плотности (94-96%). Методика организации, проведения занятий подобна постменструальной фазе.

Предменструальная фаза

В предменструальной фазе прослеживается резкое падение титра прогестерона и эстрогенов, что приводит к резкому снижению работоспособности, нарушаются оптимальные взаимосвязи в коре головного мозга, происходит некоторая деавтоматизация и ухудшение двигательных навыков; не рекомендуется разучивать технику упражнений и новые элементы техники. В этой фазе, так же, как и в менструальной, наблюдается небольшая растяжимость связочного аппарата, поэтому целесообразно применять упражнения на растягивание, снизить нагрузку по объёму и интенсивности до минимума, увеличить время на восстановление после выполнения упражнений. У девушек и женщин в этот период повышается возбудимость центральной нервной системы, поэтому необходимо учитывать их настроение, взаимоотношения между занимающимися и педагогом-тренером.

Из вышерассмотренного для выполнения больших нагрузок наиболее оптимальные постовуляторная и постменструальная фазы цикла (в среднем, 17-20 дней). Если работоспособность в постовуляторной фазе принять за 100%, то в постменструальной она будет ниже в среднем на 2,6% (97,4%), в менструальной – на 5,4% (94,6%), в предменструальной – на 6,3% (93,7%), в овуляторной – на 7,2% (92,8%).

Первая, третья и пятая фазы цикла характеризуются относительно пониженной работоспособностью и длятся, в среднем, 9-10 дней; снижение специальной работоспособности обусловлено снижением эстрогенной насыщенности содержания прогестерона и скорости возбуждения, а также нарушением оптимального соотношения процессов возбуждения и торможения.

Относительно высокий уровень специальной работоспособности – 76-78% от месячного объёма 100% в постовуляторной и постменструальной фазах обеспечивается за счёт повышения в крови кортикостероидов, что связано с увеличением эстрогенной насыщенности женского организма.

Учитывая вышеизложенное, нагрузку в занятия, участие в сдаче контрольных нормативов, в спортивно-массовых мероприятиях необходимо планировать в соответствии с ритмичными волнообразными колебаниями биологического цикла женского организма. В целях показа оптимально лучшего результата в контрольных нормативах, спортивно массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях необходимо их планировать во второй – постменструальной, в четвёртой – постовуляторной фазах биологического цикла в виде исключения, для более подготовленных в первой – менструальной, пятой – предменструальной, в третьей эти мероприятия желательно исключить.

Для ведения учебно-исследовательской работы студентки использовали свой индивидуальный опыт изучения специального биологического цикла в период полового созревания от 14 до 18 лет и вышеизложенное теоретическое знание, а также впоследствии им было рекомендовано, по желанию, составить свою фазовую структуру биологического цикла, которой они, совместно с преподавателем-тренером, могли пользоваться во время практических занятий. К примеру: некоторые студентки находятся во 2 и 4 фазах биологического цикла (зелёный цвет – высокая работоспособность; в 1 и 5 фазах (желтый цвет – средний); в 3 фазе биологического цикла (красный цвет – низкая).

Приведём примерные планы учебно-теоретических занятий в фазах биологического цикла: **2-я – постменструальная; 4-я – постовульционная.**

Подготовительная часть:

– построение, рапорт, проверка состояния здоровья и работоспособности занимающихся соответствующей спортивной формы – 3 мин;

– бег 10 минут на «Р» от исходного 80 уд/мин до 140 уд/мин;

– общие физические упражнения – 5 минут, «Р» – 130±5 уд/мин.;

– специальные упражнения – 10 минут «Р» – 145±5 уд/мин.

Основная часть: совершенствование техники низко-го старта; развитие быстроты, скорости. Ускорения 6 раз по 30 метров на «Р» – 160-170 уд/мин; через 2 мин ходьбы и упражнений на растягивание.

Круговые тренировки: 8 станций, упражнения в сочетании на растягивание, динамическую силу, координацию, статическую силу, расслабление. Работа 6 минут – 15-20 секунд выполнения упражнения, на «Р» – 160 уд/мин; 15-20 секунд переход от снаряда к снаряду, повтор два круга, плюс бег 2-3 минуты на «Р» – 120±5 уд/мин, повторить две серии. Техничко-тактические упражнения при игре в баскетбол, волейбол – 10-15 минут на «Р» – 150±5 уд/мин.

Заключительная часть: подведение итогов, отметка занимающихся, задание на дом – подготовить комплексы общей части и специальной разминки.

Примечание: в основной части занятия можно выполнять нагрузку скоростной, силовой, скоростно-силовой направленности, скоростной выносливости на «Р» – 140-170 уд/мин используя средства цикличе-

ской, ациклической, сложнокоординационной нагрузки, при этом «Р» во время отдыха должен находиться в пределах 130±10 уд/мин.

1-я – менструальная; 5-я – предменструальная.

Подготовительная часть: построение, рапорт, проверка состояния здоровья и работоспособности занимающихся, соответствующей спортивной формы – 5 мин. Обратит внимание на индивидуальный подход к выполнению упражнений;

– бег в сочетании с ходьбой – 10 мин. На «Р» от исходного 80 уд/мин до 135±5 уд/мин;

– общие развивающие упражнения – 5-7 минут на «Р» 130±5уд/мин – 5 мин;

– специальные упражнения без прыжков, резких ускорений, тяжестей, сложной координации – 10 мин.

Основная часть: технико-тактические упражнения при игре в баскетбол в парах, тройках, подгруппах – 15 мин на «Р» – 150±5 уд/мин. Упражнения на растягивание, расслабление на матах – 10 мин.

Круговая тренировка: 6 станций, упражнения в сочетании на растягивание всех групп мышц динамической направленности, расслабление. Работа – 4 мин, 15 сек. – выполнение упражнений на «Р» – 150±5 уд/мин, 20 сек. – смена станций, два круга, плюс 4-5 мин – сочетание бега, ходьбы – повторять 2-3 серии. Подвижные игры в подгруппах – 10 мин.

Заключительная часть: подведение итогов при полном анализе хода занятия, отметка занимающихся, задание для домашней подготовки комплекса общей и специальной разминки, карточек работоспособности.

3-я – овуляторная

В этой фазе методика ведения занятий подобна 1-й и 5-й фазам с небольшим отличием – уменьшение объёма, особенно интенсивности нагрузки, плотности занятий. Применяемые средства должны быть направлены на общую физическую подготовку.

На фазовую структуру биологического цикла, их сроки, состояние здоровья и работоспособность, помимо гормонов, немалую часть играет здоровый образ, стиль жизни. На основании изучения различных источников, опросов, результатов наблюдений за бытом и досугом студентов рекомендуем следующий режим использования суточного бюджета времени – гарантия здорового стиля, образа жизни:

Таблица 2 – режимы использования суточного времени

Время	Виды деятельности
7:00-7:40	Подъём, зарядка. Гигиенические процедуры
7:40-8:15	Завтрак – 25-30% ккал от общего рациона
8:15-11:40	Дорога из общежития в учебный корпус, стадион, спортивный зал. Образовательный процесс
11:40-12:50	1-й обед – 30% ккал от общего рациона
12:50-15:30	Образовательный процесс. Индивидуальная подготовка
15:30-16:30	Культурно-развлекательные, спортивно-массовые мероприятия. Гигиенические процедуры
16:30-19:00	2-й обед – полдник – 20% ккал от общего рациона
19:00-20:00	Ужин – 20-25% ккал от общего рациона
20:00-21:30	Выполнение домашних заданий
21:30-22:30	Отдых. Общение с друзьями
22:30-23:00	Душ. Гигиенические процедуры
23:00-7:00	Сон

Выводы

По мнению авторов, учитывая технологическую структуру физической культуры студентов, на основании проведения учебно-исследовательской работы (данных опросов студенток, объективных и субъективных показателей), в заключение необходимо отметить:

1) увеличение затрат времени у некоторых студенток на 1-1,5 часа в неделю на физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую деятельность;

2) повышение мотивационно-ценностной, социально-значимой, профессионально-значимой, личностно-значимой ориентации;

3) повышение степени осознанности, способности к объяснению;

4) повышение степени научных знаний;

5) сбалансированность здорового стиля и образа жизни;

6) средний уровень посещаемости занятий повысился на 4%;
 7) средний балл по методике повысился на 0,3 балла – с «4,1» до «4,4»;
 8) средний балл по теоретическому материалу повысился на 2 балла – с «14» до «16»;
 9) средние результаты контрольных нормативов повысились;

10) количество студентов приняло в учебно-исследовательской работе (УИР) «10» 2019-2020 уч\г., «0» 2018-2019 уч\г.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Валуев В. А., Валуева В. Ф. Лекция «Особенности организации и проведения занятий по физической реабилитации, оздоровительной физической культуре и спорту с женским полом». Малаховка : МГАФК, 1995.
- Валуев В. А., Моросанова Н. В., Тремпольцев А. Г. Особенности планирования тренировочной нагрузки в зимнем ориентировании на лыжах с учётом специального биологического цикла // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : Материалы ПВсероссийской научно-практической конференции с международным участием / Мин. спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2018. С. 61-68.
- Гамза Н. А., Гринь Г. Р., Жукова Т. В. Функциональные пробы в спортивной медицине. 7-е изд., стер. Минск : БГУФК, 2015. 57 с.
- Гамза Н. А. Основы врачебно-педагогических наблюдений. Минск : [б. и.], 2004. 46 с.
- Гамза Н. А., Тернова Г. Г. Понятия и термины в спортивной медицине : термин. словарь. 9-е изд. Минск : БГУФК, 2015. 68 с.
- Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений. М.: Советский спорт, 2012. 292 с.
- Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 187 с.
- Макарова Г. А. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов. М. : Советский спорт, 2004. 478 с.
- Самусенков О. И., Аварханов М. А., Самусенкова Е. И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. Учебное пособие для студентов медицинских вузов. М.: МГМСУ, 2010. 144 с.
- Ткачук М. Г., Степанник И. А. Анатомия: учебник для студентов высш. учеб. зав. М. : Советский спорт, 2010. 392 с.
- Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
- Янгулова Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 175 с.

References

- Valuev V.A., Valueva V.F. *Lekciya "Osobennosti organizacii i provedeniya zanyatij po fizicheskoj rehabilitacii, ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'ture i sportu s zhenskim polom"* [Lecture "Features of the organization and conduct of classes in physical rehabilitation, health-improving physical culture and sports with the female sex"]. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Education Publ., 1995.
- Valuev V.A., Morosanova N.V., Trempoltsev A.G. *Osobennosti planirovaniya trenirovochnoj nagruzki v zimnem orientirovanii na lyzhax s uchytom special'nogo biologicheskogo cikla* [Features of planning a training load in winter ski orienteering taking into account a special biological cycle]. *Sovremennye tendencii razvitiya teorii i metodiki fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny'm uchastiem* [Modern trends in the theory and methodology of physical culture, sports and tourism : materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Malakhovka, 2018, pp. 61-68.
- Hamza N.A., Grin` G.R., Zhukova T.V. *Funkcional'ny`e proby` v sportivnoj medicine* [Functional tests in sports medicine]. 7th ed., stereotyped. Minsk, Belarusian State University of Physical Culture Publ., 2015. 57 p.
- Hamza N.A. *Osnovy` vrachebno-pedagogicheskix nablyudenij* [Fundamentals of medical and pedagogical observations]. Minsk, [without publishing house], 2004. 46 p.
- Hamza N.A., Ternova G.G. *Ponyatiya i terminy` v sportivnoj medicine* [Concepts and terms in sports medicine]: terminological dictionary. 9th ed. Minsk, Belarusian State University of Physical Culture Publ., 2015. 68 p.
- Zagainov R.M. *Psixologiya sovremennogo sporta vy`sshix dostizhenij* [Psychology of modern sports of the highest achievements]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2012. 292 p.
- Ingerleib M.B. *Anatomiya fizicheskix uprazhnenij* [Exercise Anatomy]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2010. 187 p.
- Makarova G.A. *Sportivnaya medicina* [Sports medicine]: textbook for university students. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2004. 478 p.
- Samusenkov O.I., Avarkhanov M.A., Samusenkova E.I. *Fizicheskaya kul'tura kak osnova zdorovogo stilya i obraza zhizni studentov* [Physical culture as the basis for a healthy style and lifestyle of students] : Textbook for students of medical universities. Moscow, A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry Publ., 2010. 144 p.
- Tkachuk M.G., Stepanik I.A. *Anatomiya* [Anatomy] : a textbook for students of higher education institutions. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010. 392 p.
- Yakovlev B.P. *Osnovy` sportivnoj psixologii* [Fundamentals of sports psychology] : tutorial. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010. 208 p.
- Yangulova T.I. *Lechebnaya fizkul'tura: anatomiya uprazhnenij* [Physiotherapy: anatomy of exercises]. Rostov-on-Don, Fenix Publ., 2010. 175 p.

Поступила в редакцию 11.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

PECULIARITIES OF METHODS OF ORGANIZATION, PRACTICAL CLASSES IN THE MODULE
"PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS" WITH FEMALE STUDENTS AGED 18-23 YEARS OLD,
TAKING INTO ACCOUNT THE SPECIFIC BIOLOGICAL CYCLE

Elena V. Nogina №, Vyacheslav A. Valuyev²

*Russian Customs Academy^{1, 2}
Lyubertsy, Russia*

¹ *PhD of Pedagogy, Associate professor of physical training department
ph.: +7(966)077-84-41, e-mail: alio.nogina@yandex.ru*

² *Professor of Physical Training Department, Honored Coach of the RSFSR; Honored Worker of Physical Culture of the RF
ph.: +7 (967)084-21-88, e-mail: alio.nogina@yandex.ru*

Abstract. The article examines the phase structure of a special biological cycle of the female body. Teachers, trainers are invited to set and solve the main tasks in the course of practical training. Particular attention is paid to certain phases of the biological cycle - (postmenstrual phase), taking into account it, it is possible for female practitioners to perform large loads in terms of volume and intensity with a high density of classes. Also in the article, aspects of the formation of a motivational-value attitude to physical culture, attitudes towards a healthy lifestyle and physical self-education are touched upon. The authors offer approximate educational and theoretical lessons during the phases of the biological cycle. The authors of the article also provide the optimal mode of using the daily time to improve the healthy style and lifestyle of students. In conclusion, it is proposed to plan the load in the classroom, especially in the delivery of control standards in accordance with the rhythmic wave-like fluctuations of the biological cycle of the female body.

Key words: module, physical culture, practical lesson, age, female students, specific biological cycle (SBC), sexual development, hormones, phases of a specific biological cycle, functional performance, physical self-education, health promotion, style and lifestyle, dynamics of functional indicators, control standards, certification.

Cite as: Nogina E. V., Valuyev V. A. Peculiarities of methods of organization, practical classes in the module "Physical Education and Sports" with female students aged 18-23 years old, taking into account the specific biological cycle. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 76-80 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_76.

Received 11.10.2021
Accepted 27.12.2021

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО В ОРГАНИЗАЦИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ONLINE-ТЕХНОЛОГИИ



Николай Иванович Синявский

*Сургутский государственный педагогический университет
Сургут, Россия*

*Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания*

тел.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен новый организационно-управленческий подход к реализации Комплекса ГТО с применением инновационных разработок в сфере информационно-коммуникационных технологий в организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся. **Методы и организация исследования:** анализ и обобщение научной литературы, измерение испытаний нормативов комплекса ГТО обучающихся на основе испытаний комплекса ГТО с I по V ступени с использованием разработанной онлайн-технологии, расчёт знаков отличия, сравнительный анализ, методы математической статистики. **Результаты.** Внедрение автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» позволяет решить вопросы оперативной обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по нормативам ВФСК ГТО, определить новый алгоритм действий учителя физической культуры в процессе реализации текущего контроля результатов обучения, а также оперативно обрабатывать данные о текущем состоянии, выделяя отстающие и приоритетные физические качества и, тем самым, принимать более эффективные управленческие решения, связанные с коррекцией кондиционного профиля. Для решения поставленной задачи было проведено исследование физической подготовленности обучающихся на основе испытаний комплекса ГТО. Полученные данные о физической подготовленности 5439 мальчиков с I по V ступени свидетельствуют, что доля способных выполнить испытания ступени комплекса ГТО на золотой знак составляет 2,1%, на серебряный знак – 14,8%, на бронзовый знак – 6,4%; у девочек с I по V ступени из 4809 учащихся: на золотой знак – 3,1%, на серебряный знак – 12,7%, на бронзовый знак – 6,6%. **Выводы.** Внедрение online-технологии «АС ФСК ГТО» позволяет решить организацию текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся на основе норм комплекса ГТО.

Ключевые слова: online-технологии «АС ФСК ГТО», обучающиеся, текущий контроль, промежуточная аттестация, комплекс ГТО.

Для цитирования: Синявский Н. И. Нормативы комплекса ГТО в организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся на основе online-технологии // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 81-84. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_81.

Введение

В Федеральном проекте «Спорт – норма жизни» отмечается, что доля граждан к 2024 году, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна быть 55%. Это будет достигаться путём мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры. Проведённые ранее исследования актуализируют необходимость полноценного внедрения нормативов Комплекса ГТО в процесс физического воспитания обучающихся в рамках реализации образовательных программ по предмету «Физическая культура» [Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 5 лет..., 2019; Аршинник, 2020; Галанова, 2020; Кирсанова, 2021; Лапицкая, 2021; Черкасов, 2019; Черпкасов, 2020]. Также в условиях реализации очно-дистантного обучения существует необходимость в разработке и внедрении новых организационно-управленческих подходов к реализации Комплекса

ГТО с применением инновационных разработок в сфере информационно-коммуникационных технологий в организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся [Синявский, 2020; On-line технология, 2021; Фурсов, 2020].

Организация и методы исследования

Для организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по нормативам комплекса ГТО была применена online-технология «АС ФСК ГТО». Выборка исследуемых составила 9528 человек, из них 5439 мальчиков и 4089 девочек. Инновационной составляющей онлайн-технологии является система сбора и обработки информации, мониторинг физической подготовленности обучающихся, автоматизация подсчёта результатов тестирования и генерация сводных протоколов по выполнению норм Комплекса ГТО, построение в режиме «онлайн» индивидуального образовательного маршрута для совершенствования физических качеств, а также удалённый доступ к индивидуализированным тренировочным комплексам физических упражнений с методическими указаниями, графическим описанием и видеосопровождением.

Результаты исследования

С целью разработки механизма взаимодействия учителя физической культуры и обучающихся нами были проанализированы условия реализации Комплекса ГТО в школе. По результатам анализа опыта работы учителей физической культуры, осуществляющих подготовку обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО, было установлено, что одной из важных организационных проблем является отсутствие эффективного инструмента для оценки достижений обучающихся по Комплексу ГТО и реализации эффективных образовательных технологий для повышения уровня физической подготовленности школьников. Так, при реализации Комплекса ГТО учителю физической культуры необходимо владеть следующей информацией: наличие УИН у обучающихся; распределение по возрастным группам (ступеням) с учётом даты рождения каждого школьника; даты перехода школьников из одной ступени в другую (переходники); уровень физической подготовленности по результатам текущего контроля для выявления школьников, которые могут выполнить нормативы на знаки отличия; результаты текущего контроля для работы со школьниками, которые не могут выполнить нормативы ГТО; результаты медицинского допуска к выполнению нормативов ГТО; результаты тестирования школьников, принявших участие в официальном выполнении нормативов (учёт знаков отличия по данным, предоставленным от центра тестирования); результаты реализации ГТО в школе по всем возрастным ступеням (группам), классам и т. д.

На основе анализа проблем реализации Комплекса ГТО в школе нами был спроектирован и реализован алгоритм систематизации и обработки информации, разработанная система взаимодействия участников образовательного процесса по предмету «Физическая культура» с применением online-технологии «АС ФСК ГТО». Для реализации технологии «АС ФСК ГТО» был разработан алгоритм действий учителя физической культуры по реализации текущего контроля и промежуточной аттестации за физической подготовленностью обучающихся по нормативам Комплекса ГТО [Кирсанова, 2021]. Применение online-технологии «АС ФСК ГТО» позволило учителю физической культуры отслеживать реальную картину динамики физической подготовленности обучающихся, осуществлять своевременную коррекцию или способствовать совершенствованию физической подготовленности обучающихся с учётом нормативов Комплекса ГТО. Также внедрение технологии «АС ФСК ГТО» позволило осуществлять целевое ориентирование обучающихся на посещение дополнительных занятий по соответствующему виду спорта.

Проведённый анализ промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся по нормативам Комплекса ГТО в муниципальном образовании г. Сургута показал, что из 5439 мальчиков с I по V ступени справились с требованиями на золотой знак отличия 112 учащихся, что составляет 2,1 %. С нормативными значениями на серебряный знак отличия справились 806 обучающихся, что соответствует 14,8 %, на бронзовый знак выполнили 350 учащихся или 6,4 %. С нормативными достижениями золотого знака у девочек с I по V ступени из 4809 участниц справились лишь 147 учащихся, что составляет 3,1 %, на серебряный знак – 610 обучающихся, что соответствует 12,7 %, с достижениями нормативных значений на присвоение бронзового знака справились 319 участниц, что соответствует 6,6%.

Выводы

Внедрение online-технологии «АС ФСК ГТО» позволяет: решить организацию текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся на основе нормативов Комплекса ГТО; учитывать индивидуальные параметры физической подготовленности обучающихся; получить доступ к результатам педагогического контроля по комплексу ГТО через электронный журнал программного комплекса «АВЕРС»; сформировать индивидуальный кондиционный профиль обучающихся; корректировать кондиционный профиль развития физических качеств с учётом нормативов Комплекса ГТО; определить онлайн-рекомендации по кондиционному профилю в режиме удалённого доступа; отобрать в состав команды для участия в летних и зимних фестивалях Комплекса ГТО на муниципальные этапы; организовать отбор в состав команды для участия на муниципальных этапах спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Аршинник С. П., Лысенко В. В., Костенко Е. Г. К вопросу об оценке физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций на основе результатов выполнения нормативов комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» // Перспективы науки и образования. 2020. № 4 (46). С. 203-216.
- Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 5 лет: достижения, проблемы, перспективы / Аршинник С. П., Дудка Г. Н., Малашенко К. В. [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 26-37.
- Галанова С. С. Методика оценки качества реализации комплекса ГТО общеобразовательными организациями // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. С. 23-25.
- Кирсанова О. Н., Чистякова Е. Г. «Street workout» как средство подготовки юношей к выполнению норм ФСК ГТО // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 127-132.
- Лапицкая Е. М., Сонькин В. Д., Левушкин С. П. Сравнение показателей двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ 10 регионов России с нормативами комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 78.
- 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.
- Фурсов А. В., Синявский Н. И. Исследование ценностного отношения обучающихся в формировании потребности в ведении здорового образа жизни и реализации комплекса ГТО : монография. Тюмень : [б. и.], 2020. С. 48-50.
- Черкасов В. В. Физическая подготовленность воспитанников спортивных школ в аспекте выполнения нормативов комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 3. С. 14-19.

Черкасов В. В. Физическая подготовленность школьников младших классов к выполнению нормативов комплекса ГТО // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 387-390.

On-line технология в организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» на основе требований комплекса ГТО / Синявский Н. И., Фурсов А. В., Младенцев А. В. // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой Году науки и технологий РФ. Под общей редакцией Т. В. Левченко, Е. В. Киселевой. М. : РГУФКСМиТ, 2021. С. 30-34.

References

Arshinnik S.P., Lysenko V.V., Kostenko E.G. *K voprosu ob ocenke fizicheskoy podgotovlennosti obuchayushchihsya obshcheobrazovatel'nykh organizacij na osnove rezul'tatov vypolneniya normativov kompleksa "GOTOV K TRUDU I OBORONE"* [On the issue of assessing the physical fitness of students of general education organizations based on the results of the implementation of the standards of the complex "READY FOR LABOR AND DEFENSE"]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Prospects of science and education], 2020, no. 4 (46), pp. 203-216.

Arshinnik S.P., Dudka G.N., Malashenko K.V., Pushkarny M.Yu., Tkhorov V.I. *Vserossijskomu fizkul'turno-sportivnomu kompleksu "Gotov k trudu i oborone" 5 let: dostizheniya, problemy, perspektivy* [All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" 5 years: achievements, problems, prospects]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2019, no. 12 (178), pp. 26-37.

Galanova S.S. *Metodika ocenki kachestva realizatsii kompleksa GTO obshcheobrazovatel'nymi organizatsiyami* ["Ready for Labor and Defense" sports complex implementation quality rating in general educational system]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: education, training], 2020, no. 2, pp. 23-25.

Kirsanova O.N., Chistyakova E.G. *"Street workout" kak sredstvo podgotovki yunoshej k vypolneniyu norm VFSK GTO* ["Street workout" as a means of preparing young men to fulfill the norms of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2021, no. 8 (198), pp. 127-132.

Lapitskaya E.M., Sonkin V.D., Levushkin S. P. *Sravnenie pokazatelej dvigatel'noj podgotovlennosti uchashchihsya obshcheobrazovatel'nykh shkol 10 regionov Rossii s normativami kompleksa GTO* [Comparison of indicators of motor readiness of pupils of secondary schools in 10 regions of Russia with the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2021, no. 2, p. 78.

Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Losev V.Yu. *Monitoring gotovnosti podrostkov k vypolneniyu normativov kompleksa GTO* [Monitoring of adolescents' readiness to meet the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2020, no. 11, pp. 98-100.

Fursov A.V., Sinyavsky N.I. *Issledovanie cennostnogo otnosheniya obuchayushchihsya v formirovaniy potrebnoy v vedenii zdorovogo obraza zhizni i realizatsii kompleksa GTO* [A study of the value attitude of students in the formation of the need for a healthy lifestyle and the implementation of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]: monograph. Tyumen, [without publishing house], 2020, pp. 48-50.

Cherkasov V.V. *Fizicheskaya podgotovlennost' vospitannikov sportivnykh shkol v aspekte vypolneniya norm kompleksa "GOTOV K TRUDU I OBORONE"* [Physical fitness of pupils of sports schools in the aspect of fulfilling the norms of the complex "READY FOR LABOR AND DEFENSE"]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, vol. 5, no. 3, pp. 14-19.

Cherkasov V.V. *Fizicheskaya podgotovlennost' shkol'nikov mladshih klassov k vypolneniyu normativov kompleksa GTO* [Physical fitness of elementary school students to fulfill the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 2 (168), pp. 387-390.

Sinyavskiy N.I., Fursov A.V., Mladencev A.V., Sinyavskiy N. N. *On-line texnologiya v organizatsii tekushchego kontrolya i promezhutochnoy attestatsii obuchayushchihsya po uchebnomu predmetu "Fizicheskaya kul'tura" na osnove trebovaniy kompleksa GTO* [On-line technology in the organization of current control and intermediate attestation of students in the subject "Physical Education" based on the requirements of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]. *Fizicheskoe vospitanie detej v sovremennykh usloviyakh informatizatsii obrazovaniya v Rossii. Materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchyonnoj Godu nauki i tekhnologii RF* [Physical training of children under modern conditions of informatization of education in Russia. Materials of I All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation devoted to the Year of Science and Technology in Russia]. Moscow, 2021, pp. 30-34.

Поступила в редакцию 21.09.2021
Подписана в печать 27.12.2021

THE NORMS OF THE SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"
IN THE ORGANIZATION OF CURRENT CONTROL AND INTERIM CERTIFICATION
OF STUDENTS ON THE BASIS OF ONLINE-TECHNOLOGY

Nikolai I. Sinyavsky

*Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia*

*Grand PhD of Pedagogy, Professor, Head of Physical Training Theory and Methods Department
ph.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru*

Abstract. The article presents a new organizational and managerial approach to the implementation of the "Ready for Labor and Defense" sports complex with the use of innovative developments in the field of information and communication technologies in the organization of current control and intermediate certification of students. **Methods and organization of research.** Analysis and generalization of scientific literature, measurement of tests of standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex of students based on tests of the "Ready for Labor and Defense" sports complex from I to V stages using the developed online technology, calculation of insignia, comparative analysis, methods of mathematical statistics. **Results.** The introduction of the automated system "AS FSK GTO" allows to solve the issues of operational processing of the results of the current control and intermediate certification of students according to the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense", to determine a new algorithm of actions of a physical education teacher in the process of implementing the current control of learning outcomes, as well as to promptly process data on the current state, highlighting lagging and priority physical qualities, and thereby make more effective management decisions related to the correction of the conditioned profile. To solve this problem, a study of the physical fitness of students was conducted on the basis of tests of the "Ready for Labor and Defense" sports complex. The data obtained on the physical fitness of 5,439 boys from the I to V stages indicate that the proportion capable of performing the tests of the "Ready for Labor and Defense" sports complex stage for the golden badge is 2.1 %, for the silver badge – 14.8 %, for the bronze badge – 6.4%; for girls from the I to V stages out of 4,809 participants: for the golden badge – 3.1 %, for the silver badge – 12.7%, for the bronze badge – 6.6%. **Conclusions.** The introduction of on-line technology "AS FSK GTO" allows you to solve: the organization of current control and intermediate certification of students based on the norms of the "Ready for Labor and Defense" sports complex.

Key words: online-technologies "AS FSK GTO", students, current control, intermediate certification, the "Ready for Labor and Defense" sports complex.

Cite as: Sinyavsky N.I. The norms of the sports complex "Ready for Labor and Defense" in the organization of current control and interim certification of students on the basis of online-technology. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 81-84 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_81.

Received 21.09.2021

Accepted 27.12.2021

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Лидия Андреевна Трухачёва

*Липецкий государственный технический университет
Липецк, Россия**Старший преподаватель кафедры физвоспитания
Тел.: +7 (904) 219-10-92, e-mail: truhachevalida@yandex.ru*

Аннотация. При внедрении дистанционного обучения многие студенты снизили свою активность до минимума, что, в свою очередь, приводит к ухудшению здоровья, появлению лишнего веса. В результате чего было принято решение провести эксперимент, в котором преподаватели физической культуры помогали студентам решить данные проблемы, укрепить иммунитет, находя индивидуальный подход к каждому. В процессе рекомендовалось установить приложения по отслеживанию питания, следить за рационом, считать калории, белки, жиры и углеводы, заниматься по онлайн-тренировкам в любое удобное для студента время. На основе проведенного эксперимента по укреплению здоровья были проанализированы подходы к физическому воспитанию студентов и сделан вывод о важности и удобстве внедрения инновационных технологий во время дистанционного обучения.

Ключевые слова: инновационные технологии, здоровый образ жизни, дистанционное обучение, студенты, спорт, физическая культура, онлайн-тренировки, правильное питание, укрепление иммунитета, здоровье.

Для цитирования: Трухачёва Л. А. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов во время дистанционного обучения // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 85-87. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_85.

Введение

В настоящее время тема дистанционного обучения является актуальной, так как на самоизоляции студенты стали больше времени находиться за рабочим столом, получая минимальную физическую нагрузку. Проблема ведения здорового образа жизни среди студентов очень важна, поэтому необходимо грамотно подходить к вопросу формирования рационального подхода к здоровью среди молодежи. Внедрение инновационных технологий может стать хорошим решением для укрепления иммунитета студентов даже на дистанционном обучении. Как известно, инновацией называется новшество, которое обеспечивает качественный рост эффективности тех или иных процессов, именно поэтому она играет важную роль в современном образовании. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс позволяет расширить возможности образовательного процесса, а также найти индивидуальный подход к каждому студенту. Эффективность такой работы можно проследить на примере организации занятий по физической культуре в Липецком Государственном Техническом Университете во время дистанционного обучения.

Материалы и методы исследования. Методами исследования данного вопроса в ЛГТУ стали опрос обучающихся, сбор статистических данных по медицинским группам студентов, наблюдение за эффективностью внедрения инновационных технологий во время дистанционного обучения.

Результаты

Статистика медицинских осмотров обучающихся показывает, что за последние несколько лет наблюдается тенденция ухудшения их физической подготов-

ленности и состояния здоровья. Студенты ЛГТУ не стали исключением. Был произведен опрос студентов первого и второго курсов учащихся металлургического института. Результаты оказались следующими: примерно 20% студентов имеют избыточный вес, 30% – хронические заболевания, у половины опрошенных имеются вредные привычки. Также выяснилось, что 28% занимаются в специальной группе. Многие проблемы со здоровьем у студентов всех вузов появляются во время обучения в университете. Это объясняется наличием стресса во время сессии и преимущественно сидячим образом жизни. Помимо всего вышесказанного огромное влияние на состояние здоровья людей оказывает экологическая обстановка, которая в последнее время не является благоприятной. Преподаватели кафедры физического воспитания ЛГТУ всерьез задумались над решением данной проблемы. На основе разработок концептуальных основ теории и методики физического воспитания ведущих специалистов по физической культуре и спорту был сделан вывод о том, что приоритетным направлением во всех учебных программах должно быть укрепление здоровья студента и развитие в будущей профессиональной деятельности. На основе данного вывода преподаватели физической культуры ЛГТУ решили провести эксперимент во время дистанционного обучения, которое было введено с пандемией коронавируса. Во время проведения дистанционных занятий они не только прикрепляли в личный кабинет комплексы общеразвивающих упражнений для выполнения, но и рассказывали о важности рационального питания и правильной организации режима дня. Для студентов они рекомендовали установить приложения на мобильные устройства, которые помогали составить рацион питания, который подбирался индивидуально в зависимости от массы тела, образа жизни и физического состояния. Обучающиеся поняли, какое количество калорий, белков, жиров и

углеводов им необходимо употреблять в день. Также в качестве эксперимента преподаватели предложили студентам, для дополнительной нагрузки онлайн-тренировки по самым популярным направлениям в фитнесе, студенты положительно отреагировали на данное предложение, плюсами онлайн-тренинга являются: возможность заниматься в любое удобное время, доступность объяснения и возможности прослушать его еще раз, каждый смог подобрать себе направление по силам. Многие спортивные клубы предлагают занятия в онлайн-группах, с консультацией тренера, что еще больше мотивирует на спорт в домашних условиях. Оказалось, что онлайн-занятия не менее эффективны, чем в зале. Некоторые студенты в домашних условиях оборудовали спортивный уголок и в качестве спортивного инвентаря использовали домашние принадлежности, что в разы увеличивает положительный результат. Преподаватели консультировали их по всем вопросам и помогали контролировать данный процесс.

Большинство студентов проявили большой интерес к данному эксперименту. Многие обучающиеся признались, что кардинально поменяли свой рацион питания. По возвращении на очную форму обучения были выявлены следующие результаты: у 5% студентов нормализовался вес, 10% отказались от вредных привычек, 80% чувствуют себя более бодрыми при таком подходе к образу жизни. Половина участников эксперимента отметили, что именно благодаря этому смогли более грамотно организовать свой режим дня и успевать выполнять большее количество запланированных

дел. Почти все студенты признались, что их уровень теоретических знаний основ здорового образа жизни был достаточно низким, а у многих не хватало мотивации для изменения режима дня. Интерес к данному эксперименту помог многим обучающимся научиться более ответственно относиться к своему здоровью.

Выводы

На основе обсуждения результатов данного эксперимента был сделан вывод о том, что при формировании здорового образа жизни студентов необходимо уделять внимание не только практическим, но и теоретическим основам физического воспитания. Во время дистанционного обучения в Липецком Государственном Техническом Университете был организован индивидуальный подход к каждому студенту. Именно инновационные технологии помогли организовать данный процесс более грамотно. Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение, являясь технологией образования, базирующейся на применении информационных и телекоммуникационных технологий и технических средств, тесно связано с инновациями.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Абасова З. У. К вопросу о рациональном питании // Молодой учёный. 2021. № 12 (354). С. 40-42.
- Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2006. 528 с.
- Белецкий С. В., Шутова Т. Н. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 25-29.
- Бых Г. М. Исследование рационации питания студентов в возрасте от 19 до 21 года // Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 154-156.
- Вахрамеева О. А. Моделирование социально-культурной деятельности в профилактике девиантного поведения подростков // Мир науки, культуры, образования. Горно-Алтайск, 2010. № 5. С. 163-165.
- Попова Т. В. Рациональное питание – фактор здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения // Современное педагогическое образование. 2020. № 4. С. 90-96.
- Тепляк И. Г. Оздоровительные технологии в образовательном процессе // Педагогика. 2019.
- Трухачева Л. А. Физкультура и здоровье студентов: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / Липецк : Липецкий государственный технический университет, 2012. 65 с.
- Тычинин Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. Воронеж : ВГУИТ, 2017. 100 с.
- Шарова Е. И. Исследование здоровья студентов ВУЗа в условиях дистанционного обучения как показатель качества образования // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 401-404.

References

- Abasova Z.U. *K voprosu o racional'nom pitanii* [To the question of rational nutrition]. *Molodoj uchyonyj* [Young Scientist], 2021, no. 12 (354), pp. 40-42.
- Barchukov I.S., Nesterov A.A. *Fizicheskaya kultura i sport: metodologiya, teoria, praktika* [Physical culture and sport: methodology, theory, practice]. Moscow, *Academiya Publ.*, 2006, 528 p.
- Beletskii S.V., Shutova T.N. *Cifrovoe soprovozhdenie distancionny`x zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuze* [Digital support of distance learning in physical education and sport at the university]. *Uchyony`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2021, no. 2 (192), pp. 25-29.
- Bykh G.M. *Issledovanie racionov pitaniya studentov v vozraste ot 19 do 21 goda* [The study of dietary intake of students aged 19 to 21 years]. *Karel'skij nauchnyj zhurnal* [Karelian Scientific Journal], 2015, no. 1 (10), pp. 154-156.
- Vakhrameeva O.A. *Modelirovanie socialno-kulturnoy deyatel'nosti v profilaktike deviantnogo povedeniya podrostkov* [Modeling socio-cultural activities in the prevention of deviant behavior in adolescents]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya*. Gorno-Altaysk, 2010, no. 5, pp. 163-165.
- Popova T.V. *Racional'noe pitanie – faktor zdorov'esberegayushhej sredy` vy'sshego uchebnogo zavedeniya* [Rational nutrition – a factor of health-saving environment of higher education institution]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern Pedagogical Education], 2020, no. 4, pp. 90-96.
- Tepliyak I. G. *Ozdorovitel'ny`e texnologii v obrazovatel'nom processe* [Health-improving technologies in the educational process]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2019.

Trukhacheva L.A., Vasil'eva M.A., Kostina T.K. *Fizkultura i zdorovye studentov* [Physical education and health of students] : Textbook for students of special medical groups. Lipetsk, Lipetsk State Technical University Publ., 2012. 65 p.

Tychinin, N.V. *Fizicheskaya kultura v technichescom vuze* [Physical culture in a technical university] : textbook. Voronezh, Voronezh State University of Engineering Technologies, 2017. 100 p.

Sharova E. I. *Issledovanie zdorov'ya studentov VUZa v usloviyax distancionnogo obucheniya kak pokazatel' kachestva obrazovaniya* [The study of health of university students in conditions of distance learning as an indicator of the quality of education]. *Uchyony'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University], 2020, no. 6 (184), pp. 401-404.

Поступила в редакцию 21.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

Lidiya A. Trukhacheva

*Lipetsk State Technical University
Lipetsk, Russia*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(904)219-10-92, e-mail: truhachevalida@yandex.ru*

Abstract. With the introduction of distance learning, many students have reduced their activity to a minimum, which in turn leads to poor health and excess weight. As a result, it was decided to conduct an experiment in which physical culture teachers helped students to solve these problems, strengthen immunity, finding an individual approach to everyone. In the process, it was recommended to install nutrition tracking applications, monitor diet, count calories, proteins, fats and carbohydrates, and engage in online training at any time convenient for the student. On the basis of the experiment on health promotion, approaches to physical education of students were analyzed and a conclusion was made about the importance and convenience of introducing innovative technologies during distance learning.

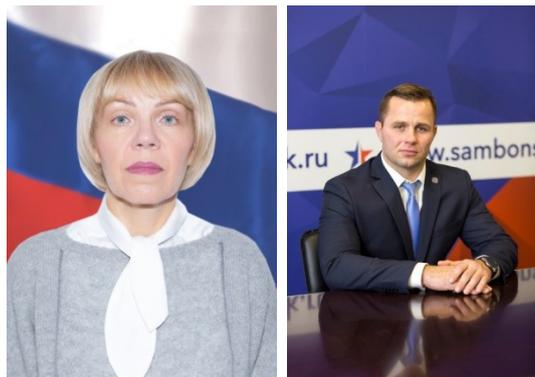
Key words: innovative technologies, healthy lifestyle, distance learning, students, sports, physical education, on-line training, proper nutrition, strengthening immunity, health.

Cite as: Trukhacheva L. A. Innovative technologies for forming a healthy lifestyle of students during distance learning. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 85-87 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_85.

Received 21.09.2021

Accepted 27.12.2021

САМБО КАК СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ



Ирина Александровна Федосеева¹, Роман Александрович Гуца²

*Новосибирский государственный педагогический университет¹
Новосибирск, Россия*

*Санкт-Петербургский военный институт войск национальной
гвардии Российской Федерации²*

*Санкт-Петербург, Россия
Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева
войск национальной гвардии Российской Федерации²*

*Новосибирский государственный университет экономики и управления²
Новосибирск, Россия*

¹ *Доктор педагогических наук, профессор кафедры практической
и специальной психологии, профессор кафедры теории и методики
непрерывного профессионального образования
тел.: +7(913)920-63-04, e-mail: fedoseevairina60@gmail.com*

² *Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической
подготовки и спорта, доцент кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(923)139-92-22, e-mail: gusha.roman@mail.ru*

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях развития современных цифровых технологий возникли риски и угрозы ослабление здоровья подрастающего поколения, выражающиеся в ослаблении внимания, проблемах с памятью, когнитивных нарушениях, формированием понятие «клипового мышления», снижением критического мышления, ослабление социального иммунитета, проявление стереотипности общественного сознания. Ставится вопрос о пересмотре форм, средств и методов работы с подрастающим поколением, с учетом современных цифровых технологий и потребностей подростков, их самовыражений. Отмечается, что самбо как социокультурная практика эффективно решает задачи по оздоровлению нации, открывая для детей и подростков возможность для развития физических, психических и нравственных качеств, инициативности, творчества, дисциплинированности и способности к самостоятельности действий.

Цель нашего исследования заключается в обосновании самбо как социокультурной практики, способной противостоять современным вызовам и кризисам в новом цифровом обществе.

Материалы и методы исследования. Происходящие процессы в обществе и возросший интерес государства к воспитанию подрастающего поколения повернули научное сообщество к самбо, как эффективную систему воспитания, инструмент национальной безопасности, социокультурную практику. Отмечается, что самбо является единственным видом спорта, где представители других стран на международных стартах разговаривают на русском языке. Социальность самбо заключается в создании совокупности условий, факторов, влияющих на качественные изменения жизнедеятельности человека. Для доказательства выдвинутого предположения проводился анализ развития самбо в Новосибирской области. В процессе исследования проанализированы результаты реализации на территории Новосибирской области и города Новосибирска, таких социально значимых проектов как «Самбо в школу», «Самбо в ГТО», «Студенческая лига самбо».

Результаты. Полученные данные свидетельствуют о том, что самбо является социокультурной практикой, позволяющей эффективно решать задачи по оздоровлению нации, сохранению традиций, воспитанию патриотов страны, где ключевую роль играет тренер, а цифровые технологии выступают как вспомогательные инструменты воспитания.

Ключевые слова: самбо, социокультурная практика, цифровизация, здоровье, цифровое общество, дети.

Для цитирования: Федосеева И. А., Гуца Р. А. Самбо как социокультурная практика оздоровления детей // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 88-94. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_88.

Введение

Сегодня современное общество находится на этапе активного развития информационных и коммуникационных технологий. Это означает, что во все сферы деятельности человека (экономики, управления, промышленности, образования, спорта и т. д.) внедряются современные цифровые технологии, цифровые инструменты и процессы, а само государство превращается в цифровую платформу. Отличительными чертами данного периода являются развитие цифровой экономики, робототехники, искусственного интеллекта; нано-, и биотехнологий, и других высокотехнологичных направлений. Вслед за государством меняется и общество.

О неизбежности таких изменений в обществе говорит Randy Kluver: «...именно информационные и циф-

ровые технологии значительным образом изменили форму современного общества [4].

Эту точку зрения разделяет Г.У. Солдатова, которая в своих научных трудах пишет, что мир стоит на пороге четвертой индустриальной революции: «Мы живем в ином мире, который на наших глазах превращается из линейного в сетевой, из регламентированного в неопределенный, из однозадачного в многозадачный, из стабильного в текучий [17].

Методы исследования

Сегодня уже никого не удивит смартфоном, ноутбуком, системой умного дома, возможностью обучения онлайн, оплатить услугу онлайн. Цифровизация дает человеку возможность используя смартфон, планшет, компьютер и точку доступа в интернет осуществить все важные операции жизнедеятельности, не выходя из дома, что повышает уровень качества жизни.

Впервые термин «цифровизация» ввел в употребление в 1995 г. американский информатик Николас Нег-

ропонт, который под цифровизацией понимал преобразование информации в цифровую форму, которое в большинстве случаев ведет к снижению издержек, появлению новых возможностей и т. д. [6].

В широком же смысле цифровизацию необходимо понимать, как современный общемировой тренд развития экономики и общества, который основан на преобразовании информации в цифровую форму и приводит к повышению эффективности экономики и улучшению качества жизни [11, 15].

Обращаясь к данному понятию, надо сказать, что с одной стороны, цифровая экономика стимулирует бизнес и производство, повышая его эффективность, с другой, меняет образ жизни человека, влияя на качество его жизни. Так, развитие онлайн-образования позволяет любому школьнику из разных уголков мира посетить интерактивные выставки, музеи, обогащая свой внутренний мир, раздвигая границы своего познания. Цифровые технологии формируют сообщества единомышленников, в котором ценный опыт каждого может быть использован другими [10].

Ярким примером является виртуальный музей, который позволяет каждому ребенку расширить границы познания исторического и культурного наследия мира, используя виртуальную реальность. Так, Наумова И.В. в своих работах отмечает, что виртуальный музей является продуктом компьютерной индустрии осуществляющий бесплатный массовый доступ [13]. Ключевым моментом, по нашему мнению, является то, что у каждого из нас появляется возможность доступа к культурному наследию независимо от места проживания и нахождения. Другим моментом, является вопрос передачи знаний и опыта от одного человека к другому, от учителя (мастера) к ученику (подмастерью). До появления интернета, передача знаний от мастера к ученику была затруднена, во-первых, необходимо было найти мастера, во-вторых, попасть к нему. Сегодня цифровые технологии предоставляют возможность обучаться через Интернет, используя для этого различные информационные ресурсы, YouTube каналы экспертов в различных профессиональных сферах, где можно найти ответы на свои вопросы, начиная от устройства компьютера, до бытовых проблем. Речь идет о том, что переход к обществу нового качества жизни возможен на основе научно-технического прогресса. Этой же точки зрения придерживаются ученые зарубежных стран (Р. Арон, Д. Белл, Р. Ингледарт, Дж. Гэлбрейт, П. Дракер, и др.).

Разделяют данную позицию отечественные исследователи В.Г. Афанасьева, Б.Д. Парыгина, которые считают, что научно-техническая революция ведет к развитию духовных и физических сил человека, высвобождению времени, формированию нового характера и структуры потребления. Рассуждая о качестве жизни, об изменении жизнеустройства человека, изменении модели его поведения, Р. Инглард установил корреляционную зависимость между уровнем жизни и экономическом развитии страны. Он утверждал, что «в условиях роста экономической безопасности преобладающее в обществе чувство удовлетворенности жизнью имеет тенденцию к усилению, постепенно поднимаясь до уровня относительно высокой культурной нормы» [24]. Без сомнения, цифровое общество обладает огромными массивами информации, обеспечивая доступ любому индивиду к его источнику, вовлекая субъекты в процессы освоения, потребления, распространения ценностей. Информационная среда создает условия, обеспечивающие удовлетворение потребностей человека в разного рода информационных взаимодействиях. Стремительно развивающаяся цифровизация всех сфер жизнедеятельности государства, предоставляет воз-

можность быстрее и эффективнее решать повседневные задачи, перераспределять освободившиеся время на самообразование и обучение.

Сегодня в России активно внедряется проект «Цифровая школа», в рамках которого разрабатываются открытые массовые образовательные платформы и курсы, закупается необходимое оборудование (интерактивные доски, планшеты), традиционные печатные учебники заменяются на электронные, вводятся электронные журналы, дневники, внедряется система электронных пропусков, видеонаблюдения и т.д.

Выступая на посту Министра просвещения О.Ю. Васильева, заявила что «...проект «Цифровая школа» важен для всех, кто сегодня задействован в системе образования, он позволит обеспечить обновления содержания образования и даст возможность нашим школьникам свободно и в тоже время безопасно ориентироваться в цифровом пространстве,... родители смогут в режиме реального времени узнавать, находится ли ребёнок в школе, и какие результаты он показывает в образовательной деятельности» [7].

Прокомментируем данное высказывание. Рассуждая по поводу реализации цифровой школы, Ольга Юрьевна подчеркивает огромные возможности данного проекта, современное материальное обеспечение, комфортность среды для детей, родительский контроль. Так, в результате реализации Федерального проекта «Цифровая образовательная среда» к концу 2024 году 40 % образовательных организаций из числа субъектов Российской Федерации, будут оснащены компьютерным, мультимедийным, презентационным оборудованием и программным обеспечением [14].

Цифровая школа предоставляет условия к образовательным ресурсам. Например, видеосвязь позволяет обучаться у лучших педагогов, тренеров, участвовать в режиме онлайн в профильных образовательных сменах, присутствовать в режиме онлайн на мастер-классах от чемпионов Мира и Европы. Ярким примером является онлайн трансляция значимых культурно-спортивных мероприятий, таких как спортивный праздник проекта «Самбо в школу» с онлайн посещаемостью 3000 тысяч человек.

Однако, наряду с позитивом, цифровизация несет определенные риски, связанные со здоровьем личности. Медики бьют тревогу об ослаблении внимания, проблемах с памятью, когнитивных нарушений у подростков. Формируется понятие «клиповое мышление», характеризующееся поверхностным познанием, не способностью овладеть сложными текстами, большим объемом информации, а также одной из причин несет в себе ограниченность лексики. Упрощенная система поиска формирует общий смысл просмотренного, ограничивая работу с первоисточниками. Как следствие, снижение критического мышления, ослабление социального иммунитета, проявление стереотипности общественного сознания. Банальные фразы Эллочки-людоедки сатирического персонажа И. Ильфа и Е. Петрова «12 стульев», словарный запас которой насчитывал не более 30 слов, становятся атрибутом современной жизни. Цифровая речь становится сокращенной, формализованной.

Упрощенная система поиска формирует общий смысл просмотренного, ограничивая работу с первоисточниками. Как следствие снижение критического мышления, ослабление социального иммунитета, проявление стереотипности общественного сознания.

По мнению медиков из Южной Кореи, широкое распространение получает понятие «цифровое слабоумие», характеризующееся нарушением мозговой деятельности, связанной чрезмерным увлечением электронными ресурсами. Так по статистике 83,8 % жите-

лей Южной Кореи имеют доступ в Интернет, у 73 % корейцев есть смартфон (в США у 56,4 %, в России у 36,2 %) [20]. Несмотря на то, что последствия до конца гаджет зависимости «электронного века» не изучены, ясно одно, что если не наращивать «мозговые мышцы», не тренировать мозг, то это может привести к постепенной деградации, развитию болезни «цифровое слабоумие». В.А. Сухомлинский писал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, а детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш [19].

Современная ситуация такова, что гаджеты с одной стороны, облегчают нам жизнь, делаю ее комфортнее, с другой, лишают наш мозг питания, естественной тренировки, вследствие чего клетки мозга быстро утомляются и не происходит нормального их развития. В.А. Сухомлинский писал, что «воспитание лени мысли развращает человека, формирует легкомысленное отношение к жизни» [21]. Познание окружающей действительности посредством электронного поиска, формирует «праздность», переходящую в пассивность.

Подтверждением вышесказанному являются результаты исследования 2020 г. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. Так, из 29779 школьников с 5 по 11 класс у 55,5 % обследуемых были выявлены нарушения сна, 42,3 % респондентов обнаружены депрессивные проявления, 26,8 % диагностирован синдром головных болей.

Проблемы, связанные с влиянием современных цифровых технологий на процесс формирования личности ребенка, занимаются такие ученые как Манфред Шпитцер [1], Сьюзен Гринфилд [5], Арик Сигман, Сью Палмер [2], Крис Роун [3] и др. Среди отечественных ученых, рассматривающих в своих трудах влияние цифровизации на современное общество Е.М. Анохина [17], Ю.В. Косов, В.Г. Халин, Г.В. Чернова, Г.У. Солдатова, И.А. Федосеева, Е.А. Ямбург [24] и др.

Сегодня мы столкнулись с парадоксальным явлением. С одной стороны, прорывом в экономике, науке, образовании. С другой, последствия цифровизации в современном обществе еще до конца не изучены. Однако уже на поверхности находятся вопросы, которые пытаются маркером «затушевать» сторонники инноваций. Так, свое беспокойство по поводу опасных признаков интернет-зависимости подрастающего поколения высказывает Е.А. Ямбург, утверждая о мировоззренческом, нравственном и психологическом кризисе, вызванным негативными последствиями гаджетов. Мировоззренческий кризис, по его мнению, заключается в потере ценностей и смыслов общества. Нравственный кризис проявляется в неспособности современного общества отличать хорошее от плохого. Психологический кризис, по его мнению, является самым тяжелым, поскольку у молодежи формируется негативное отношение к незащищенным слоям населения (инвалидам, старикам), со всех информационных каналов идет призыв жить на яркой стороне, брать от жизни все, формируется поколение потребителей [25].

В своем знаменитом романе «Война и мир» Л.Н. Толстой писал, что «... если допустить, что жизнь человеческая может управляться разумом – то уничтожится возможность жизни». Сегодня быстрые, неоднородные потоки информации и слабые навыки их обработки формируют новые культурные коды, с иным набором культурных архетипов, социальных ролей, влияющих на поведение подрастающего поколения.

Мы имеем дело с трансформацией культурного кода идентичности, изменением его социального, переориентацией ценностей, культурного слоя. Р.А. Гуца пишет: «Разрушение воспитательных систем, сопровождается деформацией ценностных ориентаций современной молодежи, усилением жестокости, равнодушия, потребительским отношением к жизни, ориентацией на себя, личное благополучие и самосохранение. В случившейся «мировоззренческой катастрофе», которая изменила духовно-психологический климат общества, содержание внутренней жизни человека, отчетливо проявляется тенденция, направленная на ценностную переориентацию ценностей» [9].

Безусловно, невозможно остановить технический прогресс, но появляется возможность пересмотреть формы, методы работы с подрастающим поколением, с учетом современных цифровых технологий и потребностей подростков, их самовыражений. Одной из форм самореализации подростков являются культурные практики, которые открывают возможности для развития инициативности, творчества, создания артефактов, способности к самостоятельности действий. Вопросы изучения социокультурных практик в образовательном пространстве занимаются такие ученые как Н.Б. Крылова, В.И. Слободчиков, Н.И. Яковлева, Ю.В. Громико, В.В. Николина, В.В. Давыдов, О.Н. Астафьева и др.

Придерживаясь определения Н.Б. Крыловой, под культурными практиками понимаем «обычные для ребенка, повседневные и привычные способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с экзистенциальным содержанием его бытия и события с другими людьми» [16]. На основе социокультурной практики воссоздается система ценностей обучающихся, осуществляется интеграция в общечеловеческую и национальную культуру.

Одним из средств, воздействующего на все стороны личности ребенка, нравственную, психологическую и физическую является национальный вид спорта самбо. Самбо – это система самозащиты без оружия, вид спорта, система воспитания и способ поддержания и сохранения здоровья.

Основоположники самбо заложили глубокий смысл, заключающийся в философии движения, постоянном развитии, обновлении, открытости. Основу самбо составляют ценностные установки народов России, позволяющие пройти через суровые испытания временем, выстоять и победить. Именно в ходе Великой Отечественной войны система самозащиты без оружия доказала свою эффективность, многие спортсмены и тренеры по самбо участвовали в подготовке воинов и командиров. Наряду с боевыми приемами, самбисты несли культурное наследие своего народа. Это, прежде всего, бескорыстие, ориентация на духовное, верность гражданскому долгу [8].

К сожалению, в период перестройки государства были разрушены не только воспитательные системы, но и был утрачен воспитательный потенциал самбо. Отсутствие инфраструктуры, финансирования, привели к тому, что самбо стало невостребованным среди молодежи, самбо ушло из школ и образовательных организаций высшего образования. Происходящие процессы в обществе и возросший интерес государства к воспитанию подрастающего поколения повернули научное общество к самбо, как эффективную систему воспитания, инструмент национальной безопасности, социокультурную практику способную противостоять кризисам в обществе. Самбо является единственным видом спорта, где представители других стран на международных стартах общаются на русском языке. Социальность самбо заключается в создании условий, фак-

торов, влияющих на качественные изменения жизнедеятельности человека.

Результаты и интерпретация исследования

В новосибирской области с 2016 года реализуется Всероссийский проект «Самбо в школу». Сегодня 25 школ реализуют проект, за 4 года работы количество школьников, которые на уроках физической культуры знакомятся с историей самбо и изучают приемы самозащиты без оружия увеличилось с 500 – в 2016 году до 8500 – в 2021 году. Количество ребятшек занимающихся в секциях самбо в городе Новосибирске и Новосибирской области увеличилось с 2500 – в 2016 году до 5500 – в 2021 году. Важно отметить, что 11 школ находятся в отдаленных районах Новосибирской области. Эти образовательные организации стали центром спортивного и патриотического воспитания молодежи. В результате занятий самбо у школьников закладывается уважение к Отечеству, осознанное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям русского народа.

Примеры героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России, формируют у наших детей патриотическое сознание и твердую гражданскую позицию гражданина России.

Клятва самбиста, которую торжественно дают все молодые самбисты и следование кодексу чести самбиста, позволяет осваивать социальные нормы, правила поведения в группах и сообществах. Разнообразие средств и технического арсенала самбо делают занятия интересными и яркими, что формирует положительную мотивацию к учебному предмету «Физическая культура». Занятия по самбо у детей проходят в специализированном зале с мягким покрытием, что позволяет безопасно разучивать акробатические элементы, проводить различные подвижные игры, повышает у детей мотивацию и интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Примером положительного применения тренером цифровых технологий в образовательном процессе служит «кнопка лояльности», как интерактивный элемент в структуре урока, который позволяет учителю отследить изменение эмоционального состояния школьников в реальном времени до и после урока.

Так, согласно проведенного исследования, у 50% школьников 11-12 лет после урока самбо преобладает отличное настроение и эмоции восторга, а показатели

плохого настроения и эмоции грусти и печали уменьшились на 9%. При этом сам процесс ответа воспринимается обучаемыми как интерактивная игра [12].

Другим примером положительного влияния цифровых технологий является объединение всех участников проекта «Самбо в школу» в единую информационно-образовательную сеть, что позволяет школьнику из отдаленных районов получать качественное образование спортивной направленности, участвовать в мастер-классах и тренировках от ведущих тренеров и спортсменов не только Новосибирской области, но и всей России. Далее, любой тренер имеет возможность, не выезжая в город Новосибирск, пройти обучающие семинары, используя современные методические материалы и обучающий видео-контент по самбо. Такой подход позволяет более качественно и на высоком методическом уровне проводить тренировочные мероприятия.

При проведении теоретических занятий важно общаться с детьми на их языке, посредством понятного им контента. Ярким примером является интерактивная выставка «Самбо. Испытанием временем», посвященная 75-летию победы в Великой Отечественной Войне. Благодаря современному формату, более 1000 учеников школ города Новосибирска и Новосибирской области познакомились с значимостью самбо, вкладе самбистов в победу.

Выводы

Отсюда следует, что, во-первых, самбо является социокультурной практикой, позволяющей эффективно решать задачи по оздоровлению нации, сохранению традиций, воспитанию патриотов страны, где ключевую роль играет тренер, а цифровые технологии выступают как вспомогательные инструменты воспитания. Во-вторых, приобщение школьников в реализацию проекта «Самбо в школу», «Самбо ГТО», «Студенческая лига самбо», «Кадетское самбо» позволяет создавать условия для позитивного изменения жизнедеятельности школьника, студента, формировать у них лидерские качества, критическое мышление, уверенность в собственных силах.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- «Digitale Demenz: wie iruns und unsere Kinder um den Verstand bringen», München: Droemer, 2012; перевод «Антимозг. Цифровые технологии и мозг», Москва, Издательство АСТ, 2014
- «Toxic Childhood», Orion, 2007.
- «Virtual Child: The terrifying truth about what technology is doing to children», Sunshine Coast Occupational Therapy Inc., 2010.
- Kluver, Randy Globalization, Informatization, and Intercultural Communication. Oklahoma City University (дата обращения: 18.08.2010), Архивировано 31 августа 2012 года.
- Mind Change. How digital technologies are leaving their marks on our brains», Random House, 2014.
- Negroponte N. Being Digital / N. Neg roponte. NY, Knopf, 1995. URL: <http://inance.ru/2017/09/cifrovaya-ekonomika/> (дата обращения: 10.05.2018).
- Васильева О.Ю. «Цифровая школа» изменит роль педагогов в образовательных организациях. URL: <https://edu.gov.ru/press/35/cifrovaya-shkola-izmenit-rol-pedagogov-v-obrazovatelnyh-organizacijah> (дата обращения: 25.05.2018).
- Гуца Р. А. Национальный вид спорта как средство подготовки будущих офицеров // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2019. № 3/4. С. 56-57.
- Гуца Р. А. Оптимизация развития профессиональных качеств у курсантов факультета сил специального назначения войск национальной гвардии: дис. ... канд. пед. наук: 13.00. 08. СПб., 2019. 189 с.
- Козлов А. В. Влияние мировых трендов развития высшего образования на формирование личности будущего офицера // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 1. С. 12-17.

Козырев А. Н. Цифровая экономика и цифровизация в исторической ретроспективе. URL: <http://Medium.comCEMI-RAS>. Ноябрь, № 11 2017 г. (дата обращения: 10.06.2018).

Лукин С. А. Исследование влияния урока самбо в рамках третьего часа физической культуры на эмоциональное состояние детей 11-12 лет (учащихся 5-х классов) с помощью технологии контроля качества / С. А. Лукин, С. Е. Табаков // Интеграция науки и практики в единоборствах: XVII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ПАМЯТИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР, ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР, ПРОФЕССОРА ЕВГЕНИЯ МИХАЙЛОВИЧА ЧУМАКОВА, Москва, 16 февраля 2018 года. М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2018. С. 45-49.

Наумова И. В. Виртуальный музей как один из методов обучения // Молодой ученый. 2019. № 46 (284). С. 293-294.

Официальный сайт Министерства Просвещения РФ. URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos/> (дата обращения: 01.07.2019).

Принять вызов цифровой экономики // Интернет-портал «Эксперт». URL: <http://expert.ru/siberia/2017/48/prinyat-vyzov-tsifrovoj-ekonomiki/> (дата обращения: 10.05.2018).

Развитие культурологического подхода в современной педагогике / Н.Б. Крылова // Личность в социокультурном измерении: история и современность. М. : Индрик, 2007. С. 132–138.

Системные риски управления при реализации государственной политики в области образования и науки: анализ проблемной ситуации, риски и их идентификация / Анохина Е. М., Косов Ю. В., Халин В. Г. [и др.] // Управленческое консультирование. 2016. № 10. С. 8-26.

Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. С. 71–80.

Статья «Цитаты Сухомлинского». URL: <https://burido.ru/796-tsitaty-sukhomlinskogo> (дата обращения: 05.11.2021).

Стрельникова Л. Цифровое слабоумие // Химия и жизнь-XXI век. 2014. № 12. С. 42-47.

Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. М. : Нар. Асвета, 1981. С. 120.

Тодоров А. Качество жизни: критический анализ буржуазных концепций. М., 1960. 96 с.

Федосеева И. А. Семья как важнейший институт социализации человека // Среднее профессиональное образование. 2012. № 11. С. 10-13.

Филюков И. А. Генезис научных идей о качестве жизни населения: отечественные и зарубежные подходы // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2009. № 3 (11). С. 50–59.

Ямбург Е. А. Цивилизационный кросс-культурный кризис и его отражение на поле образования / Е. А. Ямбург // Медиация в образовании: поликультурный контекст : Материалы I Международной конференции, Красноярск, 24–26 октября 2019 года. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. С. 48-50.

References

«Digitale Demenz: wiew iruns und unsere Kinder um den Verstand bringen», Munchen: Droemer, 2012.

«Toxic Childhood», Orion, 2007.

«Virtual Child: The terrifying truth about what technology is doing to children», Sunshine Coast Occupational Therapy Inc., 2010.

Kluver, Randy Globalization, Informatization, and Intercultural Communication. Oklahoma City University. (Дата обращения: 18 августа 2010), Архивировано 31 августа 2012 года.

Mind Change. How digital technologies are leaving their marks on our brains», Random House, 2014

Negroponete N. Being Digital / N. Negroponete. NY, Knopf, 1995. Available at: <http://inance.ru/2017/09/cifrovaya-ekonomika/> (accessed May 10, 2018).

Vasil'eva O. Yu. "Tsifrovaya shkola" izmenit rol' pedagogov v obrazovatel'nykh organizatsiyakh ["Digital School" will change the role of teachers in educational organizations]. Available at: <https://edu.gov.ru/press/35/cifrovaya-shkola-izmenit-rol-pedagogov-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah> (accessed May 25, 2018).

Gushha R.A. *Natsional'nyj vid sporta kak sredstvo podgotovki budushhikh ofitserov* [National sport as a means of training future officers]. *Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskij sport* [Physical education and children's and youth sport]. 2019, no. 3/4, pp. 56-57.

Gushha R.A. *Optimizatsiya razvitiya professional'nykh kachestv u kursantov fakul'teta sil spetsial'nogo naznacheniya vojsk natsional'noj gvardii: dis. ... kand. ped. nauk* [Optimization of development of professional qualities in cadets of the Faculty of Special Forces of the National Guard Troops. PhD of pedagogy diss.]. SPb, 2019. 189 p.

Kozlov A.V., Potanin S.P., Romanenko N.V. *Vliyanie mirovykh trendov razvitiya vysshego obrazovaniya na formirovanie lichnosti budushhego ofitsera* [The influence of world trends in the development of higher education on the formation of the personality of the future officer]. *Aktual'nye problem fizicheskoy i spetsial'noj podgotovki silovykh struktur* [Actual problems of physical and special training of power structures]. 2021, no. 1, pp. 12-17.

Kozyrev A.N. *Tsifrovaya ekonomika i tsifrovizatsiya v istoricheskoy retrospektive* [Digital economy and digitalization in historical retrospective]. Available at: <http://Medium.comCEMI-RAS>. Noyabr', no. 11, 2017 (accessed June 10, 2018).

Lukin S.A., Tabakov S.E. *Issledovanie vliyaniya uroka sambo v ramkakh tret'ego chasa fizicheskoy kul'tury na emotsional'noe sostoyanie detej 11-12 let (uchashhikhsya 5-kh klassov) s pomoshh'yu tekhnologii kontrolya kachestva* [The study of the influence of the lesson sambo in the third hour of physical culture on the emotional state of children 11-12 years (students of the 5th grade) using quality control technology]. *Integratsiya nauki i praktiki v edinoborstvakh : XVII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya, posvyashhennaya pamyati zasluzhennogo mastera sporta SSSR, zasluzhennogo trenera SSSR, professor Evgeniya Mihajlovicha Chumakova* [Integration of science and practice in martial arts: XVII international scientific and practical conference, dedicated to the memory of honored master of sports of the USSR, honored trainer of the USSR, professor Evgeny M. Chumakov]. Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism Publ., 2018, pp. 45-49.

Naumova I.V. *Virtual'nyj muzej kak odin iz metodov obucheniya* [Virtual museum as one of the teaching methods]. *Molodoy uchenyj* [Young scientist]. 2019, no. 46 (284), pp. 293-294.

Ofitsial'nyj sajt Ministerstva Prosveshheniya [Official website of the Ministry of Education]. Available at: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos/> (accessed July 1, 2019).

Prinyat' vyzov tsifrovoj ehkonomiki [Take up the challenge of the digital economy]. Available at: <http://expert.ru/siberia/2017/48/prinyat-vyzov-tsifrovoj-ekonomiki/> (accessed May 10, 2018).

Krylova N.B. *Razvitie kul'turologicheskogo podkhoda v sovremennoj pedagogike* [Development of the cultural approach in modern pedagogy]. *Lichnost' v sotsiokul'turnom izmerenii: istoriya i sovremennost'* [Personality in the socio-cultural dimension: history and modernity]. Moscow, Indrik Publ., 2007, pp. 132-138.

Anoxina E.M., Kosov Yu.V., Xalin V.G., Chernova G.V. *Sistemnye riski upravleniya pri realizatsii gosudarstvennoj politiki v oblasti obrazovaniya i nauki: analiz problemnoj situatsii, riski i ikh identifikatsiya* [System risks of management in the implementation of state policy in the field of education and science: analysis of the problem situation, risks and their identification]. *Upravlencheskoe konsul'tirovanie* [Management Consulting]. 2016, no. 10, pp. 8-26.

Soldatova G.U. *Tsifrovaya sotsializatsiya v kul'turno-istoricheskoy paradigme: izmenyayushhiysya rebenok v izmenyayushhemsya mire* [Digital socialization in the cultural-historical paradigm: a changing child in a changing world]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society]. 2018, vol. 9, no. 3, pp. 71-80.

Stat'ya "Tsitaty Sukhomlinskogo" [Article Quotes of Sukhomlinsky]. Available at: <https://burido.ru/796-tsitaty-sukhomlinskogo> (accessed November 5, 2021).

Strel'nikova L. *Tsifrovoe slaboumie* [Digital dementia]. *Khimiya i zhizn'-XXI vek* [Chemistry and Life-XXI century], 2014, no. 12, pp. 42-47.

Sukhomlinskij V.A. *Serditseotdayudetyam* [I give my heart to children]. M.: Nar. Asveta, 1981. s. 120

Todorov A. *Kachestvo zhizni: kriticheskij analiz burzhuaznykh kontseptsij* [Quality of life: a critical analysis of bourgeois concepts]. Moscow, 1960. 96 p.

Pedoseeva I.A. *Sem'ya kak vazhnejshij institute socializacii cheloveka* [Family as the most important institution of human socialization]. *Srednee professional'noe obrazovanie* [Secondary vocational education]. 2012, no. 11, pp. 10-13.

Filyukov I.A. *Genezis nauchnykh idej o kachestve zhizni naseleniya: otechestvennye i zarubezhnye podkhody* [Genesis of scientific ideas about the quality of life of the population: domestic and foreign approaches]. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedenij. Povolzhskij region. Obshchestvennye nauki* [Proceedings of Higher Educational Institutions. Povolzhskiy region. Social Sciences]. 2009, no. 3 (11), pp. 50-59.

Yamburg E. A. *Tsivilizatsionnyj kross-kul'turnyj krizis i ego otrazhenie na pole obrazovaniya* [Civilizational cross-cultural crisis and its reflection on the field of education]. *Mediatsiya v obrazovanii: polikul'turnyj kontekst : Materialy I Mezhdunarodnoj konferentsii* [Mediation in education: multicultural context : Materials of I International Conference]. Krasnoyarsk, 2019, pp. 48-50.

Поступила в редакцию 21.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

SAMBO AS A SOCIOCULTURAL PRACTICE OF IMPROVING CHILDREN

Irina A. Fedoseeva¹, Roman A. Gushcha²

Novosibirsk State Pedagogical University¹
Novosibirsk, Russia

St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation²
St. Petersburg, Russia

Novosibirsk Military Institute named after I.K. Yakovlev Army General of the National Guard Troops of the Russian Federation²
Novosibirsk State University of Economics and Management²
Novosibirsk, Russia

¹ Grand PhD of Pedagogy, professor of the department of practical and special psychology, professor of the theory and methods of continuous professional education

ph.: +7(913)920-63-04, e-mail: fedoseevairina60@gmail.com

² PhD of pedagogy, teacher of the department of physical training and sport, associate professor of the department of physical training and sport

ph.: +7(923)139-92-22, e-mail: gusha.roman@mail.ru

Abstract. The relevance of the study is due to the fact that in the context of the development of modern digital technologies there are risks and threats to the weakening of the health of the younger generation, expressed in the weakening of attention, problems with memory, cognitive impairment, the formation of the concept of "clip thinking," a decrease in critical thinking, a weakening of social immunity, the manifestation of stereotyped public consciousness. The question is raised about the revision of forms, means and methods of working with the younger generation, taking into account modern digital technologies and the needs of adolescents, their expressions. It is noted that sambo, as a sociocultural practice, effectively solves the tasks of improving the nation, opening up for children and adolescents the opportunity to develop physical, mental and moral qualities, initiative, creativity, discipline and the ability to act independently. Research materials and methods. The ongoing processes in society and the increased interest of the state in the education of the younger generation turned the scientific community to sambo, as an effective system of education, an instrument of national security, and socio-cultural practice. It is noted that sambo is the only sport where representatives of other countries speak Russian at international starts. Sambo's sociality consists in creating a set of conditions, factors that affect the qualitative changes in human life.

To prove the proposed assumption, an analysis of the development of sambo in the Novosibirsk region was carried out. During the study, the results of the implementation of such socially significant projects as Sambo to School, Sambo to TRP, Student League of Sambo in the Novosibirsk Region and the city of Novosibirsk were analyzed.

Results. The obtained data indicate that sambo is a socio-cultural practice that allows you to effectively solve the problems of improving the nation, preserving traditions, educating patriots of the country, where a coach plays a key role, and digital technologies act as auxiliary tools of education.

Key words: sambo, sociocultural practice, digitalization, health. digital society, children.

Cite as: Fedoseeva I. A., Gushcha R. A. Sambo as a sociocultural practice of improving children. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 88-94 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_88.

Received 21.09.2021

Accepted 27.12.2021

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ГАНДБОЛЕ



Лилия Борисовна Андрищенко¹, Марина Викторовна Слепцова²,
Юлия Борисовна Алмазова³, Альбина Николаевна Чернышёва⁴

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова^{1,3}
Москва, Россия*

*Воронежский государственный педагогический университет²
Воронеж, Россия*

*Детская школа искусств им. А. В. Корнеева⁴
Москва, Россия*

¹ Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(915)013-30-00, e-mail: andryushenko-lil@mail.ru

² Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры общей физики
тел.: +7(930)401-42-50, e-mail: 79304014250@ya.ru

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания, магистр спортивной психологии
тел.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

⁴ Преподаватель
тел.: +7(926)206-81-21, e-mail: chernisheva-an@list.ru

Аннотация. В статье представлен анализ научной литературы с целью выявления проблем в современном мужском гандболе. В результате выявлено, что на сегодня нет фундаментальных исследований, содержащих специфическую характеристику данного вида спорта с методологическим обоснованием научных подходов к тренировочному процессу. Отсутствует система исследований, которая могла бы обеспечить научно-методическую поддержку тренировочного процесса от вхождения в него юных спортсменов до подготовки высококвалифицированных команд-победителей. Результаты сборной России на чемпионатах мира последних лет красноречиво свидетельствуют о том, что это серьезная проблема, которую не в состоянии решить только сами гандболисты. Это требует объединения всех заинтересованных лиц, тренеров, психологов, менеджеров с научными кадрами. Использование геномики, цифровых, нанотехнологий в научно-методическом обеспечении тренировочного процесса не представлено в работах, посвящённых развитию гандбола.

Ключевые слова: спорт, гандбол, проблемы, модернизация, цифровизация, генетические исследования.

Для цитирования: Андрищенко Л. Б., Слепцова М. В., Алмазова Ю. Б., Чернышёва А. Н. Проблемы подготовки спортсменов в современном гандболе // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 95-99. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_95.

Актуальность

Во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации от 11 июня 2017 г. № Пр-1121, данного по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 23 мая 2017 г., и принятого в соответствии с ним поручения Правительства Российской Федерации от 14 июня 2017 г. № ВМ-П12-3774 необходима модернизация системы спортивной подготовки по гандболу, которая должна включать: оптимизацию организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гандболу; разработку порядка формирования управленческих и тренерских кадров в соответствии с про-

фессиональными стандартами в сфере физической культуры и спорта; обеспечение инновационной инфраструктурой спортивные организации; обеспечение научными кадрами, участвующие в непосредственной спортивной подготовке спортивного резерва на всех этапах; обеспечение аппаратными экспресс-диагностическими комплексами оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния готовности гандболистов к тренировочной нагрузке и соревновательной деятельности; формирование базы данных о готовности гандболистов к соревновательной деятельности на основе интернет ресурсов, аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий.

Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных гандболистов к крупнейшим между-

народным соревнованиям с использованием программно-целевого метода, который предусматривает широкую информатизацию спорта высших достижений и создание баз данных специальной подготовленности является приоритетным направлением научного исследования теории и методике спортивной тренировки в гандболе. Значительный поток информации о соревновательно-тренировочной деятельности спортсменов требует постоянного ее сбора и анализа со стороны тренеров. С этой целью формируются информационные базы данных специальной подготовленности спортсменов, которые позволяют перевести процесс управления подготовкой квалифицированных спортсменов на качественно новый уровень.

Проблемная ситуация, сложившаяся в последнее время в российском гандболе, связана с другим очевидным противоречием между стремлением тренеров и спортсменов к поиску новых технологий тренировки и недостатком современной научной базы. Необходимость повышения эффективности спортивной подготовки гандболистов в новых сложившихся условиях связаны с совершенствованием управления подготовкой на основе круглогодичного комплексного контроля при использовании современных информационных технологий. Значительный объем информации о специальной подготовке гандболистов, полученный в результате комплексного контроля, требует создания информационной базы данных (ИБД). Это позволяет оптимизировать подготовку высококвалифицированных спортсменов, снизить общий объем тренировочной нагрузки за счет более эффективного управления тренировочным процессом, с использованием в подготовке точных, тщательно выверенных тренировочных воздействий на основе круглогодичной диагностики специальной подготовленности спортсменов, анализа и своевременной коррекции тренировочного процесса.

Одной из тенденций развития современного общества является автоматизация человеческой деятельности, предполагающая использование современных информационных технологий. Информационные технологии (ИТ) представляют собой совокупность средств и методов, разработанных на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники. Основу современных ИТ составляют вычислительная техника, программно-методическое обеспечение и развитые коммуникационные средства. Эта тенденция нашла свое отражение в спорте. В спортивной науке развитие современных информационных технологий представлено в виде автоматизации методов функциональной диагностики, биомеханического анализа техники движений, использования систем имитационного моделирования; разработки экспертных систем и разнообразных психодиагностических методик; разработки и использования информационных баз данных. Разработка новых средств, методов и технологий, базирующихся на современных достижениях вычислительной техники, является одним из важнейших и наиболее перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки.

Результаты исследования

Появление гандбола в России, как одного из видов спортивных игр, отнесется к началу 20 века (около 1909 года). В начальный период развития гандбола в России широко культивировались обе разновидности этой игры, 11x11 и 7x7.

Растущая популярность гандбола, повышение его авторитета, как в центре, так и в регионах, потребовали создания единого организационно-методического центра. И такой центр был создан. В 1955 году была

создана Всесоюзная секция (Федерация) гандбола, утвержден устав этой общественной спортивной организации, определены направления развития гандбола, что послужило началом стремительного развития гандбола в стране. В стране открываются секции гандбола, создаются команды, проводятся соревнования. К началу 60-х годов спор между двумя разновидностями гандбола был окончательно разрешен в пользу игры 7x7. В результате мужской гандбол стал красотой и гордостью советской страны. Сборная СССР завоевала свое первое олимпийское золото в Монреале-1976, затем выиграла Игры 1988 года в Сеуле. В 1992 году, после распада СССР, еще на достаточном уровне подготовки гандболисты снова стали олимпийскими чемпионами под названием "Объединенная команда". В 2000 году сборная России под руководством Владимира Максимова завоевала золотые медали. Четыре года спустя они взяли бронзу в Афинах. А потом началось падение. С 2012 года сборная России вообще не отбиралась на Олимпиаду. В 2020 году был установлен «позорный рекорд» – на чемпионате Европы сборная России стала 22-й из 24 команд-участниц. Результаты сборной России на чемпионатах мира последних лет красноречиво свидетельствуют о том, что это серьезная проблема, которую не в состоянии решить только сами гандболисты. Это требует объединения всех заинтересованных лиц, тренеров, психологов, менеджеров с научными кадрами. Необходимо создание комплексных научных групп, способных определить наиболее слабые стороны в подготовке гандболистов.

Анализ научной литературы показал, что, к сожалению, в арсенале тренеров не так много серьезной литературы. Из 5546 источников, так или иначе связанных с гандболом, диссертаций всего 0,41 %, учебников и учебных пособий – 5,6 %, статьи в научных журналах составляют 31,6 %, остальные 62,3 % публикаций приходится на статьи и тезисы в сборниках научных конференций. Востребованность всей подборки низкая. Цитирование составляет от 0 до 1. Научные исследования, связанные с гандболом, локализованы в Киеве, Москве, Минске, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Тамбове, Омске, Челябинске.

Среди изучаемых современных источников не найдено фундаментальных исследований, докторских диссертационных работ, приступивших к решению проблем в гандболе. А их накопилось немало. В последние десятилетия произошли значительные изменения в развитии мирового гандбола, из которых наиболее значимыми являются: увеличение темпа игры, увеличение количества выполняемых приемов, увеличение физической активности.

Кандидатских диссертаций тоже немного, в них решаются частные задачи подготовки гандболистов.

Так, в процессе диссертационного исследования Слим Р. А. (1991) разработаны модельные характеристики специальной подготовленности высококвалифицированных гандболистов. Эти данные были использованы автором как основные критерии спортивного отбора и комплектования гандбольных команд.

Моделированию подготовки высококвалифицированных гандболистов уделяет большое значение Алевшин И. Н. В исследовании автором разработана экспериментальная модель годичного цикла, в которой учитывались все параметры, необходимые для успешного участия спортсменов в соревнованиях (2004).

Исследованию особенностей технико-тактической подготовленности гандболистов посвящена диссертация Малыхиной М.В. В работе автор предлагает методические рекомендации по совершенствованию подготовки гандболистов 16-18 лет в данном разделе тренировки.

Ряд диссертаций исследуют проблемы физической подготовки.

Так, Авижонене Г. М. (1993) обратила внимание на необходимость целенаправленного развития вестибулярного аппарата. Это, по мнению автора, способствует значительному повышению результативности в тренировке юных гандболистов.

Необходимость применения тренажерных устройств в процессе обучения и тренировки доказала в своем исследовании Капацина Г. А. (1991). Использование тренажеров необходимо уже в группах начальной подготовки с юными гандболистами 10-11 лет.

Специальной физической подготовке вратарей в гандболе посвящена работа Надеждина Е. О. (2004). Исследование проводится в условиях соревновательного периода среди юношей 16-17 лет

Высокий интерес исследователей, занимающихся проблемой развития гандбола, вызывает развитие физических качеств. В работах Асеевой А.Ю. предпринята попытка совершенствования специальной выносливости у гандболистов высокой квалификации. Исследования проводились в подготовительном периоде подготовки. Автор подбирал оптимальное соотношение нагрузок и отдыха для повышения эффективности тренировочного процесса (2013).

Методическому обеспечению тренировочного процесса гандболистов также посвящено несколько работ.

В диссертационном исследовании Рыбакова Г.П. в поле зрения автора попали девушки-студентки, занимающиеся гандболом, в частности, в амплуа «нападающий». Очень важной составляющей результата в гандболе является попадание мячом в ворота противника. Техника броска напрямую связана с развитием скоростно-силовых способностей. Автор предлагает с этой целью использовать сопряженный метод развития необходимых физических качеств, дает методические рекомендации (2004).

Гандбол – это вид спорта, предъявляющий разные по своей направленности требования к игрокам с разными амплуа. Предложения по решению проблемы индивидуализации физической подготовки представлены в работах нескольких авторов Перетряхиной М.А. (2009), Петровой М.А. (2009). Авторы утверждают, что на этапах спортивного совершенствования гандболисток физическая подготовка не теряет своей актуальности, но носит строго индивидуальный характер. Автор Ализар Т.А. (2010) в продолжение решения проблемы индивидуализации, проводит исследование на вратарях, достигших высокой квалификации. Автор утверждает, что даже в рамках одного амплуа, необходимы разные подходы, учитывающие типологические особенности, психологическое состояние и многие другие факторы.

Более поздние работы были посвящены проблеме участия гандболистов в соревнованиях. Это понятно, так как в этот период наши гандболисты не радовали своих болельщиков высокими результатами. Опыт высококвалифицированных гандболистов Ирака на основе анализа соревновательной деятельности использован в работах Мизхер Х. Ш. (2011). Автор положил его в необходимые условия для повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность гандболистов стала предметом исследования в работах Гамаун А. В ней автор со всех сторон рассмотрел специфику атакующих действий. Определил факторы, влияющие на их эффективность в условиях соревнований.

Тренировочный процесс в гандболе, как и во многих других видах спорта, сложный, многолетний, непрерывный. Он делится на этапы периоды. Отдельные из них подвергались всестороннему исследованию в

работах разных авторов. Начальный этап подготовки очень важен для создания базиса физической подготовки и мотивации юных гандболистов. Этой проблеме посвятил свою работу С.В. Усенко. Основной задачей тренера является грамотный подбор адекватных средств, обеспечивающих общую и специальную подготовку юных гандболистов. Содержание общих и специальных средств подвергалось всестороннему анализу.

Исследование Сидорчук С. А. посвящено совершенствованию содержания подготовки гандболистов профессионалов в базовом мезоцикле подготовительного периода. Повышение эффективности достигается за счет дифференцированного подхода к нагрузке.

Соревновательный период является ключевым моментом в реализации достижений гандбольных команд. По мнению Шалаева О.С. четко разработанная микроструктура тренировочного процесса в соревновательном периоде может значительно повысить результативность выступления команды на соревнованиях.

Анализ диссертационных исследований, посвященных гандболу, показал, что исследования носят разрозненный характер. Нет фундаментальных исследований, содержащих специфическую характеристику данного вида спорта с методологическим обоснованием научных подходов к тренировочному процессу. Отсутствует система исследований, которая могла бы обеспечить научно-методическую поддержку тренировочного процесса от вхождения в него юных спортсменов до подготовки высококвалифицированных команд победителей. Для этого необходимо методично проработать все этапы спортивной тренировки гандболистов, определить основные факторы, влияющие на положительную динамику спортивной подготовленности каждого спортсмена и команды в целом. Исследования должны проводиться на каждом уровне подготовки с различным контингентом. Отдельной строкой должны проводиться исследования в разных игровых амплуа с использованием индивидуального подхода. С другой стороны, важно обеспечить групповое взаимодействие в реализации командных действий.

К сожалению, в работах практически не представлена информация о перспективном направлении в современной спортивной науке – использовании генетических исследований для повышения эффективности спортивного отбора и прогнозирования спортивного результата.

И еще важное направление, которое не представлено в работах, посвященных развитию гандбола – это использование цифровых, nano технологий в научно-методическом обеспечении тренировочного процесса.

Выводы

Для изменения создавшейся ситуации в гандболе требуется консолидация усилий ученых и практиков. Актуальным является создание комплексных научных групп, на всех этапах спортивной подготовки. В настоящее время должность руководителя КНГ не регламентируется на законодательном уровне, в связи с этим отсутствует возможность в штатном расписании организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, открыть соответствующие должности (руководителя и сотрудников комплексных научных групп).

Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд России всех возрастов по гандболу должно строиться на основе инновационных медико-биологических, психолого-педагогических, спортивных технологий. Приоритетной научной задачей должна стать новая система мониторинга подготовки спортсменов с использованием цифровых и генетических технологий. Для эффективного управления трениро-

вочно-соревновательной деятельностью необходимо создание базы данных Big Data по каждому спортсмену для повышения эффективности спортивного отбора и прогнозирования спортивного результата.

Наши исследования подтвердили, что не раскрыт важный аспект использования цифровых и нанотехнологий в научно-методическом обеспечении тренировочного процесса. Таким образом, активное привлечение

ученых к исследованию всех сторон тренировочного процесса позволит преодолеть кризис вида спорта и выведет его на утраченные лидирующие позиции.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Асеева А. Ю. Соотношение нагрузок, направленных на совершенствование специальной выносливости в подготовительном периоде тренировки квалифицированных гандболистов // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск, 2013.

Авижонене Г. М. Повышение эффективности спортивной тренировки юных гандболистов путем направленного развития устойчивости вестибулярного аппарата // Автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Минск, 1993.

Алешин И. Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Уральская государственная академия физической культуры. Челябинск, 2004.

Ализар Т. А. Индивидуализация подготовки гандболисток вратарей высокой квалификации // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, 2010.

Гамаун А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. Москва, 2011.

Капацина Г. А. Начальная подготовка гандболистов 10-11 лет с применением тренажерных устройств в обучении и тренировке // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. Киев, 1991.

Малыхина М. В. Особенности технико-тактической подготовленности юношей-гандболистов 16-18 лет и пути ее совершенствования // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / НИИ возрастной физиологии и гигиены. Москва, 1991.

Мизхер Х. Ш. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов (на примере Ирака) // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2011.

Рыбаков Г. П. Использование сопряженного метода развития скоростно-силовых способностей и техники броска по воротам у гандболисток-студенток старших разрядов // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 2004.

Надеждин Е. О. Специальная физическая подготовка гандбольных вратарей 16-17 лет в соревновательном периоде // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, 2004.

Перетряхина М. А. Индивидуализация физической подготовки гандболисток на этапах спортивного совершенствования / автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Москва, РГСУ. 2009. 24 с.

Петрова М. А. Индивидуализация физической подготовки гандболисток на этапах спортивного совершенствования // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Москва, РГСУ. 2009. 24 с.

Сидорчук С. А. Дифференцирование нагрузок высококвалифицированных гандболистов в базовом мезоцикле подготовительного периода // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Краснодар, КГУФКСИТ. 2012. – 24 с.

Слим Р. А. Модельные характеристики специальной подготовленности как критерии отбора и комплектования гандбольных команд высокой квалификации // Автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Киев, КГИФК. 1991. 24 с.

Усенко С. В. Содержание и соотношение общих и специальных средств на начальном этапе подготовки юных гандболистов // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Москва, РГСУ. 2012. 24 с.

Шалаев О. С. Микроструктура тренировочного процесса мужских гандбольных команд в соревновательном периоде // Автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Омск, Сиб. ГУФК. 2014. 24 с.

References

Aseeva A.Yu. The ratio of loads aimed at improving special endurance in the preparatory period of training qualified handball players // abstract of the thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences / Siberian State University of Physical Culture and Sports. Omsk, 2013.

Avizhonene G.M. Improving the effectiveness of sports training of young handball players by the directional development of the stability of the vestibular apparatus // abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences / Minsk, 1993.

Aleshin I.N. Model of the annual cycle of training highly qualified handball players / dissertation abstract for the degree of candidate of pedagogical sciences / Ural State Academy of Physical Culture. Chelyabinsk, 2004.

Alizar T.A. Individualization of training of highly qualified goalkeepers for handball players // abstract of the thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences / Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism. Moscow, 2010.

Gamaun A. The effectiveness of attacking actions in the competitive activity of handball players // abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences / Ros. state un-t physical culture, sports and tourism. Moscow, 2011.

Kapatsina GA Initial training of handball players 10-11 years old with the use of training devices in teaching and training // abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences / Kiev, 1991.

Malykhina M.V. Features of the technical and tactical preparedness of young men-handball players 16-18 years old and ways to improve it // abstract of thesis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / Research Institute of Developmental Physiology and Hygiene. Moscow, 1991.

Mizher Kh. Sh. Analysis of competitive activity as a condition for increasing the effectiveness of the training process of highly qualified handball players (on the example of Iraq) // abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences / Tamb. state un-t them. G.R. Derzhavin. Tambov, 2011.

Rybakov GP Use of the conjugate method of development of speed-strength abilities and technique of throwing on goal among female handball players of senior categories / dissertation author's abstract for the degree of candidate of pedagogical sciences / Military Institute of Physical Culture. Saint Petersburg, 2004.

Nadezhdin E.O. Special physical training of handball goalkeepers 16-17 years old in the competitive period // abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism. Moscow, 2004.

Peretryakhina M.A. Individualization of physical training of handball players at the stages of sports improvement / thesis abstract for the degree of candidate of pedagogical sciences / Russian State Social University. Moscow, 2009.

Petrova M.A. Individualization of physical training of handball players at the stages of sports improvement // abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Russian State Social University. Moscow, 2009.

Sidorchuk S.A. Differentiation of the load of highly qualified handball players in the basic mesocycle of the preparatory period // abstract of the thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences / Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. Krasnodar, 2012.

Slim R.A. Model characteristics of special preparedness as criteria for selection and recruiting of highly qualified handball teams // abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences / Kiev. state in-t physical cool-ry. Kiev, 1991.

Usenko S.V. The content and ratio of general and special means at the initial stage of training young handball players // abstract of the thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences / Russian State Social University. Moscow, 2012.

Shalaev O.S. Microstructure of the training process of men's handball teams in the competitive period // abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences / Sib. state un-t physical culture and sports. Omsk, 2014.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.21

PROBLEMS OF TRAINING ATHLETES IN MODERN HANDBALL

Lilia B. Andryushchenko¹, Marina V. Sleptsova²,
Yulia B. Almazova³, Albina N. Chernysheva⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1,3}
Moscow, Russia

*Voronezh State Pedagogical University*²
Voronezh, Russia

*Children's School of Arts after A. V. Korneev*⁴
Moscow, Russia

¹ *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Training and Sports of the Russian Federation, Head of Physical Training Department*

ph.: +7(915)013-30-00, e-mail: andryushchenko-lil@mail.ru

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor in the Department of General Physics*

ph.: +7(930)401-42-50, e-mail: 79304014250@ya.ru

³ *Senior teacher of the physical training department, master of sports psychology*

ph.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

⁴ *Lecturer*

ph.: +7(926)206-81-21, e-mail: chernisheva-an@list.ru

Abstract. The article presents an analysis of scientific literature in order to identify problems in modern men's handball. As a result, it was revealed that today there are no fundamental studies containing the specific characteristics of this sport with a methodological substantiation of scientific approaches to the training process. There is no research system that could provide scientific and methodological support for the training process from the entry of young athletes into it to the preparation of highly qualified winning teams. The results of the Russian national team at the world championships in recent years eloquently indicate that this is a serious problem that only the handball players themselves cannot solve. This requires the unification of all stakeholders, trainers, psychologists, managers with scientific personnel. The use of genomics, digital, nano technologies in the scientific and methodological support of the training process is not presented in the works devoted to the development of handball.

Key words: sports, handball, problems, modernization, digitalization, genetic research.

Cite as: Andryushchenko L. B., Sleptsova M. V., Almazova Yu. B., Chernysheva A. N. Problems of training athletes in modern handball. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 95-99 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_95.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Олег Николаевич Андриященко¹, Татьяна Николаевна Шутова²,
Татьяна Петровна Высоцкая³, Игорь Михайлович Бодров⁴

Финансовый университет при правительстве Российской Федерации¹
Москва, Россия

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова^{2, 3, 4}
Москва, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (985) 553-98-74, e-mail: oleg89629692438@yandex.ru

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (967) 139-15-49, e-mail: tany-156@rambler.ru

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (985) 721-09-57, e-mail: golubnichaya2021@yandex.ru

⁴ Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7 (925) 305-39-01, e-mail: poweri@rambler.ru

Аннотация. В статье представлен педагогический опыт изучения питания для хоккеистов, рекомендации для их высокой работоспособности и обеспечения восстановительных процессов хоккеистов. Составлены варианты правильного питания, рекомендации по питанию на каждый день; продукты, подходящие сразу после тренировки; питание перед тренировкой или матчем. Также рассмотрены современные устройства (мобильные приложения) для контроля питания.

Ключевые слова: спортивное питание, теоретический анализ, хоккеисты высокой квалификации, подготовительный период, игровые виды спорта, современные инструменты для контроля питания.

Для цитирования: Андриященко О. Н., Шутова Т. Н., Высоцкая Т. П., Бодров И. М. Организация питания хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 100-104. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_100.

Введение

Возрастающие требования к результативности высококвалифицированных хоккеистов, их максимально-го времени преодоления коротких отрезков по 5-30 м, способности производить эффективные способы ведения и обводки, а также силовые единоборства, взаимодействия игроков и другие технико-тактические действия, предполагают комплексный характер при управлении тренировочным процессом, включая особенности спортивного питания [Касьянов, 2018; Миинахметов, 2018].

Объективизация организации подготовительного периода предполагает разработку оптимального питания, и как следствие высокого уровня физической работоспособности и восстановительных процессов хоккеистов. Сбалансированные и индивидуализированные и варианты питания позволят сохранить ресурсы организма, повысить уровень эффективности в период интенсивных тренировок, обеспечить заряд энергии во

время матчей, включая третий период и дополнительное время [Гаврилова, 2020; Денисова, 2018].

Оптимизация спортивного питания хоккеистов способствует наращиванию мышечной массы, уменьшению жира, развитию скоростных качеств, улучшению восстановления после игр [Колесов, 2018; Хайров, 2019]. Безусловно, рацион питания смещается в сторону увеличения продуктов богатых углеводами, вместе с тем необходимо конкретизировать, детализировать варианты правильного питания, изучить педагогический опыт, проанализировать эмпирические исследования на высококвалифицированных хоккеистах.

Результаты

Особый интерес в изучаемой проблеме вызывает эмпирическое исследование [Миинахметов, 2018], в котором приняло участие 27 квалифицированных хоккеистов (18-22 года, МС и КМС). Анализ дневников питания показал, что жиры в рационе питания в 2 раза превышают рекомендуемые значения. Далее 76,7 % исследуемых употребляют мясо за 1-1,5 часа до сна, а 83,3 % хоккеистов завтракают бутербродами,

© Андриященко О.Н., Шутова Т.Н., Высоцкая Т.П., Бодров И.М., 2021

при этом 100 % респондентов получают недостаточное количество овощей и фруктов. Исследователи отмечают, что хоккеисты предпочитают жирные сорта мяса, сливочное масло, майонез, и практически отсутствуют в рационе необходимые для восстановления полиненасыщенные жирные кислоты: растительное масло, орехи, злаковые. У спортсменов выявлен лишь трехкратный рацион питания и несоблюдение питьевого режима, особенно в части употребления простой чистой воды. Спортсмены недополучают углеводов, предпочитают отдавать «быстрым» углеводам (выпечка, мороженое, шоколад, банан, печенье) и пренебрегают «сложными» углеводами (каши, макароны, цельно зерновой хлеб, чечевица). Исследователи констатируют, что средняя суточная потребность в калориях является 4361 ккал, по данным научно-методической литературы диапазон 4500-5500 ккал/сутки [Хайров, 2019].

Рассмотрим следующее исследование, которое показало, что примерно 60 % от суточной калорийности должны составлять углеводы, при этом 12-17% от рациона должно приходиться на белки, а жиры в свою очередь, составлять не более 23-28 % от общего рациона. Протеин должен составлять 15-20 % от общей калорийности рациона, в день это составит 131-175 г протеина или 1,5-2 г/кг веса. Специалисты отмечают, что повышенное потребление протеинов (3 г/кг веса) переходит в жир или сжигается, как топливо при недостаточном уровне углеводов [Денисова, 2018].

В хоккее ритм матча требует выполнения физической нагрузки высокой интенсивности в течение коротких промежутков времени, что приводит к быстрому использованию мышечного гликогена, повышению концентрации лактата в крови и развитию метаболиче-

ского ацидоза из-за специфики коротких периодов отдыха. Исследователи отмечают, что спортсмены за 3 дня до начала серии игр дополнительно употребляют 360 г углеводов. Согласно литературным данным, это, действительно, приводит к повышению накопления гликогена в 2 раза. Хоккеистам рекомендуется регулярное употребление высокоуглеводной пищи или специальных спортивных продуктов углеводной направленности.

Рассмотрим варианты правильного питания. Например, на завтрак рекомендуется: хлеб из отрубей, хлопья с молоком, банан, омлет, апельсиновый сок (к.м.н. Козлов Е.В., д.м.н., Шкробко А.Н., к.м.н. Загородный Г.М.). Второй завтрак: ролл по-мексикански с говядиной, фрукт, вода или кофе.

Обед хоккеиста: спагетти с курицей или лососем, куриный бульон, салат, вода.

Второй обед на выбор: фруктовый йогурт, картофель отварной, банан, булочка.

Ужин хоккеиста: постное мясо или индейка, злаковые, творог, овощи, сок. За 3 часа перед сном: кефир, фрукты.

Перед тренировкой или матчем: за час до тренировки пища переварится в достаточной степени, чтобы реализовываться в качестве топлива, и обеспечит достаточное количество энергии на весь период тренировки и игры (фруктовый йогурт, картофель отварной, банан, булочка).

Рацион сразу после тренировки: рисовые блинчики, овсянка, печенье, виноград, кукурузные хлопья, изюм. *Продукты каждый день:* здоровая пища с низким содержанием жиров.



Рис. 1 – Полезные перекусы для хоккеиста



Рис. 2 – Вариант спортивного питания

Спортивное питание для игровых видов спорта: 1) продукты, содержащие макро и микроэлементы: фосфор (мясо, рыба), 2) кальций (молоко, сыр, творог), 3) железо (бобовые, мука, фрукты). Рекомендуется витамин С, витамины группы В, калий, магний.



Рис. 3 – Вариант спортивного питания

Рассмотрим современные устройства для контроля питания. Мобильные приложения в категории «Питание» – дневники питания, приложения по контролю употребления воды, приложения, позволяющие рассчитать калорийность продуктов питания. Мобильные

приложения по питанию: “YASIO”, “Life sum”, “Fat Secret”, “My Fitness Pal”, “Suen”, “SuorKit”. Мобильные приложения по контролю употребления воды: «Моя вода», “Water balance”, “Aqualert”.



Рис. 4 – Мобильные приложения для контроля двигательной активности

Выводы

В подготовительный период подготовки высококвалифицированных хоккеистов необходимо составлять сбалансированный и индивидуализированный рацион питания, с акцентированием на содержании углеводов в рационе – 60 %, предпочтение следует отдавать сложным углеводам. Следует контролировать употребление жиров, в том числе используя современные мобильные приложения, раскрывающие количество белков, углеводов и жиров в продуктах питания. Спор-

тивное питание для игровых видов спорта: 1) продукты, содержащие макро и микроэлементы: фосфор (мясо, рыба), 2) кальций (молоко, сыр, творог), 3) железо (бобовые, мука, фрукты). Хоккеистам рекомендуется витамин С, витамины группы В, калий, магний.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Конструирование продуктов питания для спортсменов-игровиков / Касьянов Г.И., Мазуренко Е.А., Ольховатов Е.А. [и др.] // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2018. № 1 (64). С. 18-26.
- Миннахметов Р. Р., Мухаметсафин Р. С., Шафикова Н. Ю. Анализ особенностей индивидуального питания квалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-3. С. 216-222.
- Особенности питания и водно-питьевого режима спортсменов игровых видов спорта / Н. Н. Денисова, И. В. Кобелькова, Э. Э. Кешабянц [и др.] // Современные вопросы биомедицины. 2018. Т. 2. № 4 (5). С. 52-63.
- Особенности метаболизма организма хоккеистов высшей квалификации в ходе соревновательного периода / С. А. Колесов, Р. С. Рахманов, Т. В. Блинова [и др.] // Кубанский научный медицинский вестник. 2018. Т. 25. № 1. С. 82-87.
- Проблемы маскулинизации спортсменов условно мужских видов спорта и пути их преодоления // М. С. Дроздова, С. И. Филимонова, Л. Б. Андрищенко, Ю. Б. Алмазова, Ю. О. Аверьясова / Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 125-128.
- Психологические детерминанты здорового образа жизни глазами современного студенчества // А. И. Белов, К. Э. Столяр, С. И. Филимонова. В сборнике: Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития. Материалы научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 4-9.
- Проблемы оздоровительной направленности пространства физической культуры и спорта // С. И. Филимонова, С. А. Лаврик, Ю. Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 92-94.
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова, Д. Н. Давиденко, О. Ю. Масалова, С. И. Филимонова, В. Г. Щербаков. 2018. С. 424.
- Хайров Р. Ш., Рахманов Р. С. Фактическое питание профессиональных хоккеистов с шайбой с различной массой тела // Актуальные проблемы управления здоровьем населения: сборник научных трудов II Всероссийской науч.-практ. конф. (Н. Новгород, 12 фев. 2019). Н. Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет, 2019. С. 280-283.
- Энергообеспечение, БАД и гидратация в хоккее с шайбой / Е. А. Гаврилова, Г. М. Загородный, О. А. Чурганов [и др.] // Прикладная спортивная наука. 2020. № 1 (11). С. 60-72.

References

- Designing food products for athletes-game players / Kasyanov G.I., Mazurenko E. A., Olkhovатов E. A. [et al.] // Bulletin of the North Caucasus Federal University. 2018. No. 1 (64). pp. 18-26.
- Minnakhmetov R. R., Mukhametsafin R. S., Shafikova N. Yu. Analysis of the peculiarities of individual nutrition of qualified hockey players in the annual training cycle // Problems of modern pedagogical education. 2018. No. 60-3. pp. 216-222.
- Features of nutrition and water-drinking regime of athletes of game sports / Denisova N.N., Kobelkova I.V., Keshabyants E.E. [et al.] // Modern issues of biomedicine. 2018. Vol. 2. No. 4 (5). pp. 52-63.
- Features of the metabolism of the body of highly qualified hockey players during the competitive period / Kolesov S.A., Rakhmanov R.S., Blinova T.V. [et al.] // Kuban Scientific Medical Bulletin. 2018. Vol. 25. No. 1. pp. 82-87.
- Problems of masculinization of female athletes of conditionally male sports and ways to overcome them // Drozdova M.S., Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Almazova Yu. B., Averyasova Yu. O. / Physical culture and health. 2019. No. 2 (70). pp. 125-128.
- Psychological determinants of a healthy lifestyle through the eyes of modern students // Belov A.I., Stolyar K.E., Filimonova S.I. // In the collection: Psychology of sports: current challenges and the path of development. Materials of the scientific and practical conference with international participation. 2018. pp. 4-9.
- Problems of the health-improving orientation of the space of physical culture and sports // Filimonova S.I., Lavrik S.A., Filimonova Yu. B. / Physical culture and health. 2014. No. 2 (49). pp. 92-94.
- Physical culture: upbringing, education, training Vilensky M. Ya., Volkov V. Yu., Volkova L.M., Davidenko D.N., Masalova O. Yu., Filimonova S.I., Shcherbakov V.G. 2018. P. 424.
- Khayrov R. Sh., Rakhmanov R.S. Actual nutrition of professional ice hockey players with a puck with different body weight // Actual problems of management of the health of the population: collection of scientific papers of the II all-Russian scientific and practice conference (Nizhny Novgorod, 12 Feb. 2019). N. Novgorod: Volga research medical University, 2019. P. 280-283.
- Energy, BAD and hydration in ice hockey / Gavrilova E. A., Rustic, G. M., Kurganov O. A. [et al.] // Applied sports science. 2020. No. 1 (11). pp. 60-72.

Поступила в редакцию 01.11.2021

Подписана в печать 27.12.21

CATERING OF HIGHLY QUALIFIED HOCKEY PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Oleg N. Andryushchenko¹, Tatiana N. Shutova²,
Tatiana P. Vysotskaya³, Igor M. Bodrov⁴

Financial University under the Government of the Russian Federation¹
Moscow, Russia
Plekhanov Russian University of Economics^{2,3,4}
Moscow, Russia

¹Senior lecturer of the Department of Physical Education,
ph.: +7(985)553-98-74, e-mail: oleg89629692438@yandex.ru

²PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education,
ph.: +7(967)139-15-49, e-mail: tany-156@rambler.ru

³Senior lecturer of the Department of Physical Education,
ph.: +7(985)721-09-57, e-mail: golubnichaya2021@yandex.ru

⁴Senior lecturer of the Department of Physical Education,
ph.: +7(925)305-39-01, e-mail: poweri@rambler.ru

Abstract. The article presents the pedagogical experience of studying nutrition for hockey players, recommendations for their high efficiency and ensuring the recovery processes of hockey players. There are options for proper nutrition, recommendations on nutrition for every day; products suitable immediately after training; nutrition before training or a match. Modern devices (mobile applications) for power control are also considered.

Key words: sports nutrition, theoretical analysis, highly qualified hockey players, preparatory period, game sports, modern tools for nutrition control.

Cite as: Andryushchenko O.N., Shutova T.N., Vysotskaya T.P., Bodrov I.M. Catering of highly qualified hockey players in the preparatory period. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 100-104 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_100.

Received 01.11.2021

Accepted 27.12.21

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ



Валерий Анатольевич Дубровин

*Заполярный государственный университет имени Н. М. Федоровского
Норильск, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(903)928-11-27, e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается проблема здоровьесбережения учащихся и студентов путём создания антропоэкобиоритмологической модели как учебной системы, обеспечивающей решение задач управления физическим и психическим развитием. В связи с этим требуется разработка коррекционно-оздоровительных средств и методов избирательно-направленного воздействия для учащихся, проживающих в экстремальных и субэкстремальных условиях. Научной новизной является то, что с помощью создания антропоэкобиоритмологической модели решается проблемный вопрос о здоровьесбережении и здоровьеразвитии подрастающего поколения средствами коррекционно-оздоровительной направленности. Взаимосвязь антропологического и биоритмологического подходов решает важные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи для развития личности ребёнка. Результаты педагогических, психофизиологических и биоритмологических исследований свидетельствуют о том, что существующие учебные программы не учитывают суточных, недельных ритмов и ритмов более низкого порядка. Это обстоятельство не позволяет обеспечить рациональное эффективное теоретическое обучение школьников и студентов, составить чёткую региональную систему контроля за здоровьем и результатами физического воспитания.

Ключевые слова: здоровьеразвивающее обучение, коррекционно-развивающее обучение, биоритмологический подход, биоритмологические типы, адаптивность, корректурная проба, фитнес, антропоэкобиоритмологическая модель.

Для цитирования: Дубровин В. А. Концептуальные предпосылки антропоэкобиоритмологической модели как показатель здоровьеразвивающего обучения обучающихся в условиях Арктической зоны // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 105-109. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_105.

Актуальность и состояние проблемы

Многочисленные исследования утверждают, что, в том числе и по медицинским показателям, уровень физического здоровья, физической подготовленности учащихся и молодёжи резко снижается. Обучающиеся имеют серьёзные хронические заболевания, что, в свою очередь, требует очень пристального внимания к учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе [Агаджанян, 2005]. В связи с этим требуется разработка коррекционно-оздоровительных средств и методов избирательно-направленного воздействия для учащихся, проживающих в экстремальных и субэкстремальных условиях.

Обучающиеся, проживающие в экстремальных условиях Арктической зоны, где средовые воздействия оказывают значительное влияние на формирование детского организма, реактивность и динамику функционирования всех его систем, связанной с интенсивным протеканием процессов физического и психического развития, наиболее чувствительны к отрицательным воздействиям внешней среды [Клинические аспекты..., 1986]. Вместе с тем, именно на этом возрастном этапе, по мнению ряда учёных, закладывается будущее здоровье индивида как биологическое, так и психологическое, формируется основа двигательной деятельности взрослого человека [Анохин, 1970].

Исследователи, изучавшие двигательную активность учащихся в разных регионах с экстремальным и субэкстремальным климатом, выяснили, что показатели двигательной активности в зимнее время снижаются на 55-60%, если сравнивать с возрастной нормой. А весной данный показатель увеличивался на 30-40% по сравнению со средней полосой России [Дубровин, 2019].

В связи с этим:

Цель исследования – обоснование антропоэкобиоритмологической модели как показателя здоровьеразвивающего обучения учащихся в экстремальных условиях Норильска.

В задачи исследования входит:

- разработка коррекционно-развивающих и оздоровительных средств и методов физической культуры;
- учёт биоритмологических типов в учебной деятельности.

Научной новизной является то, что с помощью создания антропоэкобиоритмологической модели решается проблемный вопрос о здоровьесбережении и здоровьеразвитии подрастающего поколения средствами коррекционно-оздоровительной направленности. Взаимосвязь антропологического и биоритмологического подходов решают важные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи для развития личности ребёнка [Коджаспирова, 2021].

Разработана структура домашних и дистанционных заданий психофизических средств с индивидуальной

траекторией и учётом биоритмологического типа учащихся [Лубышева, 2014].

Данные технологии используются в учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и другой деятельности.

Вышеназванные задачи направлены на профилактические, оздоровительные и адаптивно-корректи-

рующие мероприятия, т.е. осуществляется здоровьесохраняющее и здоровьеразвивающее обучение [Лубышева, 2011].

В связи с этим мы представляем схему (схема 1) антропоэкобиоритмологической модели как показателя здоровьеразвивающего обучения в экстремальных условиях жизнедеятельности.



Схема 1 – Антропоэкобиоритмологическая модель – здоровьеразвивающее обучение в условиях образовательного пространства

В условиях Арктической зоны, чтобы обеспечить благоприятный управляемый адаптационный процесс, с целью снижения негативных реакций и улучшения функционального состояния организма детей, мы

предлагаем структуру антропоэкобиоритмологической модели обучающихся в условиях Арктической зоны (схема 2).

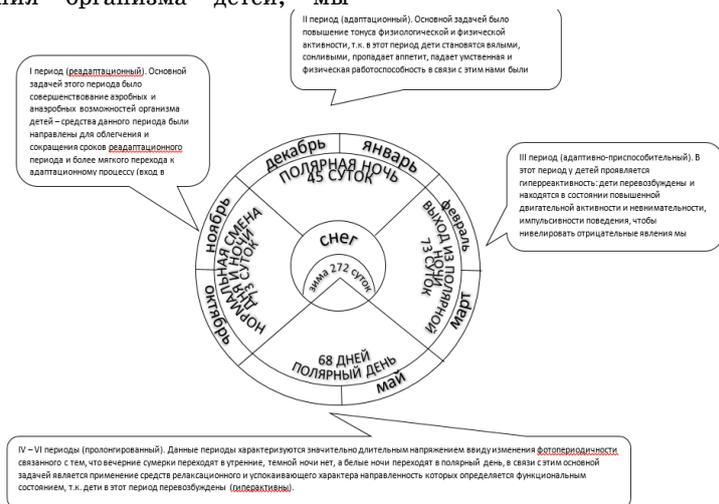


Рис. Структура (Схема) антропоэкобиоритмологической модели школьников в экстремальных природно-климатических условиях Арктической зоны.

Схема 2 – Структура антропоэкобиоритмологической модели обучающихся в условиях Арктической зоны

Организация исследования

1 цикл (нормальная смена дня и ночи) – это подготовительный период при входе в полярную ночь. После летнего отдыха учащиеся возвращаются в школу достаточно отдохнувшими, функционально восстановившимися. При входе в полярную ночь лучше всего применять сложные, но, чтобы они были интересные, задания, меняя формы и повторяя пройденный материал для более плавного входа в полярную ночь. Согласно требованиям, начинать занятия следует с лёгкой утренней гигиенической гимнастики. Интересная (при музыкальном сопровождении, использовании подручных средств и т.д.) 10-15-минутная физическая активность при правильной её организации обеспечивает не только быстрое вработывание, но в значительной мере способствует социализации и толерантности обучающихся. На занятиях по физическому воспитанию следует включать средства коррекционно-оздоровительной направленности.

2 цикл – (полярная ночь) – нехватка ультрафиолетовых лучей, оказывает негативное влияние на умственную и физическую работоспособность. Люди с биоритмологическим типом «Жаворонки» встают рано утром бодрым и активным, и они без труда справляются со сложными заданиями, а люди с вечерним типом «Совы» утром встают трудно, без охоты, активность у них снижена, и сложный материал им даётся очень тяжело. Учитывая биоритмологические особенности, в структуру занятий нужно включать средства и методы для поднятия психофизиологического тонуса.

3 цикл (зимний период). Этот период характеризуется повышенной двигательной активностью учащихся. Как показывают опыт и наблюдения, психофизическую активность можно снимать через оздоровительные физкультпаузы с учётом данного периода, т. е. физкультпаузы релаксирующего характера, по возможности, по группам в классах. Форма обучения должна меняться и быть интересной для учеников. На занятиях по физическому воспитанию должны применяться средства, которые снимают излишнюю двигательную активность у обучающихся, т. е. перевозбуждение.

4 цикл (полярный день) – в этот период времени происходят изменения в геомагнитном поле, увеличи-

вается солнечная активность, изменяются метеорологические факторы. Увеличивается систолическое, диастолическое давление и частота сердечного сокращения. Улучшается концентрация внимания и память.

Приведённые данные указывают на активность и напряжённость нейродинамических процессов [Максимчук, 1979], обусловленных тоническим напряжением вегетативных аппаратов и обеспечиваемых специфическими и неспецифическими системами мозга. Вместе с тем нужно помнить о том, что работоспособность учащихся (её продолжительность) значительно снижена, что связано, по-видимому, с накопившемся утомлением и авитаминозом, наблюдающимся в этот период у большинства детей. Поэтому в этот временной промежуток необходимо особенно внимательно относиться к детям, подбору изучаемого материала, формам и методам его преподавания и, главное, чередованию психофизических, интеллектуальных нагрузок и отдыха. На уроках по физическому воспитанию следует применять средства релаксирующего характера.

Рассмотрим 3-ю четверть, т. к. она считается самой длинной из всех и именно перед ней дети после длинных каникул возвращаются в школу. Данный период продолжительный и в процессе снижаются афферентные системы, которые определяют уровень как вербальных, так и рефлекторных систем. Если сравнивать с другими периодами, то здесь у учащихся ухудшается концентрация внимания и память.

Умственная работоспособность в недельном цикле у учащихся начинается в понедельник, т.е. именно в этот день начинается вхождение в ритм учебной деятельности. Основная психологическая нагрузка, т.е. пик нагрузки приходится на вторник, среду и четверг. В учебных учреждениях рекомендуют в понедельник и пятницу уменьшать нагрузку. Среди учащихся имеется три биоритмологических типа – это «жаворонки», «голуби» и «совы», и все они имеют разный подъём умственной работоспособности. К примеру: у «жаворонков» и «голубей» как умственная, так и физическая работоспособность повышена в первой половине дня, и перемена режима дня или стиля жизни для них мучительна.



Рис. 1 – Учебная нагрузка в недельном цикле. По абсциссе (1-6) – учебные дни недели зимнего периода (3-я четверть). Категории сложности по дням в процентах (0-80)

Согласно диаграмме (рис. 1), которую мы предлагаем, умственная работоспособность выпадает на вторник и среду. В четверг накапливается утомление и поэтому нагрузка снижается по сложности предметов для того, чтобы пятница и суббота была более продуктивна.

Результаты педагогических, психофизиологических и биоритмологических исследований свидетельствуют о том, что существующие учебные программы не учитывают суточных, недельных ритмов и ритмов более низкого порядка. Это обстоятельство не позволяет обеспечить рациональное эффективное теоретическое обучение школьников и студентов, составить чёткую региональную систему контроля за здоровьем и результатами физического воспитания и образования, учитывая, что детский и подростковый организм подвержен воздействию социальных, климатических, геофизических и других факторов среды обитания.

Умственная и физическая нагрузка зависит от учёта биоритмологической активности учащихся. К сожалению, учебно-воспитательный процесс, принятый в большинстве общеобразовательных учреждений, этого не учитывает [Алякринский, 1985].

Пик умственной работоспособности наблюдается в 11:00-13:30 и с 16:00 до 17:30. Самый низкий уровень умственной работоспособности приходится на 14:00-16.00. Данные обстоятельства нужно учитывать при планировании как в учебно-воспитательной, так и в спортивно-физкультурной работе. Для того, чтобы были высокие результаты в учебной деятельности, важно поддерживать такое состояние в социальном и биологическом отношении. Это достигается искусственным «вхождением» в суточный ритм физиологических процессов путём совмещения эндогенного и экзогенного ритмов при помощи периодически изменённой физической активности.

Для большинства людей эти колебания естественны и составляют понятие «биоритмологический профиль». При определении циркадианной организации школьников выделяются 3 основных типа: лица с утренним укладом функций – «жаворонки», с вечерним – «совы» и промежуточный тип – «голуби». У жаворонков физическая, умственная работоспособность, а также эмоциональный тонус и хорошее самочувствие происходят в первой половине дня, для дневных – в дневные часы, у сов – в вечернее время.

При исследовании высшей нервной деятельности (Анкета Анфимова) учащихся 15-16 лет биоритмологического типа «жаворонки» статистически достоверное

повышение продуктивности корректурной пробы было в интервале 11:00-12:00, хотя у «сов» наблюдался высокий уровень работоспособности в 16 часов.

Ряд исследований и наблюдений свидетельствует о том, что длительное смещение распорядка суток нарушает стереотипность биологического ритма, от чего зависит умственная и физическая активность человека [Алякринский, 1985].

Такое нарушение суточного ритма имеет свою психофизиологическую цену, и в образовательных учреждениях, где не разделяют биоритмологические типы, она необходима [Апанасенко, 2000].

По нашему мнению, часы занятий понедельника нужно посвятить вхождению в ритм учебной деятельности, для чего должен быть соответствующий (интересный, доступной сложности) персонафицированный материал по дисциплинам.

Для активизации психофизиологических, интеллектуальных функций, особенно после выходных, праздников и других дней отдыха детей, гигиеническая утренняя, ритмическая и иные формы фитнеса, помогающие вхождению в ритм учебной деятельности, адаптированности к школьному распорядку, должны стать органической составляющей процесса обучения.

В индивидуальном развитии человека биоритмологический профиль, с одной стороны, является биологической защитой организма от воздействия крайне негативных факторов, с другой – в условиях больших педагогических и социальных нагрузок эффективной формой жизнедеятельности в экстремальных условиях проживания.

Мы можем предположить, что разработанная нами антропоэкобиоритмологическая система может стать оценкой качества при определении физического здоровья и функционального состояния человека. При этом, согласно нашим и литературным данным [Райх и др.], адаптация – это фундаментальное и унифицированное свойство организма, приспособляющее функциональное состояние человека к среде обитания. Поэтому характеристики, получаемые от подсистем или отдельных механизмов, должны определяться только во взаимосвязи с другими подсистемами или элементами.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Агаджанян Н. А. Парадокс XXI столетия: взлёт науки и кризис интеллигенции, культуры, нравственности // Эколого-физиологические проблемы адаптации : Материалы XI Международного симпозиума. М. : Изд-во РУДН, 2003. С. 3-9.

Алякринский Б. С., Степанова С. И. По закону ритма. М. : Наука, 1985. 175 с.

Анохин П. К. Теория функциональной системы // Успехи физиологических наук. 1970. Т. I. № 1. С. 19.

Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д, Феникс, 2000. 245 с.

Дубровин В. А. Антропологический подход к управлению адаптационным процессом обучающихся в экстремальных природно-климатических условиях Арктической зоны // Научный вестник Арктики: науч.-практ. журнал. 2019. № 6. С. 43-50.

Клинические аспекты полярной медицины / под ред. В. П. Казначеева. М. : Медицина, 1986. 208 с.

Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология : учебник и практикум для вузов. М. : Юрайт, 2021. 360 с.

Лубышева Л. И., Романович В. А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2011. 239 с.

Лубышева Л. И. Спортивная культура в контексте интеграции идей олимпизма в современный социум // Научно-методические материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа». М. : Физическая культура, 2014. С. 32-36.

References

Aghajanyan N.A. Paradox XXI stoletiya: vzlyot nauki i krizis intelligencii, kul'tury, nrvstvvennosti [The Paradox of the XXI Anniversary: the rise of science and the crisis of the intelligentsia, culture, morality]. *E'kologo-*

fiziologicheskie problemy adaptacii : Materialy XI Mezhdunarodnogo simpoziuma [Ecological and physiological problems of adaptation – Materials of the XI International Symposium]. Moscow, 2005, pp. 3-9.

Alyakrinsky B.S., Stepanova S.I. *Po zakonu ritma* [According to the law of rhythm]. Moscow, Nauka Publ., 1985. 175 p.

Anokhin P.K. *Teoriya funkcional'noj sistemy* [Theory of a functional system]. *Uspexi fiziologicheskix nauk* [Advances in Physiological Sciences], 1970, vol. I, no. I, p. 19.

Apanasenko G.L., Popova L.A. *Medicinskaya valeologiya* [Medical valeology]. Rostov-on-Don, Fenix Publ., 2000. 245 p.

Dubrovin V.A. *Antropologicheskij podxod k upravleniyu adaptacionny'm processom obuchayushhixsya v e'kstremal'ny'x prirodno-klimaticheskix usloviyax Arkticheskoy zony* [Anthropological approach to managing the adaptation process of students in extremenatural and climatic conditions of the Arctic zone]. *Nauchny'j vestnik Arktiki: nauchno-prakticheskij zhurnal* [Scientific Bulletin of the Arctic: a scientific and practical journal], 2019, no. 6, pp. 43-50.

Kaznacheev V.P. *Klinicheskie aspekty polyarnoj mediciny* [Clinical aspects of polar medicine]. Moscow, Medicina, 1986. 206 p.

Kojaspirova G.M. *Pedagogicheskaya antropologiya* [Pedagogical anthropology] : Textbook and practical workbook for universities. Moscow, Yurait Publ., 2021. 360 p.

Lubysheva L.I., Romanovich V.A. *Sportivnaya kul'tura v starshix klassax obshheobrazovatel'noj shkoly* [Sports culture in high school]. Moscow, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta Publ., 2011. 239 p.

Lubysheva, L.I. *Sportivnaya kul'tura v kontekste integracii idej olimpizma v sovremenny'j socium* [Sports culture in the context of the integration of the ideas of Olympism into modern society]. *Nauchno-metodicheskie materialy "Fenomen sportivnoj kul'tury v aspekte filosofskogo i social'no-pedagogicheskogo analiza"* [Scientific method, materials "The phenomenon of sports culture in the aspect of philosophical and socio-pedagogical analysis"]. Moscow, Fizicheskaya kul'tura Publ., 2014, pp. 32-36.

Поступила в редакцию 25.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

CONCEPTUAL PREREQUISITES OF THE ANTHROPOECOBIORHYTHMOLOGICAL MODEL AS AN INDICATOR OF HEALTH-DEVELOPING TRAINING OF STUDENTS IN THE ARCTIC ZONE

Valery A. Dubrovin

*N. M. Fedorovsky Polar State University
Norilsk, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(903)928-11-27, e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru*

Abstract. The article deals with the problem of health care of students and students by creating an anthropoecobiorhythmological model as an educational system that provides a solution to the problems of managing physical and mental development. In this regard, it is necessary to develop correctional and recreational means and methods of selectively directed influence for students living in extreme and sub-extreme conditions. The scientific novelty is that by creating an anthropoecobiorhythmological model, the problematic issue of health care and health development of the younger generation is solved by means of correctional and health-improving orientation. The interrelation of the anthropological and biorhythmological approach solves important health, educational and educational tasks for the development of the child's personality. The results of pedagogical, psychophysiological and biorhythmological studies indicate that the existing curricula do not take into account daily, weekly

Key words: health-developing training, correctional and developmental, biorhythmological approach, biorhythmological types, adaptability, correction test, fitness, atropoecobiorhythmological model.

Cite as: Dubrovin V. A. Conceptual prerequisites of the anthropoecobiorhythmological model as an indicator of health-developing training of students in the Arctic zone. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 105-109 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_105.

Received 25.10.2021

Accepted 27.12.2021

ИЕРАРХИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ВЗАИМОВЛИЯНИЕ В ПОЭТАПНОМ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ С ЛЁГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ



Дмитрий Александрович Калмыков ¹,
Галина Ивановна Дерябина ², Михаил Иванович Старов ³

*Тамбовский государственный университет имени
Г. Р. Державина^{1, 2, 3}
Тамбов, Россия*

¹*Соискатель учёной степени кандидата педагогических наук,
тел.: +7(925)759-26-92, e-mail: mr.kalmik@mail.ru*

²*Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности*

тел.: +7(910)753-73-80, e-mail: dergal@yandex.ru

³*Доктор педагогических наук, профессор-консультант кафедры социальной и возрастной психологии
тел.: +7(910)751-46-66, e-mail: starovmi@mail.ru*

Аннотация. В статье затронута проблема поиска решений эффективного развития координационных способностей у детей 7-9 лет с умственной отсталостью, являющихся своего рода основой развития других видов способностей – как двигательных, так и когнитивных. Это патологичное состояние, как правило, сопряжено с отклоняющимся развитием двигательной сферы, являющейся для них одним из основных средств познания окружающего мира, овладения речью, трудовыми навыками, социализации в обществе. Таким детям свойственно отставание в развитии и нарушение как координационных способностей (точности движений в пространстве, ритма движений, равновесия и т. п.), так и других двигательных качеств. В статье представлены результаты анализа литературных источников, который показал, что координационные способности являются своего рода системой, то есть состоят из комплекса взаимосвязанных элементов (или видов координационных способностей). Предложена и экспериментально обоснована иерархическая последовательность развития видов координационных способностей. Определён комплекс двигательных тестов для осуществления мониторинга развития компонентов координационных способностей. Показаны результаты корреляционного анализа взаимного влияния различных видов координационных способностей друг на друга при их поэтапном развитии.

Ключевые слова: координационные способности, виды, развитие, связи между видами, умственная отсталость, дети 7-9 лет.

Для цитирования: Калмыков Д. А., Дерябина Г. И., Старов М. И. Иерархическая последовательность и взаимодействие в поэтапном развитии координационных способностей у детей 7-9 лет с лёгкой степенью умственной отсталости // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 110-116. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_110.

Введение

Проблема социальной адаптации и социализации детей с умственной отсталостью, которая, помимо когнитивной депривации, сопряжена с рядом двигательных нарушений, является актуальной и сложной, так как количество детей с данной патологией (исходя из статистических данных) ежегодно растёт [Михейкина, 2012; Умственная отсталость..., 2014]. Это патологичное состояние, как правило, сопряжено с отклоняющимся развитием двигательной сферы, являющейся для них одним из основных средств познания окружающего мира, овладения речью, трудовыми навыками, социализации в обществе [Аксёнов, 2016]. Таким детям свойственно отставание в развитии и нарушение как

координационных способностей (точности движений в пространстве, ритма движений, равновесия и т. п.), так и других двигательных качеств [Шапкова, 2001].

Так как координационные способности представляют собой разнообразные умения, которые, проявляясь во всей их совокупности, обеспечивают целесообразную двигательную деятельность ребёнка с лёгкой степенью умственной отсталости, то проектирование процесса их эффективного развития требует системного и комплексного подхода при определении средств и методов воздействия в рамках общего образовательного и воспитательного процесса.

© Калмыков Д.А., Дерябина Г.И., Старов М.И., 2021

Развитие двигательной сферы детей исследуемой группы можно охарактеризовать неоднозначным проявлением. Если кондиционные способности, такие как силовые, скоростные способности и функциональный потенциал детей рассматриваемого контингента нередко соответствуют уровню развития условно здоровых детей, то проявление координационных способностей характеризуется замедленным темпом, так как их природной основой является нервная система и её свойства. Проведённый анализ существующих определений термина «координационные способности» показал, что, несмотря на то, что их существует несколько, в основе каждого из них заложена способность к внутренней согласованности движений для преодоления внешних (и, особенно, меняющихся) условий. В первую очередь мы выделяем мнение, что координация движений – это не что иное, как «организация управляемости двигательного аппарата» [Бернштейн, 2008; Бернштейн, 2017].

В ходе изучения литературных источников было также выявлено, что все виды физических способностей являются своего рода системой, то есть состоят из комплекса взаимосвязанных элементов. Координационные способности в этом отношении тоже не являются исключением и представляют собой систему с наибольшим количеством элементов (или видов координационных способностей) по сравнению с другими видами способностей.

К видам координационных способностей, определяющих целостную систему, управляющую двигательной деятельностью, относятся: согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия; дифференцирование усилий, времени, пространства – как способность, отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения; ориентирование в пространстве – способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле; способность к усвоению двигательного ритма (метро-ритмических связей в двигательном действии); равновесие – способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений; быстрота реагирования – способность двигательной «отвечать» на внешние сигналы различного характера (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях; способность нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей (точность мелкой моторики); способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц.

Материалы и методы исследования

В соответствии с целью и задачами исследования нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование видов координационных способностей, методы математической статистики. Для своевременного контроля процесса развития видов координационных способностей подобран и систематизирован следующий комплекс тестов: для оценивания способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц – тестовое упражнение, сочетающее мышечное расслабление при осуществлении наклона вниз (А. А. Артеменков, Н. И. Сапожников); для оценивания способности к сохранению и поддержанию статического равновесия – тестовое упражнение «Проба Ромберга», динамического равновесия – тестовое упражнение «Повороты на гимнастической скамейке»

(П. Хиртц); для оценивания способности к проявлению точности мелкой моторики – тестовое упражнение «Кулак-ребро-ладонь» (Н. И. Озерецкий); для оценивания способности к усвоению двигательного ритма – тестовое упражнение «Спринт в заданном ритме» (П. Хиртц); для оценивания способности к согласованию движений тела и его частей в составе двигательного действия – тестовое упражнение «Перешагивание через гимнастическую палку» (В. И. Лях); для оценивания способности к ориентированию в пространстве – тестовое упражнение «Прыжки к цели» (П. Хиртц); для оценивания способности к дифференцированию усилий, времени, пространства – тестовое упражнение «Прыжок вниз на разметку» (П. Хиртц); для оценивания способности к проявлению быстроты реагирования – тестовое упражнение «Отпускание палки – реакция» (В. Ф. Ломейко, К. Мекота).

Результаты

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и практический опыт работы в качестве педагога адаптивного физического воспитания обусловили предпосылки в разработке экспериментальной методики развития координационных способностей у детей с интеллектуальными нарушениями на основе иерархической последовательности формирования их видов. Данное обстоятельство обусловлено тем, что ряд исследователей (Л. П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, А. М. Максименко, В. И. Лях) ввели в науку и практику физической культуры термин «координационные способности» и стали говорить о «системе» (совокупности) таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию [Верхошанский, 2021; Лях, 2000; Лях, 2002; Максименко, 2009; Матвеев, 2021].

По мнению А. С. Бергмана, система – это совокупность элементов произвольной природы, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которая образует определённую целостность. Основными принципами существования системы являются целостность, связность, структурность, функция и иерархичность. Также мы учитывали мнение Ю. Ф. Курамшина, который считает, что накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должно быть планомерным и системным [Теория..., 2010].

Принципы системы были учтены нами при разработке экспериментальной методики развития координационных способностей на основе иерархической последовательности формирования их видов у детей младшего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталости. По нашему мнению, следует соблюдать определённую последовательность в освоении того или иного вида координационных способностей. Эта последовательность предполагает учёт иерархичности формирования в направленном развитии конкретного вида координационных способностей.

Согласно определению «Новейшего философского словаря» под ред. А. А. Грицанова, иерархия представляет собой принцип структурной организации многоуровневых систем, состоящий в упорядочении взаимодействий между уровнями бытия по закону от высшего к низшему (инволюция) и, наоборот, от низшего к высшему (эволюция). Любой уровень может быть рассмотрен как управляющий к более низкому уровню и как управляемый – к более высокому. В педагогике данный принцип соответствует принципу последовательности процесса обучения, предполагающий такую организацию учебного процесса, при которой усвоение знаний и овладение умениями происходит в определённо установленном порядке.

При разработке методики развития координацион-

ных способностей на основе иерархической последовательности формирования их видов у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью мы опирались на результаты исследований Шапковой Л. В. (2007), констатирующей, что в процессе обучения новые условно-рефлекторные связи, особенно сложные, связанные с точностью, координацией, быстротой и силой у умственно отсталых детей формируются значительно медленнее, чем у здоровых детей, а сформировавшись, они не всегда оказываются прочными [Шапкова, 2001].

Данное положение позволило определить условия

эффективного формирования данных связей и их более устойчивое закрепление. Этими условиями мы определили дидактический принцип систематичности и последовательности, позволяющий определить структурно-логическую схему иерархической цепочки развития видов координационных способностей.

Методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью на основе иерархической последовательности их видов содержит совокупность средств и методов, сгруппированных по признаку направленности на конкретную координационную способность.

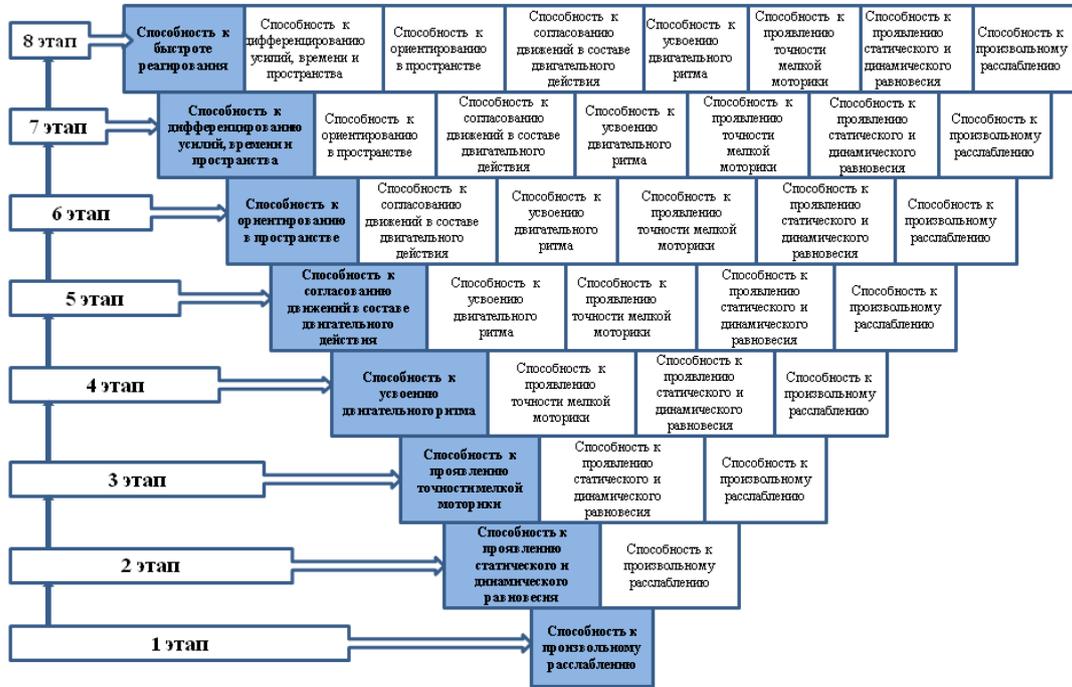


Рисунок 1 – Схема развития координационных способностей с учётом иерархии формирования их вида

Следует отметить, что предлагаемая схема развития координационных способностей осуществляется не только последовательно, но и параллельно, с постепенным «наслаиванием» развития одного вида на другой в порядке иерархии, начиная со способности к произвольному расслаблению на первом этапе и заканчивая комплексом всех видов координационных способностей одновременно (рис.1).

Реализация предложенной последовательности развития координационных способностей требует предварительного планирования этапов развития видов способностей, определения периодов осуществления этапов, точного подбора средств и их сочетания в содержании каждого этапа, своевременного контроля уровня их развития и внесения коррекционных воздействий.

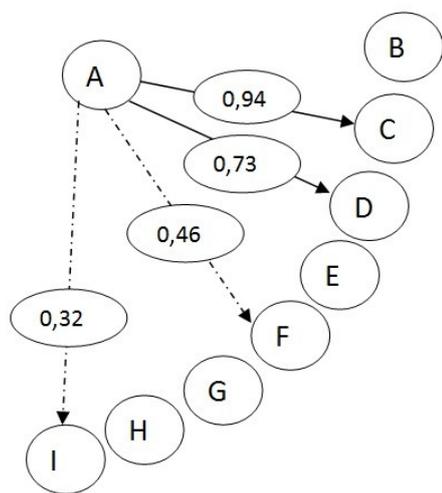
В данном исследовании, помимо отслеживания динамики развития видов координационных способностей в контрольной группе, представляло интерес выявить характер взаимосвязей между исследуемыми видами координационных способностей, а именно – какое влияние оказывает развитие одного из видов

координационных способностей на другие виды способностей.

По окончании первого этапа реализации методики, содержанием которого являлось направленное развитие способности к произвольному и рациональному снижению мышечного напряжения, были определены показатели видов координационных способностей. Затем мы вычислили коэффициенты корреляции по Пирсону между результатом показателя проявления способности к произвольному и рациональному снижению мышечного напряжения и результатами остальных видов способностей (рис.2).

В результате были выявлены следующие типы корреляционных связей (рисунок 2):

- сильная – по отношению к способности к сохранению и поддержанию динамического равновесия ($r=0,94$) и по отношению к способности точной мелкой моторики ($r=0,73$);
- умеренная – по отношению к способности к согласованию движений тела и его частей в составе двигательного действия ($r=0,46$) и по отношению к способности быстрой реакции ($r=0,32$).



- A Способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц
- B Способность к сохранению и поддержанию равновесия (статического)
- C Способность к сохранению и поддержанию равновесия (динамического)
- D Точность мелкой моторики
- E Способность к усвоению двигательного ритма
- F Согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия
- G Ориентирование в пространстве
- H Дифференцирование усилий, времени и пространства
- I Быстрота реагирования

Рисунок 2 – Корреляционные связи между развитием способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц и остальными видами координационных способностей

Содержанием второго этапа реализации методики являлась направленность на развитие способности к сохранению и поддержанию статического и динамического равновесия. При этом, на данном этапе систематически осуществлялось поддержание достигнутого уровня и дальнейшее развитие способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц.

По итогам второго этапа были определены корреляционные связи между способностью к сохранению и поддержанию статического и динамического равновесия и остальными видами координационных способностей (рис.3,4).

Корреляционный анализ, проводимый нами по окончании второго этапа эксперимента, мы проводили

отдельно между показателями статического и динамического равновесия и остальными видами координационных способностей.

Анализ между показателем способности к статическому равновесию и другими видами координационных способностей позволил выявить следующие виды корреляционных связей (рис.3 а):

- средняя – по отношению к способности к согласованию движений тела и его частей в составе двигательного действия ($r=0,5$), по отношению к способности к дифференцированию усилий, времени и пространства ($r=0,5$) и по отношению к быстроте реагирования ($r=0,6$);

- умеренная – по отношению к способности усвоения двигательного ритма ($r=0,4$).

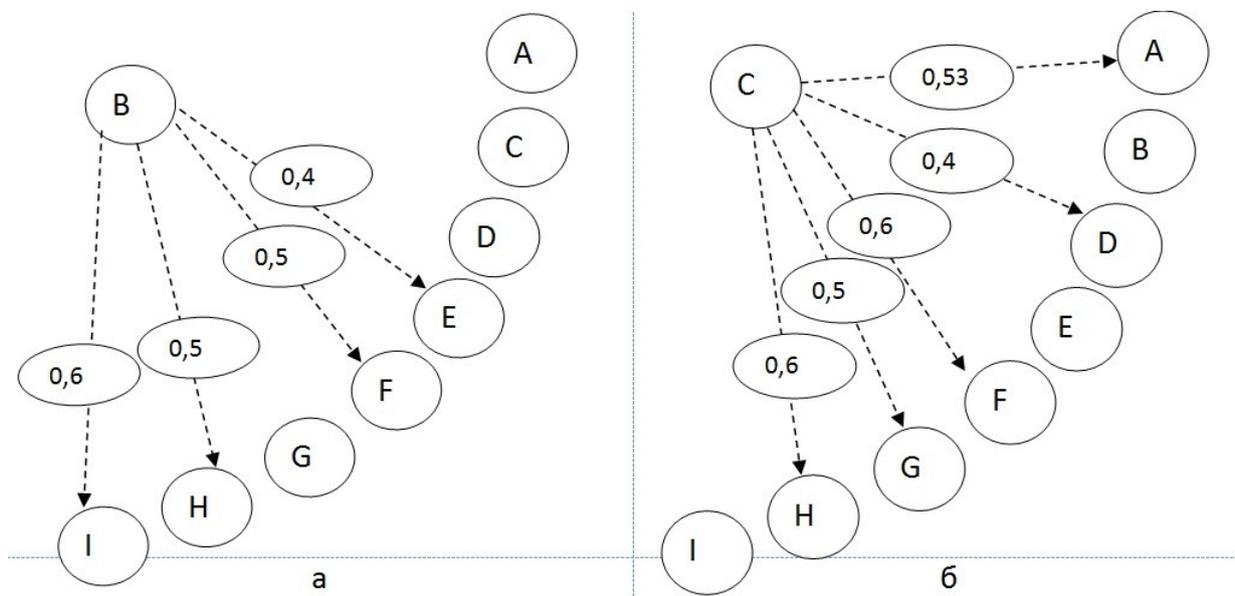


Рисунок 3 – Корреляционные связи между развитием способности к сохранению и поддержанию динамического (а) и статического (б) равновесия и остальными видами координационных способностей

Расчет коэффициентов корреляции между показателем способности к динамическому равновесию и другими видами координационных способностей позволил выявить следующие связи (рис. 3 б):

- средняя – по отношению к способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц ($r=0,53$), по отношению к способности к согласованию движений тела и его частей в составе дви-

гательного действия ($r=0,6$), по отношению к способности к ориентированию в пространстве ($r=0,5$) и по отношению к способности дифференцирования усилий, времени и пространства ($r=0,6$);

– умеренная – по отношению к способности точности мелкой моторики ($r=0,4$).

Подобным образом были обработаны результаты тестирования и на всех последующих этапах исследования. Отметим полученные наиболее сильные корреляционные связи:

– средняя – между способностью к проявлению точности мелкой моторики (в основном, пальцев кисти – выполнять целенаправленные и согласованные действия) по отношению к способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц ($r=0,62$), по отношению к способности к дифференцированию усилий, времени и пространства ($r=0,51$) и по отношению к скорости реагирования ($r=0,69$);

– средняя – между способностью усвоения двигательного ритма по отношению к способности к сохранению и поддержанию статического равновесия ($r=0,67$), по отношению к способности к согласованию движений тела и его частей в составе двигательного действия ($r=0,61$) и по отношению к ориентированию в пространстве ($r=0,54$);

– средняя – между способностью к согласованию движений тела и его частей в составе двигательного действия по отношению к способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц ($r=0,59$) и по отношению к способности к сохранению и поддержанию динамического равновесия ($r=0,52$);

– средняя – между способностью к дифференцированию усилий, времени и пространства по отношению к способности скорости реагирования ($r=0,63$);

– средняя – между способностью к скорости реагирования по отношению к способности сохранения и поддержания статического равновесия ($r=0,55$) и по отношению к способности дифференцирования усилий времени и пространства ($r=0,61$).

Корреляционный анализ, проведённый по окончании шестого этапа, выявил только умеренные связи

между способностью к ориентированию в пространстве по отношению к способности произвольного и рационального снижения напряжения мышц ($r=0,47$), по отношению к способности усвоения двигательного ритма ($r=0,38$) и по отношению к способности согласования движений тела и его частей в составе двигательного действия ($r=0,39$). Сильных и средних связей выявлено не было.

Проведённый корреляционный анализ показал целесообразность применения иерархической последовательности к развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Выявленные корреляционные связи показывают воздействие направленного развития каждого из видов координационных способностей на остальные виды способностей, что экспериментально подтверждает эффективность разработанной нами иерархической последовательности в их развитии.

Выводы

Выявлен сильный характер связи между способностью к произвольному и рациональному снижению мышечного напряжения и способностью к сохранению и поддержанию динамического равновесия, а также между способностью к проявлению точности мелкой моторики. Основные выявленные типы связей характеризуются как средние и умеренные.

Выявленные типы взаимосвязей свидетельствуют о целесообразности сопряжённого развития различных видов координационных способностей. Данное обстоятельство подтверждает, с одной стороны, определённую иерархичность структуры данного вида двигательных способностей, и с другой – целесообразность применения методики на основе иерархической последовательности для их эффективного развития.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Акёнов А. В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 17-21.
- Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : избранные психологические труды / под ред. В. П. Зинченко. 2-е изд. М. : Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МО-ДЭК», 2008. 688 с. (Серия «Психологи России»).
- Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. М. : ТВТ-Дивизион, 2017. 328 с.
- Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Советский спорт, 2021. 332 с.
- Королькова Е. Г. Развитие координационных способностей «особых» детей средствами жонглирования // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». 2014. № 23. С. 38-39.
- Лях В. И., Витковски Ж., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 51-54.
- Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ «Дивизион», 2006. 290 с.
- Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. 2000. № 5. С. 3-10.
- Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры. 2-е изд., испр. и доп. М. : Физическая культура, 2009. 496 с.
- Максимова С. Ю., Фролова Н. В., Воронцова Н. А. Оценка взаимосвязей между двигательными и психическими возможностями детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 118-122.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2021. 520 с.
- Михейкина О. В. Эпидемиология умственной отсталости // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 2012. № 3. С. 24-33.
- Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. М. : Советский спорт, 2010. 464 с.: ил.
- Умственная отсталость у детей (обзор литературы) / Хышиктуева Т. П., Усачева Е. Л., Лебедева Ю. В. [и др.] // *PEDIATRIC NEUROLOGY*, 2014, no. 6 (94), part II, pp. 22-27.

Формирование координационных способностей детей 4-12 лет / Никитушкин В. Г., Малиновский С. В., Разинов Ю. И. [и др.] // Вестник спортивной науки. 2012. № 2. С. 25-29.

Шапкова Л. В. Средства и методы адаптивной физической культуры: метод. реком. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2001. 152 с.

References

Aksenov A. V. *Inklyuzivnoe fizicheskoe vospitanie detej mladshhego shkol'nogo vozrasta* [Inclusive physical education of children of primary school age]. *Uchonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2016, no. 3 (133), pp. 17-21.

Bernstein N. A. *Biomekhanika i fiziologiya dvizhenij* [Biomechanics and physiology of movements] : selected psychological works. 2nd ed. Moscow, Publishing house of the Moscow psychologic-social university; Voronezh, Publishing house of Scientific-Production Association "MODEK", 2008. 688 p.

Bernstein N. A. *O lovkosti i ee razvitii* [About agility and its development]. Moscow, TVT-Divizion Publ., 2017. 328 p.

Verkhoshanskiy Yu. V. *Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical training for athletes]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2021. 332 p.

Korolkova E. G. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej "osobyh" detej sredstvami zhonglirovaniya [The development of coordination abilities of "special" children by means of juggling]. *Sborniki konferencij NIC Sociosfera* [Proceedings of conferences of the Scientific Research Center Sociosphere], 2014, no. 23, pp. 38-39.

Lyakh V. I., Vitkovski J., Zhmuda V. *Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie* [Sports and motor tests for assessing the specific coordination abilities of football players]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 8, pp. 51-54.

Lyakh V. I. *Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie* [Coordination abilities: diagnostics and development]. Moscow: TVT Divizion Publ., 2006. 290 p.

Lyakh V. I. *Koordinacionny'e sposobnosti shkol'nikov* [Coordination abilities of schoolchildren]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture in school], 2000, no. 5, pp. 3-10.

Maksimenco A. M. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture] : textbook for universities of physical culture. 2nd ed., revised and enlarged. Moscow, Fizicheskaya kul'tura Publ., 2009. 496 p.

Maksimova S. Yu., Frolova N. V., Vorontsov N. A. *Ocenka vzaimosvyazej mezhdu dvigatel'nymi i psihicheskimi vozmozhnostyami detej doshkol'nogo vozrasta s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya* [Assessment of the relationship between the motor and mental capabilities of preschool children with mental retardation]. *Uchonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2016, no. 2 (132), pp. 118-122.

Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture] : textbook. Moscow, Sport Publ., 2021. 520 p.

Mikheikina O. V. *Epidemiologiya umstvennoj otstalosti* [Epidemiology of mental retardation]. *Obozrenie psixiatrii i medicinskoj psixologii* [Review of Psychiatry and Medical Psychology], 2012, no. 3, pp. 24-33.

Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]: a textbook for students of higher educational institutions carrying out educational activities in the direction "Physical culture" and specialty "Physical culture and sport" / ed. Yu. F. Kuramshina [4th ed., revised]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010. 464 p.

Khyshiktueva T. P., Usacheva E. L., Lebedeva Yu. V., Akhmetova V. V. *Umstvennaya otstalost' u detej (obzor literatury)* [Mental retardation in children (literature review)]. *PEDIATRIC NEUROLOGY*, 2014, no. 6 (94), part II, pp. 22-27.

Nikitushkin V. G., Malinovsky S. V., Razinov Yu. I., Aulova A. V. *Formirovanie koordinacionnyh sposobnostej detej 4-12 let* [Formation of coordination abilities of children 4-12 years old]. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of sports science], 2012, no. 2, pp. 25-29.

Shapkova L. V. *Sredstva i metody adaptivnoj fizicheskoy kul'tury: metodicheskie rekomendacii po fizkul'turno-ozdorovitel'nym i razvivayushchim zanyatiyam detej s otkloneniyami v intellektual'nom razvitii* [Means and methods of adaptive physical culture : Methodological Recommendations for Physical Training and Developmental Activities for Children with Intellectual Developmental Disabilities]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2001. 152 p.

Поступила в редакцию 17.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

HIERARCHICAL SEQUENCE AND MUTUAL INFLUENCE IN THE STAGE-BY-STAGE
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 7-9-YEAR-OLD CHILDREN WITH
A MILD DEGREE OF MENTAL RETARDATION

Dmitry A. Kalmykov¹, Galina I. Deryabina², Mikhail I. Starov³

*Derzhavin Tambov State University^{1, 2, 3}
Tambov, Russia*

¹ *The Applicant PhD of Pedagogy*

ph.: +7(925)759-26-92, e-mail: mr.kalmik@mail.ru

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Adaptive Physical Education and Life Safety Department*

ph.: +7(910)753-73-80, e-mail: dergal@yandex.ru

³ *Grand PhD of Pedagogy, Professor Consultant of the Department of Social and Age Psychology*

ph.: +7(910)751-46-66, e-mail: starovmi@mail.ru

Abstract. The article touches upon the problem of finding solutions for the effective development of coordination abilities in children of 7-9 years old with mental retardation, which are a kind of basis for the development of other types of abilities, both motor and cognitive. This pathological condition, as a rule, is associated with deviating development of the motor sphere, which is for them one of the main means of cognizing the world around them, mastering speech, work skills, and socialization in society. Such children are characterized by developmental lag and impairment of both coordination abilities (accuracy of movements in space, rhythm of movements, balance, etc.) and other motor qualities. The article presents the results of the analysis of literary sources, which showed that coordination abilities are a kind of system, that is, they consist of a complex of interrelated elements (or types of coordination abilities). The hierarchical sequence of the development of the types of coordination abilities is proposed and experimentally substantiated. A complex of motor tests for monitoring the development of the components of coordination abilities was determined. The results of the correlation analysis of the mutual influence of various types of coordination abilities on each other during their stage-by-stage development are shown.

Key words: coordination abilities, types, development, connections between species, mental retardation, children 7-9 years old.

Cite as: Kalmykov D. A., Deryabina G. I., Starov M. I. Hierarchical sequence and mutual influence in the stage-by-stage development of coordination abilities in 7-9-year-old children with a mild degree of mental retardation. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 110-116 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_110.

Received 17.09.2021

Accepted 27.12.2021

РОЛЬ ШКОЛЫ В ВОПРОСАХ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



Наталья Валерьевна Соколова¹, Инна Георгиевна Гончарова²,
Наталья Михайловна Кувшинова³, Дарья Геннадьевна Гончарова⁴

*Воронежский государственный педагогический университет^{1, 2, 3, 4}
Воронеж, Россия*

¹ Доктор биологических наук, доцент, проректор по учебной работе
тел.: +7(903)651-17-29, e-mail: Ya-ntares@yandex.ru

² Старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии
тел.: +7(951)861-82-28, e-mail: k.artinka@mail.ru

³ Кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии
тел.: +7(950)762-82-52, e-mail: natali_7.09@mail.ru

⁴ Аспирант кафедры анатомии и физиологии
тел.: +7(950)778-10-45, e-mail: goncharova_253@mail.ru

Аннотация. Материалы статьи посвящены отдельным вопросам формирования у современных подростков ценностного отношения к своему состоянию здоровья, активному ведению здорового образа жизни в процессе обучения в современной школе. Представлены данные о том, что уровень владения культурными нормами в сфере здоровья у школьников недостаточный; имеются пробелы в сформированности понятия «культура здоровья», а также частично отсутствует гармоничность в том образе жизни, который ведут школьники. В ходе проведенного исследования, получено незначительное число респондентов, мотивированных на ведение здорового образа жизни: регулярно занимающиеся спортом, правильно питающиеся, оптимально сочетающие процессы сна и бодрствования и т.п. Анализируя результаты исследования можно полагать, что при благоприятных социальных факторах и правильно организованном процессе внедрения здоровьесберегающих технологий в учебную и внеучебную деятельность детей и подростков, учитывающем анатомо-физиологические особенности развития обучающихся отдельных возрастных групп, широкое распространение ценностных мотиваций на сохранение и укрепление здоровья неизбежно. Обоснована роль школы в формировании мотивации подростков к тому, что его образ жизни должен соответствовать основным принципам здоровьесбережения. Лишь целенаправленная профилактическая работа учителя, направленная на обучение детей и подростков знаниям и навыкам ведения здорового образа жизни, может дать эффективные результаты по формированию поколения здоровых людей.

Ключевые слова: здоровье школьников, образовательное пространство, учитель, компетентность учителя, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, школа.

Для цитирования: Соколова Н. В., Гончарова И. Г., Кувшинова Н. М., Гончарова Д. Г. Роль школы в вопросах формирования ценности здоровья и здорового образа жизни среди подростков // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 117-120. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_117.

Введение

Здоровье школьников является приоритетным направлением государственной политики, поэтому среди основных функций школы рассматривается не только образовательная и воспитательная, но и здоровьесберегающая.

Реалии школьной действительности, когда ежегодное ухудшение состояния здоровья обучающихся подтверждается статистическими данными, говорит об актуальности исследований, связанных с изучением образа жизни современных школьников. Широкий спектр литературных данных, полученных в ходе проведения масштабных медицинских исследований со-

стояния здоровья детей и подростков, позволяет нам говорить о ежегодном росте примерно на 4-5 % уровня заболеваемости, а также об увеличении числа различных патологий. Отмечены изменения течения заболеваний, в первую очередь, носящих хронический характер [1, 5, 7].

Определяя важность изучаемого вопроса, мы должны не забывать то, что по определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это нормальное состояние организма, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и систем, равновесие между его функциями и внешней средой.

Процесс формирования состояния здоровья школьников находится под влиянием существенного числа факторов, среди которых отдельное место занимают факторы внутришкольной среды: гиподинамия, увеличение учебной нагрузки, экзаменационный стресс и др. [8, 11]. Особое место при создании здоровьесберегающего образовательного пространства занимает работа учителя, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них мотивированной потребности быть здоровым [2, 6, 10].

Материалы и методы

В процессе исследования, проведенного на базе одной из школ г. Воронежа в 2020 году, в качестве обследуемых была выбрана группа школьников в возрасте 15-17 лет (45 человек). В качестве основной методики были использованы тесты Н.С. Гаркуши, позволяющие определить следующие компоненты знаний школьников в вопросах здорового образа жизни: уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, гармоничность образа жизни школьников, определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников [3, 4].

Результаты

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» позволяет выявить насколько у опрошенных респондентов сформирована ценность здоровья, сформированы ли у них и в каком объеме положительные установки на ведение такого образа жизни, который можно охарактеризовать, как «здоровый». Анализ полученных данных позволяет нам утверждать, что лишь у 20 % опрошенных респондентов отмечается высокий уровень стремления вести здоровый образ жизни, означающий, что школьники систематически соблюдают такие нормы и правила, которые позволяют им сохранить здоровье, улучшить самочувствие и т.п. Большая часть (66,7 %) респондентов, принявших участие в опросе, демонстрирует средний уровень мотивации к ведению здорового образа жизни. Низкий уровень, характерный для школьников, которые не применяют знания и навыки по сохранению здоровья, продемонстрировали 14 % опрошенных. Обучающиеся не в полной мере владеют знаниями о факторах образа жизни, способствующих улучшению здоровья, и не всегда применяют знания и практические умения в области здоровьесбережения.

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» позволяет оценить наличие у них практических навыков, целого комплекса мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. При его оценке у более чем половины опрошенных обучающихся (60 %) преобладает средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, т.е. школьники достаточно много знают о здоровом образе жизни, но лишь периодически предпринимают некоторые действия для сохранения и преумножения своего здоровья. Почти треть подростков (26,7 %) показали высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья. Количество школьников, демонстрирующих низкий уровень владения культурными нормами в вопросах сохранения здоровья, составляет 13,3%.

Подводя итоги данного блока тестов, с помощью методики «Общий уровень сформированности культуры здоровья» мы смогли сделать выводы о том, насколько же осознают современные подростки ценность ведения здорового образа жизни, владеют ли практическими навыками, позволяющими сохранить и преумножить собственное здоровье.

Анализируя полученные данные, мы можем видеть, что практически все респонденты (93,3 %) обладают средним уровнем сформированности культуры здоровья. Данный уровень характеризуется тем, что респонденты ведут такой образ жизни, в котором частично присутствуют элементы здорового поведения, образа жизни, который направлен на сохранение и укрепление своего здоровья. Обращает на себя внимание тот факт, что менее 7 % опрошенных показали низкий уровень сформированности культуры здоровья, что может свидетельствовать в определенной степени о наличии у обучающихся вредных привычек, хронических заболеваний, а также об отсутствии желания принимать участие в мероприятиях здоровьесберегающей направленности.

Анализируя полученные данные, мы понимаем значимость современной школы одним из направлений деятельности которой является формирование мотивов, побуждающих к деятельности, направленной на сохранение здоровья, где ключевую роль играет учитель. Вопросы, связанные с формированием у школьников ценности здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни занимают особое место в деятельности учителя. Несмотря на достаточную изученность данной проблемы, формирование личностно-мотивационных качеств, жизненных ориентиров, направленных на развитие здоровьесберегающего мышления школьника, остаётся актуальным [9].

Несомненно, что формировать мотивированное поведение детей и подростков на осознание необходимости сохранения собственного здоровья, надо начинать в игровой форме в дошкольном возрасте, а затем, используя знания, умения, навыки, полученные в ходе изучения различных предметов, активно внедрять в мировоззрение обучающихся в школьные годы. Именно такой подход позволяет достичь максимального результата, который выражается в том, что ведение здорового образа жизни, как ценности, для подростка уже становится непринужденной формой поведения. Повышение значимости школы для решения задач сохранения и укрепления состояния здоровья школьников возможно через осуществление просветительской деятельности, направленной на накопление учащимися не только теоретических, но и практических умений вести здоровый и рациональный образ жизни.

Выводы

Таким образом, подводя итоги нашего исследования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Актуальность вопросов сохранения и укрепления состояния здоровья школьников несомненна, и роль школы в этих вопросах достаточно высока, так как именно здесь ребёнок проводит много времени, посвящая его не только освоению отдельных предметных областей, но и участвуя в различного рода воспитательных и общественных мероприятиях, в том числе, направленных на формирование ценности здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни.

2. Способы ведения здорового образа жизни, основы практического здоровьесбережения могут быть сформированы у ребёнка в образовательном пространстве современной школы, при этом существенную роль будет играть компетентность учителя. Следовательно, особое внимание необходимо уделять вопросам подготовки будущих учителей, обязательному включению в учебные планы дисциплин, направленных на формирование компетенций здоровьесбережения.

3. Знания и понимания отдельных механизмов влияния факторов внешней и внутренней среды на состояние здоровья человека, которые обучающийся получает в процессе изучения школьного курса биоло-

гии, на уроках физической культуры и безопасности жизнедеятельности недостаточно. Необходимо найти такие подходы к ученику, чтобы сформировать у него устойчивую мотивацию здоровьесбережения.

4. Работая со школьниками, учитель должен осознавать, что формирование у подростка ценности здоровья и здорового образа жизни можно достигнуть только в том случае, когда он собственным примером дока-

зывает целесообразность ведения здорового образа жизни, развивает концепцию сохранения здоровья.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Баранов А. А. Медико-социальные проблемы воспитания подростков : монография. Москва : ПедиатрЪ, 2014. 388 с.
- Вульф В. З. Роль педагогики в формировании здорового образа жизни ребенка // Учитель в школе. 2009. № 2. С. 109-111.
- Гаркуша Н. С. Российские и европейские технологии воспитания культуры здоровья школьников: сущность и ограничения применения // Образование и общество. 2015. № 2. С. 28-33.
- Гаркуша Н. С. Теоретический анализ детерминированности культуры здоровья школьников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 5. С. 30-36.
- Журавлева И. В. Здоровье молодежи и социальная политика // Россия: тенденции и перспективы развития. 2020. № 15-1. С. 607-610.
- Захаренко А. С. Использование скрининг оценки уровня здоровья школьников в профилактической работе учителя // Гигиена и санитария. 2015. № 9. 14-16.
- Концептуальные основы охраны здоровья и повышения качества жизни учащейся молодежи региона / И. Э. Есауленко, В. И. Попов, А. А. Зуйкова, Т. Н. Петрова. Воронеж : Научная книга, 2013. 797 с.
- Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы. Мониторинг эффективности. Москва : Планета, 2011. 208 с.
- Некоторые аспекты профилактической деятельности учителя, направленной на улучшение состояния здоровья школьников / Н. В. Соколова, В. И. Попов, С. И. Картышева, А. О. Королева // Гигиена и санитария. 2014. Т. 93. № 1. С. 90-91.
- Попов В. И. Здоровье учащейся молодежи: подходы к оценке и совершенствованию / В. И. Попов, Е. Н. Колесникова, Т. Н. Петрова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2014. № 58. С. 60-63.
- Соколова А. И. Влияние современных информационных технологий на состояние здоровья школьников // Российский вестник гигиены. 2021. № 2. С. 40-44.

References

1. Baranov A.A., Kuchma V.R., Suhareva L.M. *Mediko-social'nye problemy vospitaniya podrostkov* [Medico-social problems of education of adolescents] : a monograph. Moscow, Pediatr Publ., 2014. 388 p.
2. Vul'fov V.Z. *Rol' pedagogiki v formirovanii zdorovogo obraza zhizni rebenka* [The role of pedagogy in the formation of a child's healthy lifestyle]. *Uchitel' v shkole* [Teacher at school], 2009, no. 2, pp. 109-111.
3. Garkusha N.S. *Rossijskie i evropejskie tehnologii vospitaniya kul'tury zdorov'ja shkol'nikov: sushhnost' i ograničeniya primeneniya* [Russian and European technologies of education culture of health students: the essence and limitations of application / N. S. Garkusha]. *Obrazovanie i obshchestvo* [Education and society], 2015, no. 2, pp. 28-33.
4. Garkusha N.S. *Teoreticheskiy analiz determinirovannosti kul'tury zdorov'ja shkol'nikov* [Theoretical analysis of determinacy of schoolchildren health culture]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2013, no. 5, pp. 30-36.
5. Zhuravleva I.V., Lakomova N.V. *Zdorov'e molodezhi i social'naja politika* [Youth Health and Social Policy]. *Rossija: tendencii i perspektivy razvitiya* [Russia: trends and prospects for development], 2020, no. 15-1, pp. 607-610.
6. Zaharenko A.S., Sokolova N.V., Goncharova I.G. *Ispol'zovanie skrining ocenki urovnya zdorov'ja shkol'nikov v profilakticheskoy rabote uchitelja* [The use of screening assessment of schoolchildren's health in the preventive work of the teacher]. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation], 2015, no. 9, pp. 14-16.
7. Esaulenko I.E., Popov V.I., Zujkova A.A., Petrova T.N. *Konceptual'nye osnovy ohrany zdorov'ja i povysheniya kachestva zhizni uchashejsja molodezhi regiona* [The conceptual foundations of health protection and improvement of the quality of life of the students of the region]. *Voronezh, Nauchnaja kniga Publ.*, 2013. 797 p.
8. Naumenko Ju.V. *Zdorov'esberegajushhaja dejatel'nost' shkoly. Monitoring jeffektivnosti* [Health-saving activities of the school. Monitoring of the effectiveness]. *Moscow, Planeta Publ.*, 2011. 208 p.
9. Sokolova N.V., Popov V.I., Kartysheva S.I., Koroleva A.O. *Nekotorye aspekty profilakticheskoy dejatel'nosti uchitelja, napravlennoj na uluchshenie sostojaniya zdorov'ja shkol'nikov* [Some aspects of preventive activities of teachers aimed at improving the health of schoolchildren]. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation], 2014, vol. 93, no. 1, pp. 90-91.
10. Popov V.I., Kolesnikova E.N., Petrova T.N. *Zdorov'e uchashejsja molodezhi: podhody k ocenke i sovershenstvovaniyu* [Health of students: approaches to assessment and improvement]. *Nauchno-medicinskiy vestnik Central'nogo Chernozem'ja* [Scientific-Medical Bulletin of the Central Black Earth Region], 2014, no. 58, pp. 60-63.
11. Sokolova A.I., Yas'kova E.E. *Vlijanie sovremennyh informacionnyh tehnologij na sostojanie zdorov'ja shkol'nikov* [Influence of modern information technology on the health of schoolchildren]. *Rossijskiy vestnik gigieny* [Russian Bulletin of Hygiene], 2021, no. 2, pp. 40-44.

Поступила в редакцию 05.11.2021
Подписана в печать 27.12.2021

THE ROLE OF THE SCHOOL IN THE FORMATION OF THE VALUE OF HEALTH
AND A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ADOLESCENTS

Natalia V. Sokolova ¹, Inna G. Goncharova ²,
Natalia M. Kuvshinova ³, Daria G. Goncharova ⁴

Voronezh State Pedagogical University ^{1, 2, 3, 4}
Voronezh, Russia

¹ *Grand PhD of Biology, Associate Professor, Vice-Rector for Academic Affairs*
ph.: +7(903)651-17-29, e-mail: Ya-ntares@yandex.ru

² *Senior teacher of the Department of Anatomy and Physiology*
ph.: +7(951)861-82-28, e-mail: k.artinka@mail.ru

³ *PhD in Biology, Senior lecturer of the Department of Anatomy and Physiology*
ph.: +7(950)762-82-52, e-mail: natali_7.09@mail.ru

⁴ *Postgraduate student of the Department of anatomy and physiology*
ph.: +7(950)778-10-45, e-mail: goncharova_253@mail.ru

Abstract. The materials of the article are devoted to certain issues of the formation of a health culture among modern adolescents, a value attitude to their state of health, active healthy lifestyle in the process of studying at a modern school. The data are presented that the level of students' knowledge of cultural norms in the field of health among schoolchildren is insufficient; there are gaps in the formation of the concept of "health culture", and there is also a partial lack of harmony in the lifestyle that modern schoolchildren lead. In the course of the conducted research, a small number of respondents were motivated to actively lead a healthy lifestyle: regularly exercising, eating right, optimally combining the processes of sleep and wakefulness, etc. Analyzing the results of the study, it can be assumed that with favorable social factors and a properly organized process of introducing health-saving technologies into the educational and extracurricular activities of children and adolescents, taking into account the anatomical and physiological features of the development of students of certain age groups, the widespread dissemination of value motivations for the preservation and strengthening of health is inevitable. The role of school in the formation of motivation of adolescents to the fact that their lifestyle should comply with the basic principles of health conservation is substantiated. Conclusions are drawn about the relevance of the issues of forming a health-preserving attitude to their life activities in children and adolescents, starting from the early preschool period, and ending with adolescence. Only the purposeful preventive work of a teacher aimed at teaching children and adolescents the knowledge and skills of leading a healthy lifestyle can give effective results in the formation of a generation of healthy people.

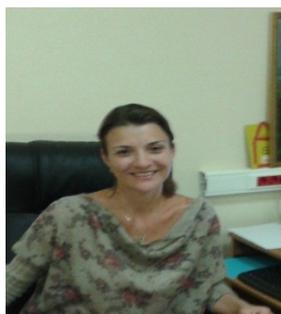
Key words: schoolchildren's health, educational space, teacher, teacher's competence, health care, healthy lifestyle, school.

Cite as: Sokolova N. V., Goncharova I. G., Kuvshinova N. M., Goncharova D. G. The role of the school in the formation of the value of health and a healthy lifestyle among adolescents. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 117-120 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_117.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

ДИНАМИКА ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЁЖИ И ПЕНСИОНЕРОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ



Ольга Владимировна Стрижакова¹, Владимир Александрович Орлов²

ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН^{1,2}
Москва, Россия

Московская художественно-промышленная академия им. С. Г. Строганова¹
Москва, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент, научный сотрудник,
тел.: +7(910)459-54-83, e-mail: striz13@yandex.ru

² Доктор биологических наук, профессор
тел.: +7(916)672-45-92, e-mail: imbp-v-orlov@mail.ru

Аннотация. В статье представлена динамика физического здоровья и значимые показатели стиля жизни студентов московского ВУЗа и пенсионеров, занимавшихся в рамках программы «Московское долголетие» в период пандемии. Проведено обучение методике тестирования и целевое онлайн-обследование групп студентов и пенсионеров Москвы (55+) в условиях COVID-19 и самоизоляции с численной оценкой динамики резервов здоровья и работоспособности. За период 90-100 дней, отмечено сокращение двигательной активности студентов на 200%; снижение функциональных резервов кардиореспираторной системы и работоспособности на 21%. За этот же период, группа пенсионеров, занимавшихся онлайн, по технологии «Навигатор здоровья» в рамках программы «Московское долголетие», показала положительную динамику многих показателей организма и повысила резервы здоровья и работоспособности на 6%.

Ключевые слова: двигательная активность, резервы здоровья, психофизическая готовность, пандемия.

Для цитирования: Стрижакова О. В., Орлов В. А. Динамика здоровья и работоспособности молодёжи и пенсионеров в период пандемии // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 121-124. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_121.

Введение

В 2020 году доминирующим фактором среды явилась пандемия, которая внесла серьезные изменения в стиль жизни населения, и как следствие, повлекла изменение показателей организма человека. Проведено онлайн-обследование групп студентов и пенсионеров Москвы в условиях самоизоляции с численной оценкой динамики резервов здоровья и работоспособности. Запрос на объективную оценку физической готовности человека существует всегда [Стрижакова, 2018; Григорьев, 2006]. Исследования поведились до массовой вакцинации.

Методы и организация исследования

В данном исследовании протестированы 2 группы испытуемых: 146 студентов московского ВУЗа (96 девушек, 50 юношей) в рамках реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и 23 пенсионера (20 женщин, 3 мужчины), занимавшихся в проекте «Московское долголетие». Контроль и оценка соматического здоровья человека проводилась на основе технологии «Навигатор здоровья», предварительно проведено обучение методике обследования (самотестирование) [Стрижакова, 2020; Виленский, 2016]. Проведено стартовое и заключительное тестирование за период 100 дней. Обработка данных осуществлялась на базе программного средства «Программно-информационный комплекс «Навигатор здоровья» и отображаются в виде Профиля здоровья с числовой оценкой 19-ти показателей организма на основе сравнения с возрастными эталонами. Проведен статистический анализ комплекса антропометрических и эргометрических показателей, характеризующих физическое развитие (масса тела, длина, весоростовой коэффициент и др.), адаптационные резервы (ЧСС и АД, адаптационные

возможности ССС по тесту Руфье, тест PWC₁₇₀ с расчетными показателями МПК, проба Штанге), а также физическую готовность по силе мышц рук, брюшного пресса, гибкости [Орлов, 2017; Фудин, 2011; Хадарцев, 2011]. Показатели, которые невозможно измерить дистанционно, при расчете индекса физического здоровья, были приняты за константу, можно пренебречь. Проведен анкетный опрос. Ниже представлены некоторые заданные вопросы.

Таблица 1 – Анкетные вопросы

№	Вопрос	Варианты ответов / баллы
1	Сколько времени за неделю вы тренируетесь физически при ЧСС в 130-180 уд/мин. (для пенсионеров 100-120 уд/мин.)?	1. до 30 мин. 2. 30-50 мин. 3. 50-70 мин. 4. 70-90 мин. 5. более 90 мин.
2	Сколько сигарет Вы выкуриваете за неделю?	1. более 60 шт. 2. 41-60 шт. 3. 21- 40 шт. 4. 1-20 шт. 5. не курю

Результаты и их обсуждение. Пандемия привела к выраженному снижению двигательной активности, что неминуемо отразилось на функциональном состоянии людей.

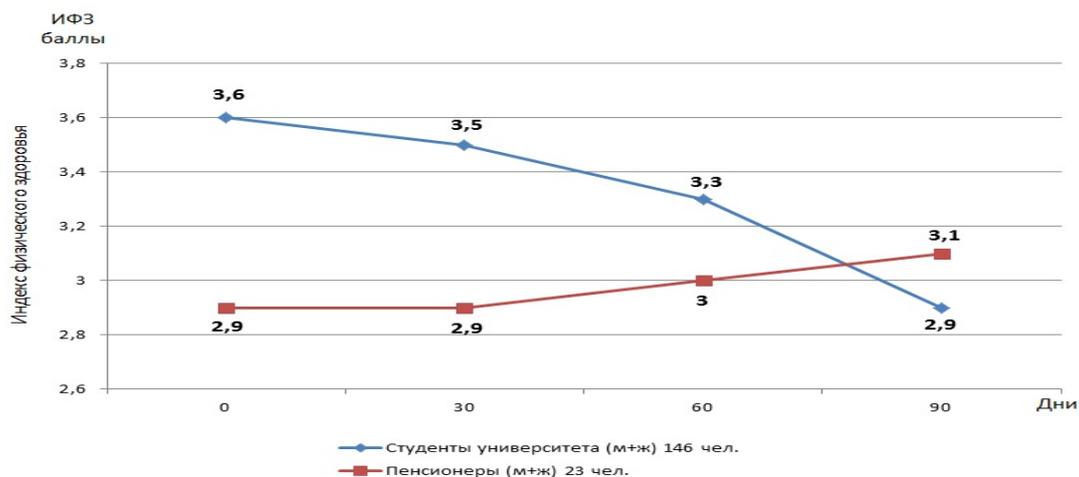


Рис. 1 – Динамика резервов здоровья и работоспособности студентов и пенсионеров г. Москвы во время пандемии COVID-19 (март-июль 2020 г.) по технологии «Навигатор здоровья»

У студентов показатели аэробного метаболизма ухудшились, что проявилось в снижении физической работоспособности в тесте PWC₁₇₀ на 20 %, максимума потребления кислорода на 15%. Интегральный показатель Индекс физического здоровья (ИФЗ) уменьшился на 21 %. Ситуация по пенсионерам: показатель физической работоспособности увеличился на 5,5 %, МПК на 3,7 %, ИФЗ увеличился на 6 %. В сложившихся обстоятельствах изоляции, удержание ИФЗ и отдельных показателей организма на прежнем уровне, уже большое достижение. А добиться позитивных изменений вдвойне ценно. Анкетный опрос, выполненный дистанционно, показал, что двигательная активность у студентов, по самооценке опрошенных, снизилась на 200 %, у пенсионеров увеличилась на 185 %. Увеличение двигательной активности у взрослого населения в условиях ограничений объясняется глубоким пони-

анием здоровья, как ценности жизни. И, как следствие, рост мотивации. Процент некурящей молодежи и пенсионеров – 80 и 93 соответственно. Еще раз повторим, что все тесты проводились дистанционно и точность измерений имеет погрешность. Результаты функциональных тестов, характеризующих силу мышц рук, брюшного пресса у студентов имеют низкие результаты. Причиной низких результатов может быть низкая мотивация, удаленный режим. Выполняя данные нормативы в очном режиме в группе, присутствует элемент состязательности у студентов, показатели данных тестов много выше в очном взаимодействии.

В табл. 2 представлены характеристики стиля жизни студентов и пенсионеров в период пандемии, в частности двигательная активность и задан вопрос о курении.

Таблица 2 – Характеристики групп студентов и пенсионеров в период пандемии

№ ответа/балл	Двигательная активность студентов. Численность группы, тренирующихся при ЧСС 130-180 уд/мин.	Двигательная активность пенсионеров. Численность группы, тренирующихся при ЧСС 100-110 уд/мин.	Численность групп студентов (курение)	Численность групп пенсионеров (курение)
5	7 % (более 90 мин.)	94 % (более 90 мин.)	80 % (не курю)	93 % (не курю)
4	20 % (70-90 мин.)	6 % (70-90 мин.)	20 % (1-20 шт.)	7 % (1-20 шт.)

№ ответа/балл	Двигательная активность студентов. Численность группы, тренирующихся при ЧСС 130-180 уд/мин.	Двигательная активность пенсионеров. Численность группы, тренирующихся при ЧСС 100-110 уд/мин.	Численность групп студентов (курение)	Численность групп пенсионеров (курение)
3	20 % (50-70 мин.)	0 % (50-70 мин.)	0 / 0 % (21-40 шт.)	0 % (21-40 шт.)
2	28 % (30-50 мин.)	0 % (30-50 мин.)	0 / 0 % (41-60 шт.)	0 % (41-60 шт.)
1	25 % (до 30 мин.)	0 % (до 30 мин.)	0 / 0 % (> 60 шт.)	0 % (> 60 шт.)

В вопросах анализируется модуль недельного цикла (время эффективной двигательной активности и количество потребленных сигарет). Предварительно, испытуемым было объяснено, что к эффективной двигательной активности специалисты относят только те физические упражнения, которые сопровождаются ЧСС в пределах 130-180 уд/мин. для молодого населения, 100-110 уд/мин для старшего возраста. В «Глобальных рекомендациях ВОЗ по физической активности для здоровья» определено, что норма двигательной активности для молодых людей должна быть не менее 60 мин в день. Активность более 60 минут принесет дополнительную пользу, физическая активность высокой интенсивности должна проводиться, как минимум, 3 раза в неделю. Анализ анкет показал, что только 7% из группы опрошенных студентов соответствуют нормативам, рекомендуемым ВОЗ, а у 25% двигательная активность не превышает 30 минут за неделю! Этот фактор является страшной разрушительной силой для организма человека. Более 50% респондентов имеют активность, которая считается неудовлетворительной (недостаточной). [Иванов 2013; Вайнер, 2001; Амосов, 2018]. У пенсионеров картина диаметрально противоположная. Результаты исследования выявили большой процент некурящей молодежи (80%), возможно, это

объясняется самоизоляцией. Курение в молодежной среде объясняется самоутверждением, «модой».

Выводы

Пандемия привела к выраженному снижению двигательной активности, что неминуемо отразилось на функциональном состоянии граждан. Как позитивное изменение, следует отметить значительное снижение некурящих людей. Целевая физическая тренировка, высокая двигательная активность, средства естественной терапии (закаливание, медитация) и систематический контроль резервов ССС, нервно-мышечной системы и аппарата дыхания – является одним из основных средств защиты инфекционных агентов и поддержания высокой работоспособности.

Конфликт интересов

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

Финансирование

Настоящая работа выполнена в рамках государственной программы исследований ГНЦ РФ ИМБП РАН по теме 64.1.

Библиографический список

- Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. СПб.: ООО «Алфа-книга», 2018. 672 с.
 Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
 Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: Кнорус, 2016. 214 с.
 Григорьев А. И. Научные основы оценки соматического здоровья человека / Материалы конференции РАН «Фундаментальные науки – медицине». М.: Слово, 2006. С. 79-80.
 Иванов О. И. Человеческий потенциал (формирование, развитие, использование). ИПРЭ РАН. СПбГУ. СПб.: Скифия, 2013. 336 с.
 Орлов В.А. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина: учеб. пособие. Воронеж: Центр «Научная книга», 2017. 340 с.
 Стрижакова О. В. Цифровой взгляд на физическую культуру человека. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 11-14.
 Стрижакова О. В., Орлов В. А. Концепция численной оценки психофизического потенциала человека. Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 6-8.
 Фудин Н. А. Медико-биологические технологии в спорте. М.: Изд-во «Известия». 2011. 460 с.
 Хадарцев А. А., Еськов В. М., Козырев К. М., Гонтарев С. Н. Медико-биологическая теория и практика: Монография / под ред. Тыминского В.Г. Тула: Изд-во ТулГУ. Белгород: ЗАО «Белгородская областная типография», 2011. 231 с.

References

- Amosov N.M. *Enciklopediya Amosova. Algoritm zdorov'ya* [Amosov's Encyclopedia. Algorithm of health]. St. Petersburg, Alfa-kniga Publ., 2018. 672 p.
 Vayner E.N. *Valeologiya* [Valeology] : Textbook for Higher Education Institutions. Moscow, Flinta and Nauka Publ., 2001. 416 p.
 Vilensky M.Y., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical training] : Textbook. Moscow, Knorus Publ., 2016. 214 p.
 Grigorev A.I., Orlov V.A., Fetisov O.B. *Nauchnye osnovy otsenki somaticheskogo zdorovya cheloveka* [Scientific basis for assessing human somatic health]. *Fundamentalnye nauki – meditsine* [Fundamental Sciences to Medicine]. Moscow, Slovo Publ., 2006, pp. 79-80.
 Ivanov O.I. *Chelovecheskij potentsial (formirovanie, razvitie, ispolzovanie)* [Human potential (formation, development, use)]. St. Petersburg: Skifiya Publ., 2013. 336 p.

Orlov V.A., Strizhakova O.V., Fetisov O.B. *Fizicheskaya kultura kak obrazovatel'naya i ozdorovitel'naya distsiplina* [Physical education as educational and health discipline] : Study guide. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2017. 340 p.

Strizhakova O.V. *Cifrovoy vzglyad na fizicheskuyu kul'turu cheloveka* [Digital view of human physical culture]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2018, no. 2, pp. 11-14.

Strizhakova O.V., Orlov V.A. *Koncepciya chislennoj ochenki psichofizicheskogo potentsiala cheloveka* [The concept of numerical assessment of a person's psychophysical potential], *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2020, no. 5, pp. 6-8.

Fudin N.A., Khadartsev A.A., Orlov V.A. *Mediko-biologicheskie tekhnologii v sporte* [Biomedical technologies in sports]. Moscow, Izvestiya publ., 2011. 460 p.

Khadartsev A.A., Es'kov V.M., Kozyrev K.M., Gontarev S.N. *Mediko-biologicheskaya teoriya i praktika* [Biomedical Theory and Practice] : Monograph. Tula, Tula State University Publ.; Belgorod, Belgorod Regional Printing House, 2011. 231 p.

Поступила в редакцию 17.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

DYNAMICS OF HEALTH AND WORKING CAPACITY OF YOUNG PEOPLE AND PENSIONERS DURING THE PANDEMIC

Olga V. Strizhakova¹, Vladimir A. Orlov²

Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences^{1,2}

Moscow, Russia

Stroganov Moscow State Academy of Design and Applied Arts¹

Moscow, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, associate Professor, researcher*

ph.: +7(910)459-54-83, striz13@yandex.ru

² *Grand PhD of Biology, Professor*

ph.: +7(916)672-45-92, imbp-v-orlov@mail.ru

Abstract. The article presents the dynamics of physical health and significant indicators of the lifestyle of Moscow university students and pensioners who studied under the «Moscow Longevity» program during the pandemic. Training in the testing methodology and targeted online survey of groups of students and pensioners in Moscow (55+) in the conditions of COVID-19 and self-isolation with a numerical assessment of the dynamics of health reserves and working capacity were conducted. During the period of 90-100 days, there was a decrease in students' motor activity by 200%; reduction of functional reserves of the cardiorespiratory system and working capacity by 25%. During the same period, a group of pensioners engaged online, using the «Navigator of Health» technology within the framework of the «Moscow Longevity» program, showed positive dynamics of many indicators of the body and increased the reserves of health and efficiency by 6%.

Key words: motor activity, health reserves, psychophysical readiness, pandemic.

Cite as: Strizhakova O.V., Orlov V. A. Dynamics of health and working capacity of young people and pensioners during the pandemic. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 121-124 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_121.

Received 17.09.2021

Accepted 27.12.2021

ИЗУЧЕНИЕ СТИМУЛОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЕТЕЙ
С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА



Светлана Анатольевна Бортникова ¹, Александр Александрович Арцыбашев ²,
Елена Васильевна Богачёва ³, Алевтина Юрьевна Горобий ⁴

*Воронежский государственный педагогический университет ^{1,2}
Воронеж, Россия
Воронежский государственный институт физической культуры ^{3,4}
Воронеж, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(915)544-35-78, e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru*

² *Ассистент кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(951)860-30-01, e-mail: art77san79@yandex.ru*

³ *Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры
тел.: +7(908)140-90-74, e-mail: bogacheva-students@mail.ru*

⁴ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры
тел.: +7(920)402-71-61, e-mail: ag9d@yandex.ru*

Аннотация. В статье изложены результаты исследования, что побуждает к занятиям физическими упражнениями детей 9-11 лет с расстройством аутистического спектра. Индивидуальный подбор стимулов для каждого конкретного ребёнка, профессионализм и эмоциональная устойчивость педагога по физической культуре, помощь тьюторов и продуктивное взаимодействие с родителями, использование визуальных подсказок, инструктивных карточек при проведении утренней зарядки с пошаговой инструкцией снижают у детей с расстройством аутистического спектра излишнюю тревожность, приводят к более правильному выполнению упражнений и большей заинтересованности в занятиях. Проведённое анкетирование выявило удовлетворённость родителей результатами занятий детей с расстройством аутистического спектра физическими упражнениями, повышением уровня социализации ребёнка через его интегрирование в коллектив сверстников, а также укрепление его организма.

Ключевые слова: физическая культура, расстройство аутистического спектра, интерес, ребенок.

Для цитирования: Бортникова С. А., Арцыбашев А. А., Богачёва Е. В., Горобий А. Ю. Изучение стимулов к занятиям физическими упражнениями детей с расстройством аутистического спектра // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 125-129. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_125.

Введение

Число детей в мире и нашей стране, демонстрирующих спектр аутистических расстройств в настоящее время неуклонно растёт. Такие люди испытывают не только трудности в общении, но и имеют устойчиво повторяющиеся рисунки поведения и ограниченность интересов, боятся всего нового. В современной клинической психиатрии под аутизмом понимается «общее расстройство развития, которое характеризуется непереносимостью обычных человеческих нагрузок (всё воспринимается слишком сильно и ярко), особенно близкого контакта с другим человеком. Тяжелые формы аутизма встречаются редко, лёгкие и мозаичные формы распространены широко. При этом дети с таким диагнозом, на самом деле, отнюдь не отворачива-

ются от окружающего мира – желание общаться и быть понятыми, как правило, у них еще больше, чем у обычных детей. Далеко не у всех нарушена речь. Многие из них очень хорошо говорят и имеют сохранный, а иногда и очень высокий, интеллект» [9]. Отметим, что исследователи в своих работах приходят к выводу, что «не существует медикаментозного лечения, позволяющего вылечить аутизм. Медикаментозная терапия может быть эффективной для решения сопутствующих проблем – агрессивности, навязчивости, тиков, тревожности, перепадов настроения, гиперактивности и т.д. Главное же и почти единственное лечение для аутичных детей - общение и обучение» [8]. Физические занятия способствуют реабилитации и интеграции ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС) в общество, привитию таким детям навыков коммуникации и получения опыта социализации.

Материалы и методы исследования

На базе Центра социальной помощи семье и детям «Буревестник» в рамках лагерной смены для детей с РАС согласно распорядку дня, были организованы физкультурные занятия. На протяжении 28 дней с детьми 9-11 лет проводились утренняя зарядка и подвижные игры в течение дня, всего количество занимающихся детей расстройством аутистического спектра составило 12 человек (3 девочки и 9 мальчиков). В работе использовались визуальная поддержка, поощрение, помощь родителей и тьюторов. В начале дня после утренней гимнастики дети получали карточки с заданиями, содержащие схемы и рисунки. Для каждого ребенка выдавалась карточка с заданиями и поощрительный приз, который ребенок получал после выполнения зарядки (приз заранее обсуждался с родителями, так как важно было выяснить, что для каждого конкретного ребенка является наиболее значимым и сильным стимулом).

Для тех детей, которые обладали наибольшими коммуникативными способностями вводились карточки с более сложными алгоритмами действий. Таким образом, в первые дни с помощью карточек-заданий добивались выхода на утреннюю зарядку детей самостоятельно без помощи взрослого (тьютора), а для менее функциональных детей – присутствия «без отказа» на занятии совместно с тьютором. Для проведения утренней гимнастики использовались игровые, стереотипные упражнения. Во время проведения занятия новые упражнения вводились постепенно. При это любое упражнение начиналось со слов: «Посмотри на меня», и только когда устанавливался визуальный контакт «преподаватель-ребенок», преподаватель начинал

показ нового упражнения [6]. Обязательным условием было словесное поощрение преподавателем детей: «Молодец!», «Чемпион!», «Хорошо!». Если у ребенка не получалось выполнять какое-то упражнение было рекомендовано оказывать помощь в выполнении с последующим уменьшением «присутствия» преподавателя. Если ребенок боялся тактильной помощи преподавателя, то преподаватель оказывал помощь со стороны спины (такая помощь воспринималась ребёнком как меньшая опасность).

«Идея индивидуального дифференцированного подхода в обучении базируется на важном психолого-педагогический принципе, учёта индивидуальных особенностей каждого ребёнка» [1]. С помощью карточек заданий, на основе индивидуального дифференцированного подхода и принципов постепенности и положительного подкрепления, с последовательным усложнением заданий и визуализацией расписания, в котором одним из пунктов которого была утренняя зарядка для получения «Приза», за время проведения лагерной смены было достигнуто выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики более функциональными детьми с РАС самостоятельно без помощи взрослого и тьютора.

В конце лагерной смены среди родителей детей с расстройством аутистического спектра было проведено анкетирование, всего было опрошено 24 человека в возрасте от 36 до 44 лет. На вопрос «Что для Вашего ребенка является стимулом к занятию физической культурой?» 71 % респондентов ответили «социальное поощрение», 21 % – «пищевое поощрение», 8 % – «жетоны» (рис. 1).

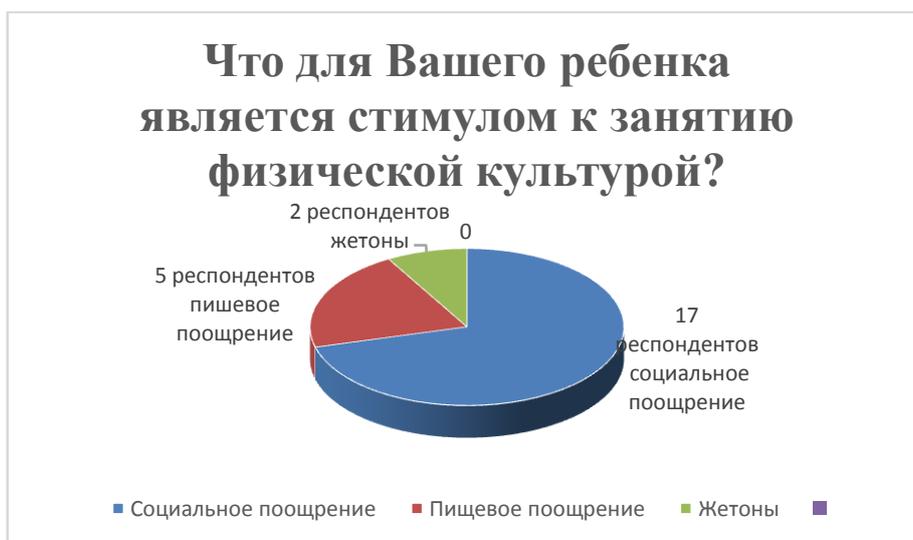


Рис. 1 – Результаты изучения стимулов к занятиям физической культурой детей с РАС

Далее родителям был задан вопрос: «Что влияет на положительное поведение Вашего ребенка во время занятий физической культурой?». 50 % отметили «личность педагога», 42 % респондентов указали «наличие музыкального сопровождения», 8 % – «видеосопровождение занятия».

На вопрос «Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка физической культурой?» ответы распределились так (рис. 2): «социализация ребенка в среде нормотипичных сверстников» – 33 %, «укрепление организма» – 29 %, «Развитие координации – 21 %, «развитие крупной моторики» 17 %, «исправление осанки» – 0 %.



Рис. 2 – Результаты изучения ожиданий родителей от занятий физической культурой детей с РАС

Выводы

На основании проведенного исследования можно сделать выводы, что при проведении занятий необходимо использовать музыкальное сопровождение, при условии, что музыка должна быть не очень громкая и спокойная, чтобы не создавать дополнительную эмоциональную нагрузку для детей. Для большинства детей с расстройством аутистического спектра в исследуемой группе наиболее приемлемы социальные формы поощрения (похвала, грамота за активное участие и т. д.). Социальный запрос родителей и их ожидания от занятий детей физическими упражнениями ориентированы на социализацию ребенка через его интегрирование в коллектив сверстников и укрепление его организма. Основные направления педагогической коррекции: «позитивное стимулирование, подчёркивание достижений, развёрнутая оценка результатов учебной деятельности, опора на положительное в личности» [2]. При работе с детьми с расстройством аутистического

спектра необходимо также учитывать, что стимулы нужно подбирать индивидуально для каждого конкретного ребенка, преподавателю при работе с такими детьми нужно быть особенно спокойным и эмоционально устойчивым, чтобы своим волнением не стимулировать излишнюю тревожность детей. Введение визуальных подсказок, инструктивных карточек при проведении утренней зарядки (в карточке пошагово указано, что ребенку нужно будет сделать), ребенок всегда знает, что будет сейчас происходить и это убирает излишнюю тревожность, привело к более правильному выполнению упражнений и большей заинтересованности детей в занятиях.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- 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 молодежи : Материалы III Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2020 года / Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.], под редакцией А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 21-25.
- Валиев С. К. Технология проектирования индивидуализации обучения на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 47-49. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_1_47.
- Воротынцева Е. А. Особенности занятий адаптивной физической культуры с детьми, страдающими аутизмом // Мир без границ: актуальные проблемы специального и инклюзивного образования : Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и молодых ученых, посвященной Всемирному дню инвалидов, Ставрополь, 10–12 декабря 2018 года. Ставрополь: Дизайн-студия Б, 2018. С. 282-285.
- Леонтьев В. В. Занятия адаптивной физической культурой для детей с аутизмом // XII Ежегодная научная сессия аспирантов и молодых ученых : Материалы межрегиональной научной конференции. В 2-х томах, Вологда, 19–23 ноября 2018 года. Вологда: Вологодский государственный университет, 2018. С. 403-407.
- Мифтахов А. Ф. Занятия по физической культуре для детей с аутизмом // NovaInfo.Ru. 2019. № 108. С. 45-46.
- Мусорин А. Н. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе // Культура физическая и здоровье современной молодежи : Материалы II Международной научно-практической конференции,

Воронеж, 25 сентября 2019 года / Редколлегия: Е.В. Богачева [и др.]. Под редакцией А. И. Бугакова, С. А. Бортовой. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. С. 253-257.

Никифорова, Н. В. Средства адаптивной физической культуры в социализации детей с ранним детским аутизмом // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2012 года. Санкт-Петербург, 2013. С. 155-156.

Пахамович И. А. Опыт методической организации занятий физической активностью с детьми с РАС // Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 22–24 ноября 2017 года. Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2017. С. 221-223.

Питерс Т. Аутизм. От теоретического понимания к педагогическому воздействию. Педагогам-дефектологам / Т. Питерс. М.: Владос, 2015. 240 с.

Сборник игр и упражнений, направленный на коррекцию аутичного поведения детей младшего школьного возраста / сост. В. С. Бирюкова, Е. А. Борихина. Камышлов: Камышловский педагогический колледж, 2016. С. 12.

References

Bortnikova S.A. Formation of professional competence of a teacher of physical culture for the design and implementation of individual educational technologies of training as a pedagogical problem // Culture Physical and health of modern youth: materials of the III International Scientific and Practical Conference, Voronezh, September 15 2020 / Editorial Board: N.I. Bugakov [and others], edited by A.I. Bugakova, S.A. Bortnikova. Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2020. P. 21-25.

Valiev S.K. Technology of designing an individualization of training at the lesson of physical culture in the conditions of implementing GEF / S.K. Valiev, S.A. Bortnikova, S.B. Pronin // Culture physical and health. 2021. № 1 (77). P. 47-49. - DOI 10.47438 / 1999-3455_2021_1_47.

Vorontseva E.A. Features of adaptive physical culture with children suffering from autism // The world without borders: Actual problems of special and inclusive education: Materials of the IX All-Russian with the international participation of the scientific and practical conference of students and young scientists dedicated to the World Day of Disabled, Stavropol, December 10-12, 2018. Stavropol: Design Studio B, 2018. P. 282-285.

Leontyev V.V. Claims adaptive physical culture for children with autism // XII Annual Scientific Session of graduate students and young scientists: Materials of an interregional scientific conference. In 2 volumes, Vologda, November 19-23, 2018. Vologda: Vologda State University, 2018. P. 403-407.

Miftakhov A.F. Classes on physical culture for children with autism // Novainfo.ru. 2019. № 108. P. 45-46.

Musorin A.N. Using fitness technologies in the lessons of physical culture in school // Culture Physical and health of modern youth: Materials of the II International Scientific and Practical Conference, Voronezh, 25 September 2019 / Editorial Board: E.V. Bogacheva [and others]. Edited by A.I. Bugakova, S.A. Bortnikova. Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2019. P. 253-257.

Nikiforova N. V. Tools of adaptive physical culture in the socialization of children with early children's autism // Materials of the final scientific and practical conference of the faculty of the P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, January 01 - 31, 2012. St. Petersburg, 2013. P. 155-156.

Pahamovich I.A. Experience in the methodological organization of physical activity with children with Ras // Comprehensive support of children with autistic spectrum disorders: a collection of materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, 22-24 November 2017 of the year. Moscow: Moscow State Psychological and Pedagogical University, 2017. P. 221-223.

Peters T. Autism. From theoretical understanding of pedagogical effects. Teachers-defectologists. Moscow, Vlados Publ., 2015. 240 p.

Collection of games and exercises aimed at the correction of autistic behavior of children of primary school age / Sost. V.S., Biryukova, E.A. Borihina. Kamyshlov, Kamyshlovsky Pedagogical College Publ., 2016. P. 12.

Поступила в редакцию 17.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

Svetlana A. Bortnikova ¹, Alexander A. Artsybashev ²,
Elena V. Bogachyova ³, Alevtina Yu. Gorobij ⁴

Voronezh State Pedagogical University ^{1,2}
Voronezh, Russia
Voronezh State Institute of Physical Training ^{3,4}
Voronezh, Russia

¹ PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
ph.: +7(915)544-35-78, e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru

² Assistant of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
ph.: +7(951)860-30-01, e-mail: art77san79@yandex.ru

³ Head of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics and Adaptive Physical Education
ph.: +7(908)140-90-74, e-mail: bogacheva-students@mail.ru

⁴ PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics and Adaptive Physical Education
ph.: +7(920)402-71-61, e-mail: ag9d@yandex.ru

Abstract. The article presents the results of a study that encourages children 9-11 years old with autism spectrum disorder to exercise. Individual selection of stimuli for each specific child, professionalism and emotional stability of a physical education teacher, the help of tutors and productive interaction with parents, the use of visual prompts, instructional cards during morning exercises with step-by-step instructions, reduces excessive anxiety in children with autism spectrum disorder, leads to more correct exercise and greater interest in classes. For most children with an autistic spectrum disorder in the studied group, social forms of promotion (praise, grades for active participation, etc.) are most appropriate. The social request of the parents and their expectations of children's exercise are focused on the socialization of the child through its integration into the team of peers and the strengthening of its body. The survey revealed parents' satisfaction with the results of physical exercises for children with autism spectrum disorder, an increase in the level of socialization of the child through his integration into a peer group, as well as strengthening his body.

Key words: physical culture, autism spectrum disorder, interest, child.

Cite as: Bortnikova S. A., Artsybashev A. A., Bogachyova E. V., Gorobij A. Yu. Study of incentives for physical exercise in children with autism spectrum disorder. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 125-129 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_125.

Received 17.09.2021

Accepted 27.12.2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА



Галина Борисовна Глазкова¹,
Лариса Анатольевна Парфенова²,
Надежда Георгиевна Ефремова³,
Александр Геннадьевич Черенщиков⁴

Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова^{1,3}
Москва, Россия

Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма^{2,4}
Казань, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания

тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: glazkova_fitnes@mail.ru;

² Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

тел.: +7(843)294-90-54, e-mail: laraparf@mail.ru;

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru;

⁴ Старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности
тел.: +7(843)294-90-54, e-mail: laraparf@mail.ru

Аннотация. Цель: разработка и теоретическое обоснование методических рекомендаций к организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушением интеллекта. Методы исследования: анализ специальной литературы, метод дедукции, обобщение педагогического опыта. Результаты: классифицированы формы интеллектуальных расстройств детей с учетом их физиологических, психофизических и двигательных особенностей; разработаны и теоретически обоснованы методические рекомендации к организации физкультурно-спортивной деятельности указанной категории детей. Выводы: внедрение методических рекомендаций в педагогическую практику позволит оптимизировать организацию физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушением интеллекта, улучшить их здоровье и интеграцию в общество.

Ключевые слова: дети с нарушением интеллекта, физкультурно-спортивная деятельность, двигательная активность, методические рекомендации.

Для цитирования: Глазкова Г. Б., Парфенова Л. А., Ефремова Н. Г., Черенщиков А. Г. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 130-134. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_130.

Введение

По данным Федерального реестра инвалидов (01.07.2021 г.) численность детей-инвалидов в России составляет 717643 человек (42% девочек и 58% мальчиков) [5]. Психические расстройства, в том числе и нарушения интеллекта, считаются самыми распространенными причинами инвалидности детей [1].

По мнению специалистов, дети с интеллектуальными нарушениями отстают от нормо-сверстников, как в снижении когнитивных функций, так и в физическом (моторно-двигательном) развитии, что детерминирует как можно раннее начало физкультурно-оздоровительной работы с указанной категорией детей [2, 7, 9].

Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим направлением в комплексной реабилитации и абилитации, социальной интеграции лиц с нарушением интеллекта [4, 5, 11, 12]. В настоящее время, в России, широко развивается адаптивный спорт, дети данной категории тренируются по спортивным и неспортивным программам Специальной Олимпиады (СО) и выступают на соответствующих соревнованиях. Участие лиц с интеллектуальными нарушениями в Специальном Олимпийском движении (СОД) способствует их психофизическому и эмоционально-волевому

развитию, укреплению здоровья, приобретению нового опыта общения и нового, здорового, образа жизни.

Согласно данным Всемирной переписи СО (01.01.2020 г.) организация СОД проводит тренировки и соревнования в 62 регионах Российской Федерации для 147 232 спортсменов. Однако это лишь 3% от общего числа людей с особенностями интеллектуального развития проживающих в России.

Основные проблемы сложившейся ситуации: недостаточная вовлеченность образовательных организаций в привлечение указанной категории детей к регулярным занятиям АФК; недостаточная подготовленность специалистов для работы с детьми с нарушением интеллекта; недостаточность информации о физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях СОД; недостаточная разработанность программ дополнительного образования физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности для лиц с нарушениями интеллекта.

Цель: теоретически обосновать и разработать методические рекомендации к организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушением интеллекта.

Материалы и методы исследования

В исследовании были применены методы: синтезированный анализ специальной литературы по дефектологии, психологии, коррекционной педагогике, адал-

тивному физическому воспитанию детей с нарушением интеллекта; метод дедукции (анализ клинико-психологических характеристик интеллектуальных расстройств и классификация форм интеллектуальных нарушений); обобщение педагогического опыта с детьми с нарушением интеллекта.

Результаты исследования и их обсуждение

В целях эффективной организации физкультурно-спортивной работы преподавателям АФК необходимо знать особенности психофизического и личностного развития детей с нарушением интеллекта, так как степень их физического и двигательного развития зависит от их клинико-психопатологического состояния. На официальном сайте Специальной Олимпиады представлены формы интеллектуальных расстройств, которые могут быть у спортсменов и молодых атлетов, принимающих участие в соревнованиях и неспортивных программах СОД. На первом этапе исследования проанализированы клинические признаки детей с различными интеллектуальными расстройствами, эпидемиология их распространения согласно МКБ10 [3] (табл. 1).

На втором этапе исследования, проведенный анализ специальной литературы по коррекционной педагогике, психологии и адаптивному физическому воспита-

нию, показал, что внедрение физкультурных занятий в систему комплексной реабилитации данной категории детей способствует коррекции нарушений их психофизического развития, более успешной адаптации в общество [2, 4, 6, 9, 10].

На третьем этапе исследования, в целях эффективной организации физкультурно-спортивной деятельности указанных категорий детей, подготовки их к участию в СО и повышения качества жизни, была принята попытка объединения детей в группы с учетом общих физиологических и психофизических, познавательных, поведенческих особенностей. Для каждой группы были подобраны направления и средства адаптивной физической культуры (табл. 2).

В первую группу были включены дети с синдромом Дауна, Вильямса, Прадера-Вилли, Фенилкетонурией (ФКУ). Эффективность организации физкультурно-спортивной деятельности с указанной группой будет зависеть от грамотно подобранных методов, форм и средств АФК, так как указанная категория детей имеют общие характеристики: интеллектуальные расстройства от легкой до умеренной формы; интерес к общению и дружелюбность; общие особенности в физическом развитии, общие сопутствующие соматические заболевания.

Таблица 1 – Клинические признаки детей с интеллектуальными расстройствами

(МКБ-10)	Диагностика (клинические признаки)	Эпидемиология
(Q99.2) Синдром хрупкого X (FXS) – наследственное генетическое заболевание (задержка развития, социальные и поведенческие проблемы), умеренная умственная отсталость у мужчин, легкая умственная задержка у женщин	Фенотип: узкое лицо, большая голова и уши, выдающийся лоб, гибкие суставы, плоские ноги, впалая грудь, пролапс митрального клапана, косоглазие	1:4000 м. 1:8000 женщин
(Q90) Синдром Дауна – ауtosомный синдром является частой причиной легкой и средней умственной отсталости. Встречаются: сочетанные пороки сердца, косоглазие, тугоухость, эпилепсия, пороки ЖКТ, пневмонии, слабый иммунитет	Фенотип: плоское лицо и затылок, монголоидный разрез глаз, большой язык, кожная складка на шее, укорочение конечностей, короткопалость и др.	1:600-900
(G80) Детский церебральный паралич – группа двигательных расстройств, возникающих при повреждении мозговых структур, с психическими и речевыми расстройствами, нарушениями глубокой чувствительности	Нарушения мышечного тонуса; ограничение, невозможность произвольных движений; недоразвитие выпрямительных рефлексов, насильственные движения	1,7-7:1000 детей до года
(F84) Расстройства аутистического спектра – группа психических заболеваний с искажением процесса развития коммуникативных способностей, поведенческими и двигательными стереотипиями, нарушениями речевого развития	Нарушения взаимодействия с людьми и предметным миром; повышенная сенсорная чувствительность, раннее проявление патологии психического развития	1-2% населения
F84.5. Синдром Аспергера – нарушение социального взаимодействия, нарушение социальной коммуникации, нарушение социального воображения. Отсутствие заметной задержки в когнитивном развитии	Редкий зрительный контакт; не воспринимают принятые социальные нормы; склонность к уединению и отстраненности. Эмоции и эмпатия им не доступны	1:300, в 10 раз > мальчики
Q87 Синдром Аперта – редкая генетическая патология (преждевременное внутриутробное закрытие костей черепа и дефекты костной системы). Врожденные пороки сердца, слуха, ЖКТ, интеллектуальные нарушения	Фенотип: необычная форма головы и лица, выпученные глаза, сплюснутый нос; задержка роста зубов, сращение пальцев на верхних и нижних конечностях	1:160000 у новых
Q93.8 Синдром Вильямса – врожденное заболевание (наследственные хромосомные мутации) с изменением внешности, психическими расстройствами, аномалиями внутренних органов	Фенотип: лицо «Эльфа», плоскостопие, косолапость, высокая эластичность суставов, общая задержка психо-эмоционального развития, патологии сердца	1:10000 – 20000
Q86.0 Фетальный алкогольный синдром – отставание в физическом и нервно-психическом развитии, проявления черепно-лицевого дисморфизма, врожденные пороки сердца, нарушение развития скелета и др. аномалиями	Фенотип: гипоплазия верхней или нижней челюсти, расщепление нёба, отсутствие выраженности носогубной складки; укорочение нижних конечностей	0,2-7:1000 родов
Q87.1 Синдром Прадера-Вилли – наследственное генетическое нарушение с выраженным клиническим полиморфизмом (ожирение; задержка роста, психомоторного и умственного развития; гипогонадизм, дисморфия черепа)	Фенотип: опущенные углы рта; высокое нёбо; эпикант; гипертелоризм; маленькие стопы и кисти; миндалевидный разрез глаз	1: 25000-10000 у новых
(E70.0) Классическая фенилкетонурия – наследственное заболевание (нарушение аминокислотного обмена) с последующим поражением ЦНС, нарушениями умственного развития, пороки сердца, вегетативные дисфункции	Фенотип: светлая кожа, глаза и волосы, тремор рук, шаткая, семенящая походка, гиперкинезы, диспластическое телосложение	в России: 1:69000

Во вторую группу включены дети с выраженными нарушениями аутистического поведения (ранний детский аутизм (РДА), синдром Аспергера, синдром хрупкого Х). Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей затрудняют их обучение в условиях большой группы, поэтому на начальном этапе обучения существует необходимость организации физкультурно-спортивной работы в малых группах, индивидуальном сопровождении специалистами по АФК.

В третью группу включены дети с ДЦП, у которых тяжесть речевых, психических и двигательных расстройств варьирует в широких пределах. Вследствие ограниченности движений они частично или полностью нуждаются в помощи, поэтому специалистам АФК необходимо подбирать, как индивидуальные комплексы упражнений, так и общие игровые упражнения.

Четвертая группа включает детей с Фетальным алкогольным синдромом и синдромом Апера, которые имеют нарушения интеллекта от легкой до тяжелой формы, в зависимости от наличия дополнительных аномалий мозга; проблемы с памятью, вниманием и абстрактным мышлением; задержку речевого разви-

тия. Изначально, этим детям рекомендуется паллиативная медицина, необходимые операции, физическая реабилитация, затем, индивидуальные и мало групповые занятия АФК с учетом их состояния здоровья, групповые занятия по программам Специальной Олимпиады (неспортивные программы «Молодой атлет», «МАТР»).

При организации физкультурно-спортивной деятельности с детьми с различными интеллектуальными расстройствами существует возможность объединения детей в общую группу для подготовки к соревнованиям СО, также и с привлечением здоровых сверстников для участия в программе «Юнифайд-спорт».

Обобщая все вышеизложенное, мы предположили, что физкультурно-спортивную работу с детьми с нарушением интеллекта необходимо реализовывать по трем направлениям: физические упражнения должны быть направлены, как на психофизическое и двигательное развитие, так на развитие их познавательных и сенсорных способностей; включение упражнений на профилактику и коррекцию сопутствующих соматических заболеваний; формирование мотивации к занятиям АФК и адаптивным спортом через удовольствие и радость общения.

Таблица 2 – Направления и средства АФК для детей с интеллектуальными нарушениями

№	Группы	Физическое развитие и двигательная деятельность	Познавательная деятельность	Поведенческий фенотип	Направления и средства АФК
1	Синдром Дауна, Вильямса, Прадера-Вилли (СПВ), ФКУ	Нарушение мышечного тонуса, гипермобильность суставов, диспластическое телосложение; лишний вес, расположенность к набору веса; нарушение координации; замедленное развитие мелкой, крупной моторики	Нарушения интеллекта от легкой формы до умеренной, нарушены процессы слухового и зрительного восприятия; снижена работоспособность; замедленный темп мышления; проблемы с развитием речи	Дети с синдромом Дауна и Вильямса общительны, активны, дружелюбны, легко вступают в контакт. У детей с СПВ и ФКУ поведение варьируется, но они вступают в контакт и, бывают, дружелюбны	Упражнения на: – улучшение подвижности суставов; – укрепление скелетной мускулатуры; – развитие координации; – профилактику и коррекцию соматических заболеваний; – логоритмика для развития речевых и коммуникативных навыков
2	Синдром Аспергера хрупкого Х, РДА	Нарушение моторики и координации; двигательная расторможенность у детей с синдромом хрупкой Х, дети с РДА в произвольных движениях проявляют поразительную ловкость, дети-аспи неуклюжи и неловки	У детей-аспи отсутствует задержка в умственном развитии, у детей с синдромом хрупкого Х нарушения интеллекта от легкой до умеренной, сравнение, анализ и обобщение на простом уровне. У детей с РДА нарушена целостность восприятия	Замкнуты, импульсивны, беспокойны, нарушен зрительный контакт; нет социально-эмоциональной взаимности, сенсорная чувствительность, привычка к одному порядку вещей	– когнитивно-поведенческое направление (психогимнастика, музыкотерапия, релаксация); – моторно-двигательное (общеразвивающие упражнения); – сенсорно-интеграционное (игровые упражнения для межличностного взаимодействия)
3	Детский церебральный паралич (ДЦП)	Нарушения мышечного тонуса; парезы, параличи; гиперкинезы, тремор; нарушения равновесия и координации движений; недоразвитие выпрямительных рефлексов	35% детей имеют нормальный интеллект, в 33% случаев нарушения интеллекта выражены в легкой степени. Процесс общения часто затруднен из-за органического поражения речевого аппарата	Дети с ДЦП (кроме детей с двойной гемиплегией) эмоциональны и активны; доброжелательны, стремятся к общению	– анималотерапия (иппотерапия, дельфинотерапия); – комплексы упражнений разрабатываются с учетом локализации и тяжести поражения мозга; – игровые упражнения
4	Фетальный алкогольный синдром, синдром Апера	Аномалии суставов и развития скелета, снижение скорости роста, неуклюжесть и нарушение моторной координации	Нарушения интеллекта от легкой до тяжелой формы от наличия аномалий мозга; проблемы с памятью, вниманием и абстрактным мышлением; задержка речевого развития	Раздраженность, агрессия, возможны срывы и депрессии; не способность контролировать свои эмоции и настроение	Общеразвивающие упражнения коррекционно-компенсаторной направленности

Разработаны методические рекомендации к организации физкультурно- спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта по данным направлениям.

1. Развитие познавательной сферы в двигательной деятельности: упражнения, стимулирующие рецепторы кожи, суставы и мышц предплечий, лучезапястного сустава и ладоней для активизации возбуждения речевых центров полушарий головного мозга (пальчиковая гимнастика, су-джок терапия, самомассаж различными массажными мячиками, театр жестов, логоритмика); упражнения на развитие математических представлений, пространственно-временных представлений, с определением цвета и объема предметов.

2. Профилактика и коррекция работы основных систем организма: упражнения на усиление кровоснабжения и питания органов зрения и слуха; упражнения на формирование совместной координации в двигательных, звуковых, ритмических, кинестетических, зрительных проявлениях (элементы музыкотерапии, цветотерапии, психогимнастики, звероаэробики, аутотренинга и релаксации); упражнения для сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, эндокринной систем; опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта.

3. Формирование мотивации к физкультурно-спортивным занятиям осуществляется специалистами АФК посредством применения игровых и соревновательных упражнений для активизации межличностно-

го взаимодействия детей с интеллектуальными нарушениями, создания условий переживания успеха в двигательной деятельности (закрепление положительных эмоций при выполнении упражнений, формирование взаимосвязи физической активности с удовольствием и радостью общения).

Выводы

Аналитический обзор специальной литературы показал, что пограничность психофизического состояния, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения детей с нарушением интеллекта. Поэтому авторами статьи были классифицированы формы интеллектуальных расстройств по физиологическим, психофизическим и поведенческим проявлениям указанной категории детей; определены особенности организации и содержания их физкультурно-спортивной деятельности, направленные на решение общих и специфических задач, развитие физических качеств и мотивов к регулярным занятиям АФК и адаптивным спортом.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бондаренко И. Инвалидность в России: цифры и факты [Электронный ресурс]. URL: <https://dislife.ru/materials/3516> (Дата обращения 16.10.2021).

Бурцев В. А., Черенчиков А. Г., Герасимов Е. А. Инновационные формы привлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. С. 136-140.

Международная классификация болезней 10-персмотра (МКБ 10) – [Электронный ресурс]. URL: <https://mkb-10.com/> (Дата обращения 09.10.2021).

Мищенко И. А., Волынская Е. В. Адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллекта и соматическими заболеваниями // Физическая культура. Спорт. 2019. № 12. С. 34-41.

Нормативно-правовые основы оказания физкультурных услуг лицам с инвалидностью / Л. Б. Андрищенко, С. И. Филимонова, О. Ф. Жуков, Г. Б. Глазкова, Д. Г. Степыко, Ю. Б. Алмазова. Москва : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2021. 260 с.

Павликова С. А., Филимонова С. И. Психологические аспекты социализации взрослых с церебральным параличом через адаптивное фехтование : материалы научно-практической конференции с международным участием «Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития», 2018. С. 76-78.

Парфенова Л. А., Ахмеров А. Р., Хасанова С. М. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» // Теория и практика физической культуры, 2021. № 2. С. 64.

Специальные олимпийские игры. Интеллектуальные нарушения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.specialolympics.org/about/intellectual-disabilities?locale=ru> (Дата обращения 14.10.2021).

Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Москва, 2017. 324 с.

Развитие научно-исследовательской деятельности по физической культуре и спорту в условиях экономического вуза // Андрищенко Л. Б., Филимонова С. И., Аксенов М. О., Бирюков Е. С. / Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 18-20.

Стандарт оказания услуг по физкультурно-оздоровительным мероприятиям и спорту в системе комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов // Г. Б. Глазкова, С. И. Филимонова, Д. Г. Степыко, Ю. О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 19-23.

References

Bondarenko I. Disability in Russia: facts and figures [electronic resource]. URL: <https://dislife.ru/materials/3516> (Accessed 16.10.2021).

Burtsev V.A., Cherenchikov A.G., Gerasimov E.A. Innovative forms of attracting people with disabilities and disabled people to physical culture and sports activities // Problems of modern pedagogical education. 2018. No. 59-3. pp. 136-140.

International Classification of Diseases of the 10th examination (ICD 10) [Electronic resource]. URL :<https://mkb-10.com/> (Accessed 09.10.2021).

Mishchenko I.A., Volynskaya E.V. Adaptive physical education of schoolchildren with intellectual disabilities and somatic diseases / Physical culture. Sport. 2019. No. 12. pp. 34-41.

Regulatory and legal bases for the provision of physical education services to persons with disabilities / L. B. Andryushchenko, S.I. Filimonova, O.F. Zhukov, G.B. Glazkova, D.G. Stepyko, Yu.B. Almazova. Moscow : Plekhanov Russian University of Economics, 2021. 260 p.

Pavlikova S.A., Filimonov S.I. Psychological aspects of socialization of adults with cerebral palsy using adaptive fencing : materials of the scientific-practical conference with international participation "sports Psychology: current challenges and the way forward", 2018. P. 76-78.

Parfenov L.A., Akhmerov A.R., Khasanov S.M. Adaptive physical education for children with intellectual disabilities based on the program "Young athletes" / Theory and practice of physical culture, 2021. No. 2. S. 64.

Special Olympics. Intellectual disabilities [Electronic resource]. URL: <https://www.specialolympics.org/about/intellectual-disabilities?locale=ru> (Accessed 14.10.2021).

Shapkova L.V. Means of adaptive physical culture. Moscow, 2017. 324 p.

Development of research activities in physical culture and sports in the conditions of an economic university // Andryushchenko L.B., Filimonova S.I., Aksenov M.O., Biryukov E.S. / Theory and practice of physical culture. 2021. No. 3. pp. 18-20.

The standard of providing services for physical culture and recreation activities and sports in the system of comprehensive rehabilitation and habilitation of disabled people and disabled children // G.B. Glazkova, S.I. Filimonova, D.G. Stepyko, Yu.O. Averyasova / Physical culture and health. 2021. No. 3 (79). pp. 19-23.

Поступила в редакцию 17.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Galina B. Glazkova¹, Larisa A. Parfenova²,
Nadezhda G. Efremova³, Alexander G. Cherenshchikov⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1,3}
Moscow, Russia

Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism^{2,4}
Kazan, Russia

¹ PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education Department
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: glazkova_fitnes@mail.ru

² PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Adaptive Physical Education and Life Safety Department
ph.: +7(843)294-90-54, e-mail: laraparf@mail.ru

³ Senior lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru

⁴ Senior teacher of the Department of Adaptive Physical Education and Life Safety.
ph.: +7(843)294-90-54, e-mail: laraparf@mail.ru

Abstract. Purpose: development and theoretical substantiation of methodological recommendations for the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities. Research methods: analysis of special literature, deduction method, generalization of pedagogical experience. Results: the forms of intellectual disorders of children are classified taking into account their physiological, psychophysical and motor characteristics; methodological recommendations for the organization of physical culture and sports activities of this category of children are developed and theoretically substantiated. Conclusions: the introduction of methodological recommendations into pedagogical practice will optimize the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities, improve their health and integration into society.

Key words: children with intellectual disabilities, physical culture and sports activities, motor activity, methodological recommendations.

Cite as: Glazkova G. B., Parfenova L. A., Efremova N. G., Cherenshchikov A. G. Methodological features of the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 130-134 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_130.

Received 17.09.2021

Accepted 27.12.2021

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ПОРЯДОК ГЕНЕРАЦИИ СКОРОСТИ УГЛОВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ
В КИНЕМАТИЧЕСКИХ ЦЕПЯХ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОГО КЛАССА В ПРОЦЕССЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ**



Мария Васильевна Абакумова ¹, Казбек Довлетмизович Чермит ²,
Анатолий Геннадиевич Заболотный ³

*Адыгейский государственный университет ^{1, 2, 3}
Майкоп, Россия*

¹ *Заслуженный мастер спорта России, аспирант
тел.: +7(929)842-21-21, e-mail: javelin_marija@mail.ru*

² *Доктор педагогических, наук, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей педагогики
тел.: +7(918)425-98-18, e-mail: chkazbek@yandex.ru*

³ *Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(928)662-07-38, e-mail: zabolotniy-tol1@yandex.ru*

Аннотация. В статье проведено исследование биомеханического порядка генерации скорости угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата спортсменов высокого класса. В эксперименте приняли участие заслуженные мастера спорта России Дмитрий Тарабин и Мария Абакумова. Определение скорости угловых перемещений реализовано на основе применения оптической системы видеоанализа движений. В результате проведенного исследования удалось установить два базовых типа действий по генерации скорости угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата спортсмена. Действия по одновременной генерации скорости угловых перемещений и действия по последовательной генерации скорости угловых перемещений в кинематических цепях двигательного аппарата. Кроме того, установлены два способа метания вспомогательного снаряда. Техника метания отскоком и техника метания наскоком. Каждый из выделенных видов техники метания включает четыре фазы: фазу без опорных действий; фазу амортизационных действий; фазу действий по принятию финального положения; фазу выполнения финальных действий;

Ключевые слова: кинематические характеристики техники метания копья, порядок генерации скорости в кинематических цепях двигательного аппарата копьеметателей.

Для цитирования: Абакумова М. В., Чермит К. Д., Заболотный А. Г. Биомеханический порядок генерации скорости угловых перемещений в кинематических цепях двигательного аппарата спортсменов высокого класса в процессе метания копья // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 135-141. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_135.

Введение

В основе техники метания копья лежит пространственно-временной порядок линейных и угловых перемещений в кинематических цепях двигательного аппарата спортсмена, обеспечивающий высокую скорость вылета снаряда (1, 5, 6). Спортсмен набирает скорость постепенно с достижением максимума к моменту выполнения бросковых шагов, передача скорости копью реализуется при выполнении финального усилия (7, 8, 9, 10). Скорость вылета, передаваемая снаряду ему через кисть спортсмена, генерируется в звеньях кинематической цепи. Однако механизм управления этой работой, обеспечивающий использование скоростного потенциала звеньев кинематической цепи для дости-

жения общего системного эффекта – максимальной скорости вылета снаряда в современной литературе не установлен. Эта неопределенность не позволяет провести системный анализ техники финального усилия. Современные исследования преимущественно направлены на изучение визуальной формы движений спортсменов высокого класса. При этом предметом анализа преимущественно является выявление лежащих на поверхности специфических особенностей индивидуальной техники каждого спортсмена, которые в большинстве случаев невозможно использовать для разработки методики совершенствования техники других спортсменов (11, 12, 13, 14, 15).

Проблема методического сопровождения совершенствования техники финального усилия может быть решена путем систематизации параметров временного порядка генерации скорости угловых перемещений в

звеньях кинематической цепи двигательного аппарата спортсмена высокого класса.

Методы исследования

Исследование биомеханических характеристик техники метания копья проводилось в лаборатории эргономической биомеханики Адыгейского государственного университета на основе оптической системы трехмерного видеонализа движений фирмы «Биософт» (2, 3, 4).

Результаты исследования

Таблица 1 – Максимальные показатели скорости угловых перемещений в суставах при выполнении метания вспомогательного снаряда (ЗМС России Д. Тарабин)

Структура	Фаза без опорных действий (до приземления на опору)			Фазу амортизационных			Фаза принятия финального положения (с момента касания опоры правой ногой до момента постановки на опору левой)			Фаза реализации финального усилия (с момента постановки левой ноги до выпуска метаемого снаряда)			
	Тазоб. (сгибание)	Колен. (разгибание)	Голен. (сгибание)	Тазоб. (сгибание)	Колен. (разгибание)	Голен. (сгибание)	Голен. (разгибание)	Колен. (разгибание)	Тазоб. (сгибание)	Тазоб. (разгибание)	Плеч. (разгибание)	Локт. (разгибание)	Лучезапяст. (разгибание)
Угловая скорость град/сек	414	364	561	366	269	502	368	140	136	136	251	345	-----
Время	0	0	0	0,05	0,05	0,05	0,24	0,32	0,32	0,33	0,36	0,51	-----

После касания опоры правой ногой спортсмен переходит к амортизационным действиям, связанным с постановкой ноги на опору, при этом направленность угловых перемещений остается той же что и в фазе без опорных действий. Спортсмен продолжает одновременное сгибание в тазобедренном, разгибание в коленном и сгибание в голеностопном суставе. Скорость угловых перемещений к моменту окончания амортизационных действий снижается в тазобедренном суставе с 414 до 366 град/с, в коленном с 364 до 269 град/с и голеностопном с 561 до 502 град/с. Длительность амортизационных действий составляет 0,05 сек. Они завершаются в момент перехода сгибания в голеностопном суставе к разгибанию. Взаимодействие с опорой происходит только передней частью стопы.

Переход сгибания в голеностопном суставе к разгибанию является моментом начала фазы принятия финального положения. Доминантным звеном кинематической цепи здесь является голеностопный сустав. Работа в суставе характеризуется резкой сменой направленности углового перемещения углового перемещения, в результате высокая скорость сгибания - 502 град/сек, переходит в высокую скорость разгибания - 368 град/сек. Максимальное значение скорости разгибания проявляется к 0,24 секунде тестового задания. На фоне углового ускорения в голеностопном суставе скорость разгибания в коленном суставе снижается до 140 град/сек. а при снижении углового ускорения в голеностопном суставе вновь увеличивается и продолжает расти после достижения ее максимальных показателей в голеностопном суставе и достигает 140 град/сек. на 0,32 секунде тестового задания. Этот момент совпадает с моментом постановки левой ноги на опору. Но может проявляться и после ее постановки. На фоне разгибания в голеностопном и коленном суставе в тазобедренном продолжается сгибание, скорость

Изучение параметров скорости угловых перемещений в кинематических цепях двигательного аппарата у Д. Тарабина в фазе без опорных действий позволяет установить, что действия спортсмена направлены на одновременное достижение высоких скоростей сгибания в тазобедренном суставе (414 град/сек), разгибания в коленном (364 град/сек) и сгибания в голеностопном суставе (561 град/сек), (табл. 1). Причем максимальные значения угловых скоростей регистрируются к моменту окончания без опорных действий.

которого в фазе принятия финального положения снижается, со 366 до 136 град/сек.

Таким образом, принятие финального положения реализуется путем последовательной генерации скорости углового перемещения сначала в голеностопном суставе (0,24 с) а после (0,32 с) коленном суставе. На фоне этой работы в тазобедренном суставе происходит снижение скорости сгибания, завершаемое в момент проявления максимальной скорости разгибания в коленном суставе.

В финальной фазе в звеньях кинематической цепи происходит последовательное достижение максимальных скоростей разгибания в тазобедренном суставе на 0,33 с, 136 град/с, далее на 0,36 с в плечевом 251 град/с, и на 0,51 с в локтевом 345 град/с и в лучезапястном.

Таким образом, изучение генерации угловых скоростей в кинематических цепях двигательного аппарата у Д. Тарабина позволяет заключить, что базовой основой техники метания отскоком являются без опорного действия метателя.

Генерация высокой скорости разгибания в коленном суставе в момент постановки ноги на опору позволяют сразу перейти к отталкиванию, а высокая скорость сгибания в голеностопном суставе позволяет создать выгодную позицию для выполнения и мощного разгибания после постановки ноги на опору. При этом стопа воздействует на опору только передней частью.

Совокупность действий спортсмена позволяет произвести взаимодействия с опорой при выполнении последнего броскового шага путем выполнения отскока. Такой способ выполнения двигательного действия получил название техники метания отскоком. Его преимуществом является возможность использовать инерцию скоростного потенциала, набранного в процессе в процессе разбега и минимизировать скоростные потери

при переходе со скрестного шага к последнему бросковому.

Изучение скорости угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата у М. Абакумовой позволяет установить, что спортсменка в отличие от Д. Тарабина использует другой способ метания вспомогательного снаряда. Отличия отмечаются, начиная с фазы без опорных действий. В этой фазе действия спортсменки направлены на одновременное сгибание в тазобедренном (134 град/сек), ко-

ленном (240 град/с) и голеностопном суставе (654 град/с), (табл. 2). Основной отличительной чертой без опорных действий М. Абакумовой является то, что в момент постановки правой ноги на опору спортсменка производит сгибание в коленном суставе, тогда как Д. Тарабин разгибание. Кроме того, скорость угловых перемещений в тазобедренном и коленном суставе у М. Абакумовой ниже, чем у Д. Тарабина а скорость сгибания в голеностопном суставе выше.

Таблица 2 – Максимальные показатели скорости угловых перемещений в суставах при выполнении метания вспомогательного снаряда (ЗМС России М. Абакумовой)

Структура	Фаза без опорных действий (до приземления на опору)			Фаза амортизационных действий			Фаза принятия финального положения (с момента касания опоры правой ногой до момента постановки на опору левой)			Фаза реализации финального усилия (с момента постановки левой ноги до выпуска метаемого снаряда)			
	Тазоб. (сгибание)	Колен. (сгибание)	Голен. (сгибание)	Тазоб. (сгибание)	Колен. (сгибание)	Голен. (сгибание)	Голен. (разгибание)	Колен. (разгибание)	Тазоб. (сгибание)	Тазоб. (разгибание)	Плеч. (разгибание)	Локт. (разгибание)	Лучезапяст (разгибание)
Угловая скорость град/с	134	240	654	95	173	39	362	96	141	64	150	182	----
Время	0	0	0	0,39	0,39	0,39	0,54	0,63	0,53	0,73	0,86	0,93	-----

Таким образом, М. Абакумова без опорного положения к моменту взаимодействия с опорой производит сгибание в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе, что свидетельствует о подготовке к пассивному – статическому взаимодействию с опорой.

Взаимодействие с опорой реализуется путем наскока, после чего происходит переход к амортизационным действиям. Где спортсмен, воздействуя полной ступней на опору, сохраняет ту же направленность угловых перемещений, что и в безопорной фазе, то есть одновременное сгибание в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе. Скорость сгибания в процессе амортизации снижается в тазобедренном суставе со 134 до 95 град/с в коленном со 240 до 173 град/с и в голеностопном со 654 до 39 град/с.

Как видно из представленных данных быстрее всего снижение скорости сгибания происходит в голеностопном суставе. По его завершению фаза амортизационных действий сменяется фазой принятия финального положения.

При таком способе метания (наскоком) длительность амортизационных действий значительно превышает длительность аналогичных действий при метании отскоком. Так при метании наскоком (М. Абакумова) длительность амортизационных действий составляет 0,39 с, а при метании отскоком (Д. Тарабин) всего 0,05 с.

Такая разница во времени объясняется тем, что амортизационные действия при способе метания отскоком выполняются только путем сгибания в голеностопном суставе при динамическом взаимодействии с опорой (передней частью ступни). Короткий период амортизации позволяет сохранить скоростной потенциал разбега к моменту начала фазы принятия финального усилия.

Фаза принятия финального положения начинается с момента разгибания правой ноги в голеностопном суставе и оканчивается в момент постановки левой

ноги на опору совпадающего с моментом достижения максимальной скорости разгибания в коленном суставе. Угловые перемещения реализуется путем одновременного достижения максимальной скорости разгибания в голеностопном (на 0,54 с) и сгибания в тазобедренном суставе (на 0,53 с), а на 0,63 сек максимальной скорости разгибания в коленном суставе.

Таким образом, как при способе метания отскоком при метании наскоком генерация скорости угловых перемещений в фазе принятия финального положения реализуется путем последовательного достижения максимальной скорости в голеностопном и коленном суставе. Кроме того, при обоих способах метания доминантным звеном кинематической цепи является голеностопный сустав, где генерируется наибольшая скорость разгибания. Так максимальные показатели скорости разгибания в голеностопном суставе у М. Абакумовой и Д. Тарабина совпадают, и составляют 362 и 368 град/с соответственно. Различия отмечаются в максимальных показателях скорости разгибания в коленном суставе, которая у М. Абакумовой, а у Д. Тарабина 140 град/с. Еще одним отличием является то, что Д. Тарабина завершает сгибание в тазобедренном суставе в конце фазы принятия финального положения, а М. Абакумова в начале. Однако эти различия могут зависеть от специфики проявления гибкости спортсмена, а не от способа метания.

Кроме того, длительность фазы принятия финального положения при метании наскоком (М. Абакумова) составляет 0,24, а отскоком (Д. Тарабин) 0,315 с.

Большая длительность принятия финального положения позволяет дольше поддерживать высокую скоростей сгибания в тазобедренном и разгибания в коленном и голеностопном суставе, что создает большую упругость в кинематической цепи, что позволит при выполнении финальных действий использовать ее инерцию.

Выполнение финального усилия реализуется путем последовательного достижения максимальной скорости угловых перемещений при разгибании в тазобедренном, плечевом, локтевом, и лучезапястном суставе. Генерация угловых скоростей от нижних звеньев кинематической цепи к верхним. Так у М. Абакумовой на 0,73 секунде регистрируется максимальная скорость разгибания тазобедренном суставе, которая составляет 64 град/с, на 0,86 секунде в плечевом суставе, 150 град/с, и на 0,93 в локтевом суставе 182 град/с, а затем в лучезапястном суставе.

У Д. Тарабина аналогичные показатели следующие, на 0,33 секунде регистрируется максимальная скорость разгибания тазобедренном суставе, 136 град/с, на 0,36 секунде в плечевом суставе, 251 град/с, и на 0,51 в локтевом суставе 345 град/с, а затем в лучезапястном суставе.

Порядок достижения максимальных угловых скоростей у обоих спортсменов совпадает. При этом длительность фазы реализации финального усилия у спортсменов разная. У М. Абакумовой она составляет 0,4 секунды, а у Д. Тарабина 0,18 секунды. Более чем вдвое меньшее время реализация финальных действий у Д. Тарабина определяется более высокой скоростью угловых перемещений; это в большей степени зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, а не от способа метания.

Выводы

Таким образом, изучение скорости угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата спортсменов высокого класса позволяет установить следующие особенности выполнения финальных действий при метании вспомогательного снаряда. А именно:

1. Выделить два базовых типа действий по генерации скорости угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата спортсмена. Действия по одновременной генерации скорости угловых перемещений и действия по последовательной генерации скорости угловых перемещений в кинематических цепях двигательного аппарата.

Одновременная генерация скорости угловых перемещений характеризуется преимущественным (если несовпадение по времени не превышало – 0,02 с) совпадением моментов достижения максимальной скорости угловых перемещений.

Последовательная генерация скорости угловых перемещений характеризуется несовпадением (если несовпадение по времени превышало – 0,02 с) моментов достижения максимальной скорости угловых перемещений.

Кроме того, существует смешанный тип, когда в одной фазе проявляются признаки и одновременной и последовательной генерации скорости угловых перемещений.

1. Установлены два способа метания. Техника метания отскоком и техника метания наскакком.

2. Каждый из выделенных видов техники метания включает четыре фазы: фазу без опорных действий; фазу амортизационных действий; фазу действий по принятию финального положения; фазу выполнения финальных действий;

3. В фазе без опорных действий:

– при метании отскоком действия спортсмена направлены на одновременное достижение высокой скорости сгибания в тазобедренном суставе разгибания в коленном и сгибания в голеностопном суставе. Максимальные значения угловых скоростей регистрируются к моменту окончания без опорных действий;

– при метании наскакком действия спортсмена отличаются невысокой скоростью. Спортсмен производит одновременное сгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе.

Основным отличием способов метания в данной фазе является работа коленного сустава. При метании отскоком спортсмен в момент постановки правой ноги на опору продолжает начатое при выполнении без опорных действий разгибание в коленном суставе с высокой скоростью.

При метании наскакком спортсмен в момент постановки правой ноги на опору продолжает начатое при выполнении без опорных действий сгибание правой ноги в коленном суставе.

4. В фазе амортизационных действий:

– при метании отскоком амортизационные действия выполняются путем сгибания в голеностопном суставе с опорой на переднюю часть стопы путем динамического взаимодействия с опорой, что требует минимальных временных затрат.

– при метании наскакком амортизационные действия выполняются путем сгибания в голеностопном и коленном суставах, с опорой на полную ступню путем статического взаимодействия с опорой, на что необходимо значительно больше времени, чем при метании отскоком.

Длительный период амортизации при выполнении метания наскакком связан с необходимостью создать наиболее выгодные угловые отношения (активную позу) в голеностопном и коленном суставах для максимальной реализации силового потенциала их скелетной мускулатуры.

Кроме того, угловые положения звеньев кинематической цепи к моменту окончания фазы амортизации и начала последнего броскового шага при одном и другом способе метания совпадали. Разница в том, что действия по созданию наиболее выгодных угловых положений при метании отскоком реализуются преимущественно без опорного положения, а при метании наскакком в опорном, что требует значительно больше времени.

Фаза начинается с момента касания опоры правой ногой до момента завершения сгибания и начала разгибания правой ноги в голеностопном суставе.

5. В фазе принятия финального положения порядок действий спортсмена, использующего различные способы метания, преимущественно совпадает. Так, при всех способах метания принятие финального положения начинается с момента начала разгибания правой ноги в голеностопном суставе и оканчивается в момент постановки левой ноги на опору. Угловые перемещения реализуется путем последовательного достижения максимальной скорости разгибания в голеностопном и коленном суставе. При этом доминантным звеном кинематической цепи является голеностопный сустав, в нем при всех способах метания генерируется наибольшая скорость разгибания, а графические траектории скорости углового перемещения в данном суставе совпадают.

Различия при выполнении действий по принятию финального положения установлены только в работе Тазобедренного сустава.

Так у Д. Тарабина использующего способ метания отскоком высокая скорость сгибания, в тазобедренном суставе набранная в процессе без опорных действий постепенно снижается, что и происходит в фазе принятия финального положения.

У М. Абакумовой, использующей способ метания наскакком скорость сгибания, в тазобедренном суставе имеет волнообразный характер. Невысокие ее показатели, регистрируемые к моменту завершения без опор-

ных действий еще больше снижаются в фазе амортизации, а в начале фазы принятия финального положения вновь возрастают.

Однако, несмотря на установленные различия к моменту завершения фазы принятия финального положения параметры скорости сгибания у обоих спортсменов совпадают. Скорее всего, установленные динамические различия скорости углового перемещения в тазобедренном суставе, отражают специфические особенности спортсменов, а не специфику способов метания.

Еще одним различием является длительность фазы принятия финального положения, которая при метании отскоком у Д. Тарабина составляет 0,315 сек, а при метании наскоком у М. Абакумова – 0,24 сек. Большая длительность принятия финального положения позволяет дольше поддерживать высокую скорости сгибания в тазобедренном и разгибания в коленном и голеностопном суставе, что создает большую упругость в кинематической цепи, и позволяет при выполнении финальных действий использовать ее инерцию.

6. В фазе выполнения финальных действий порядок достижения максимальных угловых скоростей у спортсменов, использующих различные способы метания, совпадает. Финальные действия спортсмены, использующие разные способы метания выполняют путем последовательного достижения максимальной скорости в тазобедренном, коленном, плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Финальные действия начинаются с момента начала разгибания левой ноги в тазобедренном суставе до момента выпуска снаряда.

Различия отмечают в длительности реализации финального усилия. Так у М. Абакумовой, использующей способ метания наскоком, она составляет 0,4 сек, а у Д. Тарабина использующего способ мета-

ния отскоком 0,18 сек. Меньшее время реализации финальных действий определяется более высокой скоростью угловых перемещений. Порядок достижения максимальных угловых скоростей у обоих спортсменов совпадает.

Таким образом, метание отскоком позволяет более эффективно использовать скоростной потенциал разбега, что преимущественно определяется механизмами координации управления скоростью угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного спортсмена.

Метание наскоком позволяет более эффективно использовать возможности спортсмена, что преимущественно определяется координацией работы механизмов, определяющих проявление силы в звеньях кинематической цепи двигательного спортсмена.

Эти позиции определяет различные подходы к управлению техникой финального усилия спортсменов, использующих определенный тип метания.

Управление техникой метания отскоком требует необходимость преимущественного формирования у спортсмена, механизмов координации проявления скорости угловых перемещений, в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата.

Управление техникой метания наскоком требует организации педагогического воздействия, направленного на преимущественное развитие у спортсмена механизмов проявления силы в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Классификация способов выполнения финального усилия техники метания копья, Абакумова М. В., Чермит К. Д., Заболотный А. Г. Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 80-82.
- Теория и методика физической культуры. Опорные схемы / Чермит К. Д. учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 "Физ. культура" / К. Д. Чермит. Москва : Советский спорт, 2005. 270 с.
- Классификация кинематических характеристик при выполнении приседаний со штангой в пауэрлифтинге / Чермит К. Д., Заболотный А. Г., Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2013. № 4. С. 37.
- Изменение кинематических характеристик при выполнении приседаний со штангой в пауэрлифтинге, Чермит К. Д., Заболотный А. Г., Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 73-77.
- Хасин Л. А. Структура метания копья, построенная на основе анализа результатов скоростной видеосъемки / Л. А. Хасин, А. Б. Рафалович // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М. : Московская государственная академия физической культуры, 2015. С. 139-145.
- Campos J., Brizuela G., Ramon V. Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF World Championships in Athletics. Available at: <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/publication/64.html>.
- Campos J. Evaluaciyn de par, metrosbiomec, nicos del lanzamiento de jabalinaenlanzadores de diferentes nivel de rendimiento / J. Campos, G. Brizuela, V. Ramon // Biomecбnica, 2000. Vol. 8 (1). P. 15–23.
- Gorostiaga E.M. Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players / E.M. Gorostiaga, C. Granados, J. Ibanez and M. Izquierdo // International Journal of Sports Medicine. 2005. Vol 3. P. 225–232.
- Hong D. A three-dimensional, six-segment chain analysis of forceful overarm throwing / D. Hong, T.K. Cheung, E.M. Roberts // Journal of electromyography and kinesiology. 2001. Vol. 11. P. 95–112.
- Lanka J. Biomechanics of Javelin Throw (Latvian) / J. Lanka. Riga: Elpa 2, 2007. 335 lpp.
- Morriss C. Biomechanical factors critical for performance in the men's javelin / C. Morris, R. Bartlett // Sports Medicine. 1996. Vol. 21. P. 438–446.
- Morris C. The function of blocking in elite javelin throws: A reevaluation / C. Morris, R. Bartlett and E. Navarro // Of Human Movement Studies. 2001. Vol 5. P. 175–190.
- Scientific Research Project Biomechanical Analyses at the IAAF World Championships Daegu 2011. Korean Society of Sport Biomechanics, 2011.
- Bartlett R.M. Three-dimensional evaluation of the release parameters for javelin throwers of different skill levels / R.M. Bartlett, E. Muller, S. Lindinger, F. Brunner and C. Morris // Journal of Applied Biomechanics. 1996. Vol. 12. P. 58–71.

Bartonietz K. Javelin Throwing: an Approach to Performance Development/ K. Bartonietz, V.M. Zatsiorsky (ed.) // Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD, Oxford, 2000. P. 435–457.

References

Abakumova M.V., Chermit K.D., Zabolotnyi A.G. *Klassifikaciya sposobov vy`polneniya final`nogo usiliya texniki metaniya kop`ya* [Classification of ways to perform the final effort of javelin throwing technique]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury* [Theory and practice of physical culture], 2020, no. 10, pp. 80-82.

Chermit K.D. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul`tury`. Opornye sxemy`* [Theory and Methodology of Physical Culture. Reference schemes] : textbook for students of universities, studying for the specialty "Physical Education". Moscow, Sovetskij sport Publ., 2005. 270 p.

Chermit K.D., Zabolotnyi A.G. *Klassifikaciya kinematicheskix xarakteristik pri vy`polnenii prisedanij so shtangoj v pauerliftinge* [Classification of kinematic characteristics when performing squatting with a barbell in powerlifting]. *Vestnik Ady`gejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psixologiya* [Bulletin of Adygeyan State University. Series 3: Pedagogy and Psychology], 2013, no. 4, p. 37.

Chermit K.D., Zabolotnyi A.G. *Izmenenie kinematicheskix xarakteristik pri vy`polnenii prisedanij so shtangoj v pauerliftinge* [Change in kinematic characteristics when performing squats with a barbell in powerlifting]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`* [Theory and practice of physical culture], 2013, no. 8, pp. 73-77.

Khasin L.A., Rafalovich A.B. *Struktura metaniya kop`ya, postroennaya na osnove analiza rezul`tatov skorostnoj videos`emki* [Structure of javelin throw built on the basis of analysis of speed video results]. Moscow, 2015, pp. 139-145.

Campos J., Brizuela G., Ramon V. Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF World Championships in Athletics. Available at: <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/publication/64.html>.

Campos, J. *Evaluaciyn de par, metrosbiomec, nicos del lanzamiento de jabalinaenlanzadores de diferenativenivel de rendimiento* [Evaluation of biomechanical parameters of the javelin throw in throwers of different performance levels] / J. Campos, G. Brizuela, V. Ramon // *Biomec`nica* [Biomechanics], 2000, vol. 8, no. 1, pp. 15-23.

Gorostiaga, E.M. Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players / E.M. Gorostiaga, C. Granados, J. Ibanez and M. Izquierdo // *International Journal of Sports Medicine*. 2005, vol. 3, pp. 225-232.

Hong D. A three-dimensional, six-segment chain analysis of forceful overarm throwing / D. Hong, T.K. Cheung, E.M. Roberts // *Journal of electromyography and kinesiology*, 2001, vol. 11, pp. 95-112.

Lanka, J. *Biomechanics of Javelin Throw (Latvian)* / J. Lanka. Riga: Elpa 2, 2007. 335 p.

Morriss, C. Biomechanical factors critical for performance in the men's javelin / C. Morris, R. Bartlett // *Sports Medicine*, 1996, vol. 21, pp. 438-446.

Morris, C. The function of blocking in elite javelin throws: A reevaluation / C. Morris, R. Bartlett and E. Navarro // *Of Human Movement Studies*, 2001, vol. 5, pp. 175-190.

Scientific Research Project Biomechanical Analyses at the IAAF World Championships Daegu 2011. Korean Society of Sport Biomechanics, 2011.

Bartlett, R.M. Three-dimensional evaluation of the release parameters for javelin throwers of different skill levels / R.M. Bartlett, E. Muller, S. Lindinger, F. Brunner and C. Morris // *Journal of Applied Biomechanics*, 1996, vol. 12, pp. 58-71.

Bartonietz, K. Javelin Throwing: an Approach to Performance Development / K. Bartonietz, V. M. Zatsiorsky (ed.) // Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD., Oxford, 2000, pp. 435-457.

Поступила в редакцию 17.09.2021

Подписана в печать 27.12.2021

BIOMECHANICAL ORDER OF ANGULAR VELOCITY GENERATION IN KINEMATIC CIRCUITS OF MOTOR APPARATUS OF HIGH-CLASS ATHLETES DURING JAVELIN THROWING

Maria V. Abakumova ¹, Kazbek D. Chermit ²,
Anatoly G. Zabolotny ³

*Adygeyan State University ^{1,2,3}
Maykop, Russia*

¹ *Honored Master of Sports of Russia, postgraduate student
ph.: +7(929)842-21-21, e-mail: javelin_marija@mail.ru*

² *Grand PhD of Pedagogy, Grand PhD of Biology, Professor, Head of General Pedagogy Department
ph.: 89184259818, e-mail: chkazbek@yandex.ru*

³ *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of Physical Education Department
ph.: 89286620738, e-mail: zabolotniy-tol1@yandex.ru*

Abstract. The research of biomechanical order of angular velocity generation in links of kinematic chain of motor apparatus of high-class sportsmen was carried out in the article. Merited masters of sports of Russia Dmitry Tarabin and Maria Abakumova took part in the experiment. Determination of angular velocity was realized by using an optical system of video analysis of movements. As a result of the carried out research it was possible to establish two basic types of actions on generation of velocity of angular displacements in links of kinematic chain of the kinematic apparatus of the sportsman. Actions for simultaneous generation of angular velocity and actions for sequential generation of angular velocity in kinematic chains of the motor apparatus. In addition, two auxiliary projectile throwing techniques are established. Each of the identified types of throwing technique includes four phases: the phase without supporting actions; the phase of cushioning actions; the phase of actions on taking the final position; the phase of performance of final actions;

Key words: kinematic characteristics of javelin throwing technique, the order of speed generation in the kinematic chains of the motor apparatus of spear throwers.

Cite as: Abakumova M. V., Chermit K. D., Zabolotny A. G. Biomechanical order of angular velocity generation in kinematic circuits of motor apparatus of high-class athletes during javelin throwing. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 135-141 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_135.

Received 17.09.2021
Accepted 27.12.2021

**УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН В РОССИИ
(на примере пляжного тенниса)**

Екатерина Юрьевна Давыдова

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия**Старший преподаватель кафедры менеджмента, экономики и спорта
тел.: +7(921)333-38-00, e-mail: e_davydova@list.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются пляжные виды спорта в России. Общеизвестные виды спорта, такие как волейбол, теннис, гандбол, регби давно приобрели пляжные аналоги, которые по своему накалу борьбы, яркости эмоций и количеству поклонников не на много уступают своим родоначальникам. Условия развития исследуемых пляжных спортивных практически не изучено. Подробное рассмотрение основных условий развития, рассматриваемых пляжных дисциплин, поможет составить предложения по достижению этапа становления анализируемого пляжного тенниса, это является целью нашего исследования. Предложенные изменения в настоящем состоянии условий развития пляжного тенниса в России были приняты к сведению федерацией тенниса России. Предложение по увеличению числа международных соревнований было частично реализовано путем подачи заявки на проведение Командного Кубка и Первенства Европы на 2022.

Ключевые слова: пляжный теннис, условия развития, развитие, пляжные спортивные дисциплины, новые виды спорта, спорт на пляже, теннис на пляже, стратегия развития, теннис на песке, пляжные игры.

Для цитирования: Давыдова Е. Ю. Условия развития пляжных спортивных дисциплин в России (на примере пляжного тенниса) // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 142-146. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_142.

Введение

Песочное покрытие на пляже как место для проведения соревнований, в Европе начали осваивать еще в начале XX века. Наиболее быстро к новому покрытию адаптировался волейбол. Пройдя почти 50-ти летний путь, достиг своего признания лишь в середине века. Спустя несколько десятилетий к «пляжу» адаптировались и такие игровые виды спорта как гандбол, футбол, регби, баскетбол, теннис. В России, появление данных пляжных дисциплин было во второй половине XX века (волейбол) [Хемберг, 2004], остальных лишь в начале XXI (теннис, регби, гандбол, футбол) [История пляжного гандбола..., История пляжного тенниса..., История пляжного футбола..., История пляжного регби...]. Данные спортивные дисциплины уже включены в крупнейшие комплексные международные соревнования (Олимпиаду, Всемирные пляжные игры и т.п.), т. е. признаны на мировом уровне. Подробное ознакомление с основными условиями развития рассматриваемых видов спорта, учитывая их опыт, поможет сформулировать условия для развития пляжного тенниса в России.

Материалы и методы исследования

Была проанализирована научная литература [Барчуков, 2015, Давыдова, 2021, Маккензи, 2015, Мельников, 2020] и специализированные сайты по интересующей тематике, проведен опрос российских и зарубежных экспертов. Рассмотрены несколько пляжных спортивных дисциплин и выявлены условия их развития. Составлена закономерность развития видов спорта на основе выявленных условий.

Ввиду отсутствия научного определения, дадим авторское понятие – под пляжными игровыми видами

спорта следует подразумевать игровую активность с четко сформулированными правилами, действие которой происходит на песчаном покрытии (искусственно или естественно созданном), требующей специфической подготовки для тренировочной и соревновательной деятельности.

Отметим, что для ряда пляжных дисциплин (пляжный теннис, пляжный футбол, пляжный гандбол) также обязательно наличие специального инвентаря, отличающегося от такового в основном виде спорта.

Результаты

На основании анализа документов [Об утверждении федерального стандарта..., О признании и включении..., Документы по видам спорта...] и опроса экспертов, были сформулированы организационно-управленческие условия развития пляжных видов спорта: организационные условия: наличие всероссийской федерации; сборной команды РФ; официальных правил соревнований; нормативов для выполнения спортивных званий и разрядов; проведение международных соревнований в РФ; управленческие условия: приказ о признании и включение во всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин; включение в ФССП по основному виду спорта; включение в показательный вид во время Олимпийских игр; включение в программу Олимпиады.

На основании сформулированных организационно-управленческих условий развития пляжных видов спорта составлена табл. 1, демонстрирующая реализацию этих условий на практике.

Таблица 1 – Условия развития пляжных спортивных дисциплин

Условия развития	Пляжный теннис	Пляжный гандбол	Пляжный футбол	Пляжное регби	Пляжный волейбол
1. Приказ о признании и включении во всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин	17.06.2010 г.	17.06.2010	17.06.2010	17.03.2015	17.06.2010
2. Наличие всероссийской федерации	Комитет пляжного тенниса в составе Федерации тенниса России	Комиссия по пляжному гандболу Федерации гандбола России	Отдел в Российском футбольном союзе	Отдел по развитию регби на песке в составе Федерации регби России	Совет по пляжному волейболу во Всероссийской Федерации волейбола
3. Наличие сборной команды РФ	2010 г.	2000 г.	1996 г.	2011 г.	1995 г.
4. Наличие официальных правил	2010 г.	1999 г.	2005 г.	2016 г.	1986 г.
5. Наличие нормативов для выполнения спортивных разрядов и званий	2010 г.	2013 г.	2017	Нет	Да
6. Наличие ФССП	Входит в состав ФССП по теннису	Входит в состав ФССП по «гандболу»	Входит в состав ФССП по футболу	Входит в состав ФГСП по регби	Упоминание в ФССП 2004 г.
7. Проведение международных соревнований	Командные Чемпионаты мира, международные соревнования Призовой фонд (50 000 \$ с 2016 г.)	Чемпионат мира по пляжному гандболу в России (2018 г.)	Чемпионат мира в России без призового фонда	Чемпионат Европы в России без призового фонда	Этапы мирового тура, Чемпионаты Европы
8. Включение в показательный вид во время Олимпийских игр	Отправлено предложение от Членов МОК по включению в 2024 г.	Не включалось	2016 г.	Не включалось	Не включалось
9. Включение в программу Олимпиады	Нет	Есть предположение, что включат в 2028 г.	Нет	Нет	1996 г.

Анализ приведенных в таблице данных, позволяет заключить следующее.

1. Изучив приказы Минспорта РФ о признании исследуемых пляжных спортивных дисциплин, можно утверждать, что практически все исследуемые дисциплины были признаны в одном приказе от 17.06.2010 г., то есть эти спортивные дисциплины существуют более 10 лет.

2. У всех спортивных дисциплин, включая пляжный волейбол, которая является олимпийской дисциплиной, отсутствует самостоятельная федерация. Данный факт связан с устоявшейся международной иерархией спортивных федераций. Например, мировой пляжный теннис относится к Международной Федерации тенниса, поэтому и пляжный теннис в России включен, как спортивная дисциплина, в Федерацию тенниса России. Непосредственный контроль за развитием данной спортивной дисциплины возложен на Комитет по пляжному теннису при Федерации тенниса России.

3. Все пляжные спортивные дисциплины имеют национальные сборные команды. Этот факт, по нашему мнению, являются одним из основополагающих условий развития спортивной дисциплины.

4. Наличие официальных правил соревнований, необходимо для проведения спортивных мероприятий, что является важным условием для комплектования сборных команд, присвоения спортсменам разрядов, популяризации спортивной дисциплины среди участников и зрителей.

5. Наличие нормативов для выполнения спортивных разрядов и званий также присутствует у всех дисциплин кроме самого «молодого» пляжного регби. Благодаря выполнению данного условия развития, в

пляжном теннисе сейчас более 100 КМС, более 50 МС, 6 МСМК, 4 ЗМС.

6. На данный момент только у пляжного гандбола есть специально разработанная Программа спортивной подготовки, разработанная в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта гандбол. [Программа спортивной подготовки по пляжному гандболу, 2017].

В пляжном теннисе, как и в остальных пляжных дисциплинах, ситуация обстоит следующим образом: пляжные виды спорта активно развиваются в ДЮСШ, но самостоятельного ФССП не имеют, таким образом весь тренировочный процесс построен по документам основной дисциплины, а не пляжной.

Например, в Приложении № 11 в ФССП по «теннис» подробно указан инвентарь для спортивной подготовки по теннису, но отсутствует упоминание о специализированном инвентаре для пляжного тенниса [Приказ об утверждении федерального стандарта...].

В ФССП по гандболу, единственному из рассматриваемых видов спорта, присутствует упоминание и прямая взаимосвязь с пляжной дисциплиной, основного вида спорта. Так, в Приложении 11 «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки» и Приложении 12 «Обеспечение спортивной экипировкой» упоминается необходимый инвентарь и экипировка для спортивной подготовки именно по пляжному гандболу. [Приказ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гандбол"].

Можно предположить, что данное упущение связано с отсутствием своевременного обновления нормативных документов по виду спорта. Так как, Приказ

об утверждении ФССП по гандболу был утвержден 30.06.2021.

7. Наличие международных соревнований в РФ, турниров с призовым фондом, имеет большое значение в условиях для развития вида спорта. Так, в начале 2021 года в пляжном теннисе было выявлено снижение количества участников. Отчасти данный факт связан с пандемией коронавируса, но необходимость возобновлять тур после длительного простоя способствовало появлению призового фонда на одном из крупных российских турниров в середине сезона и объявлении о наличии крупного призового фонда на финальном этапе Кубка России. Данный факт позволил вернуть, ушедших спортсменов и привлечь новых.

8. Включение во время Олимпийских игр показательных выступлений новых видов спорта считается весомым аргументом для дальнейшего включения их в Олимпийскую программу. Пляжный футбол был включен в Показательный вид на играх в Рио-2016, но появиться на играх, пока, так и не смог.

9. В Олимпийской хартии говорится, что для включения в Олимпийские игры: Международная федерация по виду спорта должна быть признана МОК; вид спорта распространён не менее чем в 75 странах и на четырёх континентах среди мужчин и не менее чем в 40 странах на трёх континентах среди женщин. [Олимпийская хартия, 2020 г.]

Пляжный теннис подходит по всем показателям, указанным выше и также, для проведения соревнований достаточно лишь волейбольного пляжного корта. Необходимо лишь сменить высоту сетки и изменить перфорацию на более мелкую. Исходя из этих данных, членам МОК было отправлено письмо с просьбой о включении пляжного тенниса в показательный вид на Олимпийских играх в 2024 г.

Результаты исследования: на основании проведенного исследования были предложен ряд нововведений

по улучшению условий развития пляжного тенниса на российском уровне:

Предложено добавить соответствующую информацию в ФССП о пляжном теннисе по аналогии с пляжным гандболом. В этом случае будет проще ДЮСШ получать бюджетное финансирование на проведение тренировочных сборов, закупку специализированного инвентаря и экипировки пляжных теннисистов;

Появление призового фонда на российских и увеличение «призовых» на международных турнирах позволит увеличить число квалифицированных спортсменов, будет способствовать более интересному соперничеству, привлечет новых поклонников к занятиям пляжным теннисом и большее внимание СМИ. Это факторы будут способствовать улучшению уровня развития спортивной дисциплины;

Внесение предложения об увеличении количества крупных международных соревнований в России будет способствовать увеличению интереса к пляжному теннису.

Выводы

Предложенные изменения условий развития пляжного тенниса в России были представлены и приняты Федерацией тенниса России. Предложение по появлению призового фонда на российском уровне положительно сказалось на увеличении спортсменов-участников на 12% по сравнению с предыдущим аналогичным турниром, без призового фонда. Предложение по увеличению числа международных соревнований было частично реализовано путем подачи заявки на проведение Командного Кубка и Первенства Европы на 2022.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 485 // Консультант [справочно-поисковая система] [сайт]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_391977/ (дата обращения: 01.08.2021).

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2014 г. № 1106 // Гарант [справочно-поисковая система] [сайт]. URL: http://ivo.garant.ru/proxy/share?data=q4Og0aLnpN5Pvp_qLYqxjK_xqrzXt9W_qeqZArb1tcalo_yf8aowbnJtcvygADzs-CA4ZPpnOSc_JTy2b7opO1z6ThuOryjQDnjeiC4LPlt6w= (дата обращения: 01.08.2021)

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 961 // Гарант [справочно-поисковая система] [сайт]. URL: http://ivo.garant.ru/proxy/share?data=q4Og0aLnpN5Pvp_qLYqxjK_xqrzXt9W_qeqZArb1tcalo_yf8aowbnJtcvygADzs-CA4ZPpnOSc_JTy2b7opO1z6ThuOryjQDkjeCH57XhsuL1 (дата обращения: 01.08.2021)

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 22 // Гарант [справочно-поисковая система] [сайт]. URL: <https://base.garant.ru/71877968/> (дата обращения: 01.04.2021).

О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 марта 2015 г. № 229 // Гарант [справочно-поисковая система] [сайт]. URL: <http://base.garant.ru/71060072/> (дата обращения: 01.08.2021).

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. Москва: КноРус, 2015. С. 50.

Всемирные пляжные игры // Сайт АНОК. URL: <https://www.anocolympic.org/> (дата обращения 01.08.2021).

Давыдова Е. Ю. Спортивные соревнования как фактор развития пляжного тенниса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 73-76.

Документы по видам спорта // Сайт государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «клуб спортивной подготовки по игровым видам». URL: <http://www.vgfbeach.ru/documents/> (Дата обращения: 26.08.2021).

История пляжного гандбола // Сайт Федерации пляжного гандбола. URL: <https://rushandball.ru/beach-handball/history> (Дата обращения: 25.08.2021).

История пляжного тенниса // Сайт Федерации пляжного тенниса. – URL: <https://btrussia.com/ru/aboutbt> (Дата обращения: 27.07.2021).

- История пляжного футбола // Сайт Федерации пляжного футбола. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/beachsoccer_kristall/889830.html (Дата обращения: 25.07.2021).
- Маккензи С. Современные подходы к развитию пляжных игровых видов спорта / С. Маккензи, Т. Кропивницкая, О. Девятаева // Наука в Олимпийском спорте. 2015. № 1. С. 77-83.
- Мельников В. В. Всемирные пляжные игры – новое мультиспортивное мероприятие под эгидой АНОК // Спортивно-педагогическое образование. 2020. № 3. С. 23–26.
- Олимпийская хартия. [Электронный ресурс]. URL: https://stillmed.olympic.org/media/-Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=1.229447708.165029295.1463838095. (Дата обращения: 25.08.2021).
- Приказ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гандбол". [Электронный ресурс]. URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-30.06.2021-N-485/> (Дата обращения: 25.11.2021).
- Приказ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» ". [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ФССП%20tennis.pdf> (Дата обращения: 25.11.2021).
- Программа спортивной подготовки по пляжному гандболу, 2017 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vgfbeach.ru/documents/> (Дата обращения: 25.11.2021).
- Пляжное регби. История. [Электронный ресурс]. https://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжное_регби (Дата обращения: 25.11.2021).
- Пляжный футбол в мире. России и Санкт-Петербурге. Турниры [Электронный ресурс]. URL: <http://www.beachsoccer.ru/tourn/#t8>. (Дата обращения: 25.07.2021).
- Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство. М. : Terra-Спорт, 2004. С. 17-27.

References

- On the approval of the federal standard of sports training in the sport of "handball" ": order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated June 30, 2021 No. 485 // Consultant [reference search system]. - [site]. - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_391977/ (date accessed: 01.08.2021).
- On the approval of the federal standard of sports training in the sport of "rugby": order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1106 dated December 30, 2014 // Garant [reference search system]. - [site]. - URL: http://ivo.garant.ru/proxy/share?data=q4Og0aLnpN5Pvp_qlYqxjK_xqzXt9W_qeqZArb1tcalo_yf8-aowbnJtcvygADzs-CA4ZPpnOSc_JOg0aLnpN5== (date accessed: 01.08.2021).
- On the approval of the federal standard of sports training in the sport of "tennis": order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated December 23, 2020 No. 961 // Garant [reference search system]. - [site]. - URL: http://ivo.garant.ru/proxy/share?data=q4Og0aLnpN5Pvp_qlYqxjK_xqzXt9W_qeqZArb1tcalo_yf8-aowbnJtcvygADzs-CA4ZPpnOSc_JTyz6b7opO (date accessed: 01.08.2021).
- On the approval of the federal standard of sports training in the sport of "curling": order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated January 19, 2018 No. 22 // Garant [reference search system]. - [site]. - URL: <https://base.garant.ru/71877968/> (date of access: 01.04.2021).
- About recognition and inclusion in the all-Russian register of sports of sports disciplines and amendments to the all-Russian register of sports: order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated March 17, 2015 No. 229 // Garant [reference search system] [site]. URL: <http://base.garant.ru/71060072/> (date of access: 01.08.2021)
- Barchukov I. S. Theory and methodology of physical education and sport: textbook. Moscow, KnoRus Publ., 2015, p. 50.
- World Beach Games // ANOC website. URL: <https://www.anocolympic.org/> (date of access 08/01/2021).
- Davydova E.Yu. Sports competitions as a factor in the development of beach tennis. P.F. Lesgaft. 2020. No. 9 (187), pp. 73-76.
- Documents by kinds of sports // Site of the state budgetary institution of the Krasnodar Territory "club of sports training for game kinds. URL: <http://www.vgfbeach.ru/documents/> (Date of access: 26.08.2021).
- The history of beach handball // Website of the Beach Handball Federation. URL: <https://rushandball.ru/beach-handball/history> (Date of access: 25.08.2021).
- The history of beach tennis // Website of the Beach Tennis Federation. URL: <https://btrussia.com/ru/aboutbt> (Date of access: 27.07.2021).
- The history of beach football // Website of the Beach Football Federation. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/beachsoccer_kristall/889830.html (Date of access: 25.07.2021).
- Mackenzie, S. Modern approaches to the development of beach game sports / S. Mackenzie, T. Kropyvnitskaya, O. Devyatayeva // Science in Olympic sports. 2015. No. 1. P. 77-83.
- Melnikov, V.V. World Beach Games is a new multisport event under the auspices of ANOK / V.V. Melnikov, N.Yu. Melnikova, M.A. Tyutyuney // Sports and pedagogical education. - 2020. - No. 3. - P. 23–26.
- Olympic Charter. URL: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=1.229447708.165029295.1463838095 (Date of access: 25.08.2021).
- Order on the approval of the federal standard sports training in the sport of "handball". [Electronic resource]. - URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-30.06.2021-N-485/> (Date of access: 25.11.2021).
- Order on the approval of the federal standard of sports training in the kind of sport "tennis". [Electronic resource]. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/FSSP%20tennis.pdf> (Date of access: 25.11.2021).
- The program of sports training in beach handball, 2017 [Electronic resource]. URL: <http://www.vgfbeach.ru/documents/> (Date of access: 25.11.2021).
- Beach rugby. History. [Electronic resource]. https://ru.wikipedia.org/wiki/Plyazhnoe_Rugby (Date of access: 11/25/2021).
- Beach soccer in the world. Russia and St. Petersburg. Tournaments [Electronic resource]. URL: <http://www.beachsoccer.ru/tourn/#t8>. (Date of access: 25.07.2021).
- Hemberg, S. Beach volleyball. Leadership / S. Hemberg, A. Papageorgiu. Moscow, Terra-Sport Publ., 2004, pp. 17-27.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

**CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF NEW BEACH GAME SPORTS
IN RUSSIA (ON THE EXAMPLE OF BEACH TENNIS)**

Ekaterina Yu. Davydova

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
St. Petersburg, Russia**Senior lecturer in the Department of Management, Economics and Sports
ph.: +7(921)333-38-00, e-mail: e_davydova@list.ru*

Abstract. The article deals with beach sports in Russia. The conditions for the development of beach sports disciplines are practically not studied. The main conditions for the development of beach disciplines are analyzed, which will help to draw up proposals for reaching the stage of formation. The article examines beach sports in Russia. Well-known sports such as volleyball, tennis, handball, rugby have long acquired beach counterparts, which are not much inferior to their ancestors in terms of the intensity of the struggle, the brightness of emotions and the number of fans. The first beach sports appeared in Russia more than 20 years ago. A detailed acquaintance with the basic conditions for the development of the sports in question will help to draw up a number of proposals for reaching the stage of formation of the analyzed tennis discipline - beach tennis, this is the purpose of our research. The proposed changes in the current state of conditions for the development of beach tennis in Russia were taken into account by the Russian Tennis Federation. The proposal to increase the number of international competitions was partially implemented through the application to host the Team Cup and European Championship for 2022.ports in Russia on the example of beach tennis.

Key words: beach tennis, development conditions, development, beach sports disciplines, new sports, beach sports, beach tennis, development strategy, sand tennis, beach games.

Cite as: Davydova E. Yu. Conditions for the development of new beach game sports in Russia (on the example of beach tennis). *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 142-146 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_142.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ К ИГРЕ ПО БАСКЕТБОЛУ



Фёдор Борисович Дмитриев ¹, Максим Дмитриевич Соболев ²,
Петр Леонидович Ивашков ³

Воронежский государственный институт физической культуры ¹
Воронеж, Россия
МБОУ СШОР № 9 ²
Воронеж, Россия
Государственное учреждение физической культуры и спорта
«Баскетбольный клуб «Минск-2006» ³
Минск, Беларусь

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр, тел.: +7(963)976-53-72, e-mail: fedordmitriev@yandex.ru*

² *Методист*

тел.: +7(960)126-88-38, e-mail: m.sobolev94@mail.ru

³ *Директор СДЮШОР*

тел.: +375291800048, e-mail: ivapitas@gmail.com

Аннотация. В статье исследовалась проблема выявления причин ошибок и времени их совершения по ходу игры, влияющих на эффективность работы судей. Показана необходимость обязательного анализа своих решений как составной части тренировочного и соревновательного процесса судей.

Разбор тактических мелочей как части подготовки, анализ игровых моментов, обсуждение выхода из различных игровых ситуаций на площадке также необходимы. Успех качественного судейства зависит не только от подготовленности судей, но и от умелого и грамотного выполнения своей работы. Этот процесс состоит из нескольких разделов: подготовка к игре, управление процессом игры и подведение итогов с последующим анализом исполнения работы. Именно поэтому выстраивание стратегии и тактики на игру, составление плана действий (моделирования игры) носит для судьи и команды судей преимущественное значение.

Обоснована необходимость специального планирования анализа, а его выполнение должно контролироваться так же, как и любые другие элементы подготовки судей к игре по баскетболу на любом уровне.

Ключевые слова: судейская работа, арбитр, старший арбитр, процесс игры, управление, образованность, ошибки, нарушения, подготовка судей.

Для цитирования: Дмитриев Ф. Б., Соболев М. Д., Ивашков П. Л. Работа над ошибками как элемент подготовки судейской бригады к игре по баскетболу // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 147-151. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_147.

Введение

Баскетбол постоянно совершенствуется, что, в свою очередь, требует профессионального подхода к подготовке судейских кадров. Достижения в развитии игры открывают возможности для совершенствования судейства. В связи с этим большое значение приобретает раннее выявление и предвидение судьей различных игровых ситуаций, что может позволить своевременно проводить превентивные действия и меры, тем самым управлять процессом игры и уменьшать количество неточных, ошибочных решений во время игры.

Качество работы судейского корпуса необходимо постоянно совершенствовать независимо от уровня игр

(детские первенства или игры профессиональных команд). На любом уровне игры судьи допускают ошибки и неточности. В связи с возросшей скоростью, динамичностью, атлетичностью игры перед судьями стоит вопрос индивидуальной профессиональной подготовки, которая направлена, в первую очередь, на эффективность работы, снижение ошибочных, проблемных решений и грамотного управления игрой [Управление..., 2014].

Работа спортивного судьи является интеллектуальным видом деятельности арбитра на площадке и за её пределами, которая связана с умением управлять процессом игры [Battista, 2014a].

Изучение проблемы уменьшения количества ошибочных решений и использования в дальнейшем полученной информации способствовало улучшению основ-

ных функций арбитров – грамотного определения игровых ситуаций, своевременного и оперативного выявления нарушений правил игры, объективного определения победителя матча, понимания техники и тактики игры и игровых действий [Battista, 2010; Hanlon, 2004; Hartuyani, 2015; Nyland, 2015a].

Цель и задачи исследования – выявить закономерность совершения ошибочных решений на играх разной квалификации и возраста и обосновать необходимость качественного их анализа при квалифицированной подготовке судей по баскетболу к игре на любом уровне.

Для достижения цели определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать количество принятых решений у судей разной квалификации и разной должности (судья и старший судья).

2. Выявить проблемные моменты в играх у судей разной квалификации и разного уровня соревнований (ФИБА, Евролига, Единая Лига ВТБ, Суперлига мужчин и Первенство РФ).

Методика исследования. В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ, обобщение специальных отечественных и зарубежных литературных источников [Battista, 2014a; Battista, 2014b; Bickel, 2011; Hanlon, 2004; Hartuyani, 2015; Nyland, 2015a], метод математической статистики (процент от среднего числа, средние показатели – проценты, %). Исследование проводилось в период с 2016 по 2019 гг. на играх Евролиги, лиги ВТБ, Суперлиги мужчин и Первенств РФ среди юношей. Анализировались 65 игр взрослых команд и 48 игр юношеских команд. Основными позициями были выбраны принятие решений по ходу игры по четвертям и принятие ошибочных решений. Мы разделили их на следующие блоки:

– все решения (свистки) за игру каждым судьёй (старший судья, судья 1, 2 категорий);

– ошибочные решения по четвертям;

– игры взрослых и молодёжных команд.

Анализ принятых решений проходил следующим образом: фиксировались все решения, принятые всей командой судей во время игры, и экспертами определялось, какие из принятых решений были ошибочны. Затем мы сравнивали:

– количество свистков судей за игру взрослых и молодёжных команд;

– количество ошибочных решений у судей в играх взрослых и молодёжных команд;

– количество ошибок в играх взрослых и молодёжных команд;

– время совершения ошибок (четверть) во взрослых и молодёжных играх.

Игры взрослых команд обслуживают опытные судьи (в основном, судьи международной и всероссийской категорий), а игры молодёжных команд обслуживают, в основном, молодые, менее опытные судьи (судьи I, II, III категорий). Мы предположили, что количество всех решений (всех свистков) на играх взрослых команд меньше, чем у молодёжных команд и более качественно (меньше ошибочных решений).

Наша работа была направлена, прежде всего, на фиксации ошибочных решений, исследования проблемы выявления причин ошибок и времени их совершения по ходу игры (четверть игры, начало, конец игры).

Результаты

Работа экспертной комиссии заключалась в фиксации всех принятых и пропущенных решений арбитрами, а также сравнивалось количество правильных и ошибочных решений (в процентах, %). В экспертную комиссию входили: комиссары РФБ, международные судьи. Количество правильных и ошибочных решений (в процентах) представлены в табл. № 1 и рис. № 1.

Критерии экспертной комиссии: управление игрой, фолы и нарушения, жесты и сигналы, внешний вид.

Таблица 1 – Эффективность работы судей (в процентах, максимум 100)

Месяцы	Контрольная группа ВТБ, ФИБА, Евролига, МСЛ1	Экспериментальная группа Первенство РФ, МСЛ2, ЦФО, МОФБ, МЛБЛ
Ноябрь, 2016 г.	88,10%	81,22%
Январь, 2017 г.	92,18%	86,34%
Май, 2017 г.	97,54%	87,83%
Ноябрь, 2017 г.	92,66%	86,70%
Январь, 2018 г.	92,52%	89,66%
Май, 2018 г.	95,04%	91,36%
Среднее 2016/17 гг.	92,60%	85,13%
Среднее 2017/18 гг.	93,40%	89,24%

Результаты анализа игр подчёркивают, что в играх взрослых команд (Евролига, лига ВТБ, Суперлига РФБ) количество ошибочных решений примерно одинаковое, как и в играх молодёжных Первенств РФ (6,6% и 10,76%). Это в большей степени связано с уровнем игр и напряжённостью поединка как во взрослых турнирах, так и в молодёжных. В молодёжных чемпионатах игры бывают сверхнапряжённые и эмоциональные, как и во взрослых лигах. В связи с этим, количество ошибок и неточных решений за игру примерно одинаковое.



Рис. 1 – Эффективность работы судей (в процентах, максимум 100)

Проанализировав полученные данные, можно сказать, что качество и квалификация судей, назначаемых на игры в представленных лигах, соответствуют их уровню и квалификации, поэтому игры, в основном, проходят объективно (практически нет протестов и апелляций на результаты игр).

Как во взрослых, так и в молодёжных играх видна роль старшего арбитра, который принимает большее количество решений, соответственно, у этих арбитров довольно высоко и количество неточных решений.

Количество ошибок велико в 1-й четверти, начале 3-й четверти и в конце игры. Это можно объяснить тем, что в начале игры команда судей находит практические пути коммуникации (входят в игру), т. к. каждую игру обслуживает разная бригада судей, а в начале 3-й четверти (после перерыва) команды зачастую меняют тактику игры (в основном, проигрывающая команда). Судьи не всегда готовы к такому развитию событий. В конце игры, когда психологическая и физическая усталость присутствует у команд и судей, возрастает эмоциональная окраска игры, команды часто играют активную защиту – прессинг, который сопровождается множеством контактов и фолов. Молодые судьи иногда теряются (не принимают решений), и поэтому роль старшего арбитра здесь высока.

Применение и использование анализа своей работы (своих ошибок) приводит к более быстрому овладению

профессиональными навыками и более устойчивому тренировочному и соревновательному эффекту. Это выражается в снижении количества неточностей и простых ошибок, которые часто происходят у судей во время игр любого уровня.

Выводы

Результаты анализа игр показали, что, в целом, нет отличий в количестве ошибок у судей взрослых и молодёжных команд.

Мероприятия по анализу своих решений должны стать обязательной, составной частью тренировочного и соревновательного процесса. В этой связи они должны специально планироваться, а их выполнение – контролироваться так же, как и любые другие элементы подготовки судей.

Необходимо отметить, что многое в работе команды судей зависит от старшего судьи. Он вырабатывает стратегию, план и общие позиции, определяет единые критерии, предлагает и моделирует пути решения сложных моментов.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей : методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / Дмитриев Ф. Б., Григорьев М. П., Латыпов И. К. [и др.]. М. : Наука, 2014. 72 с. ISBN: 978-5-9999-2077-5.

Battista A., Malloy T., Martin B. Beyond The rules. Volume 1. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball officiating. Scotts Valley, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. 94 p.

Battista A., Malloy T., Martin B. Beyond The rules. Volume 2. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball officiating. Scotts Valley, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. 98 p.

Battista A., Malloy T., Martin B. The best of 60 seconds on officiating. Season on thru five. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball referees. Scotts Valley, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010. 90 p.

Bickel A., Korth T. Basketball game intelligence: The Difference-Maker in Officiating. Published by Referee Enterprises, Inc., and the National Association of Sports Officials. Printed in the USA, 2011. 104 p. ISBN-13: 978-1-58208-163-2.

Hanlon T., Pyrtel R. T., George G. Officiating basketball. Developed by the American Sport Education Program, 2004. 159 p.

- Hartyani Z. Basketball for Everyone. Munich, FIBA EUROPE Publ., 2004. 231 p.
Hyland A. Men's basketball 2015-16 and 2016-17 Rules. Indianapolis, Indiana, 2015. 150 p.
Hyland A. Men's basketball 2016 case book. Indianapolis, Indiana, 2015. 97 p.
Korth T. Basketballs Toughest calls: Block / Charge, Traveling, Contact / Displacement. Racine, Referee Enterprises, Inc., and the National Association of Sports Officials Publ., 2014. 101 p.

References

- Dmitriev F., Grigoriev M., Latypov I., Hairulin R. *Upravlenie igroj v basketbol. Rukovodstvo dlya sudej* [Game management manual for the beginners in basketball officiating] : Handbook for basketball referees. Moscow, Nauka Publ., 2014. 72 p. ISBN: 978-5-9999-2077-5.
- Battista A., Malloy T., Martin B. Beyond The rules. Volume 1. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball officiating. Scotts Valley, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. 94 p.
- Battista A., Malloy T., Martin B. Beyond The rules. Volume 2. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball officiating. Scotts Valley, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. 98 p.
- Battista A., Malloy T., Martin B. The best of 60 seconds on officiating. Season on thru five. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball referees. Scotts Valley, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010. 90 p.
- Bickel A., Korth T. Basketball game intelligence: The Difference-Maker in Officiating. Published by Referee Enterprises, Inc., and the National Association of Sports Officials. Printed in the USA, 2011. 104 p. ISBN-13: 978-1-58208-163-2.
- Hanlon T., Pyrtel R. T., George G. Officiating basketball. Developed by the American Sport Education Program, 2004. 159 p.
- Hartyani Z. Basketball for Everyone. Munich, FIBA EUROPE Publ., 2004. 231 p.
Hyland A. Men's basketball 2015-16 and 2016-17 Rules. Indianapolis, Indiana, 2015. 150 p.
Hyland A. Men's basketball 2016 case book. Indianapolis, Indiana, 2015. 97 p.
Korth T. Basketballs Toughest calls: Block / Charge, Traveling, Contact / Displacement. Racine, Referee Enterprises, Inc., and the National Association of Sports Officials Publ., 2014. 101 p.

Поступила в редакцию 23.08.2021
Подписана в печать 27.12.2021

**WORKING ON MISTAKES AS AN ELEMENT OF PREPARING
THE REFEREE TEAM FOR A BASKETBALL GAME**

Fyodor B. Dmitriev¹, Maxim D. Sobolev², Pyotr L. Ivashkov³

*Voronezh State Institute of Physical Training*¹

Voronezh, Russia

*Olympic Reserve Sports School no. 9*²

Voronezh, Russia

*State Institution of Physical Culture and Sports "Basketball Club" Minsk –2006"*³
Minsk, Belarus

¹ *PhD of pedagogy, Associate Professor Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games*

ph.: +7(963)976-53-72, e-mail: fedordmitriev@yandex.ru

² *Methodologist*

ph.: +7(960)126-88-38, e-mail: m.sobolev94@mail.ru

³ *Director of the sports school,*

ph.: +37529-180-00-48, e-mail: ivapias@gmail.com

Abstract. The article examines the problem of identifying the causes of errors and the time of their commission during the game, which affect the effectiveness of the judges' work. The necessity of mandatory analysis of their decisions as an integral part of the training and competitive process of judges is shown. The necessity of special planning of the analysis is justified, and its implementation is controlled in the same way as any other elements of preparing referees for the game of basketball at any level.

Considering referee's preparations it is important to indicate one of the basic stages – pregame preparation, for in this all other forms of preparation are generalized. It then leads to the good performance, good referee's job. The success of referee job, prospect and future will depend on pregame preparations' implementation. Authority is not immediately earned; it comes heavily but collapses more rapidly and easily. That's why everything that is connected with the professional officiating should necessarily be related to doing the best. We do not have trifles in the officiating – all things are important.

This process consists of several parts: preparation for the game, control of the processes of game and summing up of the results with analysis of the performance of work. The formation of strategy and tactics for the game, the composition of the plan of actions are very important for this. It is necessary to get basic knowledge about technology and tactics of game in offence and defense in order to react to the rapid change of game situations.

No one is secured against the mistakes. Mistakes are the part of the game. They are, of course, accompanied by negative reactions, appeals, disturbances. In such situations and cases it is most important not to hurry with making decision. The technology of making such decisions must be discussed before the game. It is necessary to determine the sequence of your actions. You must answer yourselves the following questions: "What? Who? Where? When?"

Key words: officiating, referee, crew chief, manage the game, education, mistakes, violations, referee's preparation.

Cite as: Dmitriev F. B., Sobolev M. D., Ivashkov P. L. Working on mistakes as an element of preparing the referee team for the basketball game. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 147-151 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_147.

Received 23.08.2021

Accepted 27.12.2021

МЕТОДИКА СБРОСА ВЕСА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО БРАЗИЛЬСКОМУ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Марат Кайратович Кенжебулатов

*Новосибирский Государственный Университет
Новосибирск, Россия.**Магистр Экономики, владелец компании "Bars Checkmat",
Калифорния, США
тел: +1(562)7394537, e-mail: makesha101@gmail.com*

Аннотация. В данной статье рассмотрена методика сброса веса спортсмена перед соревнованиями по бразильскому джиу-джитсу. Эта методика представляется особенно значимой и интересной ввиду того, что она направлена на предотвращение ситуаций, при которых спортсмена могут не допустить к соревнованиям по бразильскому джиу-джитсу из-за того, что масса атлета будет намного отличаться от массы тела соперника. В статье предлагается применить форсированный метод, позволяющий снизить массу тела спортсмена от 10 до 12 % за 7 дней до начала поединка. Описанная в статье методика рассчитана на спортсменов, занимающихся джиу-джитсу, возрастом от 18 до 25 лет при весовой категории до 60 кг. Однако здесь не стоит переусердствовать в диете, поскольку потеря массы тела больше заявленной выше может повлечь за собой истощение организма.

Ключевые слова: методика, сброс веса, спортивные соревнования, поединок, бразильское джиу-джитсу, форсированный метод, снижение массы, спортсмен, диета, весовая категория.

Для цитирования: *Кенжебулатов М. К.* Методика сброса веса перед соревнованиями по бразильскому джиу-джитсу // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 152-154. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_152.

Введение

Бразильское джиу-джитсу является популярным видом единоборств в Японии, Бразилии, Европе и России. Данный вид единоборств требует максимальной ловкости и умения уступать в поединке с целью создания ловушки для соперника. При этом важно, чтобы спортсмен оставался в весовой категории, по которой он заявлен в поединке. В сущности, в бразильском джиу-джитсу спортсмены не стремятся к наращиванию массы, но, в тоже время, преимуществом обладает тот боец, который может удерживать соперника в силовой схватке. Поэтому перед соревнованием спортсмен может быть не допущен к бою, если его масса будет превосходить массу противника и допускать существенное неравенство в спарринге [Левченко, 1980].

Научная новизна исследования заключается в разработке специального режима питания и приёмов, сопутствующих сбрасыванию веса, предназначенных для борцов единоборств по бразильскому джиу-джитсу в определённой весовой и возрастной категории.

Искусственное сбрасывание веса необходимо для всех видов единоборств, однако, необходима индивидуальная методика, с помощью которой спортсмен сможет достигнуть нужного весового результата, не причинив вреда своему здоровью и не снизив работоспособность [Кизилов, 2014].

Материалы и методы исследования

С целью сброса веса перед поединком существуют различные способы: силовые нагрузки, диета, бег, плавание или голодание. В бразильском джиу-джитсу необходимо соблюдать комплексный способ сбрасывания веса, при котором самочувствие спортсмена будет нормальным, а применяемая методика – эффективной. Как правило, процедуру сбрасывания веса необходимо проводить за 7-10 дней до начала поединка, поэтому следует применять ударный или форсированный метод

снижения массы, в противном случае, при длительном снижении веса по данной программе здоровью спортсмена может быть причинён ущерб.

В данной статье предложен уникальный форсированный метод по сбрасыванию веса спортсмена в бразильском джиу-джитсу перед поединком. Описанный метод рассчитан на 7-дневный период, за который спортсмен сможет сбросить около 10-12% массы тела. Для научного эксперимента к участию в группе было привлечено 10 спортсменов, занимающихся бразильским джиу-джитсу, соответствующей весовой и возрастной категории.

При проведении исследования методика заключалась в выполнении комплекса мероприятий, направленных на снижение веса спортсменов:

1. Питательная диета, которая включает приём таких продуктов питания, как: обезжиренный биокефир, лимонный, грейпфрутовый и ананасовый фреш, томатный сок; арбузный, морковный и тыквенный сок, соевое, рисовое, овсяное, кокосовое молоко, зелёный и каркаде-чай [Шарина, 2018].

2. Овощная диета, которая включает в себя следующее питание: баклажановое, кабачковое, капустное, тыквенное пюре на воде; салаты из овощей на обезжиренном кефире, приём клетчатки, отрубей [Полевая, 2009].

3. Употребление отварной рыбы (лосось, треска, тунец).

4. Приём витаминов (А, Е, В1, В2, В6, В12, магний, кальций, калий, марганец, железо, цинк, селена, аминокислоты).

5. Приём жиросжигающих препаратов: биологически активные добавки China White, «Редуслим», «Порциола», Synedrex Metabolic Nutrition (США), Methyldrene (США), DOPA Mucuna (Индия).

6. Приём слабительных средств и препаратов (касторовое или льняное масло, «Бисакодил»).

7. Приём мочегонных лекарств (отвар шиповника, толокнянки, хвоща полевого, бузины или фурсемида).

8. Выполнение комплекса силовых нагрузок (в режиме интенсив) с использованием специального костюма для похудения.

Режим сброса веса по сформированной методике в течение 7 дней

Средства	1, 2 День	3, 4 день	5 день	6 день	7 день
Питание – не более 75 ккал/кг веса	5 разовое; общий вес пищи – 1700 грамм (рыба и овощное пюре)	4 разовое; общий вес пищи – 1600 грамм (рыба и овощное пюре)	3 разовое; общий вес пищи – 1400 грамм (рыба и овощное пюре)	2 разовое; общий вес пищи – 1200грамм (овощное пюре)	2 разовое; общий вес пищи – 1000 грамм (овощное пюре)
Витамины	комплекс	комплекс	комплекс	комплекс	комплекс
Питьевой режим до 2,5 литров	зелёный чай, ананасовый фреш, грейпфрут	чай каркаде, морковный сок, овсяное молоко, тыквенный сок	тыквенный сок, соевое молоко, чай каркаде. минеральная вода	рисовое молоко, зелёный чай, лимонный фреш	биокефир нежирный, минеральная вода, чай каркаде
Сжигатели Жира	Редуслим	Редуслим	Порциола	Порциола	China White
Слабительные средства	Бисокодил	льняное масло	касторовое масло	бисокодил	Льняное масло
Мочегонные препараты	отвар шиповника	отвар толокнянки	отвар хвоща полевого	отвар бузины	Фуросемид
Силовые нагрузки	Тренировки 2 р. в день	Тренировки 2 р. в день	Тренировки 2 р. в день	Тренировки 2 р. в день	Тренировки 2 р. в день

Применение комплексных мер оказало ударное действие на организм спортсменов, в результате которого произошло активное снижение веса за счёт вывода лишней жидкости и уменьшения жировых клеток. Вместе с тем, комплексное питание и витамины укрепили иммунитет организма спортсмена в стрессовой для него ситуации. Выполнение физических нагрузок, в свою очередь, позволило не накапливать жиры и обеспечивает стабильность функций организма спортсмена при подготовке к соревнованиям.

Результаты

Проведённые практические исследования показали, что применение форсированного метода является исключительным и применяется только перед соревнованиями в течение не более 7 дней. В течение срока происходят изменения в организме спортсмена: обезвоживание, изменение метаболизма, ускоряются обменные процессы. Вес спортсменов сокращается до 10 кг за 7 дней описанной диеты и режима по описанной методике.

Выводы

Для необходимости сброса веса борцов бразильского джиу-джитсу перед соревнованиями рекомендуется применять форсированный метод, который включает специальную физическую нагрузку в комплексе с соблюдением питьевого режима, овощной диеты, приёмом витаминов и препаратов, способствующих выводу жидкости из организма. Методика позволяет быстро достичь поставленного результата по снижению веса спортсмена по бразильскому джиу-джитсу для выступления в соревновании по весовой категории до 60 кг.

Конфликт интересов

В целом, методика является достаточно интенсивной для борцов, которым необходима высокая физическая подготовка, поэтому снижение веса должно быть минимальным: таким, чтобы спортсмен оставался в нужной ему весовой категории, но, вместе с тем, не сбросил необходимый для нормальной жизнедеятельности вес и не довёл себя до истощения. С этой целью методика предусматривает специальный питьевой режим, который, несмотря на низкую калорийность диеты, способствовал бы хорошему самочувствию и достаточной энергии для победы в поединке.

Библиографический список

- Байкова Д., Марков Д., Марков П. Актуальные научные концепции питания для активных видов спорта // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2014. № 1. С. 77-81.
- Кизилов М. М., Подливаев Б. А. Проблемы снижения веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе. Известия МГТУ «МАМИ», 2014. № 2 (20), С. 155-162.
- Корогодина Е. А. Особенности диет для различных видов спорта с включением в рацион спортивного питания // Региональный вестник. 2020. № 15 (54). С. 21-22.
- Левченко К. П. Особенности питания борцов при сгонке веса // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 62.
- Луцык К. С. Отказ от углеводов во время силовых тренировок: опасно или полезно? // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учётом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2021. С. 1035-1040.
- Полевая Н. В. Методика рационального снижения массы тела спортсмена в единоборствах // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 322. С. 218-222.
- Толстов Н. В., Яловенко О. В. Улучшение физических возможностей атлетов с помощью растительной системы питания // Молодёжный вестник ИрГТУ. 2015. № 4. С. 69.
- Фоменко Д. И., Кононенко А. В. Правильное питание при занятиях спортом // Российская наука в современном мире. Сборник статей XIII международной научно-практической конференции. М. : Актуальность. РФ, 2017. С. 22-24.

Харченко А. А., Яповенко О. В. Актуальность использования и особенности применения спортивного питания // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 6-4. С. 149-154.

Шарина Е. П., Москальцова Н. А., Ригель З. В. Методика снижения веса боксеров в предсоревновательный период. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2018. № 5 (159). С. 296-299.

References

Baikova D., Markov D., Markov P. Actual scientific concepts of nutrition for active sports // Bulletin of Pedagogy and Psychology of South Siberia. 2014, no. 1, pp. 77-81.

Kizilov M.M., Podlivaev B.A. Problems of weight loss and increasing efficiency in wrestling. Proceedings of MSTU "MAMI", 2014, no. 2 (20), pp. 155-162.

Korogodina E.A. Features of diets for various sports with the inclusion of sports nutrition in the diet // Regional Bulletin. 2020, no. 15 (54), pp. 21-22.

Levchenko K.P. Features of a food of wrestlers at weight loss // Sports wrestling: Yearbook. M.: Physical culture and sports, 1980, p. 62.

Lutsyk K.S. Rejection of carbohydrates during strength training: dangerous or useful? // Actual problems, modern tendencies of development of physical training and sports taking into account the realization of national projects. Materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Moscow, 2021, pp. 1035-1040.

Polevaya N.V. Technique of rational decrease in weight of an athlete in martial arts // Bulletin of Tomsk State University. 2009, no. 322, pp. 218-222.

Tolstov N.V., Yalovenko O.V. Improving the physical capabilities of athletes with a plant-based system of nutrition // Youth Bulletin of the Irkutsk State Technical University. 2015, no. 4, pp. 69.

Fomenko D.I., Kononenko A.V. Proper nutrition in sports // Russian science in the modern world. Collection of articles of the XIII international scientific and practical conference. Moscow, Actuality.RF, 2017, pp. 22-24.

Kharchenko A.A., Japovenko O.V. The relevance of the use and peculiarities of the use of sports nutrition // Modern trends in science and technology. 2016, no. 6-4, pp. 149-154.

Sharina E.P., Moskalonova N.A., Rigel Z.V. Methods to reduce the weight of boxers in the pre-competition period. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 2018, no. 5 (159), pp. 296-299.

Поступила в редакцию 23.08.2021

Подписана в печать 27.12.2021

WEIGHT LOSS METHODOLOGY IN PREPARING FOR BRAZILIAN JIU-JITSU COMPETITIONS

Marat K. Kenzhebulatov

*Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russia*

*Master Economics, the owner of Bars Checkmat, LLC
California, USA
ph.: +1(562)739-45-37, e-mail: makesha101@gmail.com,*

Abstract. This article examines the technique of dropping weight in preparing for Brazilian jiu-jitsu competitions. This technique is particularly significant and interesting because it is aimed at preventing situations in which the athlete may not be allowed to compete in Brazilian jiu-jitsu because the weight of the athlete will be much different from the body mass of the opponent. The article proposes to apply the forced method, which allows to reduce the athlete's body weight from 10 to 12 % 7 days before the start of the fight. The technique described in the article is designed for jiu-jitsu fighters of the age from 18 to 25 years old in the weight category up to 60 kg. However, you should not overdo the diet here, as losing more body weight than stated above can lead to exhaustion of the body.

Key words: methodology, weight loss, sports competitions, fight, Brazilian jiu-jitsu, forced method, weight loss, athlete, diet, weight category.

Cite as: Kenzhebulatov M. K. Weight loss methodology in preparing for Brazilian jiu-jitsu competitions. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 152-154 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_152.

Received 23.08.2021

Accepted 27.12.2021

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ В ПАРЕ И КРУГЕ

Алексей Иванович Клинов

*Воронежский государственный педагогический университет
Воронеж, Россия**Аспирант кафедры физического воспитания, ассистент кафедры спортивных дисциплин**тел.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru*

Аннотация. В данном исследовании проведён анализ научно-исследовательской литературы по особенностям развития скоростно-силовой подготовленности в различных видах спорта и было выявлено, что упражнения с использованием эластичной (резиновой) ленты, эспандера или терабанта мало где использовались. В связи с этим мы разработали свои упражнения с эластичной лентой в паре и круге для повышения скоростно-силовой подготовленности. Проанализированы физические и антропометрические данные испытуемых футболистов и перспективы усовершенствования тренировочного процесса. И на основе их анализа представлены результаты разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов с использованием упражнений с эластичной лентой в паре и круге.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовленность, упражнения с эластичной лентой, юные футболисты, проблема развития, соревновательная деятельность, разработка, внедрение в практику, тренировочный процесс, антропометрические качества, физическое развитие.

Для цитирования: Клинов А. И. Развитие скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов с использованием упражнений с эластичной лентой в паре и круге // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 155-157. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_155.

Введение

Проблема развития скоростно-силовой подготовленности в спортивных играх стоит не только остро на практике, но и является предметом специальных исследований разнообразных специалистов в различных игровых видах спорта [1, 4, 5, 10].

Успех в соревновательной деятельности в футболе и отдельных игроках, в частности, требует от них полной самоотдачи во всех многообразных игровых действиях, максимального проявления спортивного таланта, высокого уровня технического и тактического мастерства, где основой является развитие скоростно-силовой подготовленности на всех этапах тренировочного процесса [2, 3, 9].

Постоянно возрастающий уровень спортивной конкуренции требует поиска новых средств и методов тренировочного процесса для развития скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов.

Анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения за соревновательным процессом показали, что скоростно-силовая подготовленность у юных футболистов находится не на должном уровне. Это свидетельствует о недостаточной проработанности к организации развития скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе.

Целью нашего исследования является разработка эффективности методики упражнений с эластичной лентой в паре и круге [7].

Мы полагаем, что развитие методики упражнений с эластичной лентой в паре и круге может позволить развить скоростно-силовую подготовленность у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

Нами была разработана методика специальных упражнений с эластичной лентой в паре и круге, которые открывают новые возможности в реализации дидактических принципов доступности, последовательности и наглядности развития скоростно-силовой подготовленности [6].

Перспективы применения данного комплекса упражнений с эластичной лентой позволят повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, так как развитие скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов положительно отразится на общие физические качества и в последствии на диапазоне выполнения всех двигательных навыков как с мячом, так и без него [8].

Разработка и внедрение в практику упражнений с эластичной лентой в паре и круге помогут по-новому взглянуть на традиционные положения, принципы и приёмы обучения юных футболистов двигательным навыкам, технике владения мячом на основе развития скоростно-силовой подготовленности.

Применение в тренировочном процессе юных спортсменов упражнений с эластичной лентой в паре и круге позволяют рассмотреть вопрос о их влиянии на процесс становления двигательных навыков, образов движений, которые должны быть сформулированы с помощью рассматриваемых упражнений и служить своеобразной ориентировочной основой будущих спортивных навыков.

Для развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов, нами был разработан педагогический эксперимент, который проходил на базе футбольного клуба ФЦШ № 73. Футболисты были разделены на 2 равные группы по 10 человек на контрольную (которые тренировались по общепринятой методике) и экспериментальную (использовали в тренировочном процессе упражнения с эластичной лентой для разви-

тия скоростно-силовой подготовленности) группы, которые были идентичны между собой по физическим и антропометрическим качествам.

Результаты исследования

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование упражнений с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности позволили добиться следующих результатов у юных футболистов контрольной и экспериментальной групп: прыжок вверх с взмахом рук в контрольной группе – 39,8, в экспериментальной – 45,3 см (13,82 %); бросок

набивного мяча из-за головы весом 1 кг в контрольной группе – 396,4, в экспериментальной – 424,5 см (7,09 %); прыжок с места в высоту без взмаха рук в контрольной группе – 28,6, в экспериментальной – 32,9 см (15,03 %); тройной прыжок с места в контрольной группе – 522,1, в экспериментальной – 566,7 см (8,54 %); прыжок в длину с разбега в контрольной группе – 321,7, в экспериментальной – 344,9 см (7,21 %); прыжок в длину с места в контрольной группе – 197,2, в экспериментальной – 209,6 см (6,29 %) (табл. 1).

Таблица 1

Скоростно-силовая подготовленность юных футболистов контрольной и экспериментальной группы после эксперимента						
Средние показатели группы	Прыжок вверх с 3х шагов и взмахом рук	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг., из положения сидя	Прыжок с места в высоту без взмаха рук	Тройной прыжок с места	Прыжок длину с разбега	Прыжок в длину с места
Контрольная группа	39,8	396,4	28,6	522,1	321,7	197,2
Экспериментальная группа	45,3	424,5	32,9	566,7	344,9	209,6

Выводы

Из вышесказанного можно заключить, что внедрение в тренировочный процесс методики специальных упражнений с эластичной лентой в паре и круге положительно отразилось на развитии скоростно-силовой подготовленности юных футболистов, что в свою оче-

редь позволило автоматизировать и улучшить целый ряд физических качеств, которые благотворно способствовали увеличению диапазона возможности владения мячом и эффективности всего тренировочного процесса.

Библиографический список

- Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие. Харьков: Основа, 2010. 244 с.
- Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2011. 223 с.
- Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / Предис. П. Я. Гальперина. Изд. 2-е, доп. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. 200 с.
- Заваров А. А. Футбол для начинающих. Основы и правила. СПб.: Питер, 2015. 192 с.: ил.
- Качаев С. В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2012. 24 с.
- Клинов А. И. Научно-методические основы упражнений с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов и диагностика их развития // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2020. Т. 189. № 11. С. 219-222.
- Клинов А. И. Развитие скоростно-силовой подготовки юных футболистов 10-12 лет // Культура физическая и здоровье. 2019. Т. 70. № 2. С. 106-107.
- Клинов А. И. Скоростно-силовая подготовленность юных футболистов для развития физических качеств и техники владения мячом на этапе ранней спортивной специализации // Культура физическая и здоровье. 2020. Т. 74. № 2. С. 105-107.
- Комплексный контроль подготовленности футболистов: Методические рекомендации / Рымашевский Г. А., Прилуцкий П. М., Гонестова В. К. [и др.]; НИИ физ. культуры и спорта РБ; Белорусская федерация футбола. Мн. : НИИ ФКиС РБ, 2015. 88 с.
- Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу: метод. рекоменд. М. : [б. и.]. 2010. 69 с.

References

- Alabin V.G. Long-term training of young athletes: studies. manual. Kharkiv: Osnova, 2010. 244 p.
- Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education: a manual for students, postgraduates and teachers. in-tov phys. culture. M.: Physical culture and sport, 2011. 223 s.
- Bogen M.M. Physical education and sports training: training in motor actions. Theory and methodology / Predis. P. Ya. Galperina. Ed. 2nd, supplement. M.: Book House "LIBROCOM", 2010. 200 p.
- Zavarov A.A. Football for beginners. Fundamentals and rules. St. Petersburg: St. Petersburg, 2015. 192 s.: ill.
- Kachaev S.V. Features of the use of special exercises in speed and strength training of young athletes: abstract. dis. ...Candidate of Pedagogical Sciences. M., 2012. 24 p.
- Klinov A.I. Scientific and methodological foundations of exercises with an elastic band for the development of speed and strength training of young football players and diagnostics of their development // Scientific and theoretical journal scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2020. vol. 189. No. 11. p. 219–222.
- Klinov A.I. Development of speed and strength training of young football players 10-12 years old / Physical culture and health. 2019. Vol.70. No.2. pp. 106–107.
- Klinov A.I. Speed and strength training of young football players for the development of physical qualities and techniques of ball possession at the stage of early sports specialization / Physical culture and health. 2020. Vol. 74. No. 2. pp. 105-107.

Comprehensive control of the preparedness of football players: Methodological recommendations / G. A. Rymashovsky, P. M. Prilutsky, V. K. Gonestova, etc.; Research Institute of Physics. Culture and Sports of the Republic of Belarus; Belarusian Football Federation. Minsk, 2015. 88 p.

Kuznetsov A. A. Organizational and methodological structure of the educational and training process in the Sports school for football: method. recommendations / A. A. Kuznetsov. M., 2010. 69 p.

Поступила в редакцию 23.08.2021

Подписана в печать 27.12.2021

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH FITNESS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS USING EXERCISES WITH AN ELASTIC BAND IN A PAIR AND A CIRCLE

Alexei I. Klinov

*Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russia*

*Postgraduate of the Physical Training Department, Assistant of Sports Disciplines Department
ph.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru*

Abstract. In this study, an analysis of the research literature on the peculiarities of the development of speed and strength training in various sports was carried out and it was revealed that exercises using elastic (rubber) tape, expander or terabant were rarely used. In this regard, we have developed our exercises with an elastic band in a pair and a circle to increase speed and strength training. The physical and anthropometric data of the tested football players and the prospects for improving the training process are analyzed. And based on their analysis, the results of the developed methodology aimed at developing speed and strength training in young football players using exercises with an elastic band in a pair and a circle are presented.

Key words: speed and strength training, exercises with elastic band, young football players, the problem of development, competitive activity, development, implementation into practice, training process, anthropometric qualities, physical development.

Cite as: Klinov A. I. Development of speed and strength fitness in young football players using exercises with an elastic band in a pair and a circle. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 155-157 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_155.

Received 23.08.2021

Accepted 27.12.2021

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК ФАКТОР ТРЕНИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Светлана Васильевна Колотильщикова

*Московский государственный строительный университет
Москва, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(903)218-31-97, e-mail: 2swetbasket@rambler.ru*



Аннотация. Ацикличность движений в баскетболе, необходимость быстрого оценивания мгновенно изменяющихся ситуаций, выполнение тактических взаимодействий при активном противостоянии защищающейся команды, выполнение манипуляций с мячом: передача мяча, броски в кольцо с разных дистанций, перехваты и отбор мяча, подбор и добивание отскочившего мяча – это основные действия игроков в баскетболе, направленные на достижение главной цели – победы. В баскетболе результат матча – победа или поражение измеряется количеством очков – результативными атаками. Способность баскетболистов оценивать время и пространство является важнейшим фактором, определяющим результативность атак, точность передач и, в целом, качество игры. Для победы в напряжённой психологической обстановке матча, особенно в полуфиналах и финалах, на тренировке необходимо создавать условия, приближённые к условиям матча. В статье представлены результаты моделирования пространства и времени как фактора тренирующего воздействия, влияющего на результат. Повышение мастерства спортсменов может быть достигнуто через совершенствование сенсорной системы, в частности, оценивания параметров пространства и времени.

Ключевые слова: модели игровых ситуаций, тактические взаимодействия, оценивание пространства и времени, когнитивные способности, результативность атак, психологические условия матча, противодействие защитников, факторы тренирующего воздействия, правильность выполнения взаимодействий, квалифицированные баскетболисты.

Для цитирования: Колотильщикова С. В. Моделирование пространственно-временных условий деятельности в процессе технико-тактической подготовки баскетболистов как фактор тренирующего воздействия // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 158-161. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_158.

Введение

Подготовка команды к соревнованиям это сложный, многоступенчатый процесс, объединяющий все разделы подготовки. Для достижения победы каждый игрок и команда в целом должны показать достойный уровень спортивного мастерства. По мнению специалистов от уровня физической подготовленности зависит выполнение технических и тактических приемов игры; психологическое состояние и когнитивные способности игроков понимание информации, принятие решений, быстроту реагирования и перехода с одного вида деятельности на другой в установленных правилами вида спорта пространственно-временных условиях [Беспалова, 2012; Марков, 2013; Психология спорта, 2011; Усков, 1999; Павленкович, 2016]. Способность баскетболистов ощущать время и расстояние в пространстве баскетбольной площадки является важнейшим фактором, отвечающим за результативность атак точность пассивов и в целом качество игры. Для победы в напряженной психологической обстановке матча, особенно в полуфиналах и финалах, в тренировке необходимо создавать модели игровых ситуаций, приближенные к условиям матча – предлагать баскетболистам выполнение тактических комбинаций и атак кольца в условиях ограниченного времени, активных защитных действий игроков, что может являться фактором тренирующего воздействия [Попов, 2014; Шишкина, 2017; Усков, 1999].

Цель исследования – обоснование метода создания моделей пространственно-временных ситуаций в условиях в тренировки, как фактора тренирующего воздействия на выполнение технико-тактических приемов и повышения результативности атак кольца.

Предмет исследования – средства, условия, факторы, влияющие на обучения и совершенствования тактической подготовки баскетболистов.

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки баскетбольных команд.

Методы и организация исследования

Мы провели анализ научно-методической литературы и игровых протоколов матчей Московской студенческой лиги по баскетболу среди мужских команд. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Московского государственного строительного университета (НИУ МГСУ) со сборной командой юношей по баскетболу.

В условиях тренировки мы создавали две модели игровых ситуаций. В первой модели мы создавали ситуации изменения пространства. В Ситуации 1 – расстояние между нападающими и защитниками составляло 1,5 м. В Ситуации 2 – расстояние сокращалось до 1 м; в Ситуации 3 – до 0,5 м. По мере сокращения расстояния повышалась активность защитников при противодействии атак кольца. Фиксировалось время выполнения тактических взаимодействий, правильность выполнения, результативность атак кольца. Правильность выполнения тактических действий бас-

кетболистов оценивалась по шестибальной шкале оценивания вида 0, 1, 2, 3, 4, 5 баллов. Результативность атак отражалась в процентах.

Во второй модели мы проводили изменение времени, выполнение тактического взаимодействия игроков при сокращении расстояния. В Ситуациях 1-2-3 время от 24 секунд сокращалось до 20, 15, 10 и 8 секунд. Отмечалась правильность выполнения тактических действий, результативность атак.

Для выявления достоверности результатов исследования применялась методика определения достоверности различий между средними групповыми значениями (среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, стандартные ошибки среднего арифметического значения) с использованием параметрического критерия t-Стьюдента. Различия считались достоверными при уровне значимости ($P < 0.05$). Статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета стандартных программ Microsoft Excel 2021.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ научно-методической литературы показал, что разработкой модельных ситуаций, схожих с ситуа-

циями, которые происходят в реальных условиях соревнований и их положительном влиянии на результат занимались Верхошанский В. А. (легкая атлетика); Усков В. А. (волейбол), Малиновский С. В. (водное поло) и многие другие специалисты. В баскетболе в книге Гомельского А.Я. «Управление командой в баскетболе» представлено моделирование игровых ситуаций как основной стратегии. По мнению автора «польза метода моделирования заключается в том, что он развивает игроков и тренеров в теоретическом плане. Они придумывают и проверяют на практике новые схемы, способы и приемы игры, что в конечном счете обогащает баскетбол» [Моделирование].

Мы создали две модели игровых ситуаций: модель ситуаций изменения расстояния и модель ситуаций с изменением времени.

Показатели выполнения баскетболистками командных тактических взаимодействий, результативность атак и время выполнения тактического взаимодействия в Ситуациях 1, 2, 3 изменения расстояния, следующие:

№	Модели расстояния игровых ситуаций (м)	Правильность выполнения командных тактических взаимодействий (балл)	Результативность атак (%)	Время выполнения тактического взаимодействия (с)
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$
1	Ситуация 1 1.5 м	$4.36 \pm 0,4$ V = 9.2%	0.6 ± 0.05 V = 8.3%	13.7 ± 1.3 V = 10.7%
2	Ситуация 2 1. м	$2.9 \pm 0,4$ V = 13.8%	0.4 ± 0.05 V = 12.5%	17.8 ± 1.9 V = 10.7%
3	Ситуация 3 0.5 м	$1,9 \pm 0,3$ V = 15.8 %	$0,3 \pm 0,04$ V = 13.3%	$23,7 \pm 2,8$ V = 11.8%

Анализ полученных результатов показывает, что влияние модели Ситуации 1 на показатель правильности выполнения тактического взаимодействия составил 4.36 ± 0.4 балла; в Ситуации 2 – соответственно $2,9 \pm 0,4$ балла; в Ситуации 3 – $1,9 \pm 0,3$ балла. Коэффициент вариации изучаемого признака соответственно составил 9,2 %, 13,8 %, 15,8 %.

Правильность выполнения командных тактических взаимодействий в Ситуации изменения расстояния 1 на Ситуацию 2 и Ситуацию 3 соответственно достоверно снизились на 33,4 % ($p < 0,05$) и на 56,4 % ($p < 0,05$).

Точность выполнения атак в Ситуации изменения расстояния 1 на Ситуацию 2 и Ситуацию 3 соответ-

ственно достоверно снизились на 33,3 % ($p < 0.05$) и достоверно на 50 % ($p < 0.05$).

Точность выполнения командных атак при сокращении расстояния Ситуации 2 на Ситуацию 3 достоверно снизились на 25 % ($p < 0.05$).

Время выполнения тактического взаимодействия в нападении сокращения расстояния в Ситуации 1 на Ситуацию 2 и Ситуацию 3 соответственно достоверно повысилось на 23 % ($p < 0.05$) повысилось на 42,2 % ($p < 0.05$).

Показатели выполнения баскетболистками командных тактических взаимодействий, результативность атак и время выполнения тактического взаимодействия в Ситуациях 1, 2, 3 с изменения времени, ответственного для атаки кольца, следующие:

№	Модели расстояния игровых ситуаций (м)	Время выполнения атак (с)	Правильность выполнения тактических взаимодействий (балл)	Результативность атак (%)
			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$
1	Ситуация 1 1.5 м	24	4.27 ± 0.42	0.7 ± 0.03
		20	4.18 ± 0.87	0.7 ± 0.03
		15	4.09 ± 0.82	0.6 ± 0.02
		10	3.9 ± 0.68	0.6 ± 0.02
		8	3.6 ± 0.47	0.6 ± 0.02
2	Ситуация 2 1м	24	2.81 ± 0.33	0.5 ± 0.01
		20	2.72 ± 0.44	0.5 ± 0.01
		15	2.63 ± 0.33	0.5 ± 0.01
		10	2.54 ± 0.56	0.4 ± 0.04
		8	$2.36 \pm 0,46$	0.4 ± 0.04
3	Ситуация 3 0.5 м	24	2.18 ± 0.33	0.4 ± 0.04
		20	2.09 ± 0.53	0.3 ± 0.05
		15	1.9 ± 0.26	0.3 ± 0.05
		10	1.81 ± 0.46	$0,3 \pm 0,05$
		8	1.63 ± 0.36	0.3 ± 0.05

Анализ полученных результатов показывает, что в Ситуации изменения расстояния 1, 2, 3 при смене времени 24 сек на 20, 15, 10 и 8 сек недостоверно по-

нижаются на 2.2 % ($p > 0.05$) и 4.3 % ($p > 0,05$), 8.6 % ($p > 0.05$), при сокращении времени с 24 сек до 10, 8 сек достоверно понижается на 15.7 % ($p < 0,05$).

Показатель правильности выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток в нападении соответственно достоверно понижается на 15,7 % ($p < 0,01$).

Точность бросков мяча в кольцо при сокращении времени 24сек на время 20 сек остается без изменений; при смене времени с 24 сек на 15, 10, 8 сек достоверно понижается на 14,3 % ($p > 0,05$).

Из полученных данных видно, что при изменении расстояния в Ситуациях 1, 2, 3 и уменьшение времени изменяются показатели правильности выполнения игровых командных тактических взаимодействий; понижается точность атак.

Выводы

В процессе исследования выявлено, что создание игровых ситуаций в условиях тренировки, варьирую-

щих расстояние между нападающими и защитницами и время выполнения тактических взаимодействий, влияет на показатель правильности решения игровых задач, результативность атак.

Таким образом, создание модели пространственно-временных ситуаций в условиях в тренировки влияет на выполнение технико-тактических приемов и результативность атак кольца и может являться фактором тренирующего воздействия.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Аверьясова Ю. О. Готовность баскетболистов к соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С. 73.

Аль Анссари Схиб Абдулразак. Содержание методики тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов 16-18 лет: автореф. дис.канд. пед. наук. СПб., 2017. 23 с.

Беспалова Т. А., Царёва Н. М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребёнка: международный межвузовский сборник научных трудов. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2012. С. 102-107.

Корягина Ю. В., Вернер В. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта // Теория и практика физической культуры. 2004. № 12. С. 37-38.

Марков К. К., Николаева О. О. Формирование психомоторных качеств в современном спорте: теоретические и методологические проблемы // Фундаментальные исследования. 2013. № 8-4. С. 943-947.

Моделирование / Интернет-портал "Slamdunk.ru". URL: <https://www.slamdunk.ru/others/literature/teamcontrol/?Id=2187> (дата обращения: 10.11.2021).

Павленкович С. С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях: сборник статей по материалам IV международной конференции. Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 35-39.

Попов А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов. М. : Флинта, 2014. 320 с.

Психология спорта: монография / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого; Московский гос. ун-т. М. : Изд-во МГУ, 2011. 424 с.

Сафонов В. К. Психология в спорте: теория и практика. СПб. : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2012. 265 с.

Усков В. А. Классификация искусственно-диспозитивных регуляторов деятельности спортсменов в игровых видах спорта // Моделирование спортивной деятельности человека в искусственно созданной среде (стенды, тренажёры, имитаторы): Тезисы научно-практической конференции. М. : Физкультура, образование и наука, 1999. С. 206-208.

Шишкина М. С., Филимонова С. И. Психофизическое сопряжение как метод функциональной подготовки школьников старших классов // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. М. : РГУФКСМиТ, 2017. С. 679-685.

References

Averyasova Yu.O. *Gotovnost` basketbolistov k sorevnovatel'noj deyatel'nosti* [Basketball players' readiness for competitive activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 3, p. 73.

Al Anssari Shib Abdulrazak. *Soderzhanie metodiki trenirovki ruchnoj i telesnoj lovкости u kvalificirovanny'x basketbolistov 16-18 let*. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [The content of the methodology for training manual and physical dexterity among qualified basketball players 16-18 years old. PhD ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg, 2017. 23 p.

Bespalova T.A., Tsareva N.M. *Psixologicheskie osobennosti lichnosti sportsmenov* [Psychological characteristics of the personality of athletes]. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury` na formirovanie kartiny` mira rebyonka : mezhdunarodny'j mezhvuzovskij sbornik nauchny'x trudov* [The influence of physical culture on the formation of the child's picture of the world : an international interuniversity collection of scientific papers]. Saratov, 2012, pp. 102-107.

Koryagina Yu.V., Verner V.V. *Osobennosti vremenny'x xarakteristik dvizhenij u zanimayushhixsya razlichny`mi vidami sporta* [Peculiarities of temporal characteristics of movements among those who go in for various kinds of sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury`* [Theory and practice of physical culture], 2004, no. 12, pp. 37-38.

Markov K.K., Nikolaeva O.O. *Formirovanie psixomotorny'x kachestv v sovremennom sporte: teoreticheskie i metodologicheskie problemy`* [Formation of psychomotor qualities in modern sports: theoretical and methodological problems]. *Fundamental'ny'e issledovaniya* [Fundamental researches], 2013, no. 8-4, pp. 943-947.

Modelirovanie [Simulation]. Internet-portal "Slamdunk.ru". Available at: <https://www.slamdunk.ru/others/literature/teamcontrol/?Id=2187> (accessed November 5, 2021).

Pavlenkovich S.S. *Rol` individual'no-psixologicheskix osobennostej studentov-sportsmenov v adaptacii k sorevnovatel'noj deyatel'nosti* [The role of individual psychological characteristics of student-athletes in adaptation to

competitive activity]. *Aktual'ny'e problemy` i perspektivy` razvitiya fizicheskoy kul'tury` v vy'sshix uchebny`x zavedeniyaх : sbornik statej po materialam IV mezhdunarodnoj konferencii* [Actual problems and prospects for the development of physical culture in higher educational institutions: a collection of articles based on the materials of the IV international conference. Saratov, 2016, pp. 35-39.

Popov A.L. *Sportivnaya psixologiya* [Sports psychology]: textbook for physical education institutes. Moscow, Flinta Publ., 2014. 320 p.

Psixologiya sporta [Psychology of sport]: monograph. Ed. by Yu. P. Zinchenko, A. G. Tonevitsky. Moscow, Publishing house of Moscow State University, 2011. 424 p.

Safonov V.K. *Psixologiya v sporte: teoriya i praktika* [Psychology in sport: theory and practice]. St. Petersburg, 2012. 265 p.

Uskov V.A. Klassifikaciya iskusstvenno-dispozitivny`x regulyatorov deyatel'nosti sportsmenov v igrovny`x vidax sporta [Classification of artificial – dispositive regulators of athletes' activity in team sports]. *Modelirovanie sportivnoj deyatel'nosti cheloveka v iskusstvenno sozdannoj srede (stendy`, trenazhyory`, imitatory`): Tezisy` nauchno-prakticheskoy konferencii* [Modeling of human sports activity in an artificially created environment (stands, simulators, simulators): Abstracts of the scientific and practical conference. Moscow, 1999, pp. 206-208.

Shishkina M.S., Filimonova S.I. Psixofizicheskoe sopryazhenie kak metod funkcional'noj podgotovki shkol'nikov starshix klassov [Psychophysical coupling as a method of functional training of high school students]. *Fundamental'ny'e i prikladny'e issledovaniya fizicheskoy kul'tury`, sporta, olimpizma: tradicii i innovacii : materialy` I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Fundamental and applied research of physical culture, sports, Olympism: traditions and innovations :materials of the 1st All-Russian scientific-practical conference]. Moscow, 2017, pp. 679-685.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

SIMULATION OF SPATIAL-TEMPORAL CONDITIONS OF ACTIVITY IN THE PROCESS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AS A FACTOR OF TRAINING IMPACT

Svetlana V. Kolotil'schikova

Moscow State University of Civil Engineering

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Institute of Physical Education
ph.: +7(903)218-31-97, e-mail: 2swetbasket@rambler.ru*

Abstract. The acyclicity of movements in basketball, the need for quick assessment of instantly changing situations, the implementation of tactical interactions with the active opposition of the defending team, the performance of ball manipulations: passing the ball; throws into the ring from different distances; interceptions and ball retrieval; picking up and finishing off a bounced ball are the main actions of players in basketball, aimed at achieving the main goal – victory. In basketball, the result of a match – victory or defeat is measured by the number of points – by effective attacks. The ability of basketball players to assess time and space is the most important factor that determines the effectiveness of attacks, the accuracy of passes and, in general, the quality of the game. In order to win in the tense psychological atmosphere of the match, especially in the semifinals and finals, in training it is necessary to create conditions close to the conditions of the match. The article presents the results of modeling space and time as a factor, training impact, influencing the result. Improving the skills of athletes can be achieved through the improvement of the sensory system, in particular, the evaluation of the parameters of space and time.

Key words: tactical interactions; evaluation of space and time; sensory system; effectiveness of attacks; psychological conditions of the match; opposition of defenders; factors of training influence; correctness of interactions; qualified basketball players.

Cite as: Kolotil'schikova S. V. Simulation of spatial-temporal conditions of activity in the process of technical and tactical training of basketball players as a factor of training impact. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 158-161 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_158.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

РАЗВИТИЕ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТХЭКВОНДО НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



Дмитрий Владимирович Малышкин¹, Юрий Александрович Бахарев²,
Галина Аркадьевна Котлова³, Сергей Владимирович Щуров⁴

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского^{1, 2, 3, 4}
Нижний Новгород, Россия
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта¹
Чайковский, Россия

¹ Преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств; аспирант
тел.: +7(909)293-49-42, e-mail: dmitry.malyschkin@yandex.ru

² Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств
тел.: +7(950)626-64-76, e-mail: baharev_84@list.ru

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(910)794-30-80, e-mail: kotlova@fks.unn.ru

⁴ Преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(905)665-94-21, e-mail: schurov@fks.unn.ru

Аннотация. Представленная статья демонстрирует результаты апробации разработанной программы занятий по тхэквондо, направленной на развитие сложно-координационных двигательных действий тхэквондистов на конкретном этапе подготовки, в которой описана методология построения тренировочного процесса с применением средств из спортивной акробатики и трикинга. Эффективность ударов ногами зависит от контроля за равновесием тела, ориентации в пространстве и точности выполнения двигательного действия, поэтому одной из главных задач разработанной программы являлось развитие координационных способностей тхэквондистов, с целью улучшения качества выполнения сложно-координационных технических действий. Все упражнения были сбалансированы и поэтапно распределены в тренировочном плане спортивной подготовки. Программа состояла из двух этапов, направленных на развитие общей координации и развитие специальной координации по избранному виду спорта. Анализ экспериментальных данных после апробации программы, результатов тестирования на определенном уровне развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо, показал эффективность разработанной программы тренировочных занятий. Данная программа может быть использована для развития сложно-координационных технических действий в спортивной подготовке разных ударных видах единоборств.

Ключевые слова: тхэквондо, двигательное действие, координация, развитие, этап совершенствования спортивного мастерства, спортивная подготовка.

Для цитирования: Малышкин Д. В., Бахарев Ю. А., Котлова Г. А., Щуров С. В. Развитие сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 162-165. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_162.

Введение

Визитной карточкой тхэквондо считается ударная техника ног. Техника ударов ногами в тхэквондо разнообразна, от ударов ногами из опорного положения без разворота тела, до ударов ногами в прыжке (без опорного положения) с разворотом на 540 градусов [1, 2]. Подобно фигуристам, выполняющим двойной тулуп, тхэквондисты отталкиваются от опоры, совершают полтора оборота в прыжке, наносят удар ногой по цели и только после этого приземляются на опорную ногу. Все удары ногами в тхэквондо требуют проявле-

ния координационных способностей, т.к. эффективность удара зависит от контроля за равновесием общего центра массы тела, ориентации в пространстве для определения дистанции наносимого удара и точности выполнения технического действия [3, 9, 10].

Обучение и развитие технических действий в тхэквондо на разных этапах подготовки зависит от сложности выполнения конкретного двигательного действия [4, 7]. Если на этапе начальной подготовки главной задачей является освоение ударов ногами в опорном и безопорном положении, то на тренировочном этапе задачей является развитие данных технических действий и освоение ударов ногами в безопорном положении с разворотом [5].

© Малышкин Д.В., Бахарев Ю.А., Котлова Г.А., Щуров С.В., 2021

Самыми сложными в выполнении техническими действиями являются удары ногами в безопорном положении с разворотом на 180, 360 и 540 градусов, они относятся к сложно-координационным двигательным действиям [6, 8]. И именно этап спортивного совершенствования более благоприятно подходящий период спортивной подготовки для развития, столь, сложных двигательных действий, т.к. спортсмены на данном этапе подготовки обладают всеми необходимыми двигательными компетенциями, умениями и навыками для развития сложно-координационных технических действий. И стоит отметить, возрастной период для развития технических действий, связанных с многозадачностью в короткий промежуток времени, т.е. прыжок, разворот, удар, приземление, благоприятно подходит к возрасту спортсменов, обучающихся на этапе спортивного совершенствования, что говорит о сенситивном периоде развития.

Разработанная тренировочная программа соответствует морфологическим особенностям организма, это положительно послужит сохранению состояния здоровья и повышению уровня спортивной подготовки, что продуктивно отразится на результативности тхэквондистов в соревновательной деятельности.

Актуальность исследования заключается в том, что отсутствует систематизация методических подходов, по организации спортивной подготовки целенаправленной на развитие и совершенствование сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо, разработанных к конкретным этапам спортивной подготовки.

Цель исследования – разработать и апробировать программу развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза – мы предполагаем, что внедрённые в тренировочный процесс тхэквондо элементы акробатики и боевой акробатики, т.е. трикинга, на этапе спортивного совершенствования, продуктивно повысят точность и качество выполнения сложно-координационных двигательных действий тхэквондистов.

Методы и процедуры исследования

Разработанная нами тренировочная программа развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства была внедрена в тренировочный процесс на базе МБУ ДО ДЮСШ «Выксунец», отделение «Тхэквондо», г. Выкса, Нижегородская область.

Программа состояла из 2-х этапов: 1) развитие общей координации; 2) развитие координаций в сложных технических действиях тхэквондо.

Первый этап включал в себя физические упражнения из спортивной акробатики, направленные на ориентацию в пространстве: кувырки вперёд и назад, передний и задний фляг, переднее сальто, упражнения направленные на развитие чувства равновесия тела: колесо, колесо с использованием одной руки, рандат, статические упражнения с опорой на одну ногу.

Второй этап включал в себя упражнения из боевой акробатики, трикинга в сочетании со сложно-координационными ударами из тхэквондо, т.е. комбинации ударов ногами с элементами акробатики. На втором этапе одной из важнейших тренировочных задач стояла развитие точности движений, для этого использовались боксерские лапы, ракетки и тренировочные доски, попадание по которым, а в случае тренировочной доски развитие, фиксировало точность нанесения ударов – приведённые средства физического развития использовались сопряжённо с методом интервальных повторений.

Для развития сложно-координационных технических действий использовались расчленённо-конструктивный и целостно-конструктивный методы, они использовались для углублённого прочувствования движения тела в пространстве, при выполнении отдельных элементов сложного технического действия. Этот способ применения данного метода положительно влияет на улучшение контроля за равновесием тела при быстром выполнении целостного движения. Также в тренировочном процессе использовался игровой метод, спарринг-партнёрам давались сюжеты поведения боя, с уклоном на выполнение сложно-координационных ударов ногами, к примеру, запрещались все удары ногами из положения опоры, или разрешались только удары ногами с разворотом.

Тренировочный процесс экспериментальной группы строился по разработанной нами программе тренировки, в период всего исследования с мая 2021 г. по октябрь 2021 г., все физические упражнения были сбалансированы и направлены на развитие сложно-координационных двигательных действий тхэквондо.

В эксперименте участвовало 40 спортсменов этапа спортивного совершенствования, юниоры 16-17 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 20 человек в каждой. Все тхэквондисты имели основную группу здоровья. Обе группы имели одинаковые показатели уровня физического развития. Недельный цикл тренировок по тхэквондо включал в себя 4 занятия, длительностью 2 часа. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе тренировки тхэквондо, экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе.

Контрольные испытания проводились в начале и в конце эксперимента.

Педагогическое тестирование уровня развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо включало в себя:

- 1) тестирование удара с разворота на 180° в безопорном положении;
- 2) тестирование удара с разворота на 360° в безопорном положении;
- 3) тестирование удара с разворота на 540° в безопорном положении.

Описание тестирования: задача спортсменов была выполнить сложно-координационные в исполнении удары ногами по цели, тестируемым давалось по 10 попыток на выполнение каждого удара. Попытка считалась зачётной, если были выполнены следующие пункты: 1) доска была разбита в следствие контакта ноги с доской правильной ударной частью стопы; 2) контакт ноги тестируемого с доской был совершён не посредственно в прыжке; 3) приземление на ноги было совершено без касания третьей точкой опоры.

Оценивание: считались только зачётные попытки тестируемых, рассчитывался среднегрупповой показатель сложно-координационных двигательных действий по каждому удару.

В качестве цели использовались тренировочные (пластиковые) доски.

Высота расположения доски: рост (тестируемого) + 25 см.

25 см – среднегрупповой показатель прыжка в высоту из положения присед, расстояние от опоры до стоп прямых в коленных суставах ног.

Результаты исследования и их обсуждение

Тестирование, которое проводилось в мае 2021 года, показало, что результаты по каждому тесту в начале эксперимента не имеют достоверных различий между показателями обеих групп, при $p > 0,05$. Это свидетельствует о равном уровне развития сложно-

координационных двигательных действий в обеих группах. Если учесть, что среднегрупповые показатели в обеих группах не превысили 5 зачётных попыток в одном из тестов, можно считать, что уровень развития сложно-координационных двигательных действий ниже среднего.

Результаты итогового тестирования уровня развития сложно-координационных двигательных действий

в тхэквондо, которое проводилось в конце эксперимента в октябре 2021 года, зафиксировано улучшение показателей в экспериментальной группе по всем тестам, показатели контрольной группы достоверно увеличились, лишь, в тестировании удара с разворота на 180° в безопорном положении.

Таблица 1 – Изменение показателей тестирования уровня развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо в контрольной и экспериментальной группах в ходе исследования

№	Тесты	Группы	Результаты эксперимента		
			В начале	В конце	Результативность
1	Тестирование удара с разворота на 180° в безопорном положении	КГ	7,65±0,5	8,1±0,5	+ 7,2%
		ЭГ	7,8±0,2	9,5±0,2	+ 21,8%
2	Тестирование удара с разворота на 360° в безопорном положении	КГ	6,8±0,2	7±0,1	+ 2,9%
		ЭГ	6,4±0,4	8,5±0,5	+ 32,8%
3	Тестирование удара с разворота на 540° в безопорном положении	КГ	4±0,5	4,1±0,2	+ 2,5%
		ЭГ	4,15±0,3	6,25±0,5	+ 50,6%

По полученным результатам тестирования, направленного на определение уровня развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо, в конце исследования экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную, при $p < 0,05$:

1) в тестировании удара с разворота на 180° в безопорном положении результативность увеличилась на 21,8%;

2) в тестирование удара с разворота на 360° в безопорном положении результаты повысились на 32,8%;

3) в тестирование удара с разворота на 540° в безопорном положении показатели увеличились на 50,6%.

По результатам итогового тестирования контрольная группа не достигла показателей экспериментальной группы, ни по одному из тестов.

Выводы

Нами была разработана программа тренировочных занятий по развитию сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо у спортсменов на этапе спортивного совершенствования, которая была апроби-

рована на практике. Эффективность разработанной программы подтверждается достоверным превосходством экспериментальной группы над контрольной в результатах тестирования уровня развития сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо удара с разворота на 180° в безопорном положении, удара с разворота на 360° в безопорном положении, а также удара с разворота на 540° в безопорном положении, различия достоверны по всем показателям, при $p < 0,05$.

Следовательно, представленная гипотеза исследования была доказана, а полученные результаты внедрения разработанной нами программы тренировки подтверждают её положительное влияние на развитие сложно-координационных двигательных действий тхэквондистов.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Бахарев Ю. А. Развитие специальной техники у спортсменов тренировочного этапа подготовки в тхэквондо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 21-25.
- Бахарев Ю. А. Развитие быстроты двигательных реакций у спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки в тхэквондо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 34-37.
- Тхэквондо: учебное пособие. Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2021. 134 с.
- Рогожников М. А. Структура двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении в аспекте развития координационных способностей // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 142-148.
- Таймазов В. А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложно-координационным техническим действиям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 180-184.
- Павленко А. В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 110-114.
- Симаков А. М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на этапе учебно-тренировочного процесса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 148-155.
- Симаков А. М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 165-170.
- Сравнительный анализ технических действий тхэквондо версий (ИТФ) и (ВТФ) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 148-154.
- Эпов О. Г. Анализ технических действий соревновательных поединков тхэквондистов ВТФ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 196-199.

References

- Bakharev Yu.A. Development of special technique among athletes of the training stage of training in taekwondo // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No. 2 (192). pp. 21-25.
- Bakharev Yu.A. Development of special technique among athletes of the training stage of training in taekwondo // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2019. No. 8 (174). pp. 34-37.
- Taekwondo: study guide. Nizhny Novgorod: Lobachevsky State University of Nizhniy Novgorod, 2021.
- Rogozhnikov M.A. The structure of motor actions of taekwondo and parkour in an unsupported position in the aspect of the development of coordination abilities // Scientific notes of the University of Lesgaft University. 2015. No. 1 (119). pp. 142-148.
- Taymazov V.A. Expansion of the level of functional capabilities of young taekwondo athletes during training in complex coordination technical actions // Scientific notes of the University of Lesgaft University. 2016. No 10 (140). pp. 180-184.
- Pavlenko A.V. Kinematic characteristics of motor actions of taekwondo in unsupported position // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2014. No. 9 (115). pp. 110-114.
- Simakov A.M. Topical issues of training in taekwondo at the stage of the educational and training process // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2014. No. 1 (107). pp. 148-155.
- Simakov A.M. Monitoring of the functional state of taekwondo athletes in the annual macrocycle of training // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2014. No. 5 (111). Pp. 165-170.
- Comparative analysis of technical actions of taekwondo versions (ITF) and (WTF) // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft University. 2014. No. 11 (117). Pp. 148-154
- Epov O.G. Analysis of technical actions of WTF taekwondo competitive fights // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2014. No. 1 (107). Pp. 196-199.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

**DEVELOPMENT OF COMPLEX COORDINATION MOTOR ACTIONS
IN TAEKWONDO AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS**

Dmitriy V. Malyshkin ¹, Iuriy A. Bakharev ²,
Galina A. Kotlova ³, Sergey V. Shchurov ⁴

*National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod ^{1, 2, 3, 4}
Nizhny Novgorod, Russia
Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports ¹
Tchaikovsky, Russia*

¹ *Teacher of the department of the theory and methodology of martial arts; postgraduate student
ph.: +7(909)293-49-42, e-mail: dmitry.malyschkin@yandex.ru*

² *PhD of Pedagogy, assistant professor, head of the Department of the Theory and Methodology of Sports Martial Arts
ph.: +7(950)626-64-76, e-mail: baharev_84@list.ru*

³ *Senior lecturer of the Physical Training Department
ph.: +7(910)794-30-80, e-mail: kotlova@fks.unn.ru*

⁴ *Teacher at the Physical Training Department
ph.: +7(905)665-94-21, e-mail: schurov@fks.unn.ru*

Abstract. The presented article demonstrates the results of the approbation of the developed taekwondo training program aimed at the development of complex coordination motor actions of taekwondists at a specific stage of training, which describes the methodology of building a training process using means from sports acrobatics and tricking. The effectiveness of kicks depends on the control of the balance of the body, orientation in space and the accuracy of the motor action, so one of the main objectives of the developed program was to develop the coordination abilities of taekwondists, in order to improve the quality of performing complex coordination technical actions. All exercises were balanced and distributed in stages in the training plan of sports training. The program consisted of two stages aimed at the development of general coordination and the development of special coordination in the chosen sport. The analysis of experimental data after the approbation of the program, the results of testing to determine the level of development of complex coordination motor actions in taekwondo, showed the effectiveness of the developed training program. This program can be used for the development of complex coordination of technical actions in sports training of various shock types of martial arts.

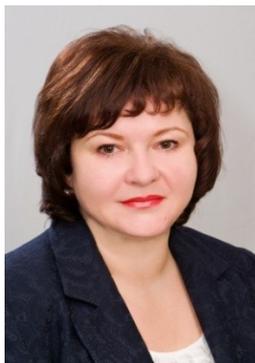
Key words: taekwondo, motor action, coordination, development, stage of improvement of sports skills, sports training.

Cite as: Malyshkin D. V., Bakharev I. A., Kotlova G. A., Shchurov S. V. Development of complex coordination motor actions in taekwondo at the stage of improving sports skills. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 162-165 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_162.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

РЕГИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ КОЛЛЕКТИВНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ



Ирина Александровна Сабирова¹, Юлия Игоревна Савельева²,
Владимир Викторович Кадурын³

Воронежский институт МВД России¹
Воронеж, Россия

*Автономное учреждение Воронежской области «Центр спортивной
подготовки сборных команд»²*
Воронеж, Россия

Воронежский государственный технический университет³
Воронеж, Россия

¹ Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической
подготовки

тел.: +7(950) 750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

² Руководитель

тел.: +7 (906) 672-69-97, e-mail: sport_centр36@mail.ru

³ Кандидат педагогических наук, доцент, помощник ректора,
ответственный руководитель (координатор) федерального
экспериментального проекта (ФЭП)

тел.: + 7 (952) 951-02-84, e-mail: vladcad71@mail.com

Аннотация. В статье представлены результаты групповой экспертной оценки. Опрос проведён с использованием онлайн-платформы Google-Формы. Экспертами явились главные тренеры Воронежской области с промежуточной оценкой их компетентности и согласованности. В ходе предварительных исследований выявлены наиболее значимые направления научно-методического обеспечения спортивной подготовки с учётом этапов многолетнего тренировочного процесса. Определены сущностные особенности выявленных направлений научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки с учётом этапов многолетней спортивной тренировки. Установлены востребованные разделы научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки перспективных, квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов Воронежской области. Представленные данные ориентированы на формирование регионального сегмента научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки с применением системы автоматизации данных.

Ключевые слова: региональный сегмент, этапы многолетнего тренировочного процесса, научно-методическое обеспечение, групповая экспертная оценка.

Для цитирования: Сабирова И. А., Савельева Ю. И., Кадурын В. В. Региональная структура научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки на основе данных коллективной экспертизы // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 166-170. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_166.

Введение

Жесткая конкуренция в спорте высших достижений диктует потребность к переосмыслению научно-методического обеспечения и сопровождения многолетней спортивной подготовки как квалифицированных спортсменов, так и спортивного резерва [1, 2, 3, 4].

С этой целью Министерством спорта Российской Федерации издан ряд нормативных и правовых актов, разработаны методические рекомендации, которые следует рассматривать как основу построения современной системы научно-методического обеспечения (НМО), учитывающей запросы теории и практики российского спорта, как на федеральном, так и на региональном уровне [1, 2, 3].

По инициативе Центра спортивной подготовки сборных команд и при содействии Департамента физической культуры и спорта Воронежской области с января 2021 года начала работу Федеральная экспериментальная площадка по теме «Разработка регионального сегмента научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки с применением системы автоматизации данных».

Согласно плана реализации первого этапа научных исследований разработаны и утверждены нормативные, организационно-методические и локальные документы по созданию и обеспечению деятельности экспериментального проекта, организован координационный

центр на базе АУ ВО «ЦСПСК», ВРОО «Олимпийский совет Воронежской области», АНО «ИТ-КЛАСТЕР ВО».

Для решения задач, связанных с анализом современного состояния научно-методического обеспечения спортивной подготовки в Воронежской области, было проведено анкетирование специалистов и тренеров по 72 видам спорта, из которых 18 видов являются базовыми (n=612). Проведенное исследование позволило выявить наиболее востребованные направления НМО в регионе: углубленное медицинское обследование (оценка физического развития, клиническое диспансерное обследование состояния здоровья, исследование функциональных систем); психофизиологическое обследование (оценка свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешанность, простая и сложная зрительно-моторная реакция, восприятия временных интервалов и т.д., оценка свойств внимания, памяти, мышления); этапное комплексное обследование (мониторинг состояния здоровья, оценка уровня развития специальных физических качеств); текущее обследование (контроль за состоянием здоровья, оценка эффективности тренировочных воздействий по результатам этапного контроля, оценка технико-тактической подготовленности, переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, восстановление организма после тренировочных воздействий); оценка соревновательной деятельности (K_{эф} двигательных действий, результативность в макроцикле); текущее комплексное обследование (медико-биологическое, психолого-педагогическое);

планирование и моделирование спортивной подготовки (направленность нагрузок в макроцикле, в мезоцикле, модель перспективного спортсмена, модель квалифицированного спортсмена); методическое обеспечение спортивной подготовки на основе современных экспериментальных исследований (курсы повышения квалификации, «круглые столы», семинары, мастер-классы, методические рекомендации).

С целью определения структурной наполняемости НМО с учетом этапов многолетнего тренировочного процесса проведено исследование, основанное на выявлении значимых факторов и измерении степени их влияния. Для этого был применен метод принятия коллективных решений, который позволил выразить априорную информацию главных тренеров сборных команд Воронежской области (экспертов) в численных величинах, применяя оценочные шкалы. Источником априорной информации явились знания, опыт и интуиция экспертов.

Эксперты референтной группы отбирались на основе показателей: занимаемая должность, стаж тренерской деятельности, наличие званий, количество подготовленных призеров различного уровня ($n=51$). Процесс формирования экспертной группы основывался на последовательном сокращении специалистов исходя из уровня их компетентности. В дальнейшем состав экспертной группы претерпевал изменения ввиду несогласованности мнений.

Обработка полученных данных и получение коллективного решения основывались на мнении 18 экспертов, которым предлагалось проранжировать по степени важности факторы по шкале от 1 до m . Затем вычислялись нормированные веса и веса факторов. Усреднение факторов содержало предположение о рав-

ной компетентности экспертов. Для анализа полученных результатов использовался коэффициент конкордации Кендалла. Проверка значимости коэффициента конкордации проводилась путем сравнения расчетного значения γ с критическим значением β , где $\gamma = m(n-1)W$. Коэффициент конкордации признавался достоверным, если $\gamma \geq \beta$ и отражал, что совпадение мнений экспертов не случайно.

Результаты

Как показали предварительные исследования, первоочередной задачей на этапе начальной спортивной специализации является формирование фундамента общей физической подготовленности юных спортсменов с целью качественного овладения рациональной спортивной техникой в избранном виде спорта (ИВС) и ориентированного на постепенный рост спортивного мастерства. Специализация полностью отрицает узконаправленный характер тренировочной деятельности. При планировании нагрузок особое внимание уделяется вопросу биологического созревания организма спортсменов на фоне активизации пластических, энергетических и регуляторных процессов с постепенным увеличением объема применяемых средств спортивной тренировки, при незначительном увеличении их интенсивности. Планирование подготовки в макроциклах основывается на общепринятом принципе периодизации с выделением подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Анализ результатов экспертного опроса позволил выделить наиболее востребованные направления НМО на этапе начальной спортивной специализации (табл. 1).

Таблица 1 – Содержание разделов НМО на этапе начальной спортивной специализации на основе данных экспертной оценки

Разделы	$S = \sum_{i=1}^n (X_{ij} - X_{\max});$ $X_{\max}=18$	$\lambda = \frac{S}{\sum S}$
Углубленное медицинское обследование (УМО)	109	0.2163
Психофизиологическое обследование (ПФО)	106	0.2103
Этапное комплексное обследование (ЭКО)	97	0.1925
Текущее обследование (ТО)	75	0.1488
Оценка соревновательной деятельности (ОСД)	57	0.1131
Результаты комплексного обследования (КО)	36	0.07143
Планирование и моделирование спортивной подготовки (пим)	14	0.02778
Методическое обеспечение спортивной подготовки на основе современных экспериментальных исследований (МО)	10	0.01984
Σ	504	1

Углубленному медицинскому обследованию эксперты отдают явное предпочтение, уделяя особое внимание клиническому диспансерному обследованию состояния здоровья и уровню физического развития юных спортсменов (вклад 21%); вторая позиция отведена психофизиологическому обследованию, направленному на оценку индивидуальных свойств нервной системы (вклад 21%); третью и четвертую позиции занимают разделы этапного обследования в рамках мониторинга состояния здоровья при повышающихся объемах нагрузки и текущего обследования в рамках оценки состояния здоровья (вклад 19% и 14%); пятая позиция отводится оценке соревновательной деятельности, в частности, владению техникой двигательного действия в ИВС; далее расположились разделы комплексного обследования, планирования спортивной подготовки и, наконец, методического обеспечения на основе современных результатов научных исследований. Среднее значение коэффициента согласованности

мнений экспертов относительно содержания этапов составило $\bar{W}_{cp} = 0,826$.

Этап углубленной спортивной специализации характеризуется завершением возрастного формирования функциональных систем организма спортсмена, что обеспечивает качественное совершенствование специальной работоспособности и способности поддерживать нарабатанный потенциал в процессе напряженных тренировок при значительном увеличении количества стартов. Отмечается активное увеличение индивидуального объема и интенсивности тренировочных нагрузок на фоне замещения средств общей подготовки средствами специальной подготовки. Ведущая роль в тренировочном процессе отводится избранным соревновательным упражнениям, ориентированным на совершенствование спортивной техники в ИВС, а также формированию физических и волевых качеств спортсмена, направленных на стабилизацию технико-

тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности. Планирование подготовки в макроциклах базируется на общепринятых принципах периодизации при сдвоенных и строенных циклах.

Результаты экспертного опроса показали, что этап углубленной спортивной специализации характеризуется активным возрастанием роли фактора оценки соревновательной деятельности, а именно оценки результативности в отборочных и главных стартах сезона, эффективности применяемых технико-тактических действий в ИВС (вклад 23 %); увеличивается значимость результатов комплексного обследования спортсменов с учетом быстрой и качественной интерпретации данных текущего состояния (вклад 21 %); третью позицию занимает планирование и моделирование спортивной тренировки, ориентированное на модель

перспективного и высококвалифицированного спортсмена в ИВС (вклад 17 %); далее располагается фактор этапного обследования уровня индивидуальных специальных физических качеств (вклад 14 %); пятая позиция отведена текущему обследованию, основополагающим элементом которого является оценка уровня технико-тактической подготовленности; вклад психофизиологического и углубленного медицинского обследования несколько снижается относительно этапа начальной спортивной специализации и составляет 8 % и 2 % от общего вклада соответственно. Среднее значение коэффициента согласованности мнений экспертов относительно содержания этапов составило $\bar{W}_{cp} = 0,831$ (табл. 2).

Таблица 2 – Содержание разделов НМО на этапе углубленной спортивной специализации на основе данных экспертной оценки

Разделы	$S = \sum_{i=1}^n (X_{ij} - X_{max});$ $X_{max} = 18$	$\lambda = \frac{S}{\sum S}$
Оценка соревновательной деятельности (ОСД)	116	0.2302
Результаты комплексного обследования (КО)	105	0.2083
Планирование и моделирование спортивной подготовки (пим)	88	0.1746
Этапное комплексное обследование (ЭКО)	72	0.1429
Текущее обследование (ТО)	60	0.119
Психофизиологическое обследование (ПФО)	43	0.08532
Углубленное медицинское обследование (УМО)	12	0.02381
Методическое обеспечение спортивной подготовки на основе современных экспериментальных исследований (МО)	8	0.01587
Σ	504	1

Этап спортивного совершенствования в ИВС характеризуется специализированной направленностью и базируется на средствах и методах подготовки спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня, а также достижению запланированных спортивных результатов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок систематически повышается и ориентируется на предельно высокий уровень с учетом индивидуальных возможностей спортсмена. Организация и управление тренировочным процессом основывается на особенностях индивидуальной соревновательной деятельности. Особая роль отводится вопросам совершенствования наработанного потенциала технико-тактической подготовленности и успешной его реализации в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Планирование подготовки в макроциклах в ряде случаев базируется на принципах не только периодизации, но и блокового построения спортивной тренировки.

По мнению экспертов, повышение эффективности научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки в регионе следует ориентировать на качественную оценку соревновательной деятельности в макроцикле (вклад 23 %); комплексное обследование спортсменов с оперативной передачей данных личному тренеру (вклад 21 %); планирование и моделирование спортивной подготовки, как перспективное, так и текущее (вклад 18 %); четвертая позиция отведена современным экспериментальным исследованиям теории и практики спортивной тренировки (вклад 18 %); менее значимые позиции отведены вопросам углубленного медицинского и психофизиологического обследования, отмечая значимость данных факторов лишь в вопросах контроля общего состояния здоровья спортсменов. Среднее значение коэффициента согласованности мнений экспертов относительно содержания этапов составило $\bar{W}_{cp} = 0,864$ (табл. 3).

Таблица 3 – Содержание разделов НМО на этапе совершенствования спортивного мастерства на основе данных экспертной оценки

Разделы	$S = \sum_{i=1}^n (X_{ij} - X_{max});$ $X_{max} = 18$	$\lambda = \frac{S}{\sum S}$
Оценка соревновательной деятельности (ОСД)	116	0.2302
Результаты комплексного обследования	108	0.2143
Планирование и моделирование спортивной подготовки	93	0.1845
Методическое обеспечение спортивной подготовки на основе современных экспериментальных исследований	72	0.1429
Этапное комплексное обследование (ЭКО)	55	0.1091
Текущее обследование (ТО)	33	0.06548
Углубленное медицинское обследование (УМО)	20	0.03968
Психофизиологическое обследование (ПФО)	7	0.01389
Σ	504	1

Выводы

Таким образом, результаты экспертного опроса позволили выявить наиболее значимые для региона направления научно-методического обеспечения и сопровождения спортивной подготовки в многолетнем тренировочном процессе. Совершенно очевидно, что на этапе начальной спортивной специализации особое внимание следует обращать на наследуемые психофизиологические и морфометрические показатели юных спортсменов для качественной ориентации и отбора наиболее перспективных спортсменов. Этап углубленной спортивной специализации ориентирует на повышение качества НМО за счет медико-биологических и психолого-педагогических исследований спортсменов для тщательного планирования и коррекции тренировочных нагрузок, направленных на повышение сорев-

новательной результативности. Этап совершенствования спортивного мастерства следует ориентировать на внедрение в тренировочный процесс спортсменов данных научных исследований для качественного планирования и моделирования тренировочных нагрузок с тщательным контролем ответной реакции организма спортсменов на предлагаемые средства и методы тренировки.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и план мероприятий по реализации Концепции, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/> – Дата обращения: 02.11.2021.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: 12.05.2014. URL: https://depsport.admhmao.ru/upload/iblock/da3/metodicheskie_rekomendatsii_po_organizatsii_sportivnoy_podgotovki_v_rf.pdf. – Дата обращения: 14.11.2021.

Об утверждении Концепции цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019-2024 гг. URL: <http://docs.cntd.ru/document/564054815>. – Дата обращения: 30.10.2021.

Разработка региональной модели научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва (Информационно-аналитические материалы). URL: <http://fcpsr.ru/mc/orm.html>. – Дата обращения: 20.01.2021.

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» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>. – Дата обращения: 30.10.2021.

Евтух А.В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А.В. Евтух, П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 16-19.

Евтух А.В. Информационное обеспечение многолетней подготовки юных спортсменов (постановка проблемы) / А.В. Евтух // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 1. – С. 12-15.

Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 1. – С. 32-35.

Сабирова И.А. Региональный сегмент научно-методического обеспечения спортивной подготовки, современные тенденции и перспективы / И. А. Сабирова, Ю.И. Савельева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №10 (200). – С.274-281.

References

The concept of training the sports reserve in the Russian Federation until 2025 and the action plan for the implementation of the Concept, approved by the Decree of the Government of the Russian Federation dated 17.10.2018 No. 2245-p. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/>

Methodological recommendations on the organization of sports training in the Russian Federation: https://depsport.admhmao.ru/upload/iblock/da3/metodicheskie_rekomendatsii_po_organizatsii_sportivnoy_podgotovki_v_rf.pdf.

On the approval of the Concept of digitalization of the state system of training and management in the field of physical culture and sports of the Ministry of Sports of the Russian Federation for the period 2019-2024. <http://docs.cntd.ru/document/564054815>.

Development of a regional model of scientific and methodological support of sports reserve training (Information and analytical materials): <http://fcpsr.ru/mc/orm.html>.

Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020 On the Approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

Evtukh A.V., Kvashuk P.V., Shustin B.N. (2008). "Scientific and methodological foundations of long-term training of athletes", *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 16-19.

Evtukh A.V. (2010) "Informational support of long-term training of young athletes (problem statement)", *Bulletin of Sports Science*, No. 1, pp. 12-15.

Kvashuk P.V. (2003) "Differentiated approach to the construction of the training process of young athletes at the stages of long-term training", *Bulletin of Sports Science*, No. 1, pp. 32-35.

Sabirova I.A., Savelieva Yu.I. (2021), "Regional segment of scientific and methodological support of sports training, modern trends and prospects", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 200, No.10, pp. 274-281.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

REGIONAL STRUCTURE OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT AND SUPPORT OF SPORTS TRAINING BASED ON THE DATA OF COLLECTIVE EXPERTISE

Irina A. Sabirova ¹, Yulia I. Savelyeva ²,
Vladimir V. Kadurin ³

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia ¹
Voronezh, Russia
Sports Training Center for National Teams ²
Voronezh, Russia
Voronezh State Technical University ³
Voronezh, Russia

¹ *Grand PhD of Pedagogy, Associate professor, Professor of the Physical Training Department*
ph.: +7(950)750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

² *Director*
ph.: +7(906)672-69-97, e-mail: sport_centra36@mail.ru

³ *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Rector, responsible head (coordinator) of the Federal Experimental Project (FEP)*
ph.: + 7(952)951-02-84, e-mail: vladcad71@mail.com

Abstract. The article presents the results of a group expert assessment. At the first stage, the current state of scientific and methodological support of sports training in the Voronezh region was determined on the basis of a survey of specialists and coaches in 72 sports, of which 18 types are basic (n=612). The survey was conducted using the online platform Google Forms. In the future, the experts of the reference group were selected on the basis of indicators: the position held, the experience of coaching, the availability of titles, the number of trained prize-winners of various levels (n=51). The process of forming an expert group was based on a consistent reduction of specialists based on their level of competence. In the future, the composition of the expert group underwent changes due to the inconsistency of opinions. Processing of the received data and obtaining a collective decision were based on the opinion of 18 experts, who were asked to rank the factors on a scale from 1 to m according to the degree of importance. Then the normalized weights and weights of the factors were calculated. The averaging of factors contained the assumption of equal competence of experts. To analyze the results obtained, the Kendall concordance coefficient was used. The essential features of the identified areas of scientific and methodological support and support of sports training, taking into account the stages of long-term sports training, are determined. The demanded sections of scientific and methodological support and support of sports training of promising, qualified and highly qualified athletes of the Voronezh region have been established. The presented data are focused on the formation of a regional segment of scientific and methodological support and support of sports training using a data automation system.

Key words: regional segment, stages of a multi-year training process, scientific and methodological support, group expert assessment.

Cite as: Sabirova I. A., Savelyeva Yu. I., Kadurin V. V. Regional structure of scientific and methodological support and support of sports training based on the data of collective expertise. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 166-170 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_166.

Received 05.11.2021
Accepted 27.12.2021

МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК



Евгений Николаевич Семёнов¹,
Любовь Анатольевна Буйлова²

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

¹ Кандидат педагогических наук, и. о. профессора кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(951)860-17-68, e-mail: evgeniy Nikolae-
vich1965@mail.ru

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(951)870-42-25, e-mail: buylova-75@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе проведена серия исследований как по оценке исходного состояния систем, определяющих и лимитирующих работоспособность организма спортсменок, так и динамики физической и технической подготовленности в зависимости от характера тренировочных нагрузок. В качестве критериев эффективности использованных средств применялась индивидуальная оценка каждой спортсменки по физической, технической и тактической подготовленности. Показано, что повышенный объём тренировочных средств, максимально приближённых к условиям соревнований, оказал большое тренирующее воздействие. Моделирование игровых ситуаций в процессе тренировочных занятий способствовало не только улучшению быстроты и точности двигательных действий, основанных на оптимальных физических кондициях, но и повышению эффективности тактических действий спортсменок в нападении, свободно ориентироваться в ходе игры, быстро принимать оптимальное решение по игровой ситуации.

Ключевые слова: гандбол, специальная физическая подготовка, тактическая подготовка, тактика нападения, метод тренировки, соревновательная деятельность.

Для цитирования: Семёнов Е. Н., Буйлова Л. А. Методика тактической и физической подготовки гандболисток // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 171-174. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_171.

Введение

Слагаемые тактического мастерства многообразны и вариативны. Раскрытие связей и взаимозависимостей между многочисленными компонентами тактического мастерства спортсменок - единственно правильный путь осуществления научного моделирования и управления спортивной тренировкой [Семенов, 2019, Сысов, 2019].

Материалы наших наблюдений за играми женских команд на соревнованиях и в условиях тренировочного процесса показали, что тактика игры команд еще далека от совершенства. В условиях соревнований, по сравнению с учебно-тренировочными играми, значительно снижаются показатели, которые характеризуют эффективность тактических действий спортсменок в нападении. Формирование навыков тактических действий не поставлено в прямую связь с развитием специальных способностей, помогающих успешно выполнять игровые действия в нападении.

При характеристике взаимосвязи между тренирующими воздействиями и развивающейся адаптацией учитывалось, что быстрая реакция в ответ на те, или иные нагрузки, не означает и адекватную функциональную перестройку. В ряде случаев в силу инертности регуляторных механизмов ожидаемый кумулятивный эффект наступает с определенным запаздыванием [Семенов, 2020].

С другой стороны, отличительной особенностью организма является относительно быстрое привыкание к повторным, аналогичным воздействиям, которые уже не вызывают морфологических, метаболических и функциональных изменений. Такого рода биологиче-

ская закономерность обуславливает необходимость использования разнообразных физических нагрузок [Семенов, 2020].

Это и явилось основанием для проведения серии исследований как по оценке исходного состояния систем, определяющих и лимитирующих работоспособность организма спортсменок, так и динамики физической и технической подготовленности в зависимости от характера тренировочных нагрузок.

Методика и материалы исследования

Исследования проводились с гандболистками команды «ВГИФК», включающей 16 спортсменок I-II разрядов. В качестве специфических тренировочных нагрузок гандболисток, в течение 4 недель применялось чередование различных по направленности (переменный, интервально-серийный, интервально-серийный с постоянными интервалами отдыха, повторный,) методов тренировки. Оценка физической подготовленности гандболисток проводилась по методике, разработанной ВНИИФК, с применением контактной платформы, прибора ИСВИ-1 и электронных секундомеров Ф-209

Скоростные качества оценивались в беговом тесте на 30 м с высокого старта, при этом регистрировалась скорость пробегания каждого 10-ти м отрезка. Выносливость оценивалась по результатам челночного бега 66 м (сек). Скоростно-силовые качества оценивались по результатам вертикального прыжка вверх, и прыжка в длину с места (см).

На следующем этапе, по истечении 3-х недель тренировок функциональной направленности, в течение 4-х недель были апробированы комплексные упражнения (дебюты атак), запрограммированные по принципу примерных игровых ситуаций, встречающихся во

время соревнований. Использование комплексных упражнений позволяло эффективно влиять на изучение тактики, развитие тактических навыков и умение ориентироваться в сложной игровой обстановке.

В качестве критериев эффективности использованных средств, применялась индивидуальная оценка каждой спортсменки по физической, технической и тактической подготовленности. Поэтапное измерение индивидуальных характеристик спортсменок позволило проследить в динамике развитие качеств, необходимых

гандболисткам для выполнения игровых действий в нападении.

Результаты. Результаты исследований свидетельствуют о значительном повышении уровня физической и функциональной подготовленности спортсменок при применении различных методов тренировки (таб. 1). Кроме того, применение таких методов комплексной оценки физической и функциональной подготовленности гандболисток давало возможность объективной оценки текущего и эталонного состояния спортсменок.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности гандболисток в занятиях анаэробной алактатной направленности (n=16)

Метод выполнения	Бег 10 м				Высота выпрыгиваний			
	До эксп.	После	t	P	До эксп.	После	t	P
1. Интервально-серийный	1,95±0,4	1,85±0,5	4,67	P<0,005	44,1±3,51	46,2±3,4	2,87	P<0,05
2. Сочетание повторного и интервально-серийного	1,94±0,4	1,94±0,6	0,3	p>0,05	45,3±4,04	45,0±4,8	-0,36	p>0,05
3. Сочетание интервально-серийного и повторного	1,92±0,5	1,89±0,5	3,38	P<0,01	45,3±2,41	46,9±2,1	2,52	P<0,05

В результате исследований установлены положительные сдвиги в физической и технической подготовленности гандболисток (таб. 2). Гандболистки повысили скорость бега. Это создавало предпосылки для успешной реализации тактических действий. Техническое совершенствование игровых приемов на высокой скорости стало возможным благодаря приросту результатов в скоростном беге.

Значительно возросла скорость выполнения стан-

дартных тактических комбинаций быстрого прорыва. Быстрота выполнения тактических комбинаций увеличилась на 0,2-0,9 сек. Существенные различия выявлены в оценках времени выполнения тактических комбинаций с соотношением игроков 2:1 и 3:2 (P<0,05). Это является доказательством улучшения организаций действий при таком взаимодействии игроков.

Таблица 2 – Динамика показателей физической и технической подготовленности гандболисток (M±t; n = 16)

Контрольные испытания	Исходные	Конечные	P
Прыжок вверх с места (см)	44±1,1	46±0,8	>0,1
Прыжок в длину с места (см)	190±5,2	196±3,9	>0,05
Бег 30 м (сек)	5,4±0,05	5,2±0,04	<0,05
Челночный бег 66 м (сек)	19,2±0,4	18,1±0,2	<0,05
Ведение мяча 30 м (сек)	5,9±0,11	5,6 ±0,09	<0,05
Бег 50 м с ведением и броском мяча (сек)	12,3±0,27	11,5± 0,15	<0,05

Использование комплексных упражнений оказало воздействие не только на быстроту действий, улучшилось качество выполнения стандартных тактических комбинаций по сравнению с исходными данными, существенные различия были выявлены в оценке тактических комбинаций 2:1 и 3:2 (P<0,05). Успешное выполнение тактических комбинаций быстрого прорыва на большой скорости способствовало повышению результативности игровых действий гандболисток. Быстрота и точность двигательных действий, основанных на оптимальных физических кондициях, имеют большое значение для реализации тактических замыслов. Анализ результатов исследования тактического мышления выявил положительные сдвиги в быстроте и точности решения тактических задач.

В начале эксперимента спортсменки затрачивали больше времени на принятие решения, чем разрешается правилами игроку, владеющему мячом. Игрок принимал решение, действуя с мячом. Точность решения тактических задач увеличилась в среднем на 22 %. Принятие оптимального решения требует большей затраты времени. Увеличение быстроты действий в гандболе связано не только с двигательными качествами, но, и с тактическим мышлением. Умение игрока быст-

ро принимать решение в меняющихся ситуациях игры, признано в теории и практике спорта важным фактором, обеспечивающим успешность игровой деятельности.

Моделирование игровых ситуаций в процессе тренировочных занятий позволило спортсменкам свободно ориентироваться в ходе игры, быстро принимать оптимальное решение, приносящее успех в игровой деятельности.

Выводы

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что повышенный объем средств, максимально приближенных к условиям соревнований, оказал большое тренирующее воздействие. Это проявилось как в совершенствовании двигательных и специальных качеств, так и в повышении эффективности тактических действий спортсменок в нападении.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Годунова Н. И., Маркина В. Б., Ежова А. В. Возрастные изменения силы мышц и оценка способностей дифференцировки мышечных усилий // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Воронеж : Научная книга, 2017. С. 235-241.
- Ежова А. В., Даценко С. С. Зависимость эффективности участия волейболистов 17-18 лет в групповых тактических действиях от индивидуально-типологических свойств личности // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2013. № 2. С. 52-56.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием подвижных игр / Ежова А. В., Толстых С. К., Фёдоров В. В. [и др.] // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Воронеж : Научная книга, 2017. С. 492-496.
- Игнатьева В. Я. Теория и методика гандбола : учебник. М. : Спорт, 2016. 328 с.
- Ильичёва О. В., Сираковская Я. В., Ежова А. В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2017. №3 (145). С. 92-96.
- Оринчук В. А., Емелина Н. Г. Гандбол и методика преподавания : учебно-методическое пособие. Н-Новгород : ООО "Цветной мир", 2013. 83 с.
- Семёнов Е. Н., Гуцин Е. А., Красный Я. А. Методология подхода к проблемам многолетней подготовки спортсменов // Олимпизм: истоки, традиции и современность. Воронеж : Научная книга, 2019. С. 542-545.
- Семёнов Е. Н., Семёнова Е. В. Формирование системы функциональных резервов спортсмена как основа прогнозирования его двигательных возможностей // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Воронеж : Научная книга, 2020. С. 347-350.
- Семёнов Е. Н., Буйлова Л. А., Гуцин Е. А. Прогнозирование функциональных состояний спортсменов игроков на основе развития техники // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. С. 352-356.
- Сысоев А. В., Семёнов Е. Н. Эффективная реализация специфических принципов управления многолетней тренировки спортсменов // Олимпизм: истоки, традиции и современность. Воронеж : Научная книга, 2019. С. 588-592.

References

- Godunova N.I., Markina V.B., Yezhova A.V. *Vozrastny'e izmeneniya sily` my'shc i ocenka sposobnostej differencirovki my'shechny'x usilij* [Age-related changes in muscle strength and assessment of muscle effort differentiation abilities]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve* [Physical culture, sport and health in modern society]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2017, pp. 235-241.
- Yezhova A.V., Datsenko S.S. *Zavisimost` effektivnosti uchastiya volejbolistov 17-18 let v gruppovy'x takticheskix dejstviyax ot individual'no-tipologicheskix svoystv lichnosti* [Dependence of the effectiveness of the participation of volleyball players aged 17-18 in group tactical actions on individual typological personality traits]. *Uchyony'e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2013, no. 2, pp. 52-56.
- Yezhova A.V., Tolstykh S.K., Fedorov V.V., Godunova N.I. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka s ispol'zovaniem podvizhny'x igr* [Professionally applied physical training using outdoor games]. *Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy` adaptacii, sportivnoj deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni* [Biomedical and pedagogical foundations of adaptation, sports activity and healthy lifestyle]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2017, pp. 492-496.
- Ignatieva V.Ya. *Teoriya i metodika gandbola* [Theory and Methodology of Handball] : textbook. Moscow, Sport Publ., 2016. 328 p.
- Ilyicheva O.V., Sirakovskaya Ya.V., Yezhova A.V. *Effektivnost` metodik razvitiya vzryvnoj sily` my'shc nizhnix konechnostej i pry'guchesti u basketbolistov 16-17 let s ploskostopiem* [Effectiveness of methods of development of explosive strength of lower limb muscles and jumping ability in 16-17-year-old basketball players with flat feet]. *Uchyony'e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2017, no. 3 (145), pp. 92-96.
- Orinchuk V.A., Emelina N.G. *Gandbol i metodika prepodavaniya* [Handball and teaching methods] : educational and methodical manual. Nizhny Novgorod, Tsvetnoy Mir Publ., 2013. 83 p.
- Semenov E.N., Gushchin E.A., Krasny Ya.A. *Metodologiya podxoda k problemam mnogoletnej podgotovki sportshmenov* [Methodology of approach to the problems of long-term training of athletes]. *Olimpizm: istoki, tradicii i sovremennost`* [Olympism: origins, traditions and modernity]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2019. - pp. 542-545.
- Semenov E.N., Semenova E.V. *Formirovanie sistemy` funkcional'ny'x rezervov sportshmena kak osnova prognozirovaniya ego dvigatel'ny'x vozmozhnostej* [Formation of a system of functional reserves of an athlete as a basis for predicting his motor capabilities]. *Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy` adaptacii, sportivnoj deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni* [Medico-biological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2020, pp. 347-350.
- Semenov E.N., Buylova L.A., Gushhin E.A. *Prognozirovanie funkcional'ny'x sostoyanij sportshmenov igrovikov na osnove razvitiya tekhniki* [Prediction of functional states of athletes of game players based on the development of technology]. *Igrovye vidy` sporta: aktual'ny'e voprosy` teorii i praktiki : sbornik statej III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashhyonnoj pamyati rektora VGIFK V. I. Sy'soeva* [Game sports: topical issues of theory and practice : collection of articles of III International Scientific-Practical Conference dedicated to the memory of Rector of Voronezh State Institute of Physical Training V. I. Sysoev]. Voronezh, Publishing House "RITM", 2020, pp. 352-356.
- Sysoev A.V., Semenov E.N. *Effektivnaya realizaciya specificheskix principov upravleniya mnogoletnej trenirovki sportshmenov* [Effective implementation of specific management principles of long-term training of athletes]. *Olimpizm: istoki, tradicii i sovremennost`* [Olympism: origins, traditions and modernity]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2019, pp. 588-592.

Поступила в редакцию 06.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

METHODS OF TACTICAL AND PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

Evgeny N. Semenov ¹, Lyubov A. Bujlova ²*Voronezh State Institute of Physical Training* ^{1,2}
*Voronezh, Russia*¹ *PhD of Pedagogy, Acting Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games*
*ph.: +7(951)860-17-68, e-mail: evgeniy Nikolaevihc1965@mail.ru*² *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games*
ph.: +7(951)870-42-25, e-mail: buylova-75@mail.ru

Abstract. In this paper, a series of studies was conducted in both the assessment of the initial state of systems that determine and limit the organism of athletes and the dynamics of physical and technical preparedness depending on the nature of training loads. As specific training loads of handball players, alternation of different in the direction methods were used for 4 weeks. As criteria for the effectiveness of the funds used, an individual assessment of each athlete was used in physical, technical and tactical preparedness. It has been shown that the increased amount of training tools, as close as possible to the conditions of the competition, had a large training effect. Positive shifts in the physical fitness of handball players have been established, running speed, jumping height and high-speed endurance. Integrated exercises (attack debuts) were tested, programmed on the principle of exemplary gaming situations occurring during the competition. The use of complex exercises made it possible to effectively influence the study of tactics, the development of tactical skills and the ability to navigate in a complex game environment. Simulation of gaming situations in the process of training sessions contributed not only to improving the speed and accuracy of motor actions based on optimal physical condition, but also an increase in the efficiency of tactical actions of athletes in the attack.

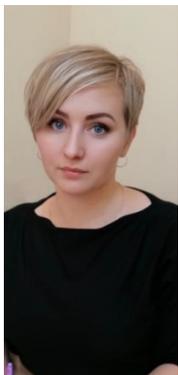
Key words: handball, special physical training, tactical training, offensive tactics, training method, competitive activity.

Cite as: Semenov E. N., Bujlova L. A. Methods of tactical and physical training of handball players. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 171-174 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_171.

Received 06.11.2021

Accepted 27.12.2021

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В БОРЬБЕ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Маргарита Юрьевна Коротаева¹, Михаил Юрьевич Козлов²

Оренбургский государственный медицинский университет^{1,2}
Оренбург, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: +7(922)822-14-19, e-mail: margo88.10@mail.ru

² Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: +7(922)882-55-72, e-mail: m.yu.kozlov@orgma.ru

Аннотация. В этой статье рассматриваются лечебные физические упражнения и нагрузки, направленные на борьбу с сахарным диабетом. На сегодняшний день медико-социальная проблема заболевания сахарным диабетом является актуальной как для большинства стран мира, так и для России. Эксперты ВОЗ констатируют, что сахарный диабет – проблема всех возрастов и народов. Сахарный диабет, одна из ведущих причин инвалидности и смерти, с ним каждый день сталкиваются врачи самых разных специальностей. С каждым годом возрастает количество людей, страдающих сахарным диабетом I и II типов. Спортивные тренировки и нагрузки занимают одну из высших ступеней в борьбе с диабетом. Спорт является важным звеном в лечении сахарного диабета, применение которого требует хороших знаний пациента, постоянного самоконтроля и умения правильно применять эти знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: сахарный диабет, состояние здоровья, обмен веществ, спорт, физическая нагрузка, физическая активность, упражнение, комплекс упражнений, диета, плавание.

Для цитирования: Коротаева М. Ю., Козлов М. Ю. Физическая нагрузка в борьбе с сахарным диабетом // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 175-178. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_175.

Введение

Актуальность данной работы заключается в том, что сегодня сахарный диабет занимает ведущее место в мире по уровню самого часто встречающегося заболевания. И следует отнестись к данной патологии серьезно и постараться найти адекватное решение в лечении при помощи физической нагрузки как дополнительного метода в борьбе с недугом.

Целью нашей работы является рассмотрение и анализ наиболее приемлемых физических нагрузок и комплексов упражнений в борьбе с сахарным диабетом. Задачи: изучить патологию сахарного диабета. Рассмотреть роль физической нагрузки в борьбе с сахарным диабетом.

Материалы и методы исследования. Анализ и обобщение специальной литературы, публикаций в периодических изданиях, посвященных сахарному диабету и физическим нагрузкам при данной патологии.

Каждый человек в ответе за свое здоровье. Действительно, человек, который ведет не здоровый образ жизни, злоупотребляет плохими привычками, переедает и, уже в возрасте 20-30 лет, доводит себя до ужасного и болезненного состояния. Здоровье важная человеческая потребность. Именно оно способствует высокой работоспособности и развитию личности в полной гармонии.

На данный момент это проблема приобретает медико-социальную значимость и является актуальной, так как растет процент заболевания сахарным диабетом, во

всем мире люди борются с этой болезнью. Сегодня во многих странах имеются национальные программы по борьбе с сахарным диабетом, но эта проблема достаточно далека от разрешения.

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) утверждается, что «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков» [1]. Физическое здоровье является естественным состоянием организма с нормальным функционированием всех его органов и систем.

Сахарный диабет - одна из ведущих причин инвалидности и смерти; с ним каждый день сталкиваются врачи самых разных специальностей. Овладев достаточными знаниями об этой болезни и объединив усилия, можно предотвратить многие из ее грозных последствий [2].

В последние годы, в развитых промышленных районах, резко и качественно выросла заболеваемость сахарным диабетом. Удваивается число заболевших, каждые 5-10 лет.

В настоящее время, по данным ВОЗ, в мире уже насчитывается более 175 миллионов больных, их количество неуклонно растет и к 2025 году достигнет 300 миллионов. Россия в этом плане не является исключением. Только за последние 15 лет общее количество больных сахарным диабетом увеличилось в 2 раза [3].

Цель и задачи

Целью нашей работы является рассмотрение и анализ наиболее приемлемых физических нагрузок и комплексов упражнений в борьбе с сахарным диабетом. Задачи: изучить патологию сахарного диабета.

Рассмотреть роль физической нагрузки в борьбе с сахарным диабетом.

Материалы и методы исследования

Анализ и обобщение специальной литературы, публикаций в периодических изданиях, посвященных сахарному диабету и физическим нагрузкам при данной патологии.

Результаты исследования и их обсуждение

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, обусловленное относительной или абсолютной недостаточностью инсулина, характеризующееся хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального. В его лечение включает три главных компонента – инсулинотерапия, диетотерапия, самоконтроль уровня глюкозы крови и умеренные физические нагрузки [5].

В последней классификации сахарного диабета (ВОЗ, 1999), выделяют его четыре формы:

1. Диабет 1 типа – аутоиммунный; – идиопатический.
2. Диабет 2 типа.
3. Симптоматический, или вторичный, диабет.
4. Гестационный сахарный диабет [4].

Физическая активность включена в комплекс современного лечения сахарного диабета, поскольку она повышает чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие таблеток с эффектом снижения глюкозы. Они положительно влияют на липидный обмен и систему свертывания крови, несколько снижают высокое кровяное давление, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, психоэмоциональные параметры человека, улучшают пульс. Для любительского спорта прогноз сахарный диабет не является помехой. При стабильном течении болезни разрешены езда на велосипеде, пешие прогулки, катание на лыжах и коньках, гимнастические упражнения, бадминтон, игры с мячом, плавание.

Не зря, мы подчеркиваем, именно эти виды физической нагрузки. Они особенно благотворно влияют на состояние пациентов с сахарным диабетом. Плавание – как один из самых важных видов нагрузки больного. Занятия в воде благоприятно влияют на позвоночник и суставы, а также, в свою очередь, оказывает положительное действие, не только на уровень глюкозы в крови у людей с диабетом, но и на многие другие функции и системы организма. Для больных сахарным диабетом целесообразно, в основном, умеренная и дозированная физическая нагрузка. Следует принимать во внимание, что если до начала интенсивной или длительной нагрузки у пациента наблюдалась умеренная гипергликемия, то можно ожидать положительного влияния на уровень глюкозы в крови.

Физическая активность и регулярная нагрузка положительно влияют на обмен углеводов. В результате адекватно выбранной физической активности повышается чувствительность клеточных рецепторов к инсулину, что, следовательно, приводит к снижению уровня сахара в крови. Но следует отметить, что этот эффект можно зафиксировать и постараться сохранить, только, если постоянно и упорно тренироваться и стараться вести правильный образ жизни. Все это приводит к улучшению общего самочувствия. Любые депрессивные проявления, стресс, напряжение практически отступают и крайне редко проявляются, что очень важно для человека с таким диагнозом, как сахарный диабет.

Раз мы затронули такую глобальную проблему как сахарный диабет, хотелось бы подробнее изучить влияние физической нагрузки при диабетах разных

типов. И, особенно подчеркнуть, развитие сахарного диабета 2 типа, как следствие нарушения обмена веществ, которое приводит сначала к развитию ожирения, а потом к болезни.

Физическая активность способствует снижению веса при ожирении. У лиц пожилого возраста с диабетом 2 типа установлено, что при увеличении физической активности, чувствительность ткани к инсулину увеличивается, даже без уменьшения избытка массы тела.

Согласно «Стандартам ухода за больными с сахарным диабетом (2003) Американской ассоциации диабетиков, регулярная физическая активность рекомендуется всем пациентам с диабетом, но с учетом их сопутствующих заболеваний и хронических осложнений, диабетической ретинопатии, невропатии, диабетической болезни - синдром диабетической стопы. При этих осложнениях меняется интенсивность, количество и тип физической активности.

Пациенты с сахарным диабетом 2 типа (СД2) имеют худшие показатели качества жизни, чем люди без хронических болезней [6]. Улучшение качества жизни и обеспечение благополучного прогноза является главной целью лечения больных с СД. [7] В свою очередь, качество жизни оказывает значительное влияние на прогноз заболевания [8]. В связи с этим, в настоящее время большая роль в лечении диабета уделяется его влиянию на качество жизни [9].

Под понятием «физическая нагрузка» не обязательно понимать только изнуряющие упражнения и профессиональные виды спорта. Мы понимаем, что для человека, имеющего любое заболевание, спорт и минимальные физические упражнения, не всегда способны принести удовольствие и желаемые результаты в улучшении их состояния. Но, чтобы облегчить течение болезни, мы советуем начать, абсолютно с простых вещей. Поэтому, для начала, можно просто нагружать себя обычными домашними делами, такими как: мытье полов вручную, работа на дачном участке, мытье автомобиля, пешая длительная прогулка, игры со своими детьми или внуками. Все эти, вроде бы банальные занятия, подготовят к началу минимальных тренировок на пути к желаемому выздоровлению. Да, сахарный диабет пока не излечим, но всегда можно приостановить и облегчить его развитие и течение с помощью лечебной физкультуры.

Постарайтесь ограничить, или, вовсе не заниматься такими видами спорта, которые требуют усиленную затрату энергии: дайвинг, альпинизм, авто, мото и воздушные виды спорта, борьба, бокс, бег на большие расстояния, беговые лыжи и ряд других видов спорта, так как, главным источником, возмещающим энергозатраты, является глюкоза.

С одной стороны, важна продолжительность и интенсивность физической активности, с другой стороны, начальный уровень сахара в крови, который определяется дозой инсулина и количеством потребляемых углеводов. Здесь важна и тренированность организма: чем она выше, тем экономичнее расходуется энергия физические нагрузки, особенно спорт. Отмечается, что если энергоэффективность начинающих спортсменов составляет 100%, то у мастеров спорта, она составляет 240%. В последнем случае более низкое потребление энергии обусловлено профессиональными навыками, частичной адаптированности организма к физическим испытаниям, которые помогают избегать ненужных движений при занятии спортом. Поэтому, с одной стороны, возникает потребность в дозированной физической нагрузке, а с другой - изменение соответствующей диеты, чтобы предотвратить возможные гипогликемическим состояниям.

Американские эндокринологи подчеркивают различия в диете больных сахарным диабетом, получающих инсулин, при внезапной, кратковременной физической нагрузке и долгосрочном планировании. Интенсивный кратковременный стресс обычно требует дополнительного приема быстродействующих углеводов, тогда как длительное умеренный стресс требует дополнительных доз инсулина и увеличение потребления углеводов, белков и жиров, то есть смешанных пищевых продуктов. В зависимости от индивидуальных метаболических аномалий, некоторые пациенты могут потребовать дополнительного питания раньше, а другие – после тренировки. Контрольным значением является уровень глюкозы в крови.

Обязательно, нужно соблюдать строгую диету, грамотно дозировать соотношение белков, жиров и углеводов. Правильный подход, консультация с эндокринологом и диетологом, приведет к адекватному лечению и к своевременной профилактике, не только сахарного диабета, но, и других заболеваний.

Важнейшим элементом эффективного лечения диабета является терапевтическое обучение (ТО) пациентов [10]. Обучение улучшает не только контроль заболевания, но и качество жизни пациентов. Несмотря на всю важность обучения, согласно результатам международного исследования DAWN2, проводившегося в 17 странах, включая Россию, только 38,2% россиян с СД2 участвовали в программах терапевтического обучения [10]. Более широкое внедрение в практику программ терапевтического обучения больных сахарным диабетом потенциально может существенно повысить продолжительность и качество жизни пациентов [9].

Заключение и выводы

Подводя итог всему вышесказанному, хочется задать такой вопрос: есть ли, среди нас те, кто бы, не хотел быть сильным, гибким, выносливым, обладать гармонично развитым телом и хорошей координацией движений? На этот интересный вопрос найдется ровно столько мнений, сколько и людей на нашей необъятной Земле. Но, можно вполне точно и коротко ответить, что хорошее физическое состояние является ключом к победе с разнообразными недугами, которых, к сожалению, очень много в современности. В особенности, в борьбе с сахарным диабетом, спортивные тренировки и нагрузки, занимают одну из высших ступеней. Спорт является важным звеном в лечении диабета, применение которого требует хороших знаний пациента, постоянного самоконтроля и умения правильно применять эти знания в повседневной жизни. Только в этом случае, физическая активность, помогает стабильно компенсировать отрицательное влияние сахарного диабета на жизнь и состояние здоровья пациента. Своевременная профилактика и борьба с лишним весом, позволяют предотвратить развитие сахарного диабета, и других заболеваний. Занимайтесь спортом, будьте подтянутыми, целеустремленными, позитивными и волевыми, тогда все невзгоды и недуги будут обходить вас стороной.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Башкирова Н., Богданова О. Большая книга диабетика. Все, что вам необходимо знать о диабете. М.: АСТ, 2008.
- Боднар П. Н., Михальчишин Г. П. Современные подходы к терапии сахарного диабета 2 типа. Внутренняя медицина №3(3) 2007.
- Дедов И. И., Шестакова М. В., Галстян Г. Р., Григорян О. Р., Есаян Р. М., Калашников В. Ю., Кураева Т. Л., Липатов Д. В., Майоров А. Ю., Петеркова В. А., Смирнова О. М., Старостина Е. Г., Суркова Е. В., Сухарева О. Ю., Токмакова А. Ю., Шамхалова М. Ш., ЯрекМартынова И. Р. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И. И. Дедова, М. В. Шестаковой (7-й выпуск). Сахарный диабет. 2015;18(1S):1-112.
- Nicolucci A, Kovacs Burns K, Holt RI, Comaschi M, Hermanns N, Ishii H, Kokoszka A, Pouwer F, Skovlund SE, Stuckey H, Tarkun I, Vallis M, Wens J, Peyrot M; DAWN2 Study Group. Diabetes Attitudes, Wishes and Needs second study (DAWN2™): crossnational benchmarking of diabetes-related psychosocial outcomes for people with diabetes. DiabetMed. 2013 Jul;30(7):767-77.
- Павлова М. Г. Обучение и самоконтроль в комплексном лечении сахарного диабета. Международный эндокринологический журнал 5(11) 2007.
- Питерс-Хармел Э. Сахарный диабет: диагностика и лечение / Э. Питерс-Хармел, Р. Матур ; пер. с англ. под ред. Н. А. Федорова. М. : Практика, 2008. 496 с.
- Rubin R. R., Peyrot M. Quality of life and diabetes. Diabetes Metab Res Rev. 1999 May-Jun;15(3):205-18.
- Салмаси Ж. М., Порядина Г. В. Методическая разработка для самостоятельной работы студентов лечебного и педиатрического факультетов. Под редакцией проф. Г. В. Порядина, проф. Ж. М. Салмаси, М., РГМУ, 2013.
- Шишкова Ю. А., Суркова Е. В., Мотовилин О. Г., Майоров А. Ю. Качество жизни при сахарном диабете: определение понятия, современные подходы к оценке, инструменты для исследования. Сахарный диабет № 3, 2011. С. 70-75.
- <https://www.who.int/ru/ВОЗ> Всемирная организация здравоохранения.

References

- Bashkirova N., Bogdanova O. The Big Book of a Diabetic. Everything you need to know about diabetes. - M.: AST, 2008.
- Bodnar P.N., Mikhalkhishin G.P. Modern approaches to the therapy of type 2 diabetes mellitus. Internal Medicine No. 3 (3) 2007.
- Dedov I.I., Shestakova M.V., Galstyan G.R., Grigoryan O.R., Yesayan R.M., Kalashnikov V.Yu., Kuraeva T.L., Lipatov D.V., Mayorov A.Yu., Peterkova V.A., Smirnova O.M., Starostina E.G., Surkova E.V., Sukhareva O.Yu., Tokmakova A.Yu., Shamkhalova M.Sh., Yarek Martynova I .R. Algorithms for specialized medical care for patients with diabetes mellitus. Edited by I.I. Dedova, M.V. Shestakova (7th edition). Diabetes. 2015; 18 (1S): 1-112.
- Nicolucci A, Kovacs Burns K, Holt RI, Comaschi M, Hermanns N, Ishii H, Kokoszka A, Pouwer F, Skovlund SE, Stuckey H, Tarkun I, Vallis M, Wens J, Peyrot M; DAWN2 Study Group. Diabetes Attitudes, Wishes and Needs

second study (DAWN2™): crossnational benchmarking of diabetes-related psychosocial outcomes for people with diabetes. *Diabet Med.* 2013 Jul; 30 (7): 767-77.

Pavlova M.G. Education and self-control in the complex treatment of diabetes mellitus. *International Endocrinological Journal* 5 (11) 2007.

Peters-Harmel E. Diabetes mellitus: diagnosis and treatment [Text] / E. Peters Harmel, R. Mathur; per. from English ed. N.A. Fedorova. - Moscow: Practice, 2008. 496 p.

Rubin R.R., Peyrot M. Quality of life and diabetes. *Diabetes Metab Res Rev.* 1999 May-Jun; 15 (3): 205-18.

Salmasi Zh.M., Poryadina G.V. Methodical development for independent work of students of medical and pediatric faculties. Edited by prof. G.V. Poryadina, Prof. J.M. Salmasi, M., Russian State Medical University, 2013.

Shishkova Yu.A., Surkova E.V., Motovilin O.G., Mayorov A.Yu. Quality of life in diabetes mellitus: definition of the concept, modern approaches to assessment, research tools. *Diabetes mellitus* No. 3, 2011; p. 70-75.

<https://www.who.int/ru/WHO> | The World Health Organization.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

PHYSICAL STRESS IN THE FIGHT AGAINST DIABETES MELLITUS

Margarita Yu. Korotaeva¹, Mikhail Yu. Kozlov²

*Orenburg State Medical University^{1,2}
Orenburg, Russia*

¹ Senior Teacher of Physical Training Department
ph.: +7(922)822-14-19, e-mail: margo88.10@mail.ru

² Senior Lecturer of Physical Training Department
ph.: +7(922)882-55-72, e-mail: m.yu.kozlov@orgma.ru

Abstract. This article discusses therapeutic physical exercises and loads aimed at combating diabetes mellitus. Today, the medical and social problem of diabetes mellitus is relevant both for most countries of the world and for Russia. WHO experts state that diabetes mellitus is a problem of all ages and peoples. Diabetes mellitus is one of the most common diseases on the planet, affecting mainly people of working age. Severe complications, especially of the cardiovascular system, accompanied by high disability and mortality, determine the social significance and importance of rehabilitation of patients with diabetes mellitus. According to statistics, more than 300 million people have diabetes. This forecast especially emphasizes the medical and social significance of the problem of diabetes mellitus, which is the fifth most common leading cause of death in most countries of the world. Diabetes mellitus is one of the leading causes of disability and death, doctors of various specialties face it every day. The number of people suffering from type I and type II diabetes is increasing every year. Sport is an important link in the treatment of diabetes, the use of which requires good knowledge of the patient, constant self-control and the ability to correctly apply this knowledge in everyday life.

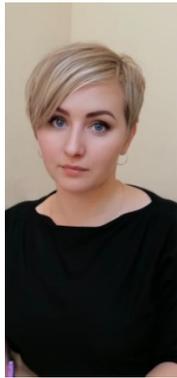
Key words: diabetes mellitus, health status, metabolism, sports, physical stress, physical activity, exercise, exercise complex, diet, swimming.

Cite as: Korotaeva M. Yu., Kozlov M. Yu. Physical stress in the fight against diabetes mellitus. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 175-178 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_175.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА



Маргарита Юрьевна Коротаева¹, Жанара Агнаевна Культелеева²

Оренбургский государственный медицинский университет^{1,2}
Оренбург, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: +7(922)822-14-19, e-mail: margo88.10@mail.ru

² Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: +7(922)827-81-46, e-mail: zh.a.kulteleva@orgma.ru

Аннотация. Для более полного понимания темы для начала необходимо дать определение тому патологическому процессу, которое и обуславливает необходимость проведения адаптивной физической культуры. Ревматоидный артрит (РА) – это хроническое заболевание суставов, этиология которого не выяснена. Характеризуется эта патология симметричным эрозивным артритом и большим спектром внесуставных системных проявлений. Четкими признаками этого заболевания являются прогрессирующее поражение суставов и внутренних органов, которое приводит к снижению качества жизни, потери трудоспособности и, как следствие, сокращению продолжительности жизни. Кроме того, ревматоидный артрит является одним из самых распространенных заболеваний суставов. Именно в связи с эпидемиологией, со сложным патогенезом заболевания, не до конца ясной этиологией, достаточно сложной терапией, которая в принципе является патогенетической и симптоматической, не влияя при этом на этиологию, а также в связи с прогрессирующим поражением суставов при этом заболевании, рассмотрение адаптивной физической культуры в качестве составляющего компонента консервативной терапии этого заболевания является достаточно важной вехой для улучшения качества жизни пациентов, а также увеличения продолжительности их жизни.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ревматоидный артрит, период ремиссии, лечебная физическая культура, адаптация, реабилитация, укрепление здоровья, общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, индивидуальные занятия, групповые занятия.

Для цитирования: Коротаева М. Ю., Культелеева Ж. А. Адаптивная физическая культура при ревматоидном артрите коленного сустава // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 179-181. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_179.

Введение

Количество людей с ограничениями в двигательной сфере не мало. Современная тенденция к пониманию и уважению таких людей очень положительно влияет на общество, однако не всегда эта тенденция находит отклик в людях, и не всегда у таких людей есть все необходимое в окружении для комфортной жизни. Такая проблема не обходит стороной и высшие учебные заведения по разным, больше всего экономическим причинам. Они бывают не готовы предоставить таким людям все необходимые условия для нормального функционирования и обучения, хотя программ, принятых в ВУЗах нашей страны для облегчения их учебы не мало. Но люди с ограничениями в физическом плане ни в кой мере не должны быть обделены возможностью получения высшего образования. Поэтому создание и продвижение различных мероприятий, которые будут способствовать социализации и адаптации людей с отклонениями и ограничениями в состоянии здоровья, является более чем актуальной темой современных реалий [1; 4].

Одной из таких мер является адаптивная физическая культура (АФК). Она представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, которые направлены на адаптацию и реабилитацию людей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Такие меры безусловно способствуют преодолению психологических барьеров, стимулируют положительные функциональные сдвиги в организме. Эти меро-

приятия являются частью мер, которые помогают этим людям полноценно и качественно жить [2; 5].

Цель работы: изучить те особенности, которые присущи АФК при РА.

Занятия АФК у студентов направлены на:

- укрепление состояния здоровья;
- повышение выносливости и работоспособности;
- увеличение функциональных возможностей организма;
- снижение развития патологических процессов и облегчения симптомов.

Продолжительность занятия при этом должно быть не менее и не более 80-90 минут. Этот временной период является оптимальным. Как и занятия основной группы, занятия АФК также включают 3 периода, или части. Это подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. При этом если у основной группы первая и последняя части по времени обычно не занимают большого промежутка и предпочтение отдается основной части, то в случае групп АФК первая и последняя части занимают больше времени для лучшей подготовки и контроля нагрузки [3].

Задача адаптивной физической культуры – отвлечь студента от болезни, облегчить жизнедеятельность с данным заболеванием, сформировать уверенность в собственных силах, привить чувство равенства, избавиться от комплексов, улучшить качество жизни как в молодом, так и в среднем и пожилом возрастах, увеличить продолжительности жизни.

Цель адаптивной физической культуры у больных этим заболеванием – это развитие физических и жизненных способностей студента за счет проведения ле-

© Коротаева М.Ю., Культелеева Ж.А., 2021

чебной физической культуры, социальной адаптации в условиях высшего учебного заведения [5].

В рамках занятий адаптивной физической культурой, студентам с ревматоидным артритом рекомендовано использование комплекса ЛФК, который специально составляется и подбирается врачом.

ЛФК рекомендуется всем пациентам, которые страдают ревматоидным артритом. Можно назвать два главных условия успешности ЛФК при РА: это регулярность и систематичность проведения упражнений. Без этого ЛФК будет не столь эффективной. Упражнения проводятся в стадию ремиссии заболевания, а нагрузка подбирается индивидуально врачом с учетом стадии заболевания, частотой обострений, тяжестью внесуставных проявлений для щадящего действия на организм без перенапряжений. [1]

Людам с ревматоидным артритом назначают упражнения как общего профиля, так и специальный комплекс упражнений. Упражнения общего профиля направлены на укрепление организма. Они содействуют гармоничному его развитию, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию поперечно-полосатой мускулатуры. Кроме того, этот класс упражнений оказывает хорошее воздействие на состояние сосудов и гемодинамику, газообмен в ткани легких, тем самым способствуя хорошей трофике тканей организма. Выполняются они совершенно разными способами в зависимости от самого упражнения в разных условиях, как в домашних, так и в тренажерном зале или других специальных помещениях.

Специальные, или иначе корригирующие упражнения, которые выполняются преимущественно симметричными участками тела, применяют с целью коррекции имеющихся нарушений, которые развиваются в капсуле сустава при этой патологии. Иными словами, они специфично подбираются под состояние больного именно для воздействия на пораженные участки [1].

Все подходы к проведению ЛФК при ревматоидном артрите можно подразделить на две группы:

1. Первая группа - индивидуальные занятия. Такой подход наиболее правильно применять для больных, у которых ревматоидный артрит находится в декомпенсации, у которых наблюдается тяжелая стадия заболевания.

2. Вторая группа – групповые занятия. Это доста-

точно рациональный подход, который вполне удобен как для людей, так и для тренеров и отвечает всем необходимым требованиям. Людей в зависимости от выраженности заболевания, стадии, пораженных суставов группируют и проводят специальный комплекс упражнений, который разрабатывается врачом.

Кроме того, проводят и консультации, на которых подробно разъясняют методики проведения различных упражнений, которые выполняются больными дома для лучшего систематического воздействия на пораженные суставы [4].

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение, изучение и обобщение. Совместно с преподавателем и с учетом рекомендаций врачей-физиотерапевтов, был создан комплекс упражнений, рекомендуемый при ревматоидном артрите коленного сустава в период ремиссии.

Примерный комплекс при ревматоидном артрите коленного сустава:

1. «Скользкие шаги»
2. Упражнение «Велосипед»
3. Положение – лежа на спине. Необходимо разводить ноги в выпрямленном состоянии в стороны.
4. В положении лежа на спине, а затем стоя, держась за опору, выполнять махи ногами в выпрямленном состоянии.
5. В положении лежа на спине согнутые в коленях ноги необходимо разводить и сводить.
6. В положении лежа на спине или стоя, держась за опору, выполнять круговые движения сначала одной ногой, потом другой.
7. В положении лежа на спине или стоя, держась за опору, согнутой в коленном суставе ногой необходимо выполнять круговые движения в тазобедренном суставе.

Упражнения следует выполнять аккуратно и медленно, придерживаясь правильного ритма дыхания.

После тренировки человеку нужно предоставить перерыв на отдых, для восстановления дыхания и расслабления мышц.

Результаты исследования: занесены в таблицу.

Данный комплекс упражнений использовался в течение одного месяца с 15 сентября 2021 года по 15 октября 2021 года.

№ недели	Улучшение/ухудшение состояния здоровья, вызванное комплексом
1-я неделя	Снижение дискомфорта при ходьбе
2-я неделя	Снижение болезненных ощущений в коленном суставе
3-я неделя	Повышение подвижности в суставе, снижение болезненности
4-я неделя	Отсутствие болезненных ощущений в суставе

Выводы

Таким образом, проведения данного комплекса, исчезли болевые ощущения в коленном суставе, что говорит о благоприятном влиянии упражнений на организм при ревматоидном артрите. Однако следует помнить, что проведение подобных упражнений возможно лишь в период ремиссии заболевания и с разрешения лечащего врача. Не следует выполнять упражнения с чрезмерным усилием, чтобы не навредить организму.

После правильной физической активности у человека должны отмечаться уменьшение скованности и прилив сил.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Андрющенко Л. Б., Филимонова С. И. Физическая культура специальной медицинской группы. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. 345 с.
- Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. М.: Физическая культура, 2013. 248 с.
- Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. 336 с.
- Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 608 с.
- Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы. М.: Советский спорт, 2014. 990 с.

Внутренние болезни: учебник: в 2 т. / под ред. В. С. Моисеева, А. И. Мартынова, Н. А. Мухина. 3-е изд., испр. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.

Клинические лекции по факультетской терапии. Часть 1. / под ред. Р. И. Сайфутдинова, О. В. Бугровой. М.: Медицина, 2006.

Лечебная физическая культура и массаж: учебник / под ред. В. А. Епифанова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Памятка ревматологическому пациенту: методическое пособие / Ю. В. Муравьев, Т. М. Павленко, А. О. Арсеньев и др. Общероссийская общественная организация инвалидов «Российская ревматологическая ассоциация «Надежда»

Ревматоидный артрит. Клинические рекомендации Министерства здравоохранения РФ. Год утверждения. 2018.

References

Andryushchenko L.B., Filimonova S.I. Physical culture of a special medical group. М.: Plekhanov Russian University of Economics, 2020– - 345 p.

Balashova V.F. Competence of a specialist in adaptive physical culture. М.: Physical culture, 2013. 248 p.

Baronenko V.A. Health and physical culture of a student. М.: Alfa-M, Infra-M, 2016. 336 p.

Dubrovsky V.I. Therapeutic physical culture (kinesotherapy): Textbook for students. higher. schools, institutions. 2nd ed., ster. М.: Humanit. ed. center VLADOS, 2001. 608 p.

Evseev S.P. Adaptive physical culture in work practice. М.: Soviet sport, 2014. 990 с.

Internal medicine: textbook: in 2 vols / ed. by V.S. Moiseev, A.I. Martynov, N. And. Mukhina. 3rd ed., Rev. and extra. М.: GEOTAR-Media, 2015.

Clinical lectures of faculty therapy. Part 1. / edited by R.I. Sayfutdinov, O.V. Bugrova. М.: Medicine, 2006.

Therapeutic physical culture and massage: textbook / edited by V.A. Epifanov. М.: GEOTAR-Media, 2017.

Memo to a rheumatological patient: a methodological guide / Yu.V. Muravyev, T.M. Pavlenko, A.O. Arsenyev, etc. All-Russian public organization of disabled people "Russian Rheumatological Association "Nadezhda".

Rheumatoid arthritis. Clinical recommendations of the Ministry of Health of the Russian Federation. The year of approval is 2018.

Поступила в редакцию 05.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR RHEUMATOID ARTHRITIS OF THE KNEE

Orenburg State Medical University^{1,2}
Orenburg, Russia

¹ Senior lecturer, Department of Physical Education
ph.: +7(922)822-14-19, e-mail: margo88.10@mail.ru

² Senior Lecturer of Physical Training Department
ph.: +7(922)827-81-46, e-mail: zh.a.kulteleeva@orgma.ru

Abstract. For a more complete understanding of the topic, it is first necessary to define the pathological process that causes the need for adaptive physical culture. Rheumatoid arthritis is a chronic joint disease of unknown etiology, which is characterized by symmetrical erosive arthritis and a wide range of extra-articular manifestations. The cardinal signs of this disease are a progressive lesion of the joints and internal organs, which leads to a decrease in the quality of life, disability and, as a consequence, a reduction in life expectancy. In addition, rheumatoid arthritis is one of the most common joint diseases among young and middle-aged people. Rheumatoid arthritis affects more than 1 percent of the world's population and affects all ethnic groups. It is in connection with epidemiology, with the complex pathogenesis of the disease, not completely clear etiology, rather complex therapy, which in principle is pathogenetic and symptomatic, without affecting the etiology, as well as in connection with the progressive lesion of large and medium joints in this disease, consideration of adaptive physical culture as a component of conservative therapy of this disease is quite an important milestone for improving the quality of life of patients, as well as increasing their life expectancy.

Key words: adaptive physical culture, rheumatoid arthritis, remission period, therapeutic physical culture, adaptation, rehabilitation, health promotion, general developmental physical exercises, special physical exercises, individual classes, group lessons.

Cite as: Korotaeva M. Yu., Kul'teleyeva Zh. A. Adaptive physical culture for rheumatoid arthritis of the knee. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 179-181 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_179.

Received 05.11.2021

Accepted 27.12.2021

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ В ОТДАЛЁННОМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ



Татьяна Валентиновна Тимченко¹, Камила Маратовна Сагидова²

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма¹*

Казань, Россия

Медицинский реабилитационный центр «Добрые руки»²
Казань, Россия

¹ *Кандидат биологических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности*
тел.: +7(917)432-58-75, e-mail: timchenko_tv@mail.ru

² *Инструктор-методист АФК, ЛФК*

тел.: +7(908)342-64-80, e-mail: sagidova.kamila1999@gmail.com

Аннотация. Наиболее распространённым злокачественным новообразованием у женщин во всём мире является рак молочной железы. Главным методом лечения этого заболевания до сегодняшнего дня продолжает оставаться радикальное оперативное вмешательство – мастэктомия. Операция приводит к существенным нарушениям различных функций организма, основным из них является постмастэктомический синдром. Лечебная физическая культура является одним из наиболее распространённых в настоящий период и эффективным немедикаментозным методом восстановления нарушенных вследствие вмешательства функций. Нами было предложено использование методики миофасциального релиза в реабилитации женщин после радикальной мастэктомии в отдалённом послеоперационном периоде. В данный момент миофасциальный релиз является популярным веянием в сфере реабилитации и фитнес-индустрии.

Ключевые слова: реабилитация, рак молочной железы, миофасциальный релиз, постмастэктомический синдром.

Для цитирования: Тимченко Т. В., Сагидова К. М. Реабилитация женщин пожилого возраста после мастэктомии в отдалённом послеоперационном периоде // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 182-184. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_182.

Введение

В настоящее по распространённости в России злокачественные новообразования можно поставить на второе место после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Высокий процент заболеваемости, инвалидности и смертности вследствие онкологических заболеваний имеют не только медицинское, но и огромное социальное и экономическое значение [Бердыш, 2020; Клиническая маммология..., 2006; Масляков, 2014].

По статистическим данным рак молочной железы (РМЖ) является наиболее распространённым злокачественным новообразованием у женщин во всём мире. По данным ряда авторов, заболеваемость раком молочной железы составляет 66,4 и 27,3 случаев на 100 тыс. населения в развитых и развивающихся странах соответственно. В России показатели первичной и накопленной заболеваемости составляют соответственно 39,3 и 381,2 на 100 тыс. Несмотря на сохраняющиеся тенденции к высокой заболеваемости онкологической патологией в России и во всем мире, в настоящее время отмечаются определённые успехи в области комбинированного лечения рака молочной железы, что выражается в увеличении выживаемости этих пациентов и продолжительности их жизни [Ивлев, 2017; Физиологические методы..., 2017].

Оперативное вмешательство (мастэктомия) продолжает оставаться ведущим способом лечения больных раком молочной железы, в ходе вмешательства удаляется большая доля подкожной жировой клетчатки со значительными участками кожи, лимфатическими узлами и сосудами подмышечной, подключичной и подлопаточной областей, а иногда, – малая и (или) большая грудные мышцы. Данное вмешательство является не только радикальным, но и калечащим [Клиническая маммология..., 2006; Масляков, 2014].

По данным ряда исследований серьёзным последствием оперативного вмешательства, которое приводит к нарушению функций организма является постмастэктомический синдром, включающий в себя: постмастэктомический дефект, лимфостаз верхней конечности, плечевые плекситы и нейропатии, ограничение амплитуды движения в плечевом суставе, а также – тяжёлые психоэмоциональные проявления [Барденштейн, 2011; Масляков, 2014; Yeung, 2015].

Улучшение функционального состояния пациента после радикального вмешательства является важной целью у реабилитолога. Чтобы исключить возникновение осложнений в отдалённом послеоперационном периоде, реабилитации следует уделить огромное внимание. Если пациент придерживается всех указаний и выполняет все назначения, то в таком случае возможность осложнений снижается и восстановление протекает в значительно ранние сроки.

На сегодняшний день проблема ПМЭС далека от своего разрешения, несмотря на продолжительное исследование патогенетических механизмов развития разных проявлений ПМЭС и наличие большого количества способов его коррекции и реабилитации подобных больных.

Лечебная физическая культура является одним из наиболее распространённым в настоящий период и эффективным не медикаментозным методом восстановления нарушенных вследствие вмешательства функций [Развитие..., 2021; Стандарт..., 2021; Нормативно-правовые основы..., 2021]. Нами было предложено использование методики миофасциального релиза в реабилитации женщин после радикальной мастэктомии в отдалённом послеоперационном периоде. В данный момент миофасциальный релиз является популярным веянием в сфере реабилитации и фитнес индустрии [Григорьева, 2017].

Авторами курса по миофасциальному релизу были

Anthony Chila, John Peckham, Carol Manheim. На сегодняшний день выделяют две модели механизмов воздействия миофасциального релиза (механический и нейрофизиологический) [Григорьева, 2017; Ивлев, 2017].

Цель исследования: определение эффективности применения методики миофасциального релиза у женщин пожилого возраста с постмастэктомическим синдромом, после радикальной мастэктомии, в отдаленном послеоперационном периоде.

Материалы и методы исследования

Для реализации поставленной нами цели было проведено изучение таких показателей как подвижность в плечевом суставе, сила мышц верхней конечности, лимфостаз верхней конечности.

В эксперименте принимали участие 15 женщин, средний возраст пациенток составил $66,8 \pm 3,1$ лет.

Полученные в ходе исследования данные были обработаны в программе Medstat. С помощью t-критерия Стьюдента при 95% уровне значимости был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Определение эффективности методики миофасциального релиза проводился по следующим показателям: сгибание, отведение и внешняя ротация в плечевом суставе, обхват плеча и кистевая сила.

В ходе первичного исследования функционального состояния пациенток было отмечено снижение всех исследуемых показателей по сравнению с нормой: сгибание в плечевом суставе на 14,3%, отведение – 18,1%, внешняя ротация – 15,4%, обхват плеча – 30,4%, кистевая сила – 22,8%.

Методика миофасциального релиза применялась нами в течение трех недель.

После мастэктомии проработка некоторых мышечных групп и фасций невозможна, так как они могут быть иссечены. Работа проводилась на следующих зонах: надостная и подостная мышцы, малая/большая круглая мышца, верхняя порция трапециевидной мышцы, мышцы шеи (лестничная, грудино-ключично-сосцевидная); мышцы свободной верхней конечности: бицепс плеча, трицепс плеча, дельтовидная мышца.

Разминание на мышце необходимо проводить не менее 30 сек., в случае сильного напряжения мышцы время воздействия увеличивали до 1-2 мин. Так же проводилась фиксация на болевой точке продолжительностью 30-45 секунд. При возникновении сильной боли давление на точку прекращалось [Григорьева, 2017; Ивлев, 2017].

В начале курса реабилитации в экспериментальной

группе сгибание в плечевом суставе составило $154,2 \pm 6,6$ угл/гр. В конце курса реабилитации изучаемый показатель достоверно повысился ($p < 0,05$) и составил $164,8 \pm 4,7$ угл/гр. По сравнению с началом курса реабилитации прирост показателя составил 14,2%.

В начале реабилитации показатель отведение в плечевом суставе составлял $147,4 \pm 3,4$ угл/гр. В конце курса реабилитации показатель отведение в плечевом суставе изменился достоверно ($p < 0,05$) и составил $165,5 \pm 2,7$ угл/гр. По сравнению с началом курса реабилитации прирост показателя составил 10,9%.

В начале курса реабилитации показатель внешней ротации составлял $77,4 \pm 2,3$ угл/гр. К концу курса внешняя ротация у пациентов экспериментальной группы достоверно улучшилась ($p < 0,05$) и составила $88,4 \pm 2,3$ угл/гр. По сравнению с началом курса реабилитации прирост показателя составил 12,1%.

В начале реабилитационного курса обхват плеча у пациенток составляла $45,8 \pm 2,48$ см. К концу курса реабилитации состояние окружности плеча достоверно уменьшилась ($p < 0,05$) и составила $36,8 \pm 3,04$ см. По сравнению с началом курса реабилитации прирост показателя составил 19,6%.

В начале курса реабилитационных мероприятий кистевая сила в экспериментальной группе составляла $28,8 \pm 1,31$ кг. В конце курса реабилитации данный показатель достоверно увеличился ($p < 0,05$) и составил $32,6 \pm 1,34$ кг. По сравнению с началом курса реабилитации прирост показателя составил 11,6%.

Выводы

В ходе проведенного исследования нами было выявлено, что применение методики миофасциального релиза на занятиях лечебной гимнастики у женщин 60-70 лет после мастэктомии в отдаленном послеоперационном периоде способствует эффективному восстановлению функционального состояния пациенток: так сгибание в плечевом суставе женщин экспериментальной группы достоверно выше контрольной – на 14,9% ($p < 0,05$), отведение в плечевом суставе – на 10,9% ($p < 0,05$), внешняя ротация – на 12,1% ($p < 0,05$), обхват плеча – на 19,6% ($p < 0,05$), кистевая сила – 11,6% ($p < 0,05$).

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Барденштейн Л. М., Вельшер Л. З., Аверьянов С. В. Психологические особенности больных раком молочной железы как прогностический фактор // Российский медицинский журнал. 2011. № 5. С. 13-17.
- Бердыш Д. С., Миненко И. А. Тотальная санационная мастэктомия // Сборник трудов: Здоровье нации в XXI веке. Краснодар : Краснодарский ЦНТИ – филиал ФГБУ «РЭА» Минэнерго РФ, 2020. С. 38-44.
- Григорьева Е. В., Горелик В. В. Особенности методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях // Наука и образование: новое время. 2017. № 3 (20). С. 1-5.
- Ивлев М. П., Козлов В. В. Миофасциальный релиз: актуальность, исторический аспект, теоретические основы // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвященный 85-летию со дня её основания. М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2017. С. 102-105.
- Клиническая маммология. Современное состояние проблемы / Под ред. Е. Б. Камповой-Полевой, С. С. Чистякова. М. : ГОЭТАР-Медиа, 2006. 512 с.
- Масляков В. В., Левина В. А., Накаева Е. Ю. Качество жизни и послеоперационная реабилитация больных раком молочной железы // Медицинский вестник Северного Кавказа. 2014. Т. 9. № 1 (33). С. 26-29.
- Физиологические методы реабилитации онкологических больных после комбинированного лечения рака молочной железы / Тишакова В. Э., Филоненко Е. В., Чиссов В. И. [и др.] // Biomedical Photonics. 2017. № 1. Т. 6. С. 28-37.

Yeung W. M., McPhail S. M., Kuys S. S. A systematic review of axillary web syndrome (AWS). *Journal of cancer survivorship*, 2015, vol. 9, issue 4, pp. 576-598.

Развитие научно-исследовательской деятельности по физической культуре и спорту в условиях экономического вуза / Андрищенко Л. Б., Филимонова С. И., Аксёнов М. О. [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 18-20.

Стандарт оказания услуг по физкультурно-оздоровительным мероприятиям и спорту в системе комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов / Глазкова Г. Б., Филимонова С. И., Степыко Д. Г. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 19-23.

Нормативно-правовые основы оказания физкультурных услуг лицам с инвалидностью: монография / Андрищенко Л. Б., Филимонова С. И., Жуков О. Ф. [и др.]. М. : Изд-во ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. 260 с.

References

Bardenstein, L.M. Psychological features of patients with breast cancer as a prognostic factor / L.M. Bardenstein, L.Z. Welsher, S.V. Averyanov // *Russian medical journal*. - 2011. - No. 5. - P.13-17.

Berdysh, D.S. Total sanitation mastectomy / D.S. Berdyshev, I.A. Minenko // *Proceedings: Health of the nation in the XXI century*. - 2020. - P.38-44/

Clinical mammology. The current state of the problem / Ed. E. B. Kampova-Polevoy, S.S. Chistyakov. - M.: GOE-TAR-Media, 2006. - 512 p.

Grigorieva, E.V. The peculiarity of the "myofascial release" technique in modern fitness technologies / E.V. Grigorieva, V.V. Gorelik // *Science and Education: New Time*. - 2017. - No. 3 (20). - P. 1-5.

Ivlev, M.P. Myofascial release: relevance, historical aspect, theoretical foundations / M.P. Ivlev, V.V. Kozlov // Jubilee collection of scientific and methodological works of the staff of the Department of Theory and Methods of Gymnastics, dedicated to the 85th anniversary of its foundation / Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism. - Moscow, 2017. - P. 102-105.

Maslyakov, V.V. Quality of life and postoperative rehabilitation of patients with breast cancer / V.V. Maslyakov, V.A. Levina, E.Yu. Nakaeva // *Medical Bulletin of the North Caucasus*. - 2014. - Vol. 9, No. 1 (33). - P. 26-29.

Tishakova, V.E. Physiological methods of rehabilitation of cancer patients after combined treatment of breast cancer / V.E. Tishakova, E.V. Filonenko, V.I. Chissov, N.A. Efimenko, A.N. Urlova // *Biomedical Photonics*. - 2017. - No. 1, Vol.6. - P. 28-37.

Yeung, W.M. A systematic review of axillary web syndrome (AWS) / W.M. Yeung, S.M. McPhail, S.S. Kuys // *Journal of cancer survivorship*. - 2015. - Vol. 9, Issue 4. - P. 576-598.

Development of research activities in physical culture and sports in the conditions of an economic university // Andryushchenko L.B., Filimonova S.I., Aksenov M.O., Biryukov E.S. / *Theory and practice of physical culture*. 2021. No. 3. pp. 18-20.

The standard of providing services for physical culture and recreation activities and sports in the system of comprehensive rehabilitation and habilitation of disabled people and disabled children // G.B. Glazkova, S.I. Filimonova, D.G. Stepyko, Yu.O. Averyasova / *Physical culture and health*. 2021. No. 3 (79). pp. 19-23.

Regulatory and legal bases of providing physical education services to persons with disabilities: monograph // L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonova, O.F. Zhukov, G.B. Glazkova, D.G. Stepyko, Yu.B. Almazova / Moscow, Publishing House of the Plekhanov Russian University of Economics, 2021. 260 p.

Поступила в редакцию 25.11.2021

Подписана в печать 27.12.2021

REHABILITATION OF ELDERLY WOMEN AFTER MASTECTOMY IN THE LONG-TERM POSTOPERATIVE PERIOD

Tatiana V. Timchenko¹, Kamila M. Sagidova²

¹ *Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia*

² *Medical Rehabilitation Center "Kind Hands"
Kazan, Russia*

¹ *PhD of Biology, Assistant Professor of Adaptive Physical Education and Life Safety Department*

ph.: +7(917)432-58-75, e-mail: timchenko_tv@mail.ru

² *Physical training instructor, physical training instructor*

ph.: +7(908)342-64-80, e-mail: sagidova.kamila1999@gmail.com

Abstract. The most common malignant neoplasm in women worldwide is breast cancer. The main method of treatment for breast cancer, to this day, continues to be a radical surgical intervention - mastectomy. The operation leads to significant violations of various functions of the body, the main one being postmastectomy syndrome. Therapeutic physical culture is one of the most widespread and effective non-drug methods of restoring functions disturbed due to interference. We proposed the use of the myofascial release technique in the rehabilitation of women after radical mastectomy in the long-term postoperative period. Myofascial release is a popular trend in the rehabilitation and fitness industry right now.

Key words: rehabilitation, breast cancer, myofascial release, postmastectomy syndrome.

Cite as: Timchenko T. V., Sagidova K. M. Rehabilitation of elderly women after mastectomy in the long-term postoperative period. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 182-184 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_182.

Received 25.11.2021

Accepted 27.12.2021

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ (РАЗБОР КЛИНИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ)

Денис Игоревич Шадрин

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия**Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины и технологий
здоровья**тел.: +7(904)339-41-44, e-mail: d.shadrin@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. В статье раскрываются современные технологии управления физической нагрузкой на занятиях по лечебной гимнастике при заболеваниях центральной нервной системы, а также сочетание разных форм проведения занятий в лечебной физической культуре на поликлиническом этапе реабилитации в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Кроме этого, описывается совместное использование форм лечебной физической культуры с формами физической рекреации, направленных на поддержание хорошего функционального состояния.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, физическая рекреация, физические упражнения, физическая нагрузка, реабилитация.

Для цитирования: Шадрин Д. И. Современные педагогические технологии нейрореабилитации больных на поликлиническом этапе (разбор клинического случая) // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 185-188. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_185.

Введение

Достигнутый на стационарном этапе эффект при нейрореабилитации больных предполагает полное восстановление или поддержание хорошего функционирования систем организма на последующих этапах реабилитации. Восстановление зависит от соблюдения принципов реабилитации (своевременности, преемственности, индивидуального подхода, сотрудничества специалиста с пациентом и др.), оптимального подбора средств и методов реабилитации [3, 9]. При несоблюдении принципов реабилитации невозможно полное восстановление или возможно частичное восстановление функционирования, которое может приводить к инвалидности.

В последние годы сложилась сложная ситуация в мире, при которой происходит активное распространение новой коронавирусной инфекцией (COVID-19). Известен патогенез заболевания, симптомы и возможные осложнения, отработаны эффективные схемы лечения острой фазы инфекции, статистика свидетельствует, что COVID-19 на самом деле не страшнее гриппа, хотя инфекция коварная – со своими особенностями течения и вариантами осложнений. Люди, имеющие ослабленный иммунитет на фоне перенесённой операции, находящиеся в периоде реабилитации после операции, или лица, имеющие сочетанные заболевания особенно подвержены осложнениям. Кроме этого, отмечаются массовые последствия пандемии COVID-19 после длительной самоизоляции в виде тревожно-депрессивных состояний, неврозов, ожирения и других обменных нарушений, общего снижения функции иммунной системы у людей разных возрастных групп, а также другие нарушения [4]. Развивающееся и совершенствующееся материально-техническое обеспечение ведущих медицинских организациях приводит к тому, что в этих организациях появились и используются телеме-

дицинские технологии. Но, к сожалению, в медицинских учреждениях многих регионов, в связи проведёнными реформами и рядом других причин нет таких возможностей, что отражается на качестве реабилитации и восстановления лиц, имеющих нарушение здоровья [1, 11].

Лечебная физическая культура (ЛФК), на всех этапах реабилитации занимает ведущее место. ЛФК рассматривается как лечебно-педагогический, воспитательный, а также как образовательный процесс. Качество влияния занятий по ЛФК и использование разных форм ЛФК зависит от владения специалистом педагогическим мастерством. Поэтому знание общей педагогики, теории и методики физической культуры, знания базовых видов спорта чрезвычайно важны у специалистов по ЛФК. Прежде всего, он должен быть хорошим педагогом – специалистом по физическому образованию и физической культуре, и в то же время обладать знанием патологических процессов и болезней, с которыми ему приходится встречаться у своих пациентов. Ему необходимо уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие – местное, локальное или, лучше сказать, специфическое, дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состоянии больного [9]. Необходимо на этапах реабилитации, использовать в занятиях лечебной гимнастики (ЛГ) разнообразные физические упражнения (ФУ), способствующие снижению психоэмоционального напряжения и содействующие ускорению восстановления лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья [7]. Необходимо формировать сочетание разнообразных форм в режиме дня и недельного микроцикла. Адекватная физическая нагрузка (ФН) в занятиях ЛГ её подбор зависит от реабилитационного потенциала пациента и является ведущим аспектом в реабилитационном процессе больных. Специалист при подборе ФУ необходимо учитывать их влияние как на систему, имеющую нарушение, так и на весь организм занимающегося. Одним из ве-

дущих педагогических средств является ФН на занятиях ЛФК, в недельном микроцикле, её волнообразность и вариативность [2, 8]. Однако для скорейшего восстановления необходимо заинтересовывать занимающихся или повысить интерес к физической культуре (ФК), что возможно только через мотивацию личности, т. к. мотив является ведущей движущей силой [6]. Специалист, проводящий занятие, подбирает «свой» мотив для каждого занимающегося, включая новые упражнения в занятия, добавляя новые формы занятий, показывает эффективность занятий, тем самым, стимулирует занимающегося к проведению самостоятельной работы [11]. Кроме этого, необходимо использование физкультурно-рекреационных занятий с добавлением игр малой, средней интенсивности и игр для интеллекта (лингвистические, математические и др.), которые влияют на улучшение кровообращения и функционирование центральной нервной системы (ЦНС), опорно-двигательного аппарата у лиц с органическим поражением головного мозга. Применение игр и разных видов рекреационной деятельности улучшает координационные и пространственно-временные характеристики, восстанавливает последовательность и логику в игровых действиях, переключает внимание с физической на интеллектуальную работу, повышает мотивацию к занятиям [10, 11]. Таким образом, переключение интенсивности ФН, оптимальное сочетание общей и специальной ФН и отдыха в структуре урока по ЛФК и в физкультурно-рекреационных занятиях, при соблюдении основных педагогических принципов даёт возможность улучшить состояние здоровья, увеличивая двигательную активность лиц, имеющих нарушение центральной нервной системы.

Методика и организация исследования

В качестве примера приведем клинические данные пациента И. 50 лет. **Основной диагноз:** [Q28.3] кавернозная мальформация дорсальных отделов среднего мозга. **Сопутствующие:** Артериальная гипертензия III степени, риск 4, ожирение III степени. Прооперирован 24.05.2017 в ФГБУ «Сибирском федеральном биомедицинском исследовательском центре имени академика Е. Н. Мешалкина» Министерства здравоохранения Российской Федерации: микрохирургическое радикальное удаление кавернозной мальформации дорсальных отделов среднего мозга под нейронавигационным и нейрофизиологическим контролем. Неврологический статус: сознание ясное, 15 баллов по ШПК. Ориентирован в собственной личности, месте, времени, ситуации. Менингеальные знаки отсутствуют. Глазные щели D>S, зрачки D>S, фотореакции живые. Движение глазных яблок в полном объеме. Лицо симметрично, слух не снижен, нистагма нет. Умеренно выраженные элементы дизартрии. Элементов дисфагии и дисфонии нет. Сила трапециевидной, кивательной мышц в норме с обеих сторон. Язык по средней линии. Признаков силовых парезов нет. Нарушение моторики правой кисти. Сухожильные рефлексы с конечностей умеренной живости D=S. Патологических знаков не выявлено. Рекомендовано: наблюдение и лечение по месту жительства у невролога, нейрохирурга. Восстановительно-реабилитационная терапия по месту жительства (медикаментозная терапия, ЛФК, упражнения для мелкой моторики, массаж, занятия с логопедом).

Результаты исследования и их обсуждение

Реабилитация с использованием современных средств проводилась с октября 2017 года по май 2018 года, 3 раза в неделю. Подбор и проведение физкультурно-рекреационных самостоятельных занятий по январь 2019. Лечебная гимнастика (ЛГ) проводилась

по восстановительному двигательному режиму [8] с использованием гимнастических упражнений, велотренажера, батута, гантелей, утяжелителей, эспандеров, головоломки, степ-платформы, игр для мелкой моторики.

Использовались следующие методы исследования: анализ медицинских выписок, регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), проба Ромберга [5], пальценосовая проба [5], кистевая динамометрия, статистическая обработка (пакетом STATGRAPHICS Plus for Windows).

Во вводной части урока использовались пассивно-активные и активные в облегченных условиях лечебно-гимнастические упражнения для конечностей, для туловища, для мелкой моторики. В основной части урока использовались упражнения для улучшения функции ЦНС, работа на велотренажере, проговаривание считалок, стихов, скороговорок, активные гимнастические упражнения и пассивно-активные гимнастические упражнения с использованием различного спортивного инвентаря. В заключительную часть урока включались гимнастические упражнения небольшой интенсивности, лингвистические и математические задания, проговаривание скороговорок и стихов, игры для мелкой моторики.

Анализ медицинских выписок показал: МРТ-исследованиями от 16.06.17 в сравнении с МРТ-исследованиями от 08.06.17 подтверждена положительная динамика, уменьшение размеров гематомы в правой височно-затылочной области, уменьшение геморрагического содержимого по верхнему контуру намета мозжечка справа. МРТ-исследования от 11.10.17 в сравнении показали постоперационные кистозно-глиозные изменения в правой височно-затылочной доле и краевых отделов правой гемисферы мозжечка с наличием внутримозговой гематомы. Умеренно выраженная наружная заместительная гидроцефалия. МРТ-исследования от 20.08.18 показали отсутствие существенных изменений в сравнении с МРТ-исследованиями от 11.10.17.

За исследуемый реабилитационный период у больного И. улучшились показатели ССС:САД с 139,0±5,2 до 131,8±4,9; ДАД с 95,7±4,6 до 89,6±4,9; ЧСС с 103,8±5,8 до 89,7±3,7 (сравнивались изучаемые показатели недельного микроцикла октября 2017 г. с недельным микроциклом в мае 2018 г.), увеличились показатели пробы Ромберга с 3 до 12 секунд, при выполнении пальценосовой пробы отмечалось уверенное, точное выполнение, увеличились показатели кистевой динамометрии правой (ослабленной) руки с 12 до 28 кг.

За этот период были сформированы рекреационные самостоятельные занятия по 3-м направленностям: 1 – занятие для мелкой моторики и мимической мускулатуры (головоломки, игры для мелкой моторики и в приложениях для планшетов и мобильных устройств) – Tap the Frog, Fruit Crush («ломтик Ниндзя фрукты») и др.; 2 – занятие для кардио-респираторной системы (работа на велотренажере, пешая прогулка – скандинавская (северная) ходьба); 3 – занятие для поддержания силовых, координационных характеристик и равновесия (использовались гантели, утяжелители, эспандеры, инвентарь с нестабильной устойчивостью). В январе 2019 года были проведены пробы Ромберга, кистевая динамометрия и измерение показателей ССС. Показатели ССС практически не изменились: САД с 129 мм. рт. ст.; ДАД с 95 мм. рт. ст.; ЧСС 104 уд/минуту. Показатели пробы Ромберга увеличились незначительно с 12 до 14 секунд, показатели кистевой динамометрии имели небольшое ухудшение – 24 кг.

В середине июня 2021 года было обращение в Клиническую Ревматологическую Больницу № 25 города

Санкт-Петербурга в связи с болевыми ощущениями в суставах здоровой нижней конечности. После проведения углубленного исследования к вышеуказанному диагнозу добавился полиостеоартроз суставов нижних конечностей (коленных и тазобедренных), ст. – 1, ФНС – 1, М15.0. Как правило, такие нарушения появляются вследствие повышенной физической нагрузки на опорно-двигательную систему при отсутствии профилактических мероприятий.

В октябре 2021 года было проведено 4 консультационных физкультурно-рекреационных занятия, при которых исследовались показатели ССС у больного И. до и после занятия. Показатели ССС после проведенных занятий улучшились: САД с $133,5 \pm 2,5$ до $126,25 \pm 1,75$; ДАД с $95,5 \pm 2,5$ до $85,25 \pm 3,75$; ЧСС с 105 ± 3 до 85 ± 3 , также в сравнении изучаемые показатели недельного микроцикла октября 2019 года улучшились. При проведении пробы Ромберга результаты по сравнению с 2019 годом ухудшились с 14 до 4 секунд. Опрос показал, что самостоятельные лечебные и рекреационные занятия проводятся нерегулярно, занятия в лечебно-профилактических и оздоровительных организациях в период пандемии COVID-19 не посещались и хотелось бы возобновить регулярные занятия.

Выводы

Активация механизмов саногенеза способствует повышению компенсаторных механизмов центральной

нервной системы, которые проявляются в улучшении функционировании мышечной системы, координации движения, увеличении объёма движения опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК с использованием современных средств и игрового метода эффективно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, восстанавливают координационные характеристики рук (точность, скорость), восстанавливают логичность, последовательность в игровых действиях, переключают внимание с физической на интеллектуальную нагрузку, повышают мотивацию к занятиям. Необходимо формирование и стимулирование интереса к ФК, который в первую очередь влияет на регулярность самостоятельных физкультурно-рекреационных занятий, и создаёт оптимальное функционирование всех систем организма. Такое стимулирование интереса возможно через регулярные занятия со специалистами по ФК или ЛФК, которые могут не только квалифицированно проводить занятия, но и устранять возможные нарушения, вызванные компенсациями при заболевании.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Баркова Т. Н. О необходимости совершенствования государственной политики Российской Федерации в сфере здравоохранения // Научно-практический журнал «Пятиминутка». 2020. № 3 (58). С. 4-12.
- Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. М.: Медицина, 2000. 240 с.
- Козлов Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учебное пособие; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. Изд. 8-е. Ростов н/Д : Феникс, 2013. 475 с.
- Мамаева М. А. К вопросу о реабилитации пациентов, перенесших covid-19, и о профилактике вирусных инфекций // Научно-практический журнал «Пятиминутка». 2021. №1 (60). С. 14-20.
- Миллер Л. Л. Исследование координационной функции нервной системы / Врачебный контроль: учебное пособие; Нац. гос. ун-т физ. культ., спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: [б.и.], 2011. С. 97.
- Подласый И. П. Мотивы – движущие силы познания // Педагогика : учебник для вузов. Москва, 2002. Кн. 1. С. 360–375.
- Попов С. Н. Понятие о реабилитации. Её задачи, принципы и средства / Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура); под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. С. 5–19.
- Смирнов Г. И. Основы лечебной физической культуры в терапии : учебное пособие; под ред. Г. И. Смирнова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. : [б.и.], 2021. 190 с.
- Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / под общей ред. проф. С.Н. Попова. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. 608 с.
- Шадрин Д. И. Физическая рекреация как средство комплексной реабилитации у лиц с поражением головного мозга // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 1-2 июня 2017 г. ; под общей ред. Т. В. Новиковой, О. В. Козыревой. М. : РГУФКСМиТ, 2017. С. 190-193.
- Шадрин Д. И. Использование ЛФК у пациентов с COVID-19 на поликлиническом этапе реабилитации (разбор клинического случая) // Научно-практический журнал «Пятиминутка». 2021. № 2 (61). С. 33-35.

References

- Barkova T.N., Kurguzova M.A. *O neobходимosti sovershenstvovaniya gosudarstvennoj politiki Rossijskoj Federacii v sfere zdravoohraneniya* [On the need to improve the state policy of the Russian Federation in the field of healthcare]. *Nauchno-prakticheskij zhurnal "Pyatiminutka"* [Scientific and practical journal "Pyatiminutka"], 2020, no. 3 (58), pp. 4-12.
- Bashkirov V.F. *Kompleksnaya reabilitaciya sportsmenov posle travm oporno-dvigatel'nogo apparata* [Complex rehabilitation of athletes after injuries of the musculoskeletal system]. Moscow, Medicina Publ., 2000. 240 p.
- Kozlov L.V., Kozlov S.A., Semenenko L.A. *Osnovy reabilitacii dlya medicinskih kolledzhej* [Fundamentals of rehabilitation for medical colleges]: a teaching tool. 8th ed. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2013. 475 p.
- Mamayeva M.A. *K voprosu o reabilitacii pacientov, perenesshih COVID-19, i o profilaktike virusnyh infekcij* [On the issue of rehabilitation of patients who have undergone COVID-19 and on the prevention of viral infections]. *Nauchno-prakticheskij zhurnal "Pyatiminutka"* [Scientific and practical journal "Pyatiminutka"], 2021, no. 1 (60), pp. 14-20.

Miller L.L. *Issledovanie koordinacionnoj funkcii nervnoj sistemy* [Investigation of the coordination function of the nervous system]. *Vrachebnij kontrol'* [Medical control] : textbook. St. Petersburg, [without publishing house], 2011. 97 p.

Podlasyu I.P. *Motivy – dvizhushchie sily poznaniya* [Motives – driving forces of cognition]. *Pedagogika* [Pedagogy] : textbook for universities. Moscow, 2002. Book 1, pp. 360-375.

Popov S.N. *Ponyatie o reabilitacii. Ego zadachi, principy i sredstva* [The concept of rehabilitation. Its tasks, principles and means]. *Fizicheskaya reabilitaciya* [Physical rehabilitation] : Textbook for students of higher educational institutions studying according to the State educational standard "Physical culture for persons with disabilities in health" (Adaptive physical culture). 3rd ed. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2005, pp. 5-19.

Smirnov G.I., Lutkov V.F., Shadrin D.I. *Osnovy lechebnoj fizicheskoy kul'tury v terapii* [Fundamentals of therapeutic physical culture in therapy] : textbook. St. Petersburg, [without publishing house], 2021. 190 p.

Fizicheskaya reabilitaciya [Physical rehabilitation]: Textbook for academies and institutes of physical culture. Under the general editorship of professor S. N. Popov. In 2 vol. Moscow, Akademiya Publ., 2013.

Shadrin D.I., Smirnov G.I., Lutkov V.F. *Fizicheskaya rekreaciya kak sredstvo kompleksnoj reabilitacii u lic s porazheniem golovnogogo mozga* [Physical recreation as a means of complex rehabilitation in persons with brain damage]. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: dostizheniya i perspektivy` razvitiya: materialy` VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny'm uchastiem* [Therapeutic physical culture: achievements and development prospects: materials of the VI All-Russian Scientific and practical conference with international participation]. Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism Publ., 2017, pp. 190-193.

Shadrin D.I. *Ispol'zovanie LFK u pacientov s COVID-19 na poliklinicheskom e'tape reabilitacii (razbor klinicheskogo sluchaya)* [The use of physical therapy in patients with COVID-19 at the polyclinic stage of rehabilitation (analysis of a clinical case)]. *Nauchno-prakticheskij zhurnal "Pyatiminutka"* [Scientific and practical journal "Pyatiminutka"], 2021, no. 2 (61), pp. 33-35.

Поступила в редакцию 06.10.2021

Подписана в печать 27.12.2021

MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF NEUROREHABILITATION OF PATIENTS AT THE POLYCLINIC STAGE (ANALYSIS OF A CLINICAL CASE)

Denis I. Shadrin

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Saint-Petersburg, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of Sports Medicine and Health Technology Department
ph.: +7(904)339-41-44, e-mail: d.shadrin@lesgaft.spb.ru*

Abstract. The article reveals modern technologies for managing physical activity in therapeutic gymnastics classes for diseases of the central nervous system, as well as a combination of different forms of conducting classes in therapeutic physical culture at the polyclinic stage of rehabilitation in conditions of the spread of a new coronavirus infection (COVID-19). In addition, it describes the joint use of forms of therapeutic physical culture with forms of physical recreation aimed at maintaining a good functional state.

Key words: therapeutic physical culture, physical recreation, physical exercises, physical activity, rehabilitation.

Cite as: Shadrin D. I. Modern pedagogical technologies of neurorehabilitation of patients at the polyclinic stage (analysis of a clinical case). *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 185-188 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_185.

Received 06.10.2021

Accepted 27.12.2021

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ СИСТЕМ ВОСТОКА НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА¹



Борис Алексеевич Безлепкин

*Клуб йоги «Голубой Эдельвейс»
Ливны, Россия*

*Доктор энергoinформационных наук, профессор, председатель клуба
тел.: +7(951)547-49-19, e-mail: smarton2011@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема здоровья не только дошкольного, школьного, но и взрослого населения, а также влияние невроза испуга (дистресса) на наследственность. Откуда появляется «слоёный пирог» хронических заболеваний не только у людей пожилого возраста, но и у молодого поколения? Почему меняется структура клетки на атомно-молекулярном уровне, которая является причиной болезни? Данная проблема актуальна, достаточно изучена, чтобы коренным образом изменить в положительную сторону течение наследственного невроза испуга (дистресса). Нужны врачи, таковые есть, с мощной сверхчувствительной энергосистемой, которых легко обучить.

Ключевые слова: здоровье, невроз испуга, наследственность, хронические болезни, структура клетки, кадры врачей, Энергии Востока-Кундалини, Сахасрарачакра, Сушумна.

Для цитирования: *Безлепкин Б. А.* Влияние оздоровительных, здоровьесберегающих систем Востока на укрепление здоровья человека // *Культура физическая и здоровье.* 2021. № 4. С. 189-191. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_189.

Введение

Человечество ищет не одно тысячелетие средства борьбы с болезнями, побеждая одни болезни, как вдруг появляются новые, более губительные, приносящие страдания и смерть людям. Временное лечение не успевает укрепить опорно-двигательный аппарат и ослабленные органы тела. Это лишь временный и ненадёжный успех. Нужно непременно искать причину заболевания. Так мыслил автор, изучая лечебную физкультуру с историей болезней на факультете физического воспитания Воронежского педагогического института. Полученные знания автору пришлось использовать сразу по выходу на работу в детскую спортивную школу, когда к нему приходили очень одарённые дети, чтобы записаться в секцию баскетбола. Первая тренировка показала сразу, что двое из ребят имеют проблемы с сердцем. Оба стали отнекиваться, утверждая, что они здоровы. Автор их отстранил от тренировок и предупредил – если хотите заниматься баскетболом, прежде необходимо излечить порок сердца. Ваш покорный слуга на свой страх и риск составил методику лечения, в течение полутора лет изменял и усложнял адаптивно-физические нагрузки. Ребята крепили на глазах. Проходя призывную врачебную комиссию, врачи, зная этих ребят, т.к. они ранее стояли на учёте, не обнаружили у них порока сердца. К ним применяли повышенные ортостатические пробы. Пороков сердца у них не обнаружили. Заключение врачебной комиссии – годны к строевой службе в рядах Советской Армии. Это был первый успех в применении лечебной физкультуры вкупе с адаптивной специальной физической нагрузкой.

Актуальность проблемы

Изучая философию Древнего Востока – Китая, Индии, Японии, Тибета, автор столкнулся со сложной наукой о самодисциплине – йогой. Она показала путь к совершенному здоровью, контролю ума, дала духовное зрение, позволила раскрыть полное строение биоэнергетики человека. Это позволило найти причины многих заболеваний.

Городской исполнительный комитет г. Ливны Орловской обл. выдал вашему покорному слуге Постановление на создание клуба йоги. Клуб йоги «Голубой Эдельвейс» за свои 35 лет научно-исследовательской, адаптивно-лечебно-профилактической йоготерапии излечил от наследственного невроза (дистресса) и его производных болезней более 4000 детей школьного и дошкольного возрастов, около 5000 взрослого населения, десятки граждан от язв желудка и двенадцатиперстной кишки, астмы, болезней сердца, критических менструальных болей, вегетососудистой дистонии, сексуальной психопатии; успешно проводится программа лечения бесплодия – 77 бесплодных женщин родили крепких здоровых детей, в т. ч. две двойни.

Этот громадный опыт необходимо проверить и показать крупным учёным в области медицины и, особенно, эниомедицины, показать её научность. Так, случай свёл автора настоящего исследования с замечательным человеком и крупным учёным Я. Г. Гальпериним, директором НИИ «ЭНИОМ».

¹ Статья подготовлена в сотрудничестве с Всероссийским научно-исследовательским центром традиционной народной медицины им. Я. Г. Гальперина «ЭНИОМ», Московским научно-исследовательским институтом психиатрии и Московским научно-исследовательским институтом Дефектологии и медицинской психологии.

© Безлепкин Б.А., 2021

Им же в 2004 г. была создана Международная Профессиональная Медицинская Ассоциация специалистов комплементарной и народной медицины, психологов и целителей. Так началась многолетняя научно-исследовательская работа в области медицины и, особенно, эиомедицины. Результатом стала защита кандидатской и докторской диссертаций и присвоение учёного звания «профессор».

Объект и предмет исследования

Теперь о главном. И. П. Павлов писал: «... длинный ряд жизненных ударов (личные несчастья, крушение убеждений, ущемлённые чувства собственного достоинства) вызывают у не подготовленного человека сильнейшие реакции с разными, в том числе, соматическими симптомами. Именно чрезвычайные внешние обстоятельства нередко становятся причиной болезненных состояний. Нарушения могут быть внезапными, или подготавливать исподволь эту внезапность и несут деструктивный характер, что вызывает частичную перестройку высшей нервной деятельности». В характеристике аффектно-шокового невроза И. П. Павловым, в первой его части, прочитывается характеристика стресса, а во второй части – дистресса, если говорить современным языком этих болезненных состояний.

Какой жизненный удар вызывает перестройку высшей нервной деятельности у человека? Сверхсильными раздражителями, вызывающими такой испуг – дистресс – являются сигналы об угрозе жизни – когда человек тонет, попадает в автокатастрофу, землетрясения и другие стихийные бедствия, участвует в боевых действиях и других действиях, кардинально влияющих на психику человека.

Это результат малоподвижной психики индивида, не умеющего быстро приспособиться к стремительно меняющимся условиям, угрожающим жизни человека. В это время человеком управляет мысль. Если она не находит решения, происходит запредельный испуг, парализующий высшую нервную деятельность. Это и есть аффектно-шоковый невроз (дистресс). Мысль сама по себе является энергоинформационной составляющей, и сам испуг является таковым. Чтобы читатель знал и имел представление об энергоинформационных процессах, происходящих в организме человека, ему необходимо знать азы биоэнергетического строения человека – как эти энергии задействованы и функционируют в клетках организма человека, не нарушая их жизнедеятельность.

Профессор Г. И. Шипов проводил эксперимент в вакууме с частицами, заряд которых определён, а размер – нет, в силу их малой величины. Если эту частицу ударить другой частицей, то она, двигаясь спонтанно, оставляет вокруг себя информацию не только о своём состоянии, но и по какому пути она будет двигаться. Действительно, умная частица. Таковыми являются биоэнергетические частицы, функционирующие в энергетических потоках нашей сложной энергоинформационной системе человека.

Это надо знать – существуют следующие энергоинформационные составляющие, относящиеся к матрице энергии Кундалини, это:

- энергия мозгового ритма «ТИК-ТАК», как движение маятника;
- энергетическое кольцо больших полушарий мозга, создающего энергетический кокон вне тела человека и внутри его, вращаясь по часовой стрелке;
- энергия излучения, создающая биополе человека, которую мы ощущаем снаружи;
- энергетическая «Арка ног», регулирующая

кровенное давление вместе с акупунктурой промежности малого таза.

Надо знать, что собой представляет энергетическая чаша Сахасрары-чакры, энергетический канал Сушумна, тянущийся от Сахасрары-чакры до кончика, где расположена божественная энергия Кундалини. Эта энергетическая змея, свёрнутая в 3,5 оборота, находится в своём гнезде, смотрит в Сушумну, накрытую её «зонтом», к которому крепится «хвост» энергии Кундалини.

Практическая ценность исследования

Все эти перечисленные энергии функционируют в клетках организма, не сталкиваясь между собой, а создают энергетический комфорт внутри человека, определённый тонус. Когда происходит аффектно-шоковый удар, мгновенно схлопывается Сахасрара-чакра. Как выстрел устремляется громадная энергия большой плотности в энергетический канал Сушумна. Мгновенно достигает гнезда Божественной энергии Кундалини и выбивает её из гнезда наружу. Энергия кундалини находится вне тела человека. Это и есть невроз испуга – дистресс. Если энергия Кундалини ляжет в I четверть, дистресс произошёл при жизни человека. Если в IV четверть – человек родился с дистрессом. Теперь всё становится ясным и легко объяснимым. В клетках организма начался энергетический хаос, происходит столкновение частиц, выделяется громадная энергия и колоссальная вибрация, которая меняет атомно-молекулярную структуру клетки и является причиной болезни. Мало того, дистресс готовит бессознательно стресс, который усиливает периодически энергетический хаос в клетках, создавая «слоёный пирог» различных заболеваний за долгие годы жизни человека.

Главной ошибкой Ганса Селье, канадского учёного, который сформулировал универсальную концепцию стресса, было то, что нет стресса без дистресса, т. е. дистресс бессознательно готовит стресс. Следовательно, на одно и тоже, предъявленное организму требование, больной, воспалённый организм, т. е. кора больших полушарий, будет работать по-разному. Ганс Селье этого объяснить не мог. По этой причине больной не может объяснить своё поведение, у него отсутствует анализ своего поведения, т. е. он не приобретает опыта. Нет его и у детей, рождённых с дистрессом. Когда энергетическая «Пчёлка» создаёт энергетические поля, по мере роста ребёнка, начиная с четырёхлетнего возраста, обнаруживается, что ткани мозга не заполняются энергетикой, что является причиной различных странностей у ребёнка. Родители обращаются к врачам. Но если нет дистресса (энергия кундалини в теле человека) стресс является эмоциональным всплеском, который подвергается анализу человеком и становится его опытом, т. е., в таких случаях, стресс полезен для организма.

Выводы

Люди с неврозом испуга (дистрессом) не должны заниматься физическими нагрузками – это ведёт к увеличению хронических заболеваний, что доказано многими научными статьями, появляющимися в журнале «Культура физического и здоровья». Открытия автора настоящего исследования в области медицины и эиомедицины кардинально меняют здоровье нации. Докторская диссертация вашего покорного слуги, написанная по данной проблематике, прошла экспертизу в Министерстве здравоохранения и Академии медицинских наук Российской Федерации. Как сказал официальный оппонент, профессор А. М. Степанов: «Все

совпало один к одному». Власть молчит. Здесь стоит ответить словами академика В. И. Вернадского: «Власть совершает ошибку из-за понижения своей культуры». Вследствие этого, самая страшная болезнь последнего времени – COVID-19 будет ослаблять всех – и детей, и взрослых, у кого имеется наследственный

невроз испуга (дистресс), пока не уничтожит всех.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Безлепкин Б. А. Запредельный испуг. О том, как устранить аритмию, раздражительность, усталость. Воронеж : Норма, 2006. 72 с.
- Безлепкин Б. А. Матрица кундалини. Воронеж : Воронежская областная типография, 2008. 24 с.
- Безлепкин Б. А. Природа стресса. Воронеж : Научная книга, 2018. 78 с.
- Безлепкин Б. А. Тайны энергетики мозга. Воронеж : Научная книга, 2018. 69 с.
- Безлепкин Б. А. Энергия кундалини в лечении неврозов и фобий. Воронеж : Норма, 2009.
- Макац В. Г. Основы биоэнерготерапии. Винница [б. и.], 1981. 166 с.
- Митрополит Ерофей (Влахос). Православная психотерапия. Сергиев Посад : Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2018. 368 с.
- Свядош А. М. Неврозы и их лечение. М.: Книга по Требованию, 2013. 300 с.
- Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме/ Перевод с англ. В. И. Кандорова и А. А. Рогова ; Ред. и вступ. статья [с. 5-34] проф. М. Г. Дурмишьяна. М. : Медгиз, 1960. 254 с.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 128 с.
- Шипов Г. И. Теория физического вакуума. М. :Наука, 1997. 450 с.

References

- Bezlepkin B. A. *Zapredel'ny`j ispug. O tom, kak ustranit` aritmiyu, razdrzhitel'nost`, ustalost`* [On how to eliminate arrhythmia, irritability, and fatigue]. Voronezh, Norma Publ., 2006. 72 p.
- Bezlepkin B. A. *Matrica kundalini* [Kundalini Matrix]. Voronezh, Voronezh Regional Printing House, 2008. 24 p.
- Bezlepkin B. A. *Priroda stressa* [The Nature of Stress]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2018. 78 p.
- Bezlepkin B. A. *Tajny` e`nergetiki mozga* [Secrets of brain energy]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 2018. 69 p.
- Bezlepkin B. A. *E`nergiya kundalini v lechenii nevrozov i fobij* [Kundalini energy in the treatment of neuroses and phobias]. Voronezh, Norma Publ., 2009.
- Makats V. G. *Osnovy` bio`nergoterapii* [Fundamentals of Bioenerge therapy]. Vinnitsa [without publishing house], 1981. 166 p.
- Metropolitan Yerofei (Vlahos). *Pravoslavnyaya psixoterapiya* [Orthodox Psychotherapy]. Sergiev Posad, Holy Trinity Sergius Lavra Publ., 2018. 368 p.
- Svyadoshch A. M. *Nevrozy` i ix lechenie* [Neuroses and their treatment]. Moscow, Kniga po Trebovaniyu Publ., 2013. 300 p.
- Selye G. *Ocherki ob adaptacionnom syndrome* [Essays on the adaptation syndrome]. Moscow, Medicina Publ., 1960. 254 p.
- Selle G. *Stress bez distressa* [Stress without Distress]. Moscow, Progress Publ., 1982. 128 p.
- Shipov G. I. *Teoriya fizicheskogo vakuuma* [Theory of Physical Vacuum]. Moscow, Nauka Publ., 1997. 450 p.

Поступила в редакцию 30.08.2021

Подписана в печать 27.12.2021

INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING, HEALTH-SAVING SYSTEMS OF THE EAST ON THE STRENGTHENING OF HUMAN HEALTH

Boris A. Bezlepkin

Yoga club "Blue Edelweiss"
Livny, Russia

Grand PhD, professor, chairman of the club
ph.: +7(951)547-49-19, e-mail: smarton2011@mail.ru

Abstract. The article concerns the actual problem of health not only in pre-school and school population but in adult population as well and the influence of anxiety neurosis (distress) on heredity. How does the "puff-pastry" of chronic diseases appear not only in elderly people but also in young generation? Why cell structure changes at atomic and molecular level, which is the cause of disease. This problem is topical and has been studied enough to fundamentally change the course of hereditary fright neurosis (distress) in a positive way. We need doctors, there are such, with a powerful supersensitive energy system, who can be easily trained.

Key words: health, fright neurosis, heredity, chronic diseases, cell structure, cadres of doctors, energies of the East-Kundalini, Sahasrachakra, Sushumna.

Cite as: Bezlepkin B. A. Influence of health-improving, health-saving systems of the East on the strengthening of human health. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 4, pp. 189-191 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_189.

Received 30.08.2021

Accepted 27.12.2021

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (ОБЗОР МОНОГРАФИИ)



Владимир Владимирович Севастьянов ¹, Евгений Андреевич Стеблецов ², Владлен Иванович Воропаев ³

*Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I ^{1,3}
Воронеж, Россия
Воронежский государственный педагогический университет ²
Воронеж, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7(906)590-24-84, e-mail: sevastianovvv@mail.ru*

² *Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com*

³ *Кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный профессор кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-82-83, e-mail: -*



В настоящее время организация процесса физического воспитания студентов претерпевает существенные изменения, связанные с поиском путей дальнейшего развития системы высшего образования и спортивной подготовки в Российской Федерации, что обусловлено постоянной сменой федеральных государственных образовательных стандартов в 2009, 2013, 2017, 2019, 2020 гг. и этот процесс, по нашему мнению, ещё будет продолжаться.

Реализация дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях является важным звеном массового физического воспитания молодежи нашей страны. Вопрос физического воспитания молодежи постоянно рассматривался на государственном уровне начиная с 20-х годов XX века. В настоящее время он еще более актуален, что подтверждается законодательными и нормативными документами по вопросам физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Физическому воспитанию студенческой молодежи посвящено большое количество нормативных документов, диссертационных исследований, научных и научно-методических работ, которые определяют и регламентируют различные стороны формирования физической культуры студентов, профессионально-прикладной и спортивной подготовки учащихся в условиях высшего учебного заведения. При этом имеющиеся в настоящее время проблемы практики физического воспитания в свете происходящих изменений в системе образования рассмотрены достаточно разобщенно и, по нашему мнению, не системно.

В представленной читателям монографии обозначены и охарактеризованы наиболее актуальные, на наш взгляд, вопросы физического воспитания студентов, затрагивающие: проблему повышения уровня физической подготовленности студентов и укрепления их здоровья; организацию процесса профессионально-прикладной физической подготовки; реализацию раздела самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию; мотивацию студентов к занятию физической культурой и спортом, а также вопросы спортивной подготовки студентов во время обучения в вузе.

В данной работе предпринята попытка обобщить результаты исследований ведущих специалистов в области физического воспитания молодежи и данные собственных исследований по вопросу эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS (MONOGRAPHY REVIEW)

Vladimir V. Sevastyanov ¹, Evgeny A. Stebletsov ², Vladlen I. Voropayev ³

Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter the Great ^{1,3} *Voronezh, Russia*
Voronezh State Pedagogical University ²
Voronezh, Russia

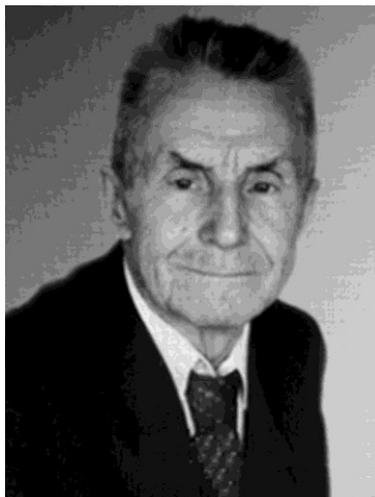
¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education Department*
ph.: +7(906)590-24-84, e-mail: sevastianovvv@mail.ru

² *PhD of Pedagogical Sciences, Professor of Theory and Methodology of Physical Education*
ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com

³ *PhD of Pedagogy, Professor, Honored Professor of Physical Education Department*
ph.: +7(473)253-82-83, e-mail: -

At the present time the organization of the process of physical education of students is undergoing significant changes associated with finding ways of further development of higher education and sports training in the Russian Federation, which is due to constant change of federal state educational standards in 2009, 2013, 2017, 2019, 2020 and this process, in our opinion, will continue. Realization of disciplines on physical training and sports in higher educational institutions is an important link of mass physical education of youth of our country. The issue of physical education of young people has been constantly considered at the state level since the 20s of the XX century. At present it is even more relevant, which is confirmed by legislative and regulatory documents on physical education and sports in the Russian Federation. A large number of normative documents, dissertation researches, scientific and scientific-methodological works, which define and regulate various aspects of physical education of students, professional-applied and sports training of students in terms of higher education institution, are devoted to physical education of student youth. At the same time the problems of physical education practice, which are available now, in the light of current changes in the educational system, are considered rather disjointedly and, in our opinion, not systematically. In our opinion, the most actual problems of physical education of students, which concern the following issues, are marked and characterized in the presented monograph: the problem of raising the level of physical fitness of students and strengthening their health, the process of professional-applied physical training, the realization of the independent work of students on physical education, the motivation of students to engage in physical culture and sports, as well as the questions of sports training of students during their studies at university. This paper attempts to summarize the results of research by leading experts in the field of physical education of young people and data from our own research on the effectiveness of professional-applied physical training of students.

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ПЕВЕЦ» ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
ПАМЯТИ ВАЛЕРИАНА ЕГОРОВИЧА АПАРИНА**



17.11.2021 г. на 90-м году ушёл из жизни Апарин Валериан Егорович, организатор спортивной медицины и лечебной физкультуры Воронежской области, известный учёный, доцент, кандидат медицинских наук, который стоял у истоков создания журнала «Культура физическая и здоровье», входил в состав первого редакционного совета.

В. Е. Апарин много лет руководил комиссией по физкультуре и спорту студентов Совета ректоров вузов г. Воронежа: изучал физическое развитие и здоровье студентов, руководил общественной студенческой поликлиникой, участвовал в организации и проведении конференций с изданием научно-методических материалов.

В эти же годы был председателем Воронежского областного научного медицинского общества по лечебной физкультуре и врачебному контролю, выступая с докладами на областных, республиканских и всесоюзных конференциях. Участвовал в XII Международном конгрессе по спортивной медицине, который проходил в 1958 г.

В течении 10 лет В. Е. Апарин входил в состав научно-методического совета по физкультуре и спорту Минздрава РСФСР, готовил материалы, учебные программы и выступал с докладами.

В. Е. Апарин в Воронежском медицинском университете являлся основоположником движения «Здоровый образ жизни». Этому направлению было посвящено более его 330 научных, методических, популярных работ в местных, общероссийских, международных изданиях, а также 15 монографий. Среди них: «Движение и умственный труд», «Физкультура для среднего и пожилого возраста», «Босиком для здоровья» (последние книги были переизданы в г. Москве большим тиражом). В 2012 г. была издана книга «Значение физкультуры в развитии здорового образа жизни».

Свой научный путь В. Е. Апарин начал с 1949 года, когда учился в Воронежском государственном медицинском институте. В это же время Валерий Егорович активно занимался спортом – лёгкой атлетикой. С 1953 по 1958 гг. был чемпионом и рекордсменом Воронежской области в беге на средние дистанции: 800 м и 1500 м. В составе сборной Воронежского медицинского института несколько раз участвовал и был победителем в спартакиадах медвузов РСФСР и СССР, за-

щищал спортивную честь медицинских институтов РСФСР на Всесоюзных студенческих соревнованиях. В 1956 г. принял участие в составе команды Воронежской области на первой Спартакиаде народов РСФСР и стал бронзовым призёром в эстафетном беге.

Его научная деятельность проходила на кафедре физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля Воронежского медицинского института, где он изучал влияние спортивных занятий на сердечно-сосудистую и мышечную системы, состояние поля зрения у волейболистов и баскетболистов. Ежегодно выступал с докладами на научно-студенческих конференциях института.

С 1955 по 1958 гг. В. Е. Апарин учился в аспирантуре на кафедре физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля. Под руководством профессора Г. И. Красносельского подготовил кандидатскую диссертацию по применению лечебной физкультуры в период выздоровления после дизентерии и брюшного тифа и успешно её защитил в г. Москва в Центральном институте курортологии и физиотерапии.

С 1958 по 1961 гг. В. Е. Апарин заведовал кафедрой физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля Воронежского медицинского института, а с 1978 по 1990 гг. руководил курсом лечебной физкультуры и врачебного контроля. Вместе с сотрудниками постоянно совершенствовал преподавание, выполняя научную и практическую работу на нескольких клинических базах. Валериан Егорович увлечённо и с большим интересом преподавал свою специальность. Выпускники медицинского вуза помнят его лекции и отзываются о нём с большой теплотой. Его преподавательская деятельность всегда проходила в ведущих клиниках г. Воронежа, где он накопил большой практический опыт и с удовольствием делился им со студентами и врачами, поэтому заслужил среди них большой авторитет и любовь. А больные на всю жизнь запомнили его врачебные рекомендации.

В. Е. Апарин стоял у истоков создания журнала «Культура физическая и здоровье», входил в состав первого редакционного совета этого журнала и часто публиковался в нём как на медицинские темы, так и на темы, посвящённые пропаганде здорового образа жизни.

Неоднократно выступал на Воронежском и Центральном телевидении, радио, пропагандируя значение физической культуры, массажа, закаливания в укреплении здоровья, предупреждении заболеваний, повышении физической, умственной и психической работоспособности, поддержании здорового образа жизни и активного долголетия.

В течение всех лет работы В. Е. Апарин постоянно участвовал в соревнованиях на первенство Воронежской государственного университета им. Н. Н. Бурденко между факультетами, ставших знаменитой Олимпиадой «Сила поколения – вера, спорт, движение», первенстве вузов г. Воронежа, центрального района, обкома профсоюза медицинских работников и в ежегодно проводимых массовых российских мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России».

В последние годы В. Е. Апарин участвовал в подборке материалов и издании книг, посвящённых исто-

рии Воронежского государственного медицинского университета. За последние 5 лет с его участием вышло более 6 книг, одна из которых – автобиографическая, посвящённая его жизни и 60-летней деятельности в ВГМУ им. Н. Н. Бурденко с названием «Воронежский певец физической культуры». Со всеми книгами, которые находятся в небольшом количестве, можно познакомиться в библиотеке вуза, музее университета и в Воронежской областной универсальной научной библиотеке имени И. С. Никитина.

За многолетнюю работу В. Е. Апарин был награждён 4-мя государственными наградами: знаком «Отличник здравоохранения», «Отличник физической культуры и спорта», «Ветеран спорта РСФСР», «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

Скромность и его интеллигентность заслужили большой авторитет среди коллег и больных.

ПУСТЬ СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ О НЁМ ОСТАНЕТСЯ В НАШИХ СЕРДЦАХ!

*Ирина Валериановна Гриднева,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Физическая культура
и медицинская реабилитация» ВГМУ им. Н. Н. Бурденко*

*Марина Валериановна Харина,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры фармакологии и клинической фармакологии ВГУ*

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 27.12.2021 г.
Формат 60 x 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 22.64. Уч-изд. л. 21.25.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 85 экз). Заказ 178.

Дата выхода в свет 30.12.2021 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.