№ 1 (81), 2022
ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

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

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

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

Главный редактор
Сергей 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)
Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)
Федор СОБЯНИН, д. пед. н. (Белгород)
Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор ВГПУ)
Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)
Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)
Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)
Компьютерная верстка
Дина АСТАХОВА
Ответственный секретарь
Никита МЫШОВ

Адрес редакции:
Россия, 394043, Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Тел.: +7(473)264-44-20,
e-mail: kultura.fiz@yandex.ru

На 1-й стр. обл.: Мужская сборная России по лыжным гонкам во главе с трёхкратным олимпийским чемпионом Александром Большуновым

Цена свободная

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

К 70-летию со Дня рождения Сергея Монастырева…… 7

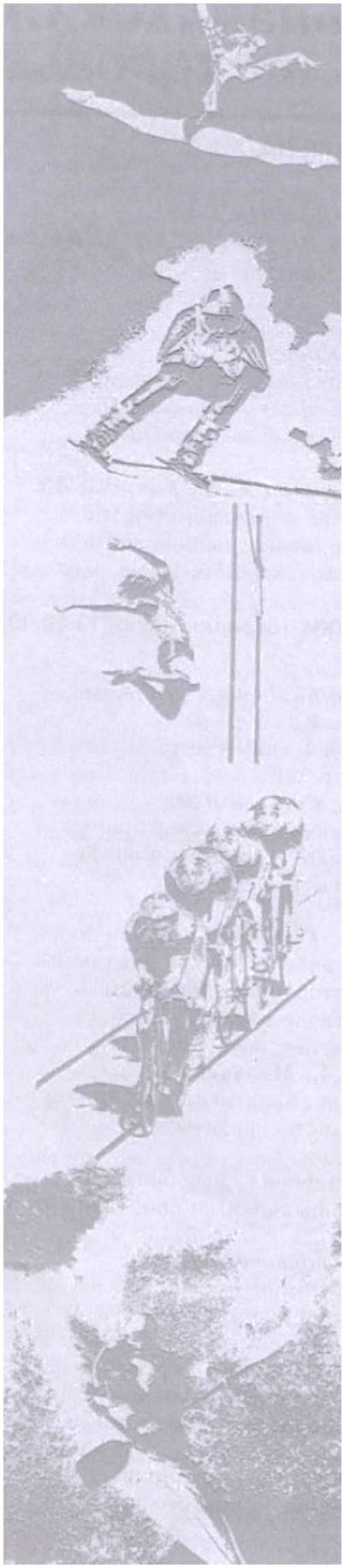
СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Валиев С. К., Вяльцева Е. Д., Кузнецов И. В., Григорьева И. В. Управление и ивент-менеджмент как приоритетное направление в спорте…… 8
Казаринова Л. В. Система физической культуры в России: современное состояние и перспективы развития…… 13
Канукоев А. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: организационно-методический аспект…… 16
Настуев Э. Б. Формирование личностно-профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами физической подготовки…… 20
Полякова О. А., Биттиров Р. М., Ачиева Н. Е., Георгиев И. С. Особенности развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и Европе…… 23
Стеблецов Е. А., Бакаев Н. Н., Авдеев Д. С. Обзорное аналитическое исследование литературы по вопросу физической подготовленности как одной из основных составляющих боеготовности солдат срочной службы…… 28
Сысоев А. В., Маркина В. Б., Татаринцева И. А., Ирхина Е. Н., Войтович Д. И. Сопоставление взглядов руководителей и специалистов сферы физической культуры и спорта воронежской области на реалии и перспективы подготовки физкультурных кадров для региона…… 33
Хажироков В. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на профессионально значимые качества сотрудников ОВД: мотивационный аспект…… 46
Шестаков Ф. Ф., Кузнецов И. В., Валиев С. К. Охота как элемент физической культуры…… 49
Шутова Т. Н. Цифровая образовательная экосистема по физической культуре и спорту в вузе…… 52

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Болдырев И. И., Панфилов А. Ю., Ретюнских М. Е. Формирование профессионального патриотизма студента – будущего педагога по физической культуре…… 57
Венскович Д. А. Диагностирование концентрации внимания студенток при изучении специализированного учебного модуля по физической культуре…… 60
Веселкина Т. Е., Румба О. Г., Карманова Н. В., Кононов С. В. Опыт построения дистанционного обучениях физической культуре в вузе в период пандемии…… 65
Горелкин С. И., Селитреникова Т. А. Сравнительная характеристика эффективности ударных действий боксёров 13–14 лет…… 74
Евдокимов И. М. Использование данных о психофизиологической саморегуляции у студентов для оптимизации учебного процесса по физической культуре…… 78
Елютин Ю. В., Соломыкин В. И., Шкатов О. А. Уровень сформированности конкурентных качеств софт-скиллс студентов по специализации «Физическая культура»…… 81
Кодзоков А. Х. Особенности физической подготовки женщин-полицейских в образовательных организациях МВД России…… 89
Лифанцев С. Р., Михайлова Э. И. Система «трёх L.I.F.E.» на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста…… 93
Мешев И. Х. Роль физической подготовки в профессионально-прикладной подготовке сотрудников ОВД…… 97
Мухина Э. В., Монастырев С. Н., Панарин А. И. Оценка отраслевых резервов бакалавриата для магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта…… 100



Полякова О. А., Караев А. Ш., Жероков З. А., Георгиев И. С. Актуальные вопросы формирования социальной компетентности и адаптивности студентов посредством элективных дисциплин по физической культуре и спорту…… 105
Симина Т. Е., Логинов О. Н., Татарова С. Ю., Татаров В. Б. Современные подходы при организации учебных занятий плаванием и отношение к ним студенческой молодёжи…… 109
Синявский Н. И., Фурсов А. В., Синявский Н. Н. Проектирование урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО…… 113
Соколов В. Э., Гаевская О. В. Использование средств гимнастики для развития физических качеств у подростков…… 117
Татарова С. Ю., Ефремова Н. Г., Антонова И. Н., Носов С. М. Сравнительный анализ здоровья и физического состояния студентов дневного обучения…… 121
Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Сафонов А. Н., Колпакова А. И. Степень физического здоровья студентов посредством тренировочных занятий…… 126
Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Симина Т. Е., Вилкова М. С. Анализ изменения физической подготовки обучающихся вуза…… 130
Филимонова С. И., Казакова В. М., Степанова О. Н., Алмазова Ю. Б. Современные представления педагогов о направленности, содержании и особенностях организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности…… 133

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бегметова М. Х. Комплексная коррекция состояния опорно-двигательного аппарата, выносливости и адаптивных возможностей девушек с ожирением II степени…… 137
Доронцев А. В., Порубайко Л. Н., Зинчук Н. А., Светличкина А. А. Сравнительный анализ гемодинамических показателей при разнонаправленной двигательной активности у мужчин 60-65 лет…… 141
Еременко В. Н., Синько О. В., Питкин В. А. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов студентов…… 146
Зюкин А. В., Аганов С. С., Сурмило С. В., Габов М. В. Содержание здорового образа жизни…… 150
Карасева И. А., Акимова Е. М., Лазарев И. В., Жебелева Е. В. Анализ анкетирования занимающихся старшей возрастной группы по программам оздоровительной физической культуры в рамках проекта «Московское долголетие»…… 156
Лакейкина И. А., Буров А. Э. Выявление распространённости интернет-аддикций среди первокурсников – студентов технического вуза…… 163
Мамонова О. В., Бетмирзаев А. А., Антонова И. Н., Ефремова Н. Г. Миофасциальный релиз в физическом воспитании студентов…… 167
Попованова Н. А., Кравченко В. М., Чижакова Г. И., Зоммер В. С. Структурно-функциональная модель открытого здоровьесберегающего пространства…… 171
Сизова Т. В., Савельева Л. А. Влияние периода дистанционного обучения на уровень функциональной подготовленности обучающихся вуза…… 176
Сильчук А. М. Аквааэробика как элемент системы оздоровительной физической культуры военнослужащих, отнесенных к III группе здоровья…… 181
Стеблецов Е. А., Королев П. Ю., Коняшкин А. В. Спортивная гимнастика в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями и перспективы её развития…… 185

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гришина О. А. Влияние тренера как значимого другого на реализацию агрессивного поведения спортсменами подросткового возраста…… 189
Замчевская Е. С., Школина Т. И., Показанникова Л. Т. Влияние любимых спортсменов на формирование личности студента…… 193

СПОРТ

Афов А. Х. Рукопашный бой в структуре профессиональной деятельности сотрудников полиции…… 196
Бобков В. В., Алатырева Я. А., Титушина Н. В., Валиуллин В. В. Результативность выполнения испытания «Бег 200

на лыжах» в VI–X ступени комплекса ГТО участниками Всероссийского массового старта «Лыжня России-2022»……
Гусев Ю. А., Дерябина Г. И., Лернер В. Л. Динамика показателей координационной подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки…… 205
Иванова Н. П., Никитина А. П. Комплекс упражнений для специальной физической подготовки полиатлонистов по плаванию на суше…… 213
Карпова С. Н. Использование творческих заданий для формирования лидерских качеств волейболисток…… 218
Клименко С. С. Структура методики подготовки бегунов на средние дистанции с учётом особенностей энергообеспечения мышечной Деятельности…… 222
Копылов И. А., Гаськов А. В. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в стрельбе…… 227
Корольков А. Н., Римлянская Д. В., Анисимова В. Р., Ованесян И. С. Прыжок в высоту с места: кинематические и антропометричесие факторы результата…… 232
Мальцев А. Е., Попов О. И. Биоэнергетические особенности специальной выносливости в синхронном плавании…… 239
Пронин Е. А., Суслина И. А., Мальцева И. В., Зюкин А. В. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа…… 245
Распопова Е. А., Гирдаускайте И. М. Кинематический анализ техники выполнения «нового» разбега-наскока на трамплине…… 252
Удалова М. А. Содержание педагогической технологии совмещения предметной и физической подготовки гимнасток в групповых упражнениях …… 259
Федоровцева Е. И., Аганов С. С., Сурмило С. В., Мальцев Д. В. Структура педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле…… 263
Черкесов Р. М. Тактические особенности применения боевых приёмов борьбы сотрудниками органов внутренних дел РФ…… 269
Чечеткина И. Ю., Мальцев Д. В., Аганов С. С., Сурмило С. В. Структура показателей, определяющих эффективность выполнения подачи квалифицированными волейболистами…… 272

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

Ирхин В. Н., Ольденбургер Р. Ф. Анализ особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80–90-х гг. XX века…… 277
Сусикова Т. С., Арбузина Н. Р. Вопросы повышения финансовой грамотности студентов физкультурного вуза…… 280

ПАМЯТИ УЧЁНОГО

Памяти Владимира Фефелова…… 284

№ 1 (81), 2022
ISSN 1999-3455

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

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

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

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

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

Editorial Board:
Lilia ANDRUSHCHENKO,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Marat BARIEV, PhD Polit. Sci. (Kazan).
Yuriy BORSYAKOV,
Grand PhD Philos. Sci. (Voronezh)
Gennady BUGAEV,
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 70th anniversary of the birth of Sergej Monastyrev……. 7

SERIES: PEDAGOGICAL SCIENCES

THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Valiev S. K., Vyaltseva E. D., Kuznetsov I. V., Grigorieva I. V. Event management as a priority in sports …….. 8

Kazarinova L. V. The system of physical culture in Russia: current state and prospects for development…….. 13

Kanukoev A. M. Professional-applied physical training of police officers: organizational and methodological aspect…… 16

Nastuev E. B. Formation of personal and professional qualities of police officers by means of physical training…… 20

Polyakova O. A., Bittirov R. M., Achieva N. E., Georgiev I. S. Features of the development of physical culture and sports in the Russian Federation and Europe……. 23

Stebletsov E. A., Bakaev N. N., Avdeev D. S. An overview analytical study of the literature on physical fitness as one of the main components of combat readiness of conscripts…… 28

Sysoev A. V., Markina V. B., Tatarintseva I. A., Irkhina E. N., Voytovich D. I. Comparison of views of managers and specialists in the field of physical culture and sports of the Voronezh region on the realities and prospects of training physical education personnel for the region…….. 33

Khazhirokov V. A. The influence of physical culture and sports on the professionally significant qualities of police officers: motivational aspect…….. 46

Shestakov F. F, Kuznetsov I. V., Valiev S. K. Hunting as an element of physical culture…… 49

Shutova T. N. Digital educational ecosystem for physical culture and sports at the university…… 52

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE EDUCATION SYSTEM

Boldyrev I. I., Panfilov A. Yu. Formation of professional patriotism of a student – a future teacher of physical culture……. 57

Venskovich D. A. Diagnostics of concentration of attention of female students when studying a specialized educational module on physical culture……. 60

Veselkina T. E., Rumba O. G., Karmanova N. V., Kononov S. V. Experience in organizing distance learning of physical culture at the university during the pandemic…… 65

Gorelkin S. I., Selitrenikova T. A. Comparative characteristics of the effectiveness of shock actions of boxers 13-14 years old…….. 74

Evdokimov I. M. The use of data on psychophysiological self-regulation in students to optimize the educational process in physical education……. 78

Yelyutin Yu. E., Solomykin V. I., Shkatov O. A. The level of formation of soft-skills competitive qualities of students specializing in physical Culture…… 81

Kodzokov A. Kh. Features of the physical training of female police officers in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia…… 89

Lifantsev S. R., Mikhailova E. I. The three L.I.F.E. system in health-improving classes with children of primary school age……. 93

Meshev I. Kh. The role of physical training in the professional and applied training of police officers……. 97

Mukhina E. V., Monastyrev S. N., Panarin A. I. Assessment of bachelor's degree industry reserves for master's training in the field of physical culture and sports…… 100

Polyakova O. A., Karaev A. Sh., Zherokov Z. A., Georgiev I. S. Actual issues of formation of social competence and adaptability of students through elective disciplines in physical culture and sports……. 105

Simina T. E., Loginov O. N., Tatarova S. Yu., Tatarov V. B. Modern approaches in organizing swimming lessons and the attitude of students to them…… 109

Sinyavskiy N. I., Fursov A. V., Sinyavskiy N. N. Designing physical education lesson aimed at preparing students to pass the "Ready for Labor and Defense" sports complex standards……. 113

Sokolov V. E., Gaevskaya O. V. The use of gymnastics for the development of physical qualities in adolescents……. 117

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,
The Russian men's cross-country skiing team led by three-time Olympic champion Alexander Bolshunov

Tatarova S. Yu., Efremova N. G., Antonova I. N., Nosov S. M. Comparative analysis of health and physical condition of full-time Students…… 121
Tatarova S. Yu., Tatarov V. B., Safonov A. N., Kolpakova A. I. The degree of physical health of students, through training sessions…… 126
Tatarova S. Yu., Tatarov V. B., Simina T. E., Vilkova M. S. The analysis of the dynamics of physical fitness of the students of the university…… 130
Filimonova S. I., Kazakova V. M., Stepanova O. N., Almazova Yu. B. Modern ideas of teachers about the orientation, content and features of the organization of physical recreation of younger schoolchildren in extracurricular activities…… 133

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES
IN THE SPACEOF PHYSICAL CULTURE

Begmetova M. Kh. The complex correction of coordination properties support – motor apparatus, endurance and adaptive opportunities of girls obesity degree 2…… 137
Dorontsev A. V., Porubayko L. N., Zinchuk N. A., Svetlichkina A. A. Comparative analysis of hemodynamic indicators in differential motor activity in men 60-65 years old…… 141
Eremenko V. N., Sinko O. V., Pitkin V. A. Influence on the efficiency of the periodicity of rhythmic process of students…… 146
Zyukin A. V., Aganov S. S., Surmilo S. V., Gabov M. V. Healthy lifestyle content…… 150
Karasyova I. A., Akimova E. M., Lazarev I. V., Zhebeleva E. V. Analysis of a questionnaire survey of senior age group participants in health-improving physical education programs within the "Moscow longevity" project…… 156
Lakejkina I. A., Burov A. E. Detection of the prevalence of internet addictions among first-year students, students of a technical university… 163
Mamonova O. V., Betmirzaev A. A., Antonova I. N., Efremova N. G. Myofascial release in physical education of students…… 167
Popovanova N. A., Kravchenko V. M., Chizhakova G. I., Zommer V. S. The structural-functional model of open health-saving environment…… 171
Sizova T. V., Saveleva L. A. The impact of the online learning period on the level of functional preparedness of university students…… 176
Sil'chuk A. M. Water aerobics as an element of the system of health-improving physical culture of servicemen assigned to the 3rd health group…… 181
Stebletsov E. A., Korol'yov P. Yu., Konyashkin A. V. Gymnastics in the sport of persons with intellectual disabilities and prospects for its development…… 185

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT
OF MOTOR ACTIVITY

Grishina O. A. The influence of a coach as a significant other on the implementation of aggressive behavior by teenage athletes…… 189
Zamchevskaya E. S., Shkolina T. I., Pokazannikova L. T. Influence of favorite athletes on formation of personality of student…… 193

SPORT

Afov A. Kh. Hand-to-hand combat in the structure of professional activity of police officers…… 196
Bobkov V. V., Alatyreva Ya. A., Titushina N. V., Valiullin V. V. The effectiveness of the "Cross-country skiing" test in the VI-X stage of "The Labor and Defense" sports complex by participants of the All-Russian mass start "Ski Track of Russia-2022"…… 200
Gusev Yu. A., Deryabina G. I., Lerner V. L. Dynamics of coordinational training of soccer players at the initial stage of training…… 205
Ivanova N. P., Nikitina A. P. Complex of exercises for special physical training of polyathlonists for swimming on land…… 213
Karpova S. N. The use of creative tasks for the formation of leadership qualities of volleyball players…… 218
Klimenko S. S. Structure of method of middle distance runners preparation taking into account peculiarities of muscle activity energy supply…… 222
Kopylov I. A., Gaskov A. V. Organizational and methodological features of the construction of the training process in shooting…… 227
Korolkov A. N., Rimlyanskaya D. V., Anisimova V. R., Ovanesyan I. S. High jump from place: kinematic and anthropometric result factors…… 232
Maltsev A. E., Popov O. I. Bioenergetic features of special endurance in artistic swimming…… 239
Pronin E. A., Suslina I. A., Maltseva I. V., Zyukin A. V. Structure of pedagogical model of power endurance development in sportsmen 245

in kettlebell sport taking into account somatotype……
Raspopova E. A., Girdauskaite I. M. Kinematic analysis of the technique of performing a "new" run-up on a springboard……. 252
Udalova M. A. The content of pedagogical technology of combining the subject and physical training of gymnasts in group exercises…… 259
Fedorovtseva E. I., Aganov S. S., Surmilo S. V., Maltsev D. V. Pedagogical conditions for synchronizing physical and technical training of qualified rowing athletes……. 263
Cherkesov R. M. Tactical features of the use of combat techniques of struggle by employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation……. 269
Chechetkina I. Yu., Maltsev D. V., Aganov S. S., Surmilo S. V. Performance indicators for efficient delivery qualified volleyball players. 272

INVITE TO DISCUSSION

Irkhin V. N., Ol'denburger R. F. Analysis of the peculiarities of the formation and development in Russia of the military-applied sport "army hand-to-hand combat" in the 80s-90s of the XX century……. 277
Susikova T. S., Arbuzina N. R. Issues of improving the financial literacy of students of physical education……. 280

IN MEMORY OF THE SCIENTIST

Memories of Vladimir Fefelov……. 284

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

К 70-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ СЕРГЕЯ МОНАСТЫРЁВА

31 января 2022 г. исполнилось 70 лет со дня рождения Монастырёва Сергея Николаевича – отличника физической культуры и спорта Российской Федерации, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, профессора кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета.

Сергей Николаевич Монастырёв родился в г. Баку, окончил спортивный факультет Азербайджанского государственного института физической культуры им. С.М. Кирова с отличием в 1973 г. и с того же года начал работать в различных спортивных организациях Азербайджана, осуществляя тренерско-преподавательскую и методическую деятельность в сфере физической культуры и спорта.

В 1978 г. поступил в очную аспирантуру ГЦОЛИФК на кафедру спортивной психологии, которую успешно закончил в 1981 г., после чего осуществлял преподавательскую деятельность в специальных высших учебных заведениях Азербайджана.

В течение данного периода в 1987 г. С.Н. Монстыревым была успешно защищена диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

С 1996 по 2001 гг. работает на кафедре теории и методики лёгкой атлетики Воронежского государственного института физической культуры в должности доцента, где принимает активное участие в разработке рабочих программ и цикла лекций по учебной дисциплине «Лёгкая атлетика» для студентов общего курса и курса специализации, проводит лекционные, лабораторные и практические занятия на высоком профессиональном уровне.

В конце 2001 г. начинает работать в Воронежском государственном педагогическом университете, где и продолжает трудиться по настоящее время.

С.Н. Монастырёв сначала осуществлял свою преподавательскую деятельность в должности доцента кафедры спорта факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, а в 2016 г. был избран на должность профессора кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ. В настоящее время читает курс лекций, ведёт практические и семинарские занятия по следующим дисциплинам: «Теория и методика обучения лёгкой атлетике», «Психология физического воспитания», «Педагогическое физкультурно-спортив-ное совершенствование». Осуществляет руководство выпускными квалификационными работами студентов и магистрантов.

С.Н. Монастырёв проводит лекционные, практические и семинарские занятия, опираясь на современные достижения теории и практики спортивной науки, реализует в учебном процессе основные положения стратегии развития физической культуры и спорта в России, активно содействует концентрации усилий по подготовке молодых специалистов в области физической культуры и спорта.

Сергей Николаевич имеет давние связи с журналом «Культура физическая и здоровье» – в 2005–2006 гг. был ответственным секретарём журнала, в дальнейшем активно публиковался на его страницах.

Юбиляр имеет значительные достижения в области научных исследований и является автором свыше 90 публикаций, в том числе 15 научных статей, изданных в журналах, рецензируемых ВАК России, 14 учебно-методических разработок по теоретическим основам физической культуры и спорта. В частности, С.Н. Монастырёвым усовершенствована технология обучения техническим элементам спортивных упражнений, а также им разрабатываются и внедряются в практику современные методы повышения уровня подготовки педагогических кадров в области физкультурного образования.

В апреле 2019 г. С.Н. Монастырёву приказом Министерства науки и высшего образования было присвоено учёное звание профессора.

С.Н. Монастырёв активно занимается теоретической и практической подготовкой студентов в области научно-исследовательской деятельности. Так, подготовленные им студенты неоднократно являлись победителями и призёрами студенческих научных конференций регионального уровня.

С.Н. Монастырёв проводит работу по подготовке сборной команды Воронежского государственного педагогического университета к соревнованиям различного уровня по лёгкой атлетике. Подготовленные им студенты-спортсмены являются чемпионами и призёрами спортивных соревнований по лёгкой атлетике областного и всероссийского уровней.

За свою долгую трудовую деятельность в области физической культуры и спорта юбиляр удостоен наградами Министерства спорта и Национального Олимпийского комитета России, а в 2012 г. ему было присвоено почётное звание «Заслуженный работник физической культуры».

С.Н. Монастырёв пользуется заслуженным авторитетом среди профессорско-преподавательского состава, студентов ВГПУ и коллег по физкультурно-спортивной деятельности, имеет организаторские способности, обладает должным педагогическим тактом, скромностью и отзывчивостью.

Друзья и коллеги по физкультурной и спортивно-преподавательской деятельности в Воронежской области и в России, а также редакционная коллегия журнала сердечно поздравляют Сергея Николаевича Монастырёва со славным юбилеем и желают ему здоровья и новых успехов в деле физического воспитания молодёжи!

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 8-12.
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 8-12.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_8

УПРАВЛЕНИЕ И ИВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ

Сулейман Кашанович Валиев [1], Елена Дмитриевна Вяльцева [2],
Иван Васильевич Кузнецов [3], Ия Викторовна Григорьева [4]

Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова [1, 3, 4]
Воронеж, Россия
Воронежская государственная академия спорта [2]
Воронеж, Россия

[1] Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, русского и иностранного языков
тел.: +7(473)239-02-99, e-mail: vyaltseva72@mail.ru
[3] Кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
[4] Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются различные подходы к понятию «ивент-менеджмент», а также необходимость в специалистах высшей категории для ивента и грамотной организации ивент-событий. Определено, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах. Необходимость в соответствующих специалистах возникла после того, как профессиональный спорт стал коммерциализироваться – стали появляться квалифицированные спортивные клубы, организации, отвечающие за проведение спортивных соревнований соответствующего уровня, а также различные меценаты, которые стали в значительных объёмах финансировать деятельность тех спортивных клубов и объединений, которые представляют для них определённый интерес.

В статье также представлен анализ экономического влияния спорта на современную ивент-индустрию, который показывает, что финансирование данной отрасли возрастает с каждым годом. Это даёт основания признать, что спортивная отрасль в России, несмотря на ограничения последних лет, не стагнирует, а, наоборот, развивается. Это доказывается всё большими победами российских спортсменов на международных соревнованиях, будь то Чемпионаты Европы, Чемпионаты мира по различным видам спорта, а также Олимпиада и Паралимпиада.

Ключевые слова: спорт, ивент-индустрия, эконом-ивент значимость спорта, соревнования, коммерциализация спорта, спортивная деятельность, спортивные проекты, спортивные события, специалисты в сфере ивент-мероприятий, клиентоориентированный ивент-бизнес

Для цитирования: Управление и ивент-менеджмент как приоритетное направление в спорте / С. К. Валиев, Е. Д. Вяльцева, И. В. Кузнецов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 8-12. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_8.

Введение

Прежде чем подойти к рассмотрению феномена ивент-менеджмента, стоит упомянуть спортивный менеджмент, для которого ивент-менеджмент является неотъемлемым элементом.

В настоящий момент не представляется возможным выделить какого-либо единого, общепризнанного определения понятия «ивент-менеджмент», поскольку в отечественной и зарубежной профессиональной литературе можно встретить различные подходы к определению данного понятия. Мы в настоящей статье возьмём за основу следующую трактовку данной дефиниции: «Event-менеджмент – это все действия и меры, которые предусматриваются при планировании, организации, контроле и управлении специальным событием с целью привлечения целевой аудитории к своим товарам и услугам посредством позиционирования компании на рынке в качестве эксперта» [8].

Понятие ивента представляет собой «любое маркетинговое мероприятие, направленное на увеличение базы покупателей, увеличения активности на каких-либо интернет-форумах, также событие, которое создаётся с целью PR-акций» [7, с. 125]. Слово «ивент» появилось в русском языке сравнительно недавно и пока не зафиксировано в русскоязычных словарях. Понятие ивента включает: мероприятие, событие, церемонию и шоу.

Результаты

Следует отметить, что ивент-менеджмент – это быстроразвивающаяся профессиональная область, в которой потребители – это участники на потенциальном рынке запланированных мероприятий, а спортивная индустрия является заинтересованным лицом в успехе и привлекательности, которая заключается в том, что события всегда разные и не повторяются. Ивенты заметно воздействуют на формирование и маркетинговые планы спортивных мероприятий, особенно оказывают воздействие на конкурентоспособность спортивной локации.

Для увеличения благосостояния нашей страны и повышения её престижа на мировой арене хорошим средством будут развитие спортивной деятельности и различные ивент-мероприятия спортивной направленности. Хочется сказать, что трудно переоценить значение спорта и его влияние на экономику страны. Поэтому можно с полной уверенностью утверждать, что Россия на этом пути встаёт в один ряд с ведущими западными странами.

Сильные её стороны – это способность собрать идеальную ивент-команду и работать над крупными проектами, в том числе и с государством, мотивировать команду ивент-специалистов и делегировать задачи, управлять проектами и распределять финансы.

«За последние десятилетия профессиональный спорт в России и странах СНГ стал очень быстро набирать обороты в своем развитии на фоне перехода стран к рыночным отношениям и внедрять концептуальные схемы корпоративной информационной системы. В процессе темпов роста возникла необходимость в правовом регулировании данной сферы деятельности и определенной схемы управления и структурирования по подсистемам: структурирующая подсистема, исполнительная, аналитическая и рекламная. Все это, в целом определяет корпоративную архитектуру хоккейных клубов в целом, и в частности, инжиниринга бизнес-процессов в спорте» [5, с. 333-334].

Спортивная индустрия требует качественной реализации планирования и непосредственного клиентоориентированного ивент-бизнеса.

Всё более положительными моментами дополняется экономика нашей страны в связи с влиянием всё развивающейся ивент-индустрии спорта, что показывает анализ многочисленных данных, частично отражённых в табл. 1.

© Валиев С. К., Вяльцева Е. Д., Кузнецов И. В., Григорьева И. В., 2022

Таблица 1 – Рост доходов мировой ивент-индустрии по годам (в млрд долл. США)

Год	-	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Мировая выручка	121,4	118,7	129,9	130,2	146,5	145,3	152,6	160,0

Мы рассмотрели иные существующие показатели, характерные для данной отрасли, и представили их в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели доходности по годам

Года	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
СВД, ЛС, ИВЕНТ	+	+	+,+	+,+	+,+	+,+,+	+,+,+

До недавнего времени, исходя из данных таблицы, профессиональный спорт приносил приличные доходы в экономику. Любительский спорт менее доходен, но охватывает большее количество населения и вносит свою незначительную долю доходности исключительно за счёт массовости. Как видно из табл. 2, ивент-сектор начал набирать свои обороты.

В последний год ивент-направление является более доходным, чем профессиональный и любительский спорт. Данные отражены в табл. 2. Целевое управление ивентом, которое направлено на конечную цель – популяризацию и увеличение доходности при помощи адекватно решаемых задач и эффективного управления, принесёт весомые результаты, выраженные как в денежных единицах, так и в удовлетворённости от проделанной работы.

«До недавнего времени спорт и экономика рассматривались как на Западе, так и в России как две отдельные отрасли. Долгое время считалось, что спорт – это хобби, и он не имеет ничего общего с экономикой, профессией, торговлей. На сегодняшний момент всё кардинально изменилось: в спорте можно заработать хорошие деньги в условиях жёсткой конкуренции, а традиционные ресурсы спорта становятся всё более ограниченными. Т. е. спорт резко коммерциализировался и стал отраслью экономики, поэтому возникла жизненно важная необходимость в других более экономических подходах к спортивной индустрии» [10, с. 102].

Выводы

Из всего вышесказанного следует заключить, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в грамотных управленцах, экономистах, юристах, социологах. Спорту необходимы специалисты, способные, например: рассчитать стоимость строительства спортивного сооружения для ивент-мероприятия или проведения крупного спортивного события, при этом они должны обладать глубокими знаниями о финансах, менеджменте, маркетинге, а также разбираться в спортивной индустрии, культуре спорта. Это затрагивает абсолютно все его сферы: спорт для зрителей, профессиональный спорт, спортивные союзы и клубы, коммерческие предложения или государственное управление спортом.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Абаджян В. А., Панкратова А. К., Вяльцева Е. Д. Актуальность профессионального менеджмента в единоборствах // Культура физическая и здоровье. 2018. Т. 65. № 1. С. 53-55.

Алёшин В. В. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2010. 256 с.

Алтухов С. В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : Учебно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2013. 208 с.

Вяльцева Е. Д., Панкратова А. К., Сложеницына Л. В. Положительная динамика современного менеджмента в спорте // Культура физическая и здоровье. 2015. Т. 53. №2. С. 41-43.

Вяльцева Е. Д., Чернышов С. М., Ярис Г. Н. Концептуальная схема корпоративной информационной системы управления в хоккее и продуктивный финансовый менеджмент // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронеж : Ритм, 2019. С. 333-336.

Наука о спорте = Sport science: энциклопедия систем жизнеобеспечения / гл. ред.: А. Д. Жуков. [Москва?] : Изд-во ЮНЕСКО [и др.], 2011. 999 с.

Молчанов А. С., Бенидзе Н. Г. Ивент-менеджмент как основа успеха спортивного мероприятия // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 125-128.

Саидмамедова С. С., Соловьёва И. А. Событийный менеджмент в социально-культурной сфере // Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». URL: www.scienceforum.ru/2017/2414/28063 (дата обращения: 05.02.2022).

Смотрова И. В., Вяльцева Е. Д., Панкратова А. К. Улучшение качества подготовки спортивных менеджеров при помощи введения новых технологий обучения беглости английской речи // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 139-140.

Специфика, поиски и расчёты эффективного финансового менеджмента в спорте / Е. Д. Вяльцева, В. А. Абаджян, А. К. Панкратова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 100-102.

References

Abajyan, V. A., Pankratova, A. K., Vyaltseva, E. D. (2018) *Aktual'nost' professional'nogo menedzhmenta v edinoborstvakh* [The relevance of professional management in martial arts]. *Physical Culture and Health*. 65 (1), 53-55. (in Russian)

Al'yoshin, V. V. (2010) Marketing i menedzhment v sfere fizicheskoi kul'tury i sport [Marketing and management in the sphere of physical culture and sports]. Moscow, Sovetskij Sport Publ. 256 p. (in Russian)

Altukhov, S. V. (2013) *Ivent-menedzhment v sporte. Upravlenie sportivnymi meropriyatiyami* [Event management in sports. Management of sporting events] : educational and methodical manual. Moscow, Sovetskij Sport Publ. 208 p. (in Russian)

Vyaltseva, E. D., Pankratova, A. K., Slozhenitsyna, L. V. (2015) Polozhitel'naya dinamika sovremennogo menedzhmenta v sporte [Positive dynamics of modern management in sport]. *Physical Culture and Health*. 53 (2), 41-43. (in Russian)

Vyaltseva, E. D., Chernyshov, S. M., Yaris G. N. (2019) Kontseptual'naya skhema korporativnoi informatsionnoi sistemy upravleniya v khokkee i produktivnyi finansovyi menedzhment [Conceptual scheme of corporate information management system in hockey and productive financial management]. *Igrovye vidy sporta: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik nauchnykh statei vtoroi Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi pamyati rektora VGIFK Vladimira Ivanovicha Sysoeva* [Gaming sports: current issues of theory and practice : collection of scientific articles of the 2nd International Scientific-Practical Conference dedicated to the memory of the rector of Voronezh State Academy of Sport Vladimir Sysoev]. Voronezh, Ritm Publ., pp. 333-336. (in Russian)

Nauka o sporte = Sport science: entsiklopediya sistem zhizneobespecheniya (2011) [Sport science : encyclopedia of life support systems] / Editor-in-chief: A. D. Zhukov. [Moscow?], UNESCO Publishing House [etc.]. 999 p. (in Russian)

Molchanov, A. S., Benidze, N. G. (2018) Ivent-menedzhment kak osnova uspekha sportivnogo meropriyatiya [Event-Management as the Basis of Success of a Sporting Event]. Nauka-2020. (2-1), 125-128. (in Russian)

Saidmamedova, S. S., Solov'eva, I. A. Sobytiinyi menedzhment v sotsial'no-kul'turnoi sfere [Event management in the socio-cultural sphere]. *Materialy VIII Mezhdunarodnoi studencheskoi elektronnoi nauchnoi konferentsii "Studencheskii nauchnyi forum"* [Materials of VIII International student's electronic scientific conference "Student scientific forum"]. Available from: www.scienceforum.ru/2017/2414/28063 [Accessed 5th February 2022]. (in Russian)

Smotrova, I. V., Vyaltseva, E. D., Pankratova, A. K. (2014) *Uluchshenie kachestva podgotovki sportivnykh menedzherov pri pomoshchi vvedeniya novykh tekhnologii obucheniya beglosti angliiskoi rechi* [Improving the quality of training of sports managers through the introduction of new technologies for teaching fluency in English]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. (11), 139-140. (in Russian)

Vyaltseva, E. D., Abajyan, V. A., Pankratova, A. K., Cherenkova, E. S. (2018) Spetsifika, poiski i raschety effektivnogo finansovogo menedzhmenta v sporte [Specificity, searches and calculations of effective financial management in sports]. *Physical Culture and Health*. (2), 100-102. (in Russian)

Поступила в редакцию 14.12.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_8

EVENT MANAGEMENT AS A PRIORITY IN SPORTS

Suleiman K. Valiev [1], Elena D. Vyaltseva [2], Ivan V. Kuznetsov [3], Iya V. Grigorieva [4]

Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G. F. Morozov [1, 3, 4]
Voronezh, Russia
Voronezh State Academy of Sport [2]
Voronezh, Russia

[1] Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
[2] PhD of Pedagogy, Associate Professor of Chair of Humanitarian Disciplines, Russian and Foreign Languages
ph.: +7(473)239-02-99, e-mail: vyaltseva72@mail.ru
3 PhD of Biology, Associate Professor, Head of Physical Education and Sports Department
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
[4] Associate Professor, Physical Training Department
ph.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru

Abstract. The article considers different approaches to the concept of "event management", as well as the need for professionals of the highest category for the event and the competent organization of event-events. It is determined that the sport needs not only professional athletes and coaches, but also professional economists, managers, lawyers and sociologists. The need for appropriate professionals arose after professional sport began to commercialize - qualified sports clubs, organizations responsible for conducting sports competitions of the appropriate level, as well as various patrons who began to fund in significant amounts the activities of those sports clubs and associations, which are of particular interest to them.

The article also presents an analysis of the economic impact of sports on the modern event industry, which shows that the financing of this industry is increasing every year. This gives reason to believe that the sports industry in Russia, despite the limitations of recent years, is not stagnating, but rather is developing. This is evidenced by the increasing victories of Russian athletes in international competitions, be they European Championships, World Championships in various sports, as well as the Olympics and Paralympics.

Keywords: sports, event industry, economic events, competitions, commercialization of sports, sports activities, sports projects, sports events, specialists in the field of events, client-oriented event business

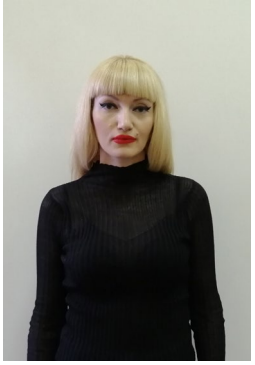
Cite as: Valiev, S. K., Vyaltseva, E. D., Kuznetsov, I. V., Grigorieva, I. V. (2022) Event management as a priority in sports. *Physical Culture and Health*. (1), 8-12. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_8.

Received 14 December 2021
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 13-15
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 13-15

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_13

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ



Лиана Ваграмовна Казаринова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия

Кандидат юридических наук, профессор кафедры права и гражданской безопасности
тел.: +7(996)797-89-01, e-mail: lkazarinova20@yandex.ru

Аннотация. Формирование культуры здоровья охватывает образовательные учреждения и виды образования, в рамках которых решаются основные задачи воспитания и развития молодежи, обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности, которая включает в себя организацию спортивных соревнований массового типа, физкультурно-спортивных фестивалей, спартакиад, а также иных мероприятий, носящих физкультурно-оздоровительный характер; обеспечение полноценной подготовки спортивного резерва и т.д. Но, к сожалению, такие проблемы как безопасность проведения вышеперечисленных мероприятий остается до конца не решенной. Проблема насилия, расизма, экстремизма и терроризма просочилась в сферу физкультурно-оздоровительной деятельности и превратилась в сложное и многогранное опасное явление.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая культура, спортивные соревнования, насилие, расизм, терроризм, молодежный экстремизм

Для цитирования: *Казаринова Л. В.* Система физической культуры в России: современное состояние и перспективы развития // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 13-15. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_13.

Введение

В современных условиях социально-экономической жизни сохраняется актуальность вопроса об организации физкультурно-оздоровительной деятельности, так как именно физическая культура является важным материальным, интеллектуальным и духовным средством оздоровления, воспитания всесторонне-развитой социально - активной личности [1, с. 91].

При этом всем можно с уверенностью сказать, что сфера физической культуры является наиболее универсальным способом оздоровления личности, в рамках ни только физического состояния, но и духовного оздоровления всей нации.

Очень важна роль физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта в формировании жизненных стратегий российской молодежи. Президент В.В. Путин отметил, что здоровый образ жизни является синонимом успеха. Трудно переоценить социальную роль физического воспитания, в связи с чем, перед государством стоит очень важная задача вовлечения граждан России, в особенности молодых людей, в систематические занятия физической культурой и спортом.

Известно, что качество физкультурно-оздоровительной деятельности организации зависит, прежде всего, от мотивообразования, определения цели, организационных и управленческих аспектов и т.д. [2, 3, 5, 6 и др.]

Конечно же можно сказать, что ценности молодых людей, вовлеченных в сферу физической культуры, достаточно отличаются от жизненных установок лиц, которые не имеют к спорту никакого отношения. Но, ведь среда городского пространства предлагает нам прокатиться по зеленому парку на специально оборудованных велодорожках, попрыгать на батутах в центрах развлечений, в торговых центрах оборудованы катки, помещения для боулинга, работают студии танцев, йоги, фитнес залы с тренажерами [4, с. 88].

Система идей и знаний, на которой базируется сущность оздоровительной деятельности, определяет создание эффективных программ по формированию здорового образа жизни, развития творческих способностей и снятия психической напряженности отдыхающих, и многое другое [7, с. 54].

Материалы и методы исследования

Таким образом, видно, что физическая культура развивают физические, психические и социальные качества личности, дают молодому человеку веру в собственные силы и возможности, стимулируют к достижению результата, успех которого зависит от силы воли, целеустремленности и трудолюбия молодого человека. Для популяризации физической культуры важно реализовывать целый комплекс научно-методических, организационных, правовых, финансово-экономических мер на государственном, региональном и муниципальном уровнях. Но, страшно представить, что физкультурно-оздоровительная деятельность

© Казаринова Л. В., 2022

и спорт, направленные на гармоничное развитие физических и духовных качеств могут столкнуться с проявлениями дискриминации, насилия, расизма, экстремизма и терроризма.

Из истории всем известны террористические акты, случившиеся при проведении физкультурно-спортивных мероприятий массового типа, где погибли ни только лица из числа спортсменов, но и простые граждане. В настоящее же время отмечаются случаи противоправных проявлений со стороны группировок фанатов, совместно со скинхедами фанаты участвуют в противозаконных действиях, например, на футбольных матчах, а также и на других зрелищных спортивных мероприятиях. Ученые отмечают, что субкультуре фанатов свойственно: 1) сквернословие, употребление алкоголя, вызывающее поведение и др.; 2) проявление агрессии и грубости; 3) готовность к совершению противоправных действий; 4) расистская и националистическая идеология; 5) культивирование вражды между фанатскими группировками и т. д. [8, с. 74]. И мы вполне согласны с этими высказываниями. Акции вандализма, причинение телесных повреждений спортсменам и болельщикам, а также лицам, занимающимся и интересующимся сферой физической культуры, выкрикивание призывов и лозунгов, использование надписей и символов экстремистского характера, общение с определённой жестикуляцией и т.д. Чаще всего все начинается с массовых драк между активными болельщиками, фанатами. Затем массовость приводит к передвижению большими группами и тем самым связано с уничтожением имущества, с причинением реального ущерба общественному транспорту, а также и частному.

Результаты

Так, административным и уголовным законодательством закреплены следующие нормы: ст. 20.3 КоАП РФ «Пропаганда либо публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики, либо атрибутики или символики экстремистских организаций, либо иных атрибутики или символики, пропаганда либо публичное демонстрирование которых запрещены федеральными законами». Иногда физкультурно-спортивные мероприятия сопровождаются массовыми беспорядками, целью которых являются посягательство на общественный порядок, порядок управления, а также направлены против жизни и здоровья других людей. В качестве пресечения данных противоправных действий законодательством предусмотрены ряд немаловажных статей, таких как 20.1 КоАП РФ «Мелкое хулиганство», 19.3 КоАП – «Неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции», 20.20 КоАП – «Распитие алкогольной продукции в запрещенных местах», 20.21 КоАП – «Появление в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения». Значимую роль играет ст. 212 «Массовые беспорядки», ст. 213 УК РФ «Хулиганство», ст. 214 «Вандализм», экстремизм ст.282 – 282.3 УК РФ и терроризм ст. ст.205-205.5 УК РФ.

Поэтому хулиганство, насилие, погромы, поджоги, взрывы, призывы во время спортивных мероприятий представляют собой весьма существенную угрозу спортивным сооружениям и прилегающих к ним территорий, спортивной сфере общественных отношений. Необходимо изучать и исследовать вопросы обеспечения безопасности всех участников и зрителей физкультурно-спортивных мероприятий, исключающих возможность террористических актов, хулиганского поведения болельщиков, проявление жестокости, агрессии и насилия, а также других антиобщественных проявлений, оказывающих негативное влияние на сферу физической культуры и спорта [9, с. 87].

Выводы

За последнее десятилетие значение занятий физической культурой в системе ценностей современной культуры резко возросло, наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры, как важного компонента нравственного, интеллектуального развития молодёжи.

Учитывая вышеизложенное, следует обратить особое внимание мероприятиям профилактического характера. И это, прежде всего, следует начинать именно с подрастающего поколения студентов и слушателей высших учебных заведений физической культуры и спорта. Включать в образовательный процесс с целью профилактики любых проявлений дискриминации, насилия, расизма, экстремизма на национальной и конфессиональной почве в сфере спорта проведение открытых лекций с участием практических сотрудников в рамках спецкурсов по вопросам терроризма и экстремизма с целью достижение необходимого уровня правовой культуры обучающихся как основы толерантного сознания и поведения, с целью формирования в среде студентов, слушателей мировоззрения духовной и нравственной атмосферы этнокультурного взаимоуважения, стремления к межэтническому миру и согласию [10, с. 324].

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Ягодин В. В. Социально-педагогическая роль народной физической народной культуры: монография / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. 262 с.

Венедикитова С.И. Деловая репутация (личность, культура, этика делового человека). М., 1996.

Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно - оздоровительных услуг: практические рекомендации. М.: ВНИИФиС, 1994.

Кубякин Е.О. Проблема криминализации молодежной культуры // Вестник КРУ МВД России. – 2009. № 4. С. 185-186.

Москалева Н. Коммерциализация в отраслях сферы услуг // Финансы. 1994. № 8. С. 65–70.

Ополченов И.И. Маркетинг в туризме: обеспечение рыночной позиции: учебное пособие. М., 2003.

Барчуков И.С. Социально-культурная деятельность: учебное пособие. СПб/ 2004.

Пономарев И.Е. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в студенческой среде / И.Е. Пономарев, С.В. Барсуков // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 2. С. 225–229.

Казаринова Л.В. Терроризм в спорте: идеолого-информационные и уголовно-процессуальные средства противодействия. Научно-практический электронный журнал. «Оригинальные исследования» (ОРИС) № 6, 2018.

Казаринова Л.В. Некоторые вопросы организационно-правового механизма обеспечения безопасности в сфере физической культуры и спорта: проблемы и пути решения // Форум молодых ученых №10(26) forum-nauka.ru

References

Yagodin V. V. *Social`no-pedagogicheskaya rol` narodnoj fizicheskoj narodnoj kul`tury`* [Socio-pedagogical role of folk physical folk culture] : monograph. Yekaterinburg, [without publishing house], 2004. 262 p.

Venediktova V. I. *Delovaya reputaciya (lichnost`, kul`tura, e`tika, imidzh delovogo cheloveka)* [Business reputation (personality, culture, ethics, image of a businessman)]. Moscow, Institut novoj e`konomiki Publ., 2013. 204 p.

Gus'kov S. I. *Menedzhment i marketing sportivny`x i fizkul`turno-ozdorovitel`ny`x uslug* [Management and marketing sports and fitness services] : practical recommendations from foreign experience. Moscow, Federal Science Center of Physical Culture and Sport Publ., 1994. 65 p.

Kurakin E. O. *Problema kriminalizacii molodezhnoj kul`tury`* [The problem of the criminalization of youth culture]. *Vestnik KRU MVD Rossii* [Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of the Interior of the Russian Federation], 2009, no. 4, pp. 185-186.

Moskaleva N. *Kommercializaciya v otraslyax sfery` uslug* [Commercialization in service industries]. *Finansy`* [Finance], 1994, no. 8, pp. 65-70.

Opolchenov I. I. *Marketing v turizme: obespechenie ry`nochnoj pozicii* [Marketing in tourism: securing a market position] : textbook. Moscow, Sovetskij Sport Publ., 2003. 192 p.

Barchukov I. S. [Socio-cultural activity] : textbook. St. Petersburg, 2004.

Ponomarev I.E. Organization of mass sports and physical culture and recreation work in the student environment / I.E. Ponomarev, S.V. Barsukov // State and municipal administration. Scientific notes. 2019. No. 2. pp. 225-229.

Kazarinova L.V. Terrorism in sports: ideological-informational and criminal-procedural means of counteraction. Scientific and practical electronic journal. "Original research" (ORIS) No. 6, 2018.

Kazarinova L.V. Some issues of the organizational and legal mechanism for ensuring safety in the field of physical culture and sports: problems and solutions Forum of Young Scientists No. 10(26) forum-nauka.ru

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_13

THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE IN RUSSIA: CURRENT STATE AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT

Liana V. Kazarinova

National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft
Saint Petersburg, Russia

PhD in Law, Professor of the Department of Law and Civil Security
ph.: +7(996)797-89-01, e-mail: lkazarinova20@yandex.ru

Abstract. In the modern world, awareness of the role of physical culture is increasing, expressed in the interest in strengthening one's health as the basis of active longevity, material well-being, and success in professional activity. Experts note a significant increase in the role of physical culture as one of the main tools in the fight against socio-environmental fatigue, stress, social diseases, etc. In this regard, the formation of a health culture at various stages of age-related personality development is appropriate, covering educational institutions and types of education, within which it is possible to solve the tasks of training, education and development of youth, adult population in the aspect of introducing them to a healthy lifestyle, the formation of health motivation, training skills of physical culture and recreational activities, which includes the organization of mass sports competitions, sports festivals, sports contests, as well as other events, having a physical culture and wellness character; ensuring full-fledged preparation of reserves for national teams of Russian teams in accordance with various sports. But unfortunately, such problems as the security of the above-mentioned activities remain not fully resolved. The problem of violence, racism, extremism and terrorism has seeped into the sphere of physical culture and health activities and has turned into a complex and multifaceted dangerous phenomenon.

Keywords: physical culture, physical culture, sports competitions, violence, racism, terrorism, youth extremism

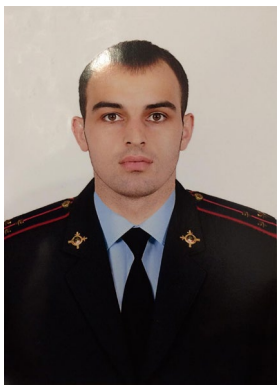
Cite as: Kazarinova, L. V. (2022) The system of physical culture in Russia: current state and prospects for development. *Physical Culture and Health*. (1), 13-15. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_13.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 16-19
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 16-19

Научная статья
УДК 796:34
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_16

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД: ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ



Астемир Мусович Канукоев

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

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

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Выявлено, что она осуществляется в прикладных целях для успешного осуществления трудовых функций. Проанализированы фундаментальные особенности профессионально-прикладной физической подготовки, ориентация на достижение результативного освоения прикладных умений и навыков для избранной профессии. Установлено, что нехватка времени на обязательные занятия физической подготовкой прямо указывает на необходимость самостоятельного освоения данного раздела. В течение рабочего дня это выполнение производственной гимнастики, вне рабочего времени – утренняя физическая зарядка, выполнение прикладных упражнений, в выходные дни и отпуске – занятия профилированными видами спорта, посещение спортивных секций, тренажёрных залов и т.п.

Ключевые слова: общефизическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудники ОВД, физические упражнения

Для цитирования: *Канукоев А. М.* Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: организационно-методический аспект // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 16-19. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_16.

Введение

Теория и методика физической подготовки сотрудников ОВД России основана на закономерностях процесса физического воспитания, структуру которого составляют знания о рациональных средствах, методах и формах физического совершенства человека, а также методиках их использования в практической деятельности. Помимо прочего необходимо учитывать особенности условий и характер служебной деятельности сотрудников полиции [9, с. 175].

Методология исследования

Физическая подготовка сотрудников полиции осуществляется в прикладных целях для успешного осуществления трудовых функций. Физическая подготовка сотрудников полиции подразделяется на общую, специальную и профессионально-прикладную подготовку. Последние два термина употребляются синонимично. Однако по нашему мнению, их следует различать по следующему принципу: направленность специальной физической состоит в содействии успеху в деятельности, связанной с применением физической силы, а направленность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) состоит в целенаправленном формировании прикладных физкультурных знаний и умений, двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, а также профессионально значимых двигательных актов с учетом выполняемой трудовой функции. Относительно общей физической подготовки следует отметить ее направленность на повышение уровня физического развития и расширение диапазона двигательной подготовленности [6, с. 270–272; 7, с. 115–116].

В целом же физическая подготовка сотрудников ОВД представлена в виде педагогического процесса, направленного на формирование общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Общефизическая подготовка сотрудников полиции реализуется в целях:

– формирования необходимого в жизни арсенала двигательных умений и навыков;

– воспитания оптимального уровня развития основных физических качеств;

– овладение необходимым количеством базовых физкультурных знаний и организаторско-методических условий [8, с. 327–328].

Специальная физическая подготовка призвана:

– формировать навыки самозащиты, преследования и силового задержания правонарушителей;

– воспитать интеллектуальные и физические качества, психоэмоциональную устойчивость для обеспечения успешной самозащиты, преследования и силового задержания правонарушителей;

© Канукоев А. М., 2022

– формировать специальные и правовые знания в области самозащиты и силового пресечения правонарушений, а также задержания лиц их совершивших [3, с. 89–91].

Направленность профессионально-прикладной физической подготовки состоит в:

– формировании профессионально значимых двигательных умений и навыков с учетом выполняемых служебно-боевых задач;

– воспитании профессионально значимых психофизических качеств с учетом выполняемых оперативно-служебных задач [1, с. 126–127].

Знание требований к выполняемой профессии (двигательным и психическим качествам сотрудника, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, уровню овладения прикладными умениями и навыками) позволяют определить задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки. В обобщенном виде к задачам профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД относятся:

1) овладение теоретико-прикладными знаниями для успешного освоения разделов физической подготовки и применения их в служебной деятельности, в т.ч. о сущности, функциях, формах, структуре и путях совершенствования физического воспитания сотрудника ОВД.

2) создание у обучающихся представлений о характере и условиях службы в органах внутренних дел и требованиях, предъявляемых к профессионализму личного состава.

3) совершенствование практических и методических умений и навыков выполнения физических упражнений в целях сохранения и повышения общей работоспособности и профилактики вредного воздействия окружающей среды на организм сотрудника.

4) обучение приемам самоконтроля за психофизическим состоянием и способам его регуляции, а также составление плана тренировки путем подбора оптимальной физической нагрузки.

5) формирование потребности в занятии физическими упражнениями различной направленности, обучение организации самостоятельных занятий в неурочное время (утренняя зарядка, занятия профилированными видами спорта, участие в спортивных праздниках и соревнованиях, индивидуальные и групповые консультации) [2, с. 36–38; 5, с. 91].

Из сказанного можно заключить, что фундаментальной особенностью профессионально-прикладной физической подготовки является ее ориентация на достижение результативного освоения прикладных умений и навыков для избранной профессии. После определения задач профессионально-прикладной физической подготовки следует наметить пути их решения посредством определения средств, методов и формы занятий.

В числе наиболее распространенных средств и методов следует выделить физические упражнения, выполнение которых осуществляется при помощи методов: строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. При этом необходимо помнить, что упражнения должны быть органично подобраны из комплекса основных, подготовительных и специальных упражнений из различных видов спорта, а также упражнений общефизической направленности, а также из арсенала лечебной и оздоровительной физической культуры [10, с. 66].

Результаты многочисленных исследований подтверждают, что эффективность профессионально-прикладной физической подготовки детерминируется указанными выше факторами. Однако нехватка времени на обязательные занятия физической подготовкой прямо указывает на необходимость самостоятельного освоения данного раздела [4, с. 121]. В течение рабочего дня это выполнение производственной гимнастики, вне рабочего времени – утренняя физическая зарядка, выполнение прикладных упражнений, в выходные дни и отпуске – занятия профилированными видами спорта, посещение спортивных секций, тренажерных залов и т.п.

Выводы

В заключение следует отметить, что только использование комплексного и систематического подхода к освоению профессионально-прикладной физической подготовки и ее включение в режим дня и образ жизни позволит сотруднику полиции успешно решить оперативно-служебные и служебно-боевые задачи, продлить работоспособность и продвинуться по карьерной лестнице. Все это приведет к материальному и моральному удовлетворению результатами своего труд, что во многом является детерминантом социального благополучия человека.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Афов А.Х. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 126–128.

Баркалов С.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола. Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 31–46.

Баркалов С.Н. К проблеме профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 87–94.

Герасимов И.В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118–123.

Дадов А.В. Моделирование технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 88–92.

Золотов Д.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ОВД // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений. Сборник материалов : в 2 ч. Ч. 2. Воронеж : Воронежский институт МВД РФ, 2018. С. 269–273.

Прилепин Е.П. Современные направления повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки // Инновационная наука. 2016. № 2-4. С. 114–116.

Хадиков Р.Ш. Особенности повышения профессионального мастерства сотрудников полиции // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-1. С. 326–329.

Хажироков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции: пути её совершенствования // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 174–181.

Цель, задачи профессионально-прикладной физической подготовки и ее совершенствование / В.А. Торопов, В.И. Дудчик, Р.Б. Хыбыртов [и др.] // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3-8. С. 65–68.

References

Afov, A. H. (2020) Rol' fizicheskoj podgotovki i sporta v professional'noj podgotovke sotrudnikov OVD [The role of physical training and sports in the professional training of police officers]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. (1), 126-128. (in Russian)

Barkalov, S. N. (2016) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD: osnovnye ponyatiya, napravleniya sovershenstvovaniya, obrazovatel'nye tekhnologii [Professional-applied physical training of police officers: basic concepts, areas of improvement, educational technologies]. *Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej XXIV Vserossijskogo kruglogo stola* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the XXIV All-Russian round table]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., pp. 31-46. (in Russian)

Barkalov, S. N. (2021) K probleme professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [To the problem of professional-applied physical training of employees of internal affairs bodies]. *Nauka-2020*. (5), pp. 87-94. (in Russian)

Gerasimov, I. V. (2019) Osnovnye podhody k organizacii fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del v sovremennyh usloviyah [The main approaches to the organization of physical training of employees of internal affairs bodies in modern conditions]. *Nauka-2020*. (6), 118-123. (in Russian)

Dadov, A. V. (2018) Modelirovanie tekhnologii fizicheskogo vospitaniya sotrudnikov organov vnutrennih del Rossii [Modeling the technology of physical education of employees of internal affairs bodies of Russia]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and sport: modern trends]. 20 (3), 88-92. (in Russian)

Zolotov, D. N. (2018) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka v OVD [Professional-applied physical training in the Department of Internal Affairs]. *Prestupnost' v SNG: problemy preduprezhdeniya i raskrytiya prestuplenij. Sbornik materialov* [In the collection: Crime in the Commonwealth of Independent States: problems of prevention and detection of crimes. Collection of materials] : in 2 parts. Part 2. Voronezh, Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., pp. 269-273. (in Russian)

Prilepin, E. P. (2016) Sovremennye napravleniya povysheniya effektivnosti professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki [Modern directions of increasing the effectiveness of professional-applied physical training]. *Innovacionnaya nauka*. (2-4), 114-116. (in Russian)

Hadikov, R. Sh. (2019) Osobennosti povysheniya professional'nogo masterstva sotrudnikov policii [Features of improving the professional skills of police officers]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. (62-1), 326-329. (in Russian)

Hazhirokov, V. A. (2017) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka sotrudnikov policiii puti ee sovershenstvovaniya [Professional-applied physical training of police officers and ways of its improvement]. *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik nauchnyh trudov uchastnikov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice. Collection of scientific papers of the participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Rostov-on-Don, Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., pp. 174-181. (in Russian)

Toropov V. A., Dudchik V. I., Hybyrtov R. B., Ignat'ev A. V. (2016) Cel', zadachi professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki i ee sovershenstvovanie [Purpose, tasks of professional-applied physical training and its improvement]. *Sovremennye tendencii razvitiya nauki i tekhnologij*. (3-8), 65-68. (in Russian)

Поступила в редакцию 21.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796:34
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_16

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS: ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECT

Astemir M. Kanukoev

North Caucasus Institute of Professional Development (branch)
of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nalchik, Russia
Senior Lecturer of Physical Training Department, Captain of Police
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The article deals with the organization of professional-applied physical training of employees of internal affairs bodies. It was revealed that it is carried out for applied purposes for the successful implementation of labor functions. The fundamental features of professional-applied physical training are analyzed: orientation towards the achievement of effective mastering of applied skills and abilities for the chosen profession. It has been established that the lack of time for compulsory physical training directly indicates the need for self-study of this section. During the working day, this is the performance of industrial gymnastics, outside working hours - morning physical exercises, performing applied exercises, on weekends and holidays - practicing specialized sports, visiting sports sections, gyms, etc.

Keywords: general physical training, professionally applied physical training, police officers, physical exercises

Cite as: Kanukoev, A. M. (2022) Professional-applied physical training of police officers: organizational and methodological aspect. *Physical Culture and Health*. (1), 16-19. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_16.

Received 21 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 20-22
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 20-22

Научная статья
УДК 35.08:378.6
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_20

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Эдуард Борисович Настуев

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России
Нальчик, Россия
Старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, предопределившие повышение требований к сотрудникам ОВД, в частности, их профессиональной подготовленности, составной частью которой выступает физическая подготовка. На плечи сотрудников ложится обязанность по укреплению и защите законности, а также поддержанию справедливости и защищённости, так как данная профессия связана с ситуациями экстремального и чрезвычайного содержания (применение оружия, освобождение заложников, обеспечение режима контртеррористической операции и пр.), что оказывает непосредственное влияние на формирование личностно-профессиональных характеристик правоохранителей. Одной из главных дисциплин, обеспечивающих формирование указанных личностно-профессиональных качеств, выступает физическая подготовка, так как высокий уровень физической подготовленности сотрудников ОВД позволяет повысить умственную и физическую работоспособность, которые выступают фундаментом успешного несения службы.

Ключевые слова: личностно-профессиональные качества, морально-психологическая устойчивость, физическая подготовка, коммуникативный навык

Для цитирования: *Настуев Э. Б.* Формирование личностно-профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами физической подготовки // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 20-22. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_20.

Введение

Сегодня в современном обществе произошедшие трансформационные процессы обусловили кардинальные перемены во многих структурах органов власти и сферах общественной жизни. Это стало причиной нестабильной обстановки и роста преступности, что в свою очередь предопределило повышение требований к сотрудникам ОВД, в частности, их профессиональной подготовленности, составной частью которой выступает физическая подготовка. Все это сталкивает государство с необходимостью совершенствовать образовательный процесс указанного контингента служащих.

Выступая частью боевой и служебной подготовки сотрудников ОВД, физическая подготовка направлена на совершенствование физических способностей обучающихся с учетом особенностей их профессионально-прикладной деятельности и в соответствии с принципами обучения и воспитания [2, с. 92–93].

Методология исследования

Динамика работоспособности сотрудников ОВД коррелирует с уровнем их физической подготовленности, высокие показатели которого достигаются на занятиях по физической подготовке, организованных в образовательных организациях МВД России в рамках служебно-боевой подготовки. Также положительный эффект оказывают самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеслужебное время, в том числе занятия в спортивных секциях, активный отдых и т.п. Вместе с тем занятия физической подготовкой оказывают благоприятное влияние на повышение уровня общей работоспособности, снижения эмоционально-волевого напряжения, что в целом позитивно сказывается на личностно-профессиональных качествах сотрудников ОВД.

Характеризуя личностно-профессиональные качества сотрудников ОВД, следует обратить внимание, что от их уровня зависит результативность практической деятельности.

В процессе профессиональной деятельности сотрудники ОВД коммуницируют с самым различным контингентом граждан, поэтому они должны владеть умением устанавливать контакт с людьми в ключе доверительного общения, а также предупреждать межгрупповые конфликты [4, с. 58].

Условия правоохранительной деятельности накладывают определенный отпечаток на личностно-профессиональные качества сотрудников ОВД. Профессия правоохранителя состоит, прежде всего, в коллективном характере, распределении обязанностей между всеми участниками деятельности, качественном выполнении согласованных действий. Основу взаимодействия в коллективе составляют уставные взаимоотношения между сослуживцами, которые общаются меж-

© Настуев Э. Б., 2022

ду собой не только в ходе несения службы, но и в повседневной жизни. И не секрет, что в процессе общения, как на профессиональной почве, так и бытовой, могут возникать противоречия, порой перерастающие в конфликт. А разногласия и столкновения, прежде всего, отрицательно сказываются на коллективных взаимоотношениях, снижая уровень взаимопонимания и взаимовыручки, которые являются необходимыми компонентами профессионализма в экстремальных и чрезвычайных ситуациях службы. Поэтому подготовку сотрудников необходимо осуществлять, нацеливаясь на правильную организацию отношений в коллективе и развитие навыка конструктивно разрешать конфликтные ситуации, которые, как известно, приводят к стрессам [8, с. 24–25].

При организации процесса обучения сотрудников ОВД программы подготовки, переподготовки и повышения квалификации в своей структуре должны содержать разделы, формирующие у них стрессоустойчивость, компонентами которой являются факторы опасности, неопределенности, новизны, дефицита времени [6, с. 39].

Для того чтобы избежать указанных негативных явлений у сотрудников ОВД, необходимо в процессе их профессиональной подготовки закладывать также принципы морально-психологической устойчивости, составляющие основу характеристики личности.

Развитие морально-психологической устойчивости происходит в процессе освоения определенных учебных дисциплин, важное место из которых отводится физической подготовке [7, с. 254]. При этом в ходе морально-психологической подготовки сотрудников ОВД руководителям учебных групп следует от формальных методов проведения занятий перейти к инновационным педагогическим технологиям, которые направлены на эффективное развитие интеллектуальных, волевых, эмоциональных и физических параметров. Особое внимание следует уделить тому, что каждый сотрудник ОВД для выполнения профессиональной деятельности наделяется государством кругом полномочий. На их плечи ложится обязанность по укреплению и защите законности, а также поддержанию справедливости и защищенности, так как данная профессия связана с ситуациями экстремального и чрезвычайного содержания (применение оружия, освобождение заложников, обеспечение режима КТО и пр.), что оказывает непосредственное влияние на формирование личностно-профессиональных характеристик правоохранителей [6, с. 39–40]. Сотрудник ОВД должен служить моральным примером, как в профессиональной деятельности, так и в повседневности. Все выполняемые им действия четко регламентированы законом, за рамки которого не дозволено выходить [5, с. 145–146].

Выводы

Являясь субъектом правоохранительной деятельности государства, сотрудник ОВД должен соответствовать предъявляемым ему профессией требованиям, обладать индивидуальными, социальными, психофизиологическими качествами и выполнять задачи службы осознавая их как часть общенациональной задачи по защите общественного и государственного порядка [1, с. 118]. Для этого в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации у сотрудников ОВД формируются высокий уровень профессиональных знаний, умений и навыков, а также повышается приобретенное ранее профессиональное мастерство. Все это позволяет сотруднику ОВД выполнять правоохранительные функции на высоком профессиональном уровне [3, с. 90]. И одной из главных дисциплин, обеспечивающих формирование указанных личностно-профессиональных качеств, выступает физическая подготовка, так как высокий уровень физической подготовленности сотрудников ОВД позволяет повысить умственную и физическую работоспособность, которые выступают фундаментом успешного несения службы.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бештоев Р. О. Основы формирования профессиональной компетентности и совершенствование физической подготовки сотрудников полиции // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 117–119.

Бештоев Р. О. Содержательная характеристика личностно-профессиональных качеств сотрудников ОВД в процессе повышения профессиональной квалификации // Пробелы в российском законодательстве. 2021. Том 14. № 3. С. 90–93.

Воронов Д. А. Содержательная характеристика профессионально значимых личностных качеств будущих сотрудников полиции // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2012. № 3 (17). С. 89–92.

Ерёмин Р. В. Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 56–59.

Крайник В. Л., Андрианов А. С. Взаимосвязь личностных и профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 6 (55). С. 144–147.

Крымшокалов А. З. Роль физической подготовки в формировании личностно-профессиональных качеств у сотрудников органов внутренних дел // Журнал прикладных исследований. 2021. Т. 1. № 6. С. 38–42.

Машекуашева М. Х. Актуальные вопросы профессиональной подготовки сотрудников полиции: морально-психологический аспект // Пробелы в российском законодательстве. 2017. № 4. С. 254–255.

Шевырталов Е. П., Басистов Д. Г. Роль физической подготовки в деятельности сотрудника полиции // Интернаука. 2020. № 9 (138). С. 24–26.

References

Beshtoev, R. O. (2019) Osnovy formirovaniya professional'noj kompetentnosti i sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov policii [Fundamentals of formation of professional competence and improvement of physical training of police officers]. Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. (3), 117-119. (in Russian)

Beshtoev, R. O. (2021) Soderzhatel'naya harakteristika lichnostno-professional'nyh kachestv sotrudnikov OVD v processe povysheniya professional'noj kvalifikacii [Content characteristics of the personal and professional qualities of police officers in the process of professional development]. Probely v rossijskom zakonodatel'stve. 14 (3), 90-93. (in Russian)

Voronov, D. A. (2012) Soderzhatel'naya harakteristika professional'no znachimyh lichnostnyh kachestv budushchih sotrudnikov policii [Content characteristics of professionally significant personal qualities of future police officers]. *Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii*. (3), 89-92. (in Russian)

Eremin, R. V. (2020) Mesto i rol' fizicheskoj podgotovki v sisteme professional'noj sluzhebnoj i fizicheskoj podgotovki policejskih [The place and role of physical training in the system of professional service and physical training of police officers]. *Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., pp. 56-59. (in Russian)

Krainik, V. L., Andrianov, A. S. (2015) Vzaimosvyaz' lichnostnyh i professional'nyh kachestv sotrudnikov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii [The relationship of personal and professional qualities of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education]. (6), 144-147. (in Russian)

Krymshokalov, A. Z. (2021) Rol' fizicheskoj podgotovki v formirovanii lichnostno-professional'nyh kachestv u sotrudnikov organov vnutrennih del [The role of physical training in the formation of personal and professional qualities among employees of internal affairs bodies]. *Zhurnal prikladnyh issledovanij*. 1 (6), 38-42. (in Russian)

Mashekuasheva, M. Kh. (2017) Aktual'nye voprosy professional'noj podgotovki sotrudnikov policii: moral'no-psihologicheskij aspekt [Topical issues of professional training of police officers: moral and psychological aspect]. *Probely v rossijskom zakonodatel'stve*. (4), 254-255. (in Russian)

Shevyrtalov, E. P., Bassistov, D. G. (2020) Rol' fizicheskoj podgotovki v deyatel'nosti sotrudnika policii [The role of physical training in the activities of a police officer]. Internauka. (9), 24-26. (in Russian)

Поступила в редакцию 28.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 35.08:378.6
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_20

FORMATION OF PERSONAL AND PROFESSIONAL QUALITIES OF POLICE OFFICERS BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Eduard B. Nastuev
North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nalchik, Russia
Senior Lecturer of the Department of Physical Training, Police Lieutenant Colonel
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The article deals with the issues that predetermined the increase in requirements for police officers, in particular their professional readiness, an integral part of which is physical training. The duty to strengthen and protect the rule of law, as well as to maintain justice and security, falls on the shoulders of employees, since this profession is associated with situations of extreme and emergency content (use of weapons, release of hostages, ensuring the regime of the counter-terrorist operation, etc.), which has a direct impact on formation of personal and professional characteristics of law enforcement officers. One of the main disciplines that ensure the formation of these personal and professional qualities is physical training, since a high level of physical fitness of police officers allows you to increase mental and physical performance, which are the foundation for successful service.

Keywords: personal and professional qualities, moral and psychological stability, physical fitness, communication skills

Cite as: Nastuev, E. B. (2022) Formation of personal and professional qualities of police officers by means of physical training. *Physical Culture and Health*. (1), 20-22. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_20.

Received 28 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 23-27
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 23-27

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_23

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ЕВРОПЕ

Ольга Анатольевна Полякова [1],
Расул Мухтарович Биттиров [2],
Наталья Евгеньевна Ачиева [3],
Ислам Сафудинович Георгиев [4]

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова [1, 2, 3, 4]

[1] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
[2] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
[3] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
[4] Ассистент Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и странах Европы. Повышение физической активности населения является одной из важнейших задач государственной политики Российской Федерации. Актуальность данного вопроса объясняется тем, что здоровье населения во много определяется соблюдением здорового образа жизни, занятиями физической культурой и спортом. Развитие спорта и физической культуры в развитых европейских странах находится на очень высоком уровне. Необходимо выявить причины низкого уровня развития спорта в Российской Федерации. Государство, осознав данную проблему, разработало ряд программ, которые направлены на повышение массовости физической культуры и спорта в Российской Федерации. Сравнительный анализ состояния сферы физической культуры и спорта в европейских странах и России позволил определить проблемы, которые существуют в России. Особая роль в развитии массовости спорта в стране отводится бизнесу и важно четко определить роль и функции предпринимательства в развитии спорта среди населения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, здоровый образ жизни, иммунитет, продолжительность жизни, фитнес-залы

Для цитирования: Особенности развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и Европе / О. А. Полякова, Р. М. Биттиров, Н. Е. Ачиева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 23-27. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_23.

Введение

В жизни современного человека физическая культура является необходимым элементом его жизнедеятельности. За последние году интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни значительно вырос. Общество чаще задумывается о состоянии своего здоровья. Особое внимание уделяют правильному режиму дня, а занятия спортом и физической культурой способствуют рациональному распределению времени, сохраняя и повышая при этом работоспособность и возможность активного отдыха [9, с. 91].

На рисунке 1 представлена динамика количества занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации с 2008 по 2020 годы.

© Полякова О. А., Биттиров Р. М., Ачиева Н. Е., Георгиев И. С., 2022

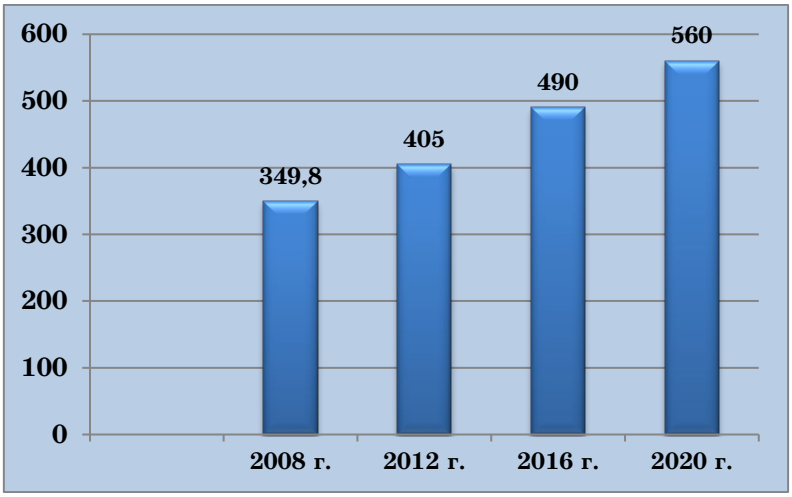


Рис. 1 – Динамика количества занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации (тыс.чел.)

В 2020 году наблюдается значительное повышение количества занимающихся физической культурой и спортом. Одной из причин является пандемия, так как многие специалисты утверждали, что регулярные занятия физической культурой способствовали повышению иммунитета. Также важно отметить, что одной из причин является внедрение государственных программ в части популяризации спорта и здорового образа жизни. 23 процента занимаются физической культурой регулярно, 33 процента периодически, а вот 20 процентов занимаются редко. В Российской Федерации в последние годы интерес к занятиям физической культурой и спортом значительно вырос, особенно среди молодежи. Однако, если проводить сравнение с европейскими странами, то доля граждан, которые активно занимаются спортом значительно выше, причиной данной ситуации является реализация государственной политики в сфере популяризации спорта [6, с. 105].

Следует отметить, что в таких странах как Финляндия, Швеция, Дания доля населения, занимающегося спортом значительно выше среднего показателя. В Нидерландах 86% населения занимаются физической культурой и спортом, именно поэтому Нидерланды считаются самой спортивной страной.

Интересно провести сравнительный анализ среди стран Европы и Российской Федерации. Дания относится также к одной из самых спортивных стран, но при этом в стране не функционирует Министерство спорта. Не смотря, на данное обстоятельство, граждане Дании достаточно активно занимаются спортом. Жители Дании имеют очень серьезное отношение к спорту и физической культуре, и в целом к ведению здорового образа жизни. В Дании введен специальный налог на продукты, которые содержат более 2,3% насыщенных жиров. Наиболее вытребованными видами спорта в Дании являются: велосипедный спорт, легкая атлетика, парусный спорт, бадминтон и гандбол [8, с. 436].

Швеция также относится к одной из самых спортивных стран. Так согласно опросу только 14% жителей Швеции не занимаются физической культурой и спортом. Большая часть населения занимается спортом в меньшей или большей степени. В Швеции фитнес-залы в регулярном порядке посещают 33% мужчин. Кроме того, многие шведы совершают поездки на работу с использованием велосипеда. Самыми популярными видами спорта среди граждан являются: гребля, тяжелая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гандбол. Лидером среди европейских стран на протяжении многих лет являются Нидерланды. 86 % голландцев посещают фитнес-залы, спортивные клубы на регулярной основе. Важно, что в Нидерландах очень развитая спортивная инфраструктура: огромное количество арен с искусственным льдом, велодорог, теннисных кортов. Граждане Нидерландов предпочитаю такие виды спорта как катание на коньках, теннис, хоккей на траве, велосипедный спорт и плавание [10, с. 7].

В Российской Федерации занятия физической культурой и спортом было на очень высоком уровне во времена существования Советского союза, только в последние годы наметилась тенденция в строну популяризации и востребованности спорта. Одной из причин роста интереса к физической культуре и спорту является положительное влияние на состояние здоровья человека. Доказано, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению здоровья, как физического, так и духовного, повышают уровень работоспособности, улучшают кровообращение, укрепляют нервную и костную систему, кроме того улучшают зрение, слух. Ученые также отмечают, что занятия физической культурой и спортом в целом способствуют улучшению общего состояния, позволяют бороться с головными болями, укрепляют сон. Массовый спорт направлен на то, чтобы люди совершенствовали свои физические качества и двигательные умения, укрепляли свое здоровье и продлевали долголетие [7, с. 51].

В европейских странах физическая культура, спорт являются неотъемлемым элементом жизнедеятельности среди всех категорий граждан. И во многих странах Европы процент занимающихся спортом очень высокий, что способствует и росту таких показателей как продолжительность жизни, уровень здоровья. В Российской Федерации важно достичь таких же показателей. Важно, чтобы большая часть населения занималась активно спортом и физической культурой. Важно реализовать мероприятия, которые направлены на популяризацию спорта, чтобы все слои населения стремились к соблюдению здорового образа жизни. Эксперты Российского экономического университета имени Плеханова выяснили, что в Российской Федерации доля граждан, которые занимаются спортом в два разе меньше, что в советский период, нее смотря на усилия государства популяризировать физическую культуру и спорт. Однако, из года в год количество граждан, занимающихся спортом, увеличивается. Так, на данный момент, около 40 % граждан регуляр-

но занимаются физической культурой и спортом [3].

Вполне возможно, что статистика советского периода имеет неточности, однако, существующая разница в сравнении с советским периодом свидетельствует о том, что спорт не стал в Российской Федерации еще массовым явлением. Всемирная организация здравоохранения опубликовала данные о том, что недостаточно активный образ жизни в мире ведет каждый четвертый человек. К сожалению, 80 % несовершеннолетних граждан недостаточно двигаются, т.е. дефицит физической активности есть и среди подростков, что вызывает беспокойство. В целом, в стране популярность спорта растет. Так в 2008 году количество регулярно занимающихся спортом в 3 раза меньше, чем в 2020 году. Росту числа занимающихся спортом и физической культурой способствует и рост количества физкультурных кадров, так как именно кадры способствую популяризации спорта среди населения. Во многом увеличение количества кадров в сфере физической культуры и спорта – это одно из направлений реализации государственной политики по популяризации физической культуры и спорта в стране (рис. 2).

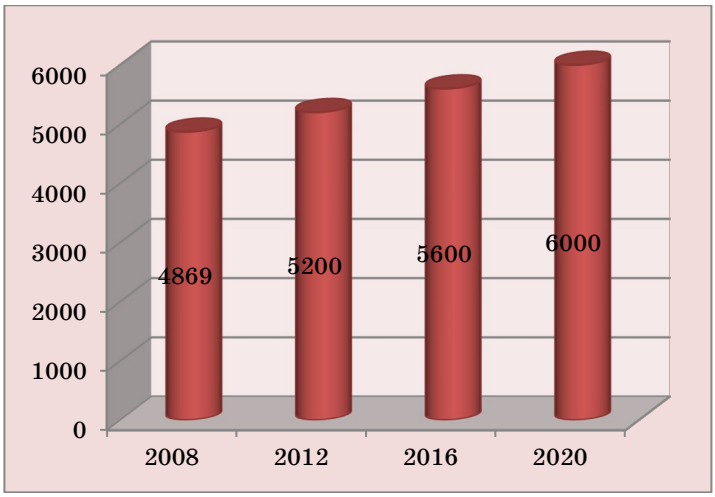


Рис. 2 – Динамика количества кадров, занимающихся физической культурой и спортом (тыс.чел.)

Одним из национальных проектов, направленных на увеличение доли занимающихся спортом граждан является проект «Демография». В рамках данного национального проекта обозначена цель – достижение показателя занимающихся до 70 % к 2030 году, к 2024 году планируется достижение показателя в 55 %. Причин слабого распространения среди граждан России идей здорового образа жизни, физически активного образа жизни несколько. Большинство опрошенных (54,2 %) обозначают в качестве одной из причин отсутствие условий для занятий физической культурой и спортом. Эксперты Российского экономического университета проводили исследования и в качестве еще одной из причин опрошенные обозначили высокую стоимость услуг, предоставляемых в сфере физической культуры и спорта. Опрошенные отметили, что они не в состоянии приобретать абонементы для посещения оздоровительных и спортивных комплексов. В условиях сокращения реальных доходов населения приобретение абонементов в фитнес-центры, спорт-клубы, бассейны является предметом роскоши [4, с. 14].

Выходом в данной ситуации является предоставление гражданам в регионах альтернативных вариантов в виде бесплатной инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом. К примеру, одним из таких инструментов является сооружение спортивных площадок в парках, скверах. Данные спортивные площадки включают минимальный набор снарядов: перекладины, турникеты, брусья, шведские стенки [5, с. 28].

Однако, ситуация постепенно меняется: граждане чаще начали выходить и заниматься в парках, скверах, принимают активное участие в спортивных мероприятиях. Государственная политика в Российской Федерации направлена именно на развитие данного направления, т.е. перебороть культуру «занятия только в фитнес-зале». Но в условиях пандемии отмечается непоследовательность властей в части оздоровления нации: после снятия карантина последними разрешение на открытие получили именно спортивные учреждения. Так в карантин первой была зарыта городская инициатива в Москве «Московское долголетие». Был закрыт социальный проект «Йога в парках». Данные проекты позволяли совершенно бесплатно получить услуги людьми любого возраста. Многие специалисты отметили, что в карантин были введены ограничения на занятия на открытом воздухе, людям было предписано находиться в пределах своего жилья. Эксперты отмечают, что самой мотивированной категорией граждан для занятия физической культурой являются представители старшего поколения. Ряд экспертов отмечают, что бизнес мог бы способствовать развитию массовости физической культуры и спорта. К примеру, во многих европейских странах крупные компании открывают фитнес-залы для своих сотрудников, данный опыт можно внедрить и в российских компаниях. Также можно внедрить системы полной или частичной оплаты абонементов в фитнес-залы, бассейны своим сотрудникам, финансировать приобретение ими спортивной одежды и инвентаря. Или оплачивать частично или полностью абонементы в бассейн или на фитнес, компенсировать покупку спортивной одежды и даже инвентаря. Научно обоснованные данные о наличии необходимого количества спортивных учреждений и сооружений в Российской Федерации на данный момент отсутствуют. Это создает трудности с определением степени удовлетворенности гражданами наличием спортивных объектов. Важнейшей задачей государства является реализация «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года», данная страте-

гия связана с национальными проектами «Демография» и «Здравоохранение», так как именно такие направления как демографическая политика, здравоохранение влияют на степень развития физической культуры и спорта в стране [1, 2].

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14 декабря 2018 г. № 3.

Доклад о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/ (дата обращения: 06.02.2022).

Верзилин Д. Н. Обоснование стратегических ориентиров для разработки и реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика общественного развития, 2018. С. 8-18.

Верзилин Д.Н., Горбунова И.Р., Цепелева А.Д. Перспективы инновационного развития сферы услуг с использованием механизма государственно-частного партнерства // Экономика и управление. 2015. № 6 (116). С. 27–32

Енченко И.В., Егорова Н.М. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации // Человек. Спорт. Медицина 2020. Т. 20, № 4. С. 103–110.

Максимова Т.Г., Чужбовский К.Л. Повышение эффективности использования непрофильных активов предприятия: проблемы и пути решения // Общество: политика, экономика, право. 2017. № 1. С. 50–53

Овчаров Д. О. Современное состояние российского рынка профессионального спорта / Молодой ученый. — 2018. — № 22 (208). — С. 435-438.

Седых Ю.А., Макаренко Т.А. Развитие массового спорта в современной России // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10. С. 91-93.

Щепотьев А. В. Современные тенденции развития спорта в России (на примере Тульской области) / Образование и воспитание. — 2018. — № 5 (20). — С. 4-8.

References

The strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 was approved by the order of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-r.

Federal project "Creation for all categories and groups of the population of conditions for physical culture and sports, mass sports, including increasing the level of provision of the population with sports facilities and the preparation of a sports reserve" minutes of the meeting of the project committee for the national project "Demography" dated December 14 2018 No. 3.

Report on the implementation of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2020 // Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation. – https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/ (date of access: 02/06/2022).

Verzilin D. N. Justification of strategic guidelines for the development and implementation of state policy in the field of physical culture and sports // Theory and practice of social development, 2018 P.8-18.

Verzilin D.N., Gorbunova I.R., Tsepeleva A.D. Prospects for innovative development of the service sector using the mechanism of public-private partnership // Economics and Management. 2015. No. 6 (116). pp. 27–32

Enchenko I.V., Egorova N.M. Comparative analysis of the level of physical activity in Europe and the Russian Federation // Man. Sport. Medicine 2020, vol. 20, no. 4, pp. 103–110.

Maksimova T.G., Chuzhbovsky K.L. Improving the efficiency of using non-core assets of an enterprise: problems and solutions // Society: politics, economics, law. 2017. No. 1. P. 50–53

Ovcharov D. O. The current state of the Russian professional sports market / Young scientist. - 2018. - No. 22 (208). — S. 435-438.

Sedykh Yu.A., Makarenko T.A. The development of mass sports in modern Russia // Modern trends in the development of science and technology. 2016. No. 10. S. 91-93.

Schepotiev A. V. Modern trends in the development of sports in Russia (on the example of the Tula region) / Education and upbringing. - 2018. - No. 5 (20). - P. 4-8.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_23

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION AND EUROPE

Olga A. Polyakova [1], Rasul M. Bittirov [2], Natal'ya E. Achieva [3], Islam S. Georgiev [4]

Kabardino-Balkarian State University
named after. Kh. M. Berbekov [1, 2, 3, 4]

[1] Senior lecturer of the the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
[2] Senior lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
[3] Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
[4] Assistant at the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

Abstract. The article presents an analysis of the development of physical culture and sports in the Russian Federation and European countries. Increasing the physical activity of the population is one of the most important tasks of the state policy of the Russian Federation. The relevance of this issue is explained by the fact that the health of the population is largely determined by the observance of a healthy lifestyle, physical education and sports. The development of sports and physical culture in developed European countries is at a very high level. It is necessary to identify the reasons for the low level of sports development in the Russian Federation. The state, realizing this problem, has developed a number of programs that are aimed at increasing the mass character of physical culture and sports in the Russian Federation. A comparative analysis of the state of the sphere of physical culture and sports in European countries and Russia made it possible to determine the problems that exist in Russia. Business plays a special role in the development of mass sports in the country, and it is important to clearly define the role and functions of entrepreneurship in the development of sports among the population.

Keywords: physical culture, health, sports, healthy lifestyle, immunity, life expectancy, fitness rooms

Cite as: Polyakova, O. A., Bittirov, R. M., Achieva N. E., Georgiev, I. S. (2022) Features of the development of physical culture and sports in the Russian Federation and Europe. *Physical Culture and Health*. (1), 23-27. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_23.

Received 28 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 28-32
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 28-32

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_28

ОБЗОРНОЕ АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ БОЕГОТОВНОСТИ СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

Евгений Андреевич Стеблецов [1], Николай Николаевич Бакаев [2], Дмитрий Сергеевич Авдеев [3]

Воронежский государственный педагогический университет [1, 2Б, 3Б]
Воронеж, Россия
Краснодарское высшее военное авиационное училище лётчиков [2А]
Балашов, Россия
Государственный испытательный космодром Министерства обороны Российской Федерации [3А]
Архангельская область, Мирный, Россия

[1] Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор, кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
[2А] Капитан, начальник учебной лаборатории факультета дальней и военно-транспортной авиации
[2Б] Аспирант кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(918)158-66-46, e-mail: ircusik_lesnych@mail.ru
[3А] Старший лейтенант, помощник командира по физической подготовке – начальник физической подготовки полка, мастер спорта
[3Б] Аспирант кафедры теории и методики физической культуры
тел. +7(965)090-69-21, e-mail: avdysha93@mail.ru

Аннотация. Профессионализм солдата срочной службы определяется уровнем профессиональной и психологической подготовленности, а также уровнем развития психофизических и специальных двигательных способностей. При этом физическая подготовка выступает не только как средство повышения боеготовности военнослужащих, но и как эффективное средство формирования морально-волевых личностных качеств. Направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих взаимообусловлена требованиями боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава. Большинство исследований в этой области направлены на разработку системы профессионально-прикладной – боевой подготовки военнослужащих средствами физической культуры. Специальные задачи физической подготовки обусловливаются, в первую очередь, спецификой военно-профессиональной деятельности военнослужащих в каждом виде Вооружённых Сил. Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания и организаторско-методические навыки и умения.

Ключевые слова: солдаты срочной службы, система физической подготовки военнослужащих, профессионально-прикладная физическая подготовка

Для цитирования: *Стеблецов Е. А., Бакаев Н. Н., Авдеев Д. С.* Обзорное аналитическое исследование литературы по вопросу физической подготовленности как одной из основных составляющих боеготовности солдат срочной службы // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 28-32. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_28.

Введение

В «Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» указано: «Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил» [21, с. 3].

Там же ниже утверждается: «Физическая подготовка в силу своей значимости может быть как прикладного, так и профессионального характера и рассматривается многими специалистами как один из наиболее важных предметов профессионального воспитания и обучения личного состава, в виде целостного процесса профессионально-прикладной физической подготовки» [21, с. 8]. Далее в наставлении определены: «Цель физической подготовки в Вооруженных силах – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Задачами физической подготовки военнослужащих являются:

– развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных способностей;

– формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашному бою, военно-прикладному плаванию» [21, с. 10].

При рассмотрении физической подготовленности военнослужащих приводится следующая формулировка: «Физическая подготовка способствует:

– повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и среды;

© Стеблецов Е. А., Бакаев Н. Н., Авдеев Д. С., 2022

– воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств;

– формированию готовности военнослужащего к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий;

– повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих;

– совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений» [21, с. 12].

Результаты

Анализ специальной научной и научно-методической литературы по вопросу системы физической подготовки солдат срочной службы выявил, что, как правило, объектом исследований является боеготовность солдат срочной службы. А предметом являются вопросы методического обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих [16; 17; 19; 20; 22; 23].

Во многих работах представлены различные модели физической подготовленности солдат срочной службы [1; 19; 20; 22], имеются работы направленные на определение оптимальной структуры и содержания физической подготовки солдат [4; 11; 17; 24], в ряде работ рассматриваются средства и методы физической подготовки [7; 9; 12; 18].

Большинство исследований в этой области направлены на разработку системы профессионально-прикладной – боевой подготовки военнослужащих средствами физической культуры [2; 12; 17; 22; 23].

Н.Ф. Гейжан при рассмотрении системы физической подготовки юношей к воинской службе пишет: «Физическая подготовка граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе проводится в общеобразовательных учреждениях, учебных пунктах организаций, осуществляющих подготовку граждан по основам военной службы, а также в общественных объединениях, спортивных клубах и секциях, независимо от их ведомственной принадлежности. Координация деятельности указанных организаций, совместно с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта возлагается на военные комиссариаты» [5].

По мнению Р.М. Кадырова: «К основным функциям профессионально-прикладной физической подготовки следует отнести нравственно-мировоззренческие, культурологические, профессиографические, ценностно-ориентационные и спортивные» [10, с. 20].

Направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих взаимообусловлена требованиями боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

В.Л. Марищук рассматривая вопрос о профессиональной подготовке солдат срочной службы пишет: «Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности» [17].

Как указывает Ю.К. Демьяненко: «Процесс учебно-боевой деятельности с его многообразными и различными профессиональными действиями, приемами, движениями может оказать достаточно большое влияние на физическое и психическое совершенствование, путем включения в учебный процесс специальных военно-прикладных упражнений» [7].

Специальные задачи физической подготовки обусловливаются в первую очереди спецификой военно-профессиональной деятельности военнослужащих в каждом виде Вооруженных Сил.

Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания и организаторско-методические навыки и умения.

В.Л. Марищук, А.В. Козыревский (2012) при рассмотрении вопроса психологической составляющей подготовки военнослужащих указывают: «Психологический аспект специальной боевой подготовки для военнослужащих неоценим, поскольку она способствует развитию важнейших для воина качеств – смелости, уверенности в собственных силах, решительности в действиях, стремлении сблизиться с противником, атаковать и победить в условиях, связанных с риском для жизни» [17].

Психологическая и эмоциональная подготовленность военнослужащих обеспечивает успешность выполнения практически любой боевой задачи с минимальными потерями и энергозатратами.

В.Л. Марищук, (2012), В.В. Миронов (2014) считают, что: «Сохранение высокого уровня навыков преодоления препятствий при воздействии стресс-факторов рассматривается в аспектах психологической или психоэмоциональной устойчивости» [16; 17].

Во многих работах отмечается: «Уметь сражаться с врагом в ближнем бою, когда исход сражения решают доли секунды, необходимость молниеносно принимать сложные и важные решения – это приоритетные задачи специальной физической подготовленности военнослужащих» [2; 4; 6; 11; 23].

Специалисты, занимающиеся вопросами боеготовности военнослужащих, пишут, что: «К специальным задачам профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих относятся:

– развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям профессиональной деятельности военнослужащих.

– формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в данной профессии либо способствуют ее освоению.

– повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности.

Развитие средствами физической подготовки волевых и других психических качеств, требующихся в профессиональной военной деятельности» [3; 6; 11; 13; 16; 22].

Выводы

Анализ литературных источников по вопросу боеготовности солдат срочной службы выявил, что основной целью физической подготовки в Вооруженных Силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их профессиональным предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь основные физические способности: сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем – организаторско-методические умения и навыки.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 15–25.

Бочкарёв В.И. Специальная физическая подготовка курсантов пограничного вуза к выполнению боевых задач с использованием военно-спортивного ориентирования: автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб., 2012. 20 с.

Вдовиченко В.П. Типовое планирование процесса индивидуальной боевой подготовки в Вооружённых силах (физическая, огневая, комплексная подготовка). Н. Новгород : НВШ МВД России, 2005. 30 с.

Ворожейкин А.В., Семёнов М.В. Роль физической подготовки в оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений пограничного контроля пограничных органов ФСБ России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 5 (18). С. 38–41.

Гейжан Н.Ф. Общая и военная педагогика : учебное пособие. СПб. , 2013. 389 с.

Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка и боеспособность военнослужащих. М. : Воениздат, 2005. 112 с.

Демьяненко Ю.К. Физические упражнения в системе военно-профессионального отбора. СПб. : ВДКИФК, 2004. 74 с.

Добрынина В.Н., Ратова И.В. Развитие профессионально значимых качеств специалиста : методическое пособие. Домодедово : ВИПК МВД России, 2001. 27 с.

Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих : учебно-методическое пособие. СПб. : ВДКИФК, 2009. 137 с.

Кадыров Р.М., Стовбург А.П. Содержательно-нормативные основы физической подготовки военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2015. № 2 (6). С. 219–225.

Лобжа М.Т., Щёголев В.А. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность. СПб. : ВДКИФК, 2012. 56 с.

Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодёжь и физическая культура. М. : Физкультура, образование и наука, 1997. 317 с.

Лошкарев Р.И. Физическая подготовка воина. М. : Советский спорт, 1997. 56 с.

Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦИФК, 2012. 120 с.

Лукашевич Н.Ф. Служебно-боевая деятельность пограничных войск ФПС России в чрезвычайных ситуациях : учебник. М. : Граница, 2017. 270 с.

Маликов Н.Н. Физическая тренировка военнослужащих в условиях пограничной заставы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1999. 24 с.

Марищук Л.В., Козыревский А.В. К вопросу о профессионально значимых физических качествах сотрудников пограничной службы, несущих службу вне пунктов пропуска // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 2 (15). С. 155–163.

Миронов В.В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 92–97.

Михаил И.И., Синицын О.Л. Технология модульного структурирования дисциплины «Физическая подготовка» в военных учебных заведениях // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). – С. 160–163.

Михайлов С.Б. Организационно-педагогические условия управления физической подготовкой военнослужащих // Материалы очно-заочной научной конференции. Малаховка : МГАФК, 2006. С. 78–81

Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации Министерство обороны РФ. М. : ИПК Парето Принт, 2013. 121 с.

Научное обоснование, их структура содержания проектов инструкций по физической подготовке военнослужащих в особых условиях (шифр «Среда-1, 2»): отчет о НИР. СПб. : ВИФК, 2004. 226 с.

Попов А.Г. Особенности профессиональной деятельности и профессионально значимых физических качеств военнослужащих // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции. Сочи: РИО СГУТиКД, 2008. С. 81–82.

Содержание и структура программного материала военно-прикладной физической подготовки / Е.В. Калашникова, В.П. Фенько, А.Ю. Холоимов [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 73–78.

References

Balsevich V. K., Natalov G. G., Chernyshenko Yu. K. *Konversiya osnovnyh polozhenij teorii sportivnoj podgotovki v processe fizicheskogo vospitaniya* [Conversion of the basic provisions of the theory of sports training in the process of physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, no. 6, pp. 15-25.

Bochkarev V. I. *Special'naya fizicheskaya podgotovka kursantov pogranichnogo vuza k vypolneniyu boevyh zadach s ispol'zovaniem voenno-sportivnogo orientirovaniya*. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Special physical training of border university cadets to perform combat tasks using military orienteering. PhD ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg, 2012. 20 p.

Vdovichenko V. P. *Tipovoe planirovanie processa individual'noj boevoj podgotovki v Vooruzhennyh silah (fizicheskaya, ognevaya, kompleksnaya podgotovka)* [Typical planning of the process of individual combat training in the Armed Forces (physical, fire, complex training)]. Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of the Interior of the Russian Federation Publ., 2005. 30 p.

Vorozheikin A. V., Semenov M. V. *Rol' fizicheskoj podgotovki v operativno-sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov podrazdelenij pogranichnogo kontrolya pogranichnyh organov FSB Rossii* [The role of physical training in the operation-

al and service activities of employees of border control units of the border authorities of the Federal Security Service of Russia]. *Aktual'nye problemy fizicheskoj i special'noj podgotovki silovyh struktur* [Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies], 2012, no. 5 (18), pp. 38-41.

Geizhan N. F. *Obshchaya i voennaya pedagogika* [General and military pedagogy] : Textbook. St. Petersburg, [without publishing house], 2013. 389 p.

Demyanenko Yu. K. *Fizicheskaya podgotovka i boesposobnost' voennosluzhashchih* [Physical training and combat capability of military personnel]. Moscow, Voenizdat Publ., 2005. 112 p.

Demyanenko Yu. K. *Fizicheskie uprazhneniya v sisteme voenno-professional'nogo otbora* [Physical exercises in the system of military-professional selection]. St. Petersburg, The Military Institute of Physical Training Publ., 2004. 74 p.

Dobrynina V. N., Ratova I. V. *Razvitie professional'no znachimyh kachestv specialista* [Development of professionally significant qualities of a specialist] : A methodological guide. Domodedovo, Advanced Training Institute of the MIA of Russia Publ., 2001. 27 p.

Kadyrov R. M. *Kriterii proverki i ocenki fizicheskoj podgotovlennosti voennosluzhashchih* [Criteria for the testing and evaluation of physical fitness of military personnel] : textbook. St. Petersburg, The Military Institute of Physical Training Publ., 2009. 137 p.

Kadyrov R. M., Stovburg A. P. *Soderzhatel'no-normativnye osnovy fizicheskoj podgotovki voennosluzhashchih* [Substantive-normative foundations of physical training of servicemen]. *Aktual'nye problemy fizicheskoj i special'noj podgotovki silovyh struktur* [Actual problems of physical and special training of the power structures], 2015, no. 2 (6), pp. 219-225.

Labia M. T., Shchegolev V. A. *Fizicheskaya podgotovka i voenno-professional`naya prigodnost`* [Physical training and military professional suitability]. St. Petersburg, The Military Institute of Physical Training Publ., 2012. 56 p.

Lotonenko A. V., Stebletsov E. A. *Molodyozh` i fizicheskaya kul`tura* [Youth and physical culture]. Moscow, Fizkul`tura, obrazovanie i nauka Publ., 1997. 317 p.

Loshkarev R. I. *Fizicheskaya podgotovka voina* [Physical training of a warrior]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 1997. 56 p.

Lubysheva L. I. *Koncepciya formirovaniya fizicheskoj kul`tury` cheloveka* [The concept of the formation of human physical culture]. Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism Publ., 2012. 120 p.

Lukashevich N. F. *Sluzhebno-boevaya deyatel`nost` pogranichny`x vojsk FPS Rossii v chrezvy`chajny`x situaciyax* [Service and combat activities of the border troops of the Federal Border Guard Service of Russia in emergency situations] : textbook. Moscow, Granica Publ., 2017. 270 p.

Malikov N. N. *Fizicheskaya trenirovka voennosluzhashhix v usloviyax pogranichnoj zastavy`*. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Physical training of military personnel in the conditions of a border outpost. PhD ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg, 1999. 24 p.

Marishchuk L. V., Kozyrev A. V. *K voprosu o professional`no znachimy`x fizicheskix kachestvax sotrudnikov pogranichnoj sluzhby`, nesushhix sluzhbu vne punktov propuska* [To the question of professionally significant physical qualities border officials serving outside the checkpoints]. *Aktual`ny`e problemy` fizicheskoj i special`noj podgotovki silovy`x struktur* [Actual problems of physical and special training of the power structures], 2014, no. 2 (15), pp. 155-163.

Mironov V. V. *Adaptaciya k fizicheskim nagruzkam i perenos podgotovlennosti voennosluzhashhix – ob``ektivnaya osnova vliyaniya fizicheskoj podgotovki na boesposobnost` vojsk* [Adaptation to physical loads and the transfer of training troops – objective basis of influence of physical training on the combat capability of the troops]. *Aktual`ny`e problemy` fizicheskoj i special`noj podgotovki silovy`x struktur* [Actual problems of physical and special training of the power structures], 2012, no. 1 (14), pp. 92-97.

Michael I. I., Sinitsyn O. L. *Texnologiya modul`nogo strukturirovaniya discipliny` "fizicheskaya podgotovka" v voenny`x uchebny`x zavedeniyax* [Technology of modular structuring of the discipline "physical training" in military educational institutions]. *Aktual`ny`e problemy` fizicheskoj i special`noj podgotovki silovy`x struktur* [Actual problems of physical and special training of the power structures], 2012, no. 4 (17), pp. 160-163.

Mikhailov S. B. *Organizacionno-pedagogicheskie usloviya upravleniya fizicheskoj podgotovkoj voennosluzhashhix* [Organizational and pedagogical conditions of the Department of physical training of servicemen]. *Materialy` ochno-zaochnoj nauchnoj konferencii* [Materials of the intramural and extramural scientific conference]. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Education, 2006, pp. 78-81.

Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhenny`x silax Rossijskoj Federacii [Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation Ministry of Defense of the Russian Federation]. Moscow, IPK Pareto Print, 2013. 121 p.

Nauchnoe obosnovanie, ix struktura soderzhaniya proektov instrukcij po fizicheskoj podgotovke voennosluzhashhix v osoby`x usloviyax (shifr "Sreda-1, 2") [Scientific justification, their structure of the content of draft instructions for the physical training of military personnel in special conditions (code "Environment-1, 2")] : report on research. St. Petersburg, The Military Institute of Physical Training Publ., 2004. 226 p.

Popov A. G. *Osobennosti professional`noj deyatel`nosti i professional`no znachimy`x fizicheskix kachestv voennosluzhashhix* [Features of professional activity and professionally significant physical qualities of military personnel]. *Sovremennoe professional`noe obrazovanie v sfere fizicheskoj kul`tury`, sporta i turizma : Materialy` regional`noj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Modern professional education in the field of physical culture, sports and tourism : Materials of the regional interuniversity scientific and practical conference]. Sochi, 2008, pp. 81-82.

Kalashnikova E. V., Fenko V. P., Holoimov A. Yu., Bulanov S. O. *Soderzhanie i struktura programmnogo materiala voenno-prikladnoj fizicheskoj podgotovki* [The content and structure of the program material of military-applied physical training]. *Aktual`ny`e problemy` fizicheskoj i special`noj podgotovki silovy`x struktur* [Actual problems of physical and special training of power structures], 2012, no. 1 (14), pp. 73-78.

Поступила в редакцию 26.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_28

AN OVERVIEW ANALYTICAL STUDY OF THE LITERATURE ON PHYSICAL FITNESS AS ONE OF THE MAIN COMPONENTS OF COMBAT READINESS OF CONSCRIPTS

Evgeny A. Stebletsov [1], Nikolay N. Bakaev [2], Dmitry S. Avdeev [3]

Voronezh State Pedagogical University [1, 2B, 3B]
Voronezh, Russia
Krasnodar Higher Military Aviation School [2A]
Balashov, Russia
State Testing Grounds of Ministry of Defense of the Russian Federation [3A]
Arkhangelsk region, Mirny, Russia

[1] Honored coach of the Russian Federation, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education
ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
[2A] Captain, Head of training laboratory of the faculty of long-range and military transport aviation
[2B] Post-graduate student of the theory and methods of physical training
ph.: +7(918)158-66-46, e-mail: ircusik_lesnych@mail.ru
[3A] Senior Lieutenant, Assistant Commander for Physical Training - Head of Regiment Physical Training, Master of Sports
[3B] Postgraduate student of the theory and methodology of physical training
ph. +7(965)090-69-21, e-mail: avdysha93@mail.ru

Abstract. The professionalism of a conscript soldier is determined by the level of professional and psychological preparedness, as well as the level of development of psychophysical and special motor abilities. At the same time, physical training acts not only as a means of increasing the combat readiness of military personnel, but also as an effective means of forming moral and volitional personal qualities. The orientation and content of professionally applied physical training of military personnel are mutually conditioned by the requirements of combat training, an important and integral part of military training and education of personnel. Most of the research in this area is aimed at developing a system of professionally applied combat training of military personnel by means of physical culture. Special tasks of physical training are determined primarily by the specifics of the military-professional activities of military personnel in each type of Armed Forces. The content of physical training consists of physical exercises, special knowledge and organizational and methodological skills and abilities. The tasks of physical training of military personnel are: development and improvement of physical qualities (endurance, strength, speed and agility) at the expense of age-related abilities; formation of skills in cross-country movement on foot and on skis, in overcoming natural and artificial obstacles, hand-to-hand combat, military-applied swimming."

When considering the physical fitness of military personnel, the following wording is given: "Physical training contributes to: to increase the body's resistance to the effects of adverse factors of military professional activity and the environment; education of mental stability and moral and volitional qualities; formation of readiness of a serviceman to endure extreme physical and mental stress during the preparation and conduct of hostilities; increase of military-special training of military personnel; improving the combat coherence of military units".

Keywords: conscript soldiers, the system of physical training of military personnel, professionally applied physical training

Cite as: Stebletsov, E. A., Bakaev, N. N., Avdeev, D. S. (2022) An overview analytical study of the literature on physical fitness as one of the main components of combat readiness of conscripts. *Physical Culture and Health*. (1), 28-32. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_XX.

Received 26 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 33-45
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 33-45

Научная статья
УДК 796.071.42.065.4
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_33

СОПОСТАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДОВ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ ДЛЯ РЕГИОНА

Александр Владимирович Сысоев [1], Виктория Борисовна Маркина [2], Ирина Александровна Татаринцева [3], Елена Николаевна Ирхина [4], Денис Игоревич Войтович [5]

Воронежская государственная академия спорта [1, 2, 3, 4]
Воронеж, Россия
Воронежский государственный технический университет [5]
Воронеж, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, ректор
тел.: +7(473)280-02-71, e-mail: kanc@vgifk.ru
[2] Соискатель, начальник учебного отдела
тел.: +7(473)280-02-71 (доб. 113), e-mail: markina_vb@mail.ru
[3] Соискатель, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры
тел.: +7(473)280-02-71 (доб. 124), e-mail: irinatata2012@gmail.com
[4] Соискатель, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(473)280-02-75 (доб. 202), e-mail: li241978@mail.ru
[5] Соискатель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(473)243-78-21, e-mail: martmp.1745@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты фрагмента исследования по выявлению потребностей Воронежской области в реализации трудовых функций работниками сферы физической культуры и спорта. Исследование проводилось с октября 2020 по январь 2021 гг. и включало анкетирование руководителей учреждений, реализующих физкультурно-спортивную деятельность (n=124) и работающих под их началом специалистов (n=320). Цель исследования заключалась в определении реалий и перспектив подготовки физкультурных кадров для региона. Полученные результаты позволили сформировать усреднённые характеристики руководителей учреждений и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области; показать особенности их трудоустройства, включая требования работодателей к соискателям на должность; проанализировать специфику практической работы; выявить значимые аспекты профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре и спорту; оценить удовлетворённость специалистов уровнем своей квалификации; обозначить перспек-

тивы подготовки физкультурных кадров для региона с позиции анализа содержания стандартов профессионального образования.

Ключевые слова: специалисты по физической культуре и спорту, руководители учреждений, физкультурно-спортивная деятельность, Воронежская область, запросы региона, профессиональная подготовка физкультурных кадров, аспекты профессиональной подготовленности, особенности практической работы, стандарты профессионального образования, анкетирование

Для цитирования: Сопоставление взглядов руководителей и специалистов сферы физической культуры и спорта воронежской области на реалии и перспективы подготовки физкультурных кадров для региона / А. В. Сысоев, В. Б. Маркина, И. А. Татаринцева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 33-45. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_33.

Введение

Основной целью профессионального образования в сфере физической культуры и спорта является подготовка грамотного специалиста – компетентного, инициативного, свободно владеющего профессией [6, 10]. Данная установка актуальна для всех ступеней профессионального физкультурного образования, поскольку в настоящее время далеко не все выпускники трудоустраиваются по специальности. Это объясняется многими причинами, к числу основных из которых можно отнести несоответствие компетенций выпускников меняющимся требованиям профессиональной среды [7]. Часто учебные заведения не понимают и не принимают претензий работодателей, что во многом обусловлено отсутствием у них отлаженной линии взаимодействия [5].

С целью повышения качества профессиональной подготовки физкультурных кадров, ориентированных на работу в Воронежской области, в **Воронежской государственной академии спорта** (далее – ВГАС) реализуются комплексные научные исследования. На текущий момент актуальным является уточнение, что ВГАС создана путём переименования Воронежского государственного института физической культуры, согласно приказу Министерства спорта РФ от 24.11.2021 г. № 911. Это новый значимый виток в истории развития вуза, открытого в 1979 г. в качестве филиала Московского областного государственного института физической культуры и ставшего самостоятельным в 2006 г. [9]. В центре внимания научной группы, работающей под руководством ректора вуза, – совершенствование программы подготовки студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование». Катализатором исследований послужило стремление вуза удовлетворить основные потребности региона в сфере физкультурно-спортивной деятельности посредством подготовки конкурентоспособных специалистов.

Организация и методы исследования

Исследования по выявлению потребностей Воронежской области в реализации трудовых функций работниками сферы физической культуры и спорта проводились с октября 2020 по январь 2021 гг., и включали:

– сбор статистических данных об учреждениях региона, реализующих те или иные направления физкультурно-спортивной деятельности;

– анкетирование руководителей учреждений физической культуры и спорта, функционирующих в регионе (n=124) [3];

– анкетирование специалистов в сфере физической культуры и спорта, работающих в регионе в организациях разного типа (n=320) [4];

– анкетирование проживающих в регионе лиц в возрасте старше 15-ти лет, занимающихся физической культурой и спортом (n=468) [1];

– анкетирование родителей детей младше 15-ти лет, занимающихся физической культурой и спортом (n=294) [2].

Таким образом, основными **методами исследования** являются: анализ документов учёта и статистики, опрос в виде анкетирования, а также общелогические методы теоретического исследования [8] – анализ, обобщение, систематизация.

В настоящей статье будут представлены сопоставительные данные о результатах анкетирования руководителей учреждений физической культуры и спорта и работающих под их началом специалистов. В ходе опроса указанных лиц применялись две адресно разработанные анкеты, прошедшие пилотную апробацию.

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные в результате анкетирования данные представлены на рис. 1-11 и в табл. 1-2.

Из числа руководителей учреждений, в которых реализуется физкультурно-спортивная деятельность, большинство работают в общеобразовательных (54,84%) и дошкольных (27,42 %) учреждениях (рис. 1). При этом 45,97 % из них трудятся в сельских поселениях региона; 29,84 % – в районных центрах; 24,19 % – в городе Воронеж. Большинство опрошенных специалистов работают в общеобразовательных учреждениях (41,94 %) и детско-юношеских спортивных школах (24,06 %). Примерно равное число трудятся в дошкольных учреждениях (11,88 %), профессиональных организациях (9,03 %), фитнес-центрах (8,13 %).

© Сысоев А. В., Маркина В. Б., Татаринцева И. А., Ирхина Е. Н., Войтович Д. И., 2022

Рис. 1 – Данные о типах организаций, в которых работают респонденты (руководители учреждений и специалисты сферы физической культуры и спорта Воронежской области)

Большинство респондентов имеют высшее образование: 97,58 % руководителей и 77,81 % специалистов (рис. 2). Количество лиц, имеющих учёную степень, крайне невелико: менее 1 % в выборке руководителей и около 3 % – в выборке специалистов. Специальность по диплому об образовании связана с физической культурой и спортом у 20,16 % руководителей и 91,25 % специалистов.

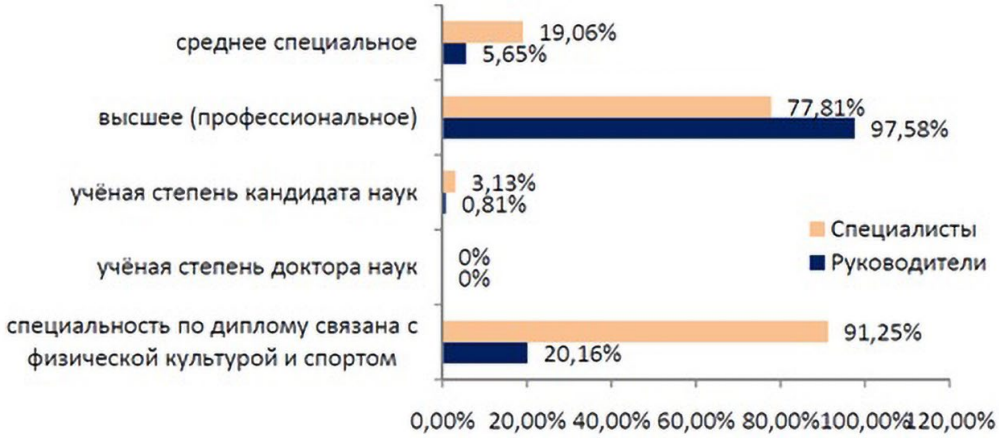


Рис. 2 – Данные об образовании респондентов (руководителей учреждений и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области)

Стаж работы респондентов в текущей должности (руководители) и по специальности (специалисты) можно охарактеризовать тремя примерно равными периодами (рис. 3): до 5-ти лет (31,45 % руководителей, 26,88 % специалистов); 5-15 лет (37,09 % и 35,01 % соответственно); более 15 лет (31,45 % и 38,13 % соответственно).

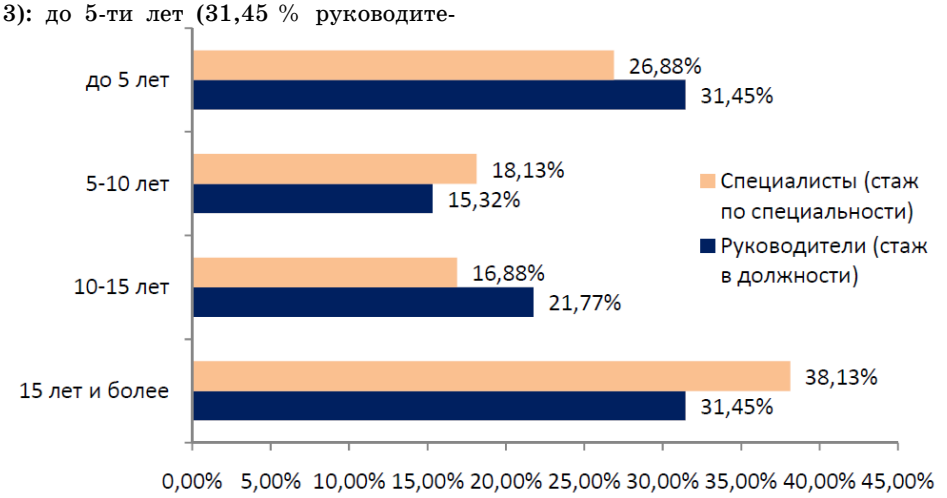


Рис. 3 – Данные о стаже работы респондентов в соответствующей должности / сфере (руководителей учреждений и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области)

Средний возраст опрошенных специалистов по физической культуре и спорту составил 38,6 лет. При этом более половины из них пребывают в возрастном диапазоне 30-50 лет (53,75 %). Моложе 30-ти лет 25,31 % респондентов; старше 50-ти лет – 20,94 %. Из числа задействованных в исследовании специалистов 64,01% являются женщинами; 35,99 % – мужчинами. Большинство занимались спортом более 10-ти лет и имеют спортивные разряды преимущественно от 2-го взрослого до звания мастера спорта (рис. 4). Касаемо спортивной специализации большинство занимались спортивными играми (40,94 %), а также циклическими (25 %) и сложно-координационными (15 %) видами спорта. Интересно, что среди специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, имеется небольшой процент тех, кто сам спортом не занимался (4,06 %) и не имеют спортивного разряда (10,94 %).

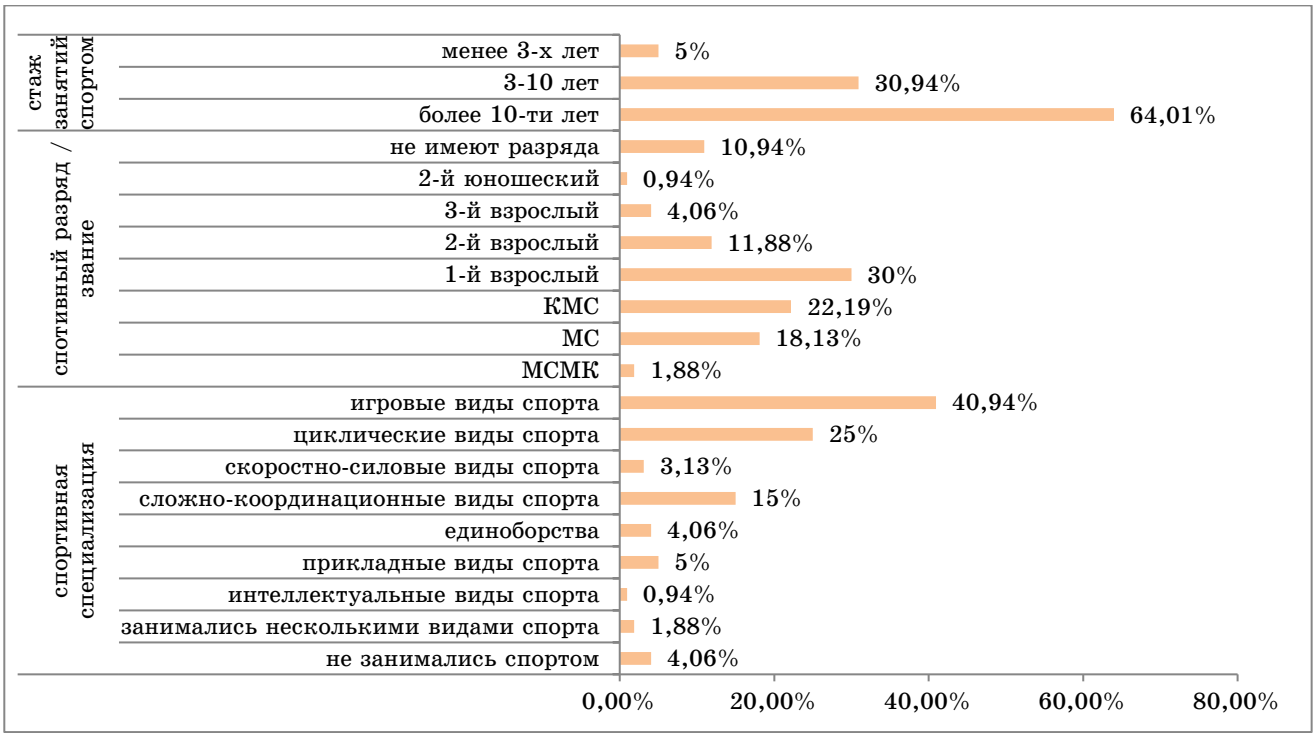


Рис. 4 – Опыт занятий спортом опрошенных специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области

В подчинении у большинства опрошенных руководителей учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, работает всего один специалист по физической культуре и спорту (51,61 %). В подчинении примерно пятой части респондентов – два специалиста (19,35 %). Под началом остальных (29,04 %) работают от 3-х до 30-ти специалистов (рис. 5). Эти данные вполне объяснимы, поскольку, как упоминалось выше, расположенными в городе Воронеж учреждениями руководят 24,19 % респондентов. Остальные трудятся в районных центрах и в сельских поселениях, как правило, не имеющих крупных учреждений.

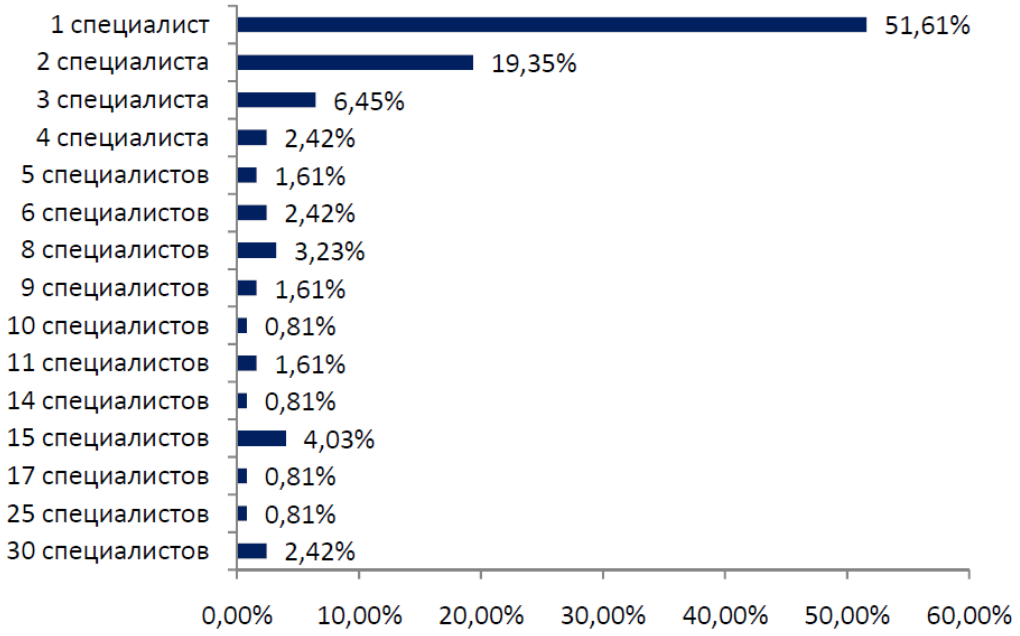


Рис. 5 – Данные о количестве специалистов по физической культуре и спорту, работающих в подчинении у опрошенных руководителей учреждений физической культуры и спорта Воронежской области

Работающие в регионе руководители учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, подбирают сотрудников преимущественно по знакомству и рекомендациям (46,77 %), посредством размещения информации в сети Интернет (42,74 %) и подачи заявок на биржу труда (41,94 %), а также через прямое обращение в вузы, выпускающие соответствующих специалистов (33,06 %) (рис. 6). Кроме перечисленных вариантов поиска сотрудников, респондентами (8,87 %) были указаны следующие: обращение в отдел кадров отдела образования, обучение собственного сотрудника, удовлетворение заявления соискателя на должность при наличии вакансии, выбор из числа бывших коллег и воспитанников.

Рис. 6 – Данные о способах подбора сотрудников опрошенными руководителями учреждений физической культуры и спорта Воронежской области

Опрошенные специалисты по физической культуре и спорту, работающие в учреждениях Воронежской области, трудоустраиваются в основном путём прямого обращения к работодателю (47,5 %), а также по знакомству и рекомендациям (39,38 %). Кроме этого, помогают информация в сети Интернет (14,38 %) и направление из вуза, в котором обучались (8,44 %). Возможностями биржи труда пользуется незначительное количество респондентов (рис. 7).

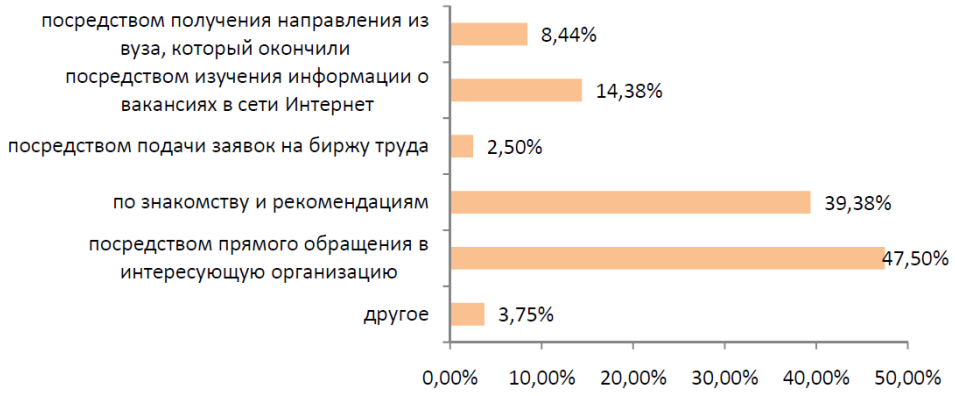


Рис. 7 – Данные о способах трудоустройства опрошенных специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области

На рис. 8 соединены данные об ответах респондентов на схожие по предмету, но разные по сути вопросы. Руководителей учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, спрашивали, какие спортивные специализации являются для них более интересными при отборе соискателей на должности. Специалистов по физической культуре и спорту спрашивали, упражнения из каких видов спорта они реализуют в своей реальной работе. Полученные данные свидетельствуют, что орошенные руководители отдают предпочтение лицам, специализирующимся в спортивных играх (66,13 %), а также в циклических (46,77 %) и скоростно-силовых видах спорта (36,29 %). Менее востребованными являются кандидаты, представляющие сложнокоординационные виды спорта (19,35 %), единоборства (15,32 %), многоборья (7,26 %). Кроме того, в свободной строчке анкеты работодателями были указаны: «универсалы»; специалисты в дошкольном физическом воспитании; лица с квалификацией «учитель»; спортсмены, специализирующиеся в русской лапте. Ответы специалистов показывают, что запрос руководителей в целом совпадает с реальными нуждами отрасли. Так, в повседневной работе ими в основном применяются упражнения из спортивных игр (66,88 %), циклических (60 %) и скоростно-силовых (55,94 %) видов спорта. Однако заметно расхождение в запросах на сложнокоординационные виды спорта (в числе которых гимнастика) и единоборства. В частности, установлено, что упражнения из сложнокоординационных видов спорта применяют 30,94 % специалистов, но соискателей с соответствующей специализацией предпочитают видеть на работе лишь 19,35 % работодателей. И, наоборот, упражнения из разных видов единоборств на практике применяют 6,88 % специалистов, но специализирующихся в этих видах спорта лиц хотели бы взять на работу 15,32 % руководителей.

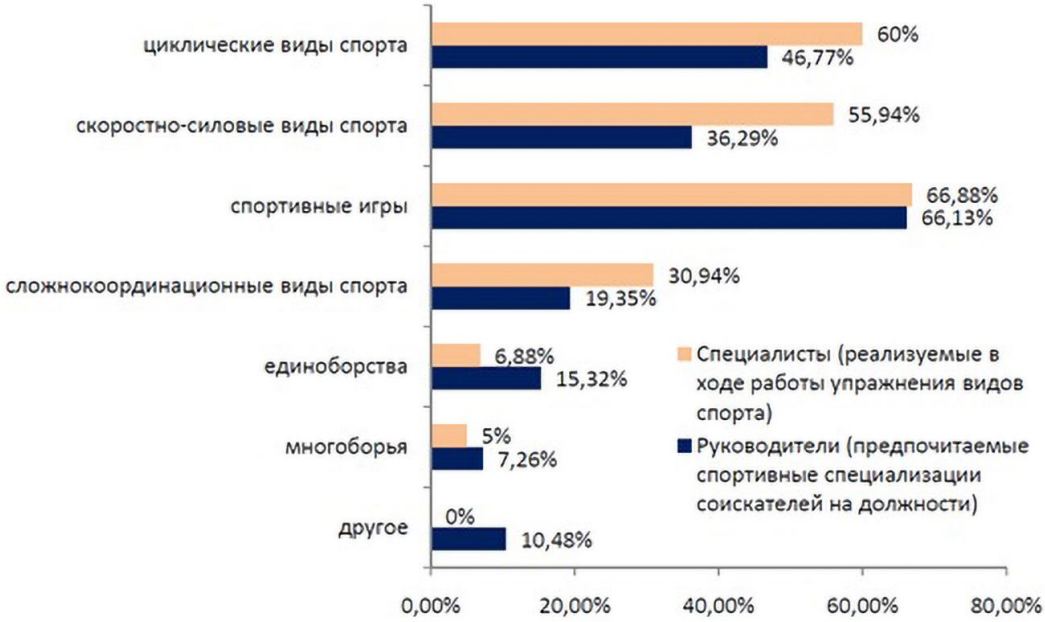


Рис. 8 – Данные о предпочитаемых спортивных специализациях соискателей на должности и о реализуемых в ходе работы упражнениях видов спорта (с позиции респондентов – руководителей учреждений и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области)

Вместе с тем, в ходе опроса установлено, что спортивная специализация соискателей на должность является не самым значимым критерием отбора для руководителей. Согласно выполненному респондентами ранжированию, для большинства из них (50 %) определяющим является направление подготовки по ди-

плому (табл. 1). Кроме того, работодателями учитываются: уровень образования (2-й ранг), опыт работы по специальности (3-й ранг), личные (4-й ранг) и деловые (5-й ранг) качества, заинтересованность в повышении квалификации (6-й ранг). Спортивная специализация соискателя отнесена работодателями к 7-му рангу.

Таблица 1 – Рейтинг значимых критериев отбора соискателей на должности, по мнению руководителей учреждений физической культуры и спорта в Воронежской области

№ п/п	Критерии отбора соискателей на должности, связанные с реализацией задач физической культуры и спорта	Ранг	Средний балл в рейтинге
1	Направление подготовки по диплому (физическая культура, спортивная тренировка, адаптивная физическая культура)	1-й	6,36
2	Уровень образования (специалитет, бакалавриат, магистратура, аспирантура)	2-й	5,69
3	Опыт работы по специальности	3-й	5,63
4	Личные качества	4-й	5,12
5	Деловые качества	5-й	5,02
6	Отношение к повышению квалификации (наличие дипломов и сертификатов о повышении квалификации, прохождении стажировок, участии в конкурсах и т.д.)	6-й	4,92
7	Спортивная специализация	7-й	4,47

В ходе опроса специалистов было установлено, что большинство из них (71,88 %) удовлетворены качеством и направленностью своей профессиональной подготовленности. Иными словами, по мнению большинства, имеющееся образование позволяет им успешно решать задачи, возникающие в ходе трудовой деятельности. Вместе с тем, около трети респондентов в той или иной степени высказали претензии к своей подготовленности (рис. 9).

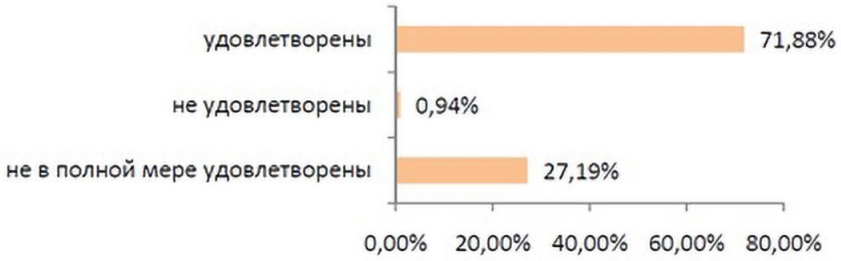


Рис. 9 – Данные об удовлетворённости опрошенных специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области качеством и направленностью своей профессиональной подготовленности

Продолжением данного вопроса анкеты явился вопрос о том, какие именно аспекты профессиональной подготовленности вызывают у специалистов затруднения в реальной работе. Интересно, что на данный вопрос ответили 124 респондента из 320-ти, а не 90, что было ожидаемо, поскольку именно такое количество специалистов указали на недостаточную удовлетворённость своей подготовленностью. То есть характеристику испытываемым в работе затруднениям дополнительно дали ещё 34 человека, изначально обозначивших отсутствие претензий к своей подготовленности. Согласно полученным данным, примерно у трети респондентов затруднения в работе связаны с недостатком знаний в сфере медико-биологического обеспечения физкультурной работы (29,03 %). У четвертой части респондентов – с недостатком практического опыта (26,61 %). Примерно пятая часть респондентов указали на недостаток знаний в области теории и методики оздоровительной (17,74 %) и адаптивной (17,74 %) физической культуры (рис. 10).

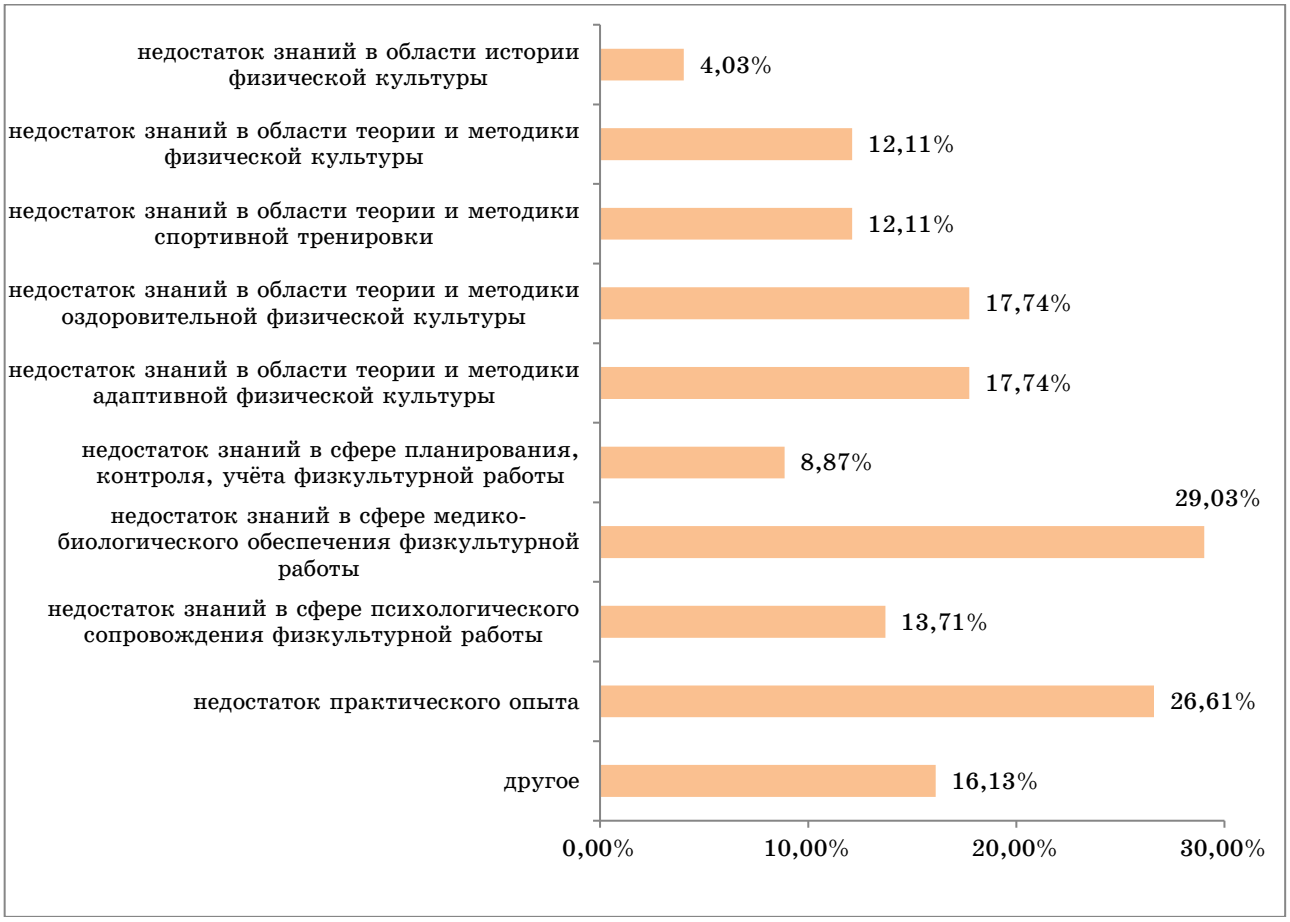


Рис. 10 – Данные об аспектах профессиональной подготовленности, вызывающих затруднения у специалистов по физической культуре и спорту Воронежской области

В обоих вариантах анкеты (для руководителей и специалистов) содержалось предложение проранжировать значимые аспекты профессиональной подготовленности специалиста по физической культуре и спорту. Сводные данные представлены в табл. 2, из которой видно, что в основном оценки двух групп респондентов совпадают, однако не во всём. Так, большинство руководителей с существенным отрывом поставили на первое место знания по теории и методике спортивной тренировки, а большинство специалистов – знания по теории и методике физической культуры. С одной стороны, учитывая, что большинство респондентов трудятся в общеобразовательных и дошкольных учреждениях, позиция руководителей выглядит не вполне логичной, поскольку знания по теории и методике спортивной тренировки, очевидно, более востребованы в детско-юношеских спортивных школах и в спортивных секциях. С другой стороны, согласно выше представленным данным, лишь 20,16 % опрошенных руководителей имеют подтверждённое дипломом физкультурное образование, а остальные являются представителями иных специальностей. И это может объяснять то обстоятельство, что они не вполне разбираются в тонкостях названия областей теоретических знаний. В этом смысле мнение опрошенных специалистов о приоритете знаний по теории и методике физической культуры представляется более логичным (с учётом специфики трудоустройства большинства). Вместе с тем, они тоже высоко оценили значение знаний по теории и методике спортивной тренировки, поставив их на второе место. На третье место обе выборки поставили знания по теории и методике оздоровительной физической культуры, тем самым вполне согласованно обозначив три наиболее значимых для практической работы аспекта профессиональной подготовленности.

По остальным позициям мнения респондентов в основном совпадают, за исключением отношения к знаниям в сфере планирования, контроля и учёта физкультурной работы. Руководители вполне ожидаемо поставили данный аспект достаточно высоко – на четвёртое место. Специалисты – лишь на шестое, обозначив в качестве более важных знания в сфере психологического (4-й ранг) и медико-биологического (5-й ранг) обеспечения физкультурной работы. Для руководителей эти составляющие подготовленности соответственно на пятом и шестом местах. Наименее значимыми для обеих выборок являются знания по теории и методике адаптивной физической культуры (7-й ранг) и по истории физической культуры (8-й ранг), что, видимо, объясняется направленностью профессиональной деятельности учреждений, в которых трудятся большинство опрошенных.

Таблица 2 – Рейтинг значимых аспектов профессиональной подготовленности специалиста по физической культуре и спорту (по мнению респондентов – руководителей учреждений и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области)

№ п/п	Значимые аспекты профессиональной подготовленности специалиста по физической культуре и спорту	Руководители		Специалисты	
		Ранг	Средний балл в рейтинге	Ранг	Средний балл в рейтинге
1	Владение знаниями по истории физической культуры	8-й	4,48	8-й	4,46
2	Владение знаниями по теории и методике физической культуры	2-й	7,57	1-й	7,90
3	Владение знаниями по теории и методике спортивной тренировки	1-й	11,43	2-й	6,93
4	Владение знаниями по теории и методике оздоровительной физической культуры	3-й	6,65	3-й	6,75
5	Владение знаниями по теории и методике адаптивной физической культуры	7-й	5,71	7-й	5,45
6	Владение знаниями в сфере планирования, контроля, учёта физкультурной работы	4-й	5,88	6-й	5,84
7	Владение знаниями в сфере медико-биологического обеспечения физкультурной работы	6-й	5,73	5-й	6,00
8	Владение знаниями в сфере психологического сопровождения физкультурной работы	5-й	5,84	4-й	6,16

Заключительный вопрос в обоих вариантах анкеты был направлен на выявление мнений респондентов о стандартах профессионального образования, которые введены в стране с 1 июля 2016 г. и в которых чётко прописаны трудовые функции. В анкете для руководителей вопрос был поставлен следующим образом: «Специалисты, подготовленные в рамках каких профессиональных стандартов, будут интересны Вам как работодателю в будущем?». В анкете для специалистов – иначе: «Если бы в будущем Вам пришлось выбирать направление обучения в соответствии с введёнными профессиональными стандартами, какой из перечисленных стандартов Вы бы выбрали?». Допускалось указывать несколько вариантов ответов.

Сводные данные представлены на рис. 11, который наглядно свидетельствует о наличии наиболее заметных расхождений в мнениях двух групп респондентов именно по этому вопросу. Так, руководителям наиболее перспективными кандидатами на должности в будущем представляются лица, подготовленные в соответствии со стандартом 05.002 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (56,45 %). Вторым по востребованности оценивается стандарт 05.003 «Тренер» (38,71 %). Примерно равно оценены стандарты 05.005 «Инструктор-методист» (29,84 %) и 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (25,81 %). Специалисты в качестве приоритетного направления подготовки оценивают стандарт 05.003 «Тренер» (45,94 %). Вторым по привлекательности является стандарт 05.002 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (30%). Примерно равно оценены стандарты 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющий деятельность в области физической культуры и спорта» (25 %) и 05.007 «Спортивный судья» (21,88 %).

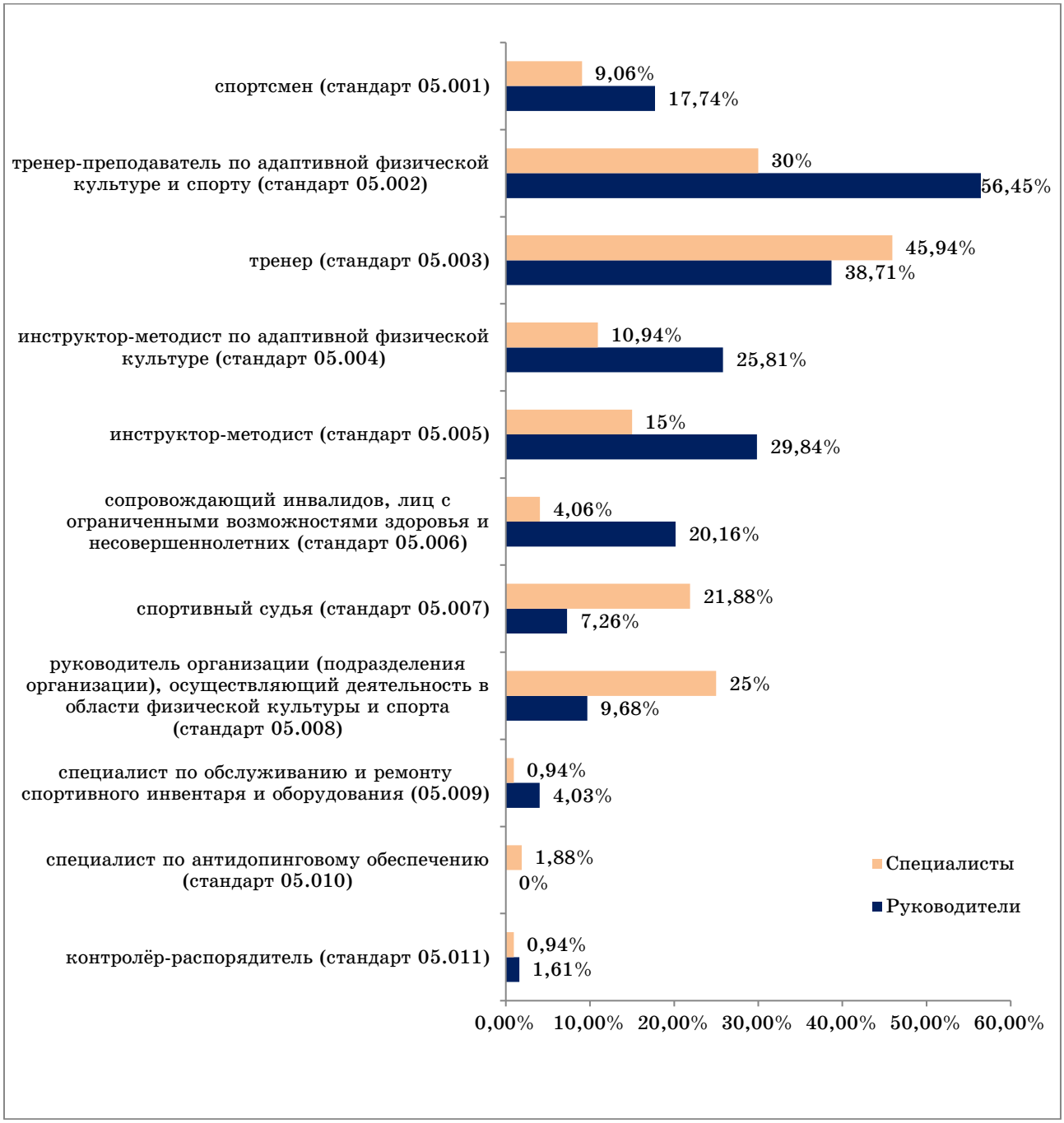


Рис. 11 – Данные о приоритетных стандартах профессионального образования (с позиции респондентов – руководителей учреждений и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области)

Выводы

Результаты проведённого исследования позволяют сделать следующие обобщающие выводы.

В Воронежской области для специалистов в сфере физической культуры и спорта работодателями в основном являются лица, возглавляющие общеобразовательные и дошкольные образовательные учреждения, находящиеся в сельских поселениях региона, районных центрах и в областном центре – городе Воронеж. Практически все они имеют высшее образование, как правило, не связанное с физической культурой и спортом, и неравномерный опыт руководящей работы. Подавляющее большинство имеют в подчинении одного-двух специалистов по физической культуре и спорту. Остальные – от 3-х до 30-ти человек. Основными путями поиска соискателей на должности являются обращение по знакомству и рекомендациям, размещение информации о вакансиях в сети Интернет, заявки на биржу труда. В качестве приоритетного критерия обора сотрудников расценивается соответствующая подготовка по диплому. При необходимости учёта спортивной специализации соискателя предпочтение отдается лицам, специализирующимся в спортивных играх.

Местом работы большинства опрошенных специалистов являются общеобразовательные учреждения и детско-юношеские спортивные школы. Кроме того, трудовая деятельность по специальности осуществляется ими в дошкольных и профессиональных образовательных организациях, а также в фитнес-центрах и учреждениях для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Большинство имеют высшее физкультурное образование и собственный многолетний опыт занятий спортом, подтверждённый спортивными разрядами и званиями. Преимущественной спортивной специализацией физкультурных кадров региона являются спортивные игры. При этом в практической работе они реализуют упражнения из разных спортивных дисциплин, в числе которых наиболее востребованы спортивные игры, циклические и скоростно-силовые виды спорта. Средний возраст опрошенных около 40 лет (в основном в диапазоне от 30 до 50). По половой принадлежности – женщин в 1,5-2 раза больше, чем мужчин. Большинство специалистов трудоустраиваются путём прямого обращения к работодателю, а также по знакомству и рекомендациям.

Наиболее значимыми аспектами профессиональной подготовленности физкультурных кадров, с точки зрения опрошенных руководителей и специалистов региона, являются знания теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, теории и методики оздоровительной физической культуры.

Более двух третей работающих в регионе специалистов удовлетворены качеством и направленностью своей профессиональной подготовленности. У тех, кто считает свою подготовленность не вполне удовлетворительной, основные затруднения связаны с нехваткой знаний в сфере медико-биологического обеспечения физкультурной работы и с недостатком практического опыта.

В отношении стандартов профессионального образования физкультурных кадров в выборках руководителей и специалистов региона не в полной мере сложилось понимание их содержательной составляющей, определяющей направленность формирования востребованного специалиста. Так, руководителям наиболее перспективным представляется стандарт 05.002 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»; специалистам – стандарт 05.003 «Тренер». При этом для учреждений, в которых трудоустроены большинство из них, преимущественно необходима реализация трудовых функций, прописанных в стандарте 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющий деятельность в области физической культуры и спорта». Указанный стандарт был отмечен лишь десятой частью руководителей и четвёртой частью специалистов.

В целом, можно заключить, что на текущий момент уровень квалификации физкультурных кадров в основном соответствуют запросам работодателей Воронежской области. Однако имеют место рассогласования в понимании руководителями и специалистами базовых основ профессиональной подготовленности, некоторых аспектов практической работы, перспектив формирования востребованного специалиста.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Анализ результатов анкетирования занимающихся физической культурой и спортом в Воронежской области / А. В. Сысоев, Д. И. Войтович, Е. Н. Ирхина [и др.] // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж : Научная книга, 2021. С. 73-78.

Анализ результатов анкетирования родителей детей, занимающихся физической культурой и спортом в Воронежской области / А. В. Сысоев, Е. Н. Ирхина, В. Б. Маркина [и др.] // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж : Научная книга, 2021. С. 59-66.

Анализ результатов анкетирования руководителей учреждений физической культуры Воронежской области по вопросам профессиональной подготовленности их сотрудников / А. В. Сысоев, В. Б. Маркина, Е. Н. Ирхина [и др.] // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж : Научная книга, 2021. С. 66-73.

Анализ результатов анкетирования специалистов по физической культуре и спорту Воронежской области о специфике осуществления ими профессиональной деятельности / А. В. Сысоев, И. А. Татаринцева, Е. Н. Ирхина [и др.] // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж : Научная книга, 2021. С. 51-58.

Выявление динамики профессиональной подготовленности по данным мониторинга удовлетворённости работодателей и выпускников в процессе многолетней профессиональной деятельности // М. Ю. Щенникова, С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. Вып. 9 (163). С. 311-315.

Орехов Е. Ф., Быков Е. В. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2016. № 5. С. 3-5.

Паульс А. А. Анализ профпригодности выпускника физкультурного вуза при необходимости смены профессиональной деятельности // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. Вып. 12 (154). С. 215-218.

Применение теоретических методов в научных исследованиях в сфере физической культуры и спорта / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Р. Яхонтов [и др.] // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2019. № 4. С. 32-42.

Сысоев А. В., Румба О. Г. О преемственности подготовки тренерских кадров в контексте ретроспективы физкультурного образования // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2022. № 1. С. 52-62.

Щенникова М. Ю., Костюченко В. Ф. Эволюция и перспективы совершенствования профессионального образования в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 27-31.

References

Gorelov, A. A., Rumba, O. G., Yakhontov, E. R., Kachalina, E. B. (2019) *Primenenie teoreticheskikh metodov v nauchnykh issledovaniyakh v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta* [Application of theoretical methods in scientific research in the field of physical culture and sports]. *Novoe v psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh*. (4), 32-42. (in Russian)

Orekhov, E. F., Bykov, E. V. (2016) Sovremennye aspekty podgotovki spetsialistov v sfere fizicheskoy kul'tury [Modern aspects of training specialists in the field of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. (5), 3-5. (in Russian)

Paul's, A. A. (2017) Analiz profprigodnosti vypusknika fizkul'turnogo vuza pri neobkhodimosti smeny professional'noy deyatel'nosti [Analysis of the aptitude of a graduate of a physical education in case of necessity of professional activity change]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. (12), 215-218. (in Russian)

Sysoev, A. V., Rumba, O. G. (2022) O preemstvennosti podgotovki trenerskikh kadrov v kontekste retrospektivy fizkul'turnogo obrazovaniya [On the continuity of training coach staff in the retrospective context of physical education]. *Proceedings of Voronezh State university. Series: Problems of higher education*. (1), 52-62. (in Russian)

Sysoev, A. V., Voytovich, D. I., Irkhina, E. N., Markina, V. B., Tatarintseva, I. A. (2021) Analiz rezul'tatov anketirovaniya zanimayushchikhsya fizicheskoy kul'turoy i sportom v Voronezhskoy oblasti [Analysis of the results of the survey of those engaged in physical culture and sports in the Voronezh region]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: soderzhanie, napravlennost', metodika, organizatsiya*; edited by A. V. Sysoev [et al.]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., pp. 73-78. (in Russian)

Sysoev, A. V., Irkhina, E. N., Markina, V. B., Tatarintseva, I. A., Voytovich, D. I. (2021) Analiz rezul'tatov anketirovaniya roditeley detey, zanimayushchikhsya fizicheskoy kul'turoy i sportom v Voronezhskoy oblasti [Analysis of the results of the survey of the parents whose children are engaged in physical culture and sports in the Voronezh region]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: soderzhanie, napravlennost', metodika, organizatsiya*; edited by A. V. Sysoev [et al.]. Voronezh: Nauchnaya kniga Publ., pp. 59-66. (in Russian)

Sysoev, A. V., Markina, V. B., Irkhina, E. N., Tatarintseva, I. A., Voytovich, D. I. (2021) Analiz rezul'tatov anketirovaniya rukovoditeley uchrezhdeniy fizicheskoy kul'tury Voronezhskoy oblasti po voprosam professional'noy podgotovlennosti ikh sotrudnikov [Analysis of the results of the survey of the heads of physical culture institutions of the Voronezh region on the professional preparedness of their employees]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: soderzhanie, napravlennost', metodika, organizatsiya*; edited by A. V. Sysoev [et al.]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 66-73. (in Russian)

Sysoev, A. V., Tatarintseva, I. A., Irkhina, E. N., Markina, V. B., Voytovich, D. I. (2021) Analiz rezul'tatov anketirovaniya spetsialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu Voronezhskoy oblasti o spetsifike osushchestvleniya imi professional'noy deyatel'nosti [Analysis of the results of a survey of specialists in physical culture and sports of the Voronezh region on the specifics of their professional activities]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: soderzhanie, napravlennost', metodika, organizatsiya*; edited by A. V. Sysoev [et al.]. Voronezh, Nauchnaya kniga Publ., 51-58. (in Russian)

Shchennikova, M. Yu., Kostyuchenko, V. F. (2016) Evolyutsiya i perspektivy sovershenstvovaniya professional'nogo obrazovaniya v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [Evolution and prospects for improving professional education in the field of physical culture and sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. (10), 27-31. (in Russian)

Shchennikova, M. Yu., Evseev, S. P., Evseeva, O. E., Ladygina, E. B., Nikiforova, N. V. (2018) *Vyyavlenie dinamiki professional'noy podgotovlennosti po dannym monitoring udovletvorennosti rabotodateley i vypusknikov v protsesse mnogoletney professional'noy deyatel'nosti* [Identification of the dynamics of professional training according to the monitoring of satisfaction of employers and graduates from many years of professional activity]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. (9), 311-315. (in Russian)

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.071.42.065.4
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_33

COMPARISON OF VIEWS OF MANAGERS AND SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE VORONEZH REGION ON THE REALITIES AND PROSPECTS OF TRAINING PHYSICAL EDUCATION PERSONNEL FOR THE REGION

Aleksandr V. Sysoev [1], Victoria B. Markina [2], Irina A. Tatarintseva [3], Elena N. Irkhina [4], Denis I. Voytovich [5]

Voronezh State Academy of Sports [1, 2, 3, 4]
Voronezh, Russia
Voronezh State Technical University [5]
Voronezh, Russia

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Rector
ph.: +7(473)280-02-71, e-mail: kanc@vgifk.ru
[2] Applicant, Head of Educational Department
ph.: +7(473)280-02-71 (ext. 113), e-mail: markina_vb@mail.ru
[3] Applicant, senior teacher of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics
ph.: +7(473)280-02-71 (ext. 124), e-mail: irinatata2012@gmail.com
[4] Applicant, senior teacher of Chair of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: +7(473)280-02-75 (ext. 202), e-mail: li241978@mail.ru
[5] Applicant, senior lecturer of the Department of Physical Upbringing and Sports
ph.: +7(473)243-78-21, e-mail: martmp.1745@yandex.ru

Abstract. The article presents the results of a fragment of a study to identify the needs of the Voronezh region in the performance of labor functions by workers in the field of physical culture and sports. The research was conducted from October 2020 to January 2021 and included a survey of heads of institutions implementing physical culture and sports activities (n=124) and specialists working under their direction (n=320). The purpose of the study was to determine the realities and prospects of training physical education personnel for the region. The obtained results made it possible to form average characteristics of the heads of institutions and specialists in the field of physical culture and sports of the Voronezh region; to show the peculiarities of their employment, including the requirements of employers to job seekers; to analyze the specifics of practical work; to identify significant aspects of the professional training of specialists in physical culture and sports; to assess the satisfaction of specialists with the level of their qualifications; to identify the prospects for the training of physical education personnel for the region, from the point of view of the analysis of the content of the standards of professional education.

Key words: specialists in physical culture and sports, heads of institutions, physical culture and sports activities, Voronezh region, requests of the region, professional training of physical education personnel, aspects of professional preparedness, features of practical work, standards of professional education, questionnaires

Cite as: Sysoev, A. V., Markina, V. B., Tatarintseva, I. A., Irkhina, E. N., Voytovich, D. I. (2022) Comparison of views of managers and specialists in the field of physical culture and sports of the Voronezh region on the realities and prospects of training physical education personnel for the region. *Physical Culture and Health*. (1), 33-45. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_33.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 46-48
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 46-48

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_46

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА СОТРУДНИКОВ ОВД: МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ

Валерий Ахиедович Хажироков

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

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

Аннотация. В статье изучены вопросы воздействия мотивации к занятиям физической культурой и спортом у сотрудников органов внутренних дел на формирование и совершенствование профессионально значимых физических качеств, поскольку сегодня мы являемся свидетелями прогрессирующего снижения здоровья и работоспособности у данного контингента служащих. От уровня физической подготовленности личного состава зависит успешность профессиональной деятельности и решения оперативно-служебных задач. Поэтому физическая подготовка правоохранителей должна проходить с максимально рациональным использованием, отведённого на данный вид деятельности времени, и включать в себя все основные знания и умения, необходимые для максимально эффективного несения службы. Отсюда, считаем целесообразным более пристальное внимание уделить вопросам определения сферы мотивации, благоприятствующей совершенствованию профессионально значимых качеств сотрудников ОВД.

Ключевые слова: сотрудники ОВД, мотивация, самосовершенствование, тренировка

Для цитирования: *Хажироков В. А.* Влияние занятий физической культурой и спортом на профессионально значимые качества сотрудников ОВД: мотивационный аспект // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 46-48. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_46.

Введение

Со стороны общества и государства на сотрудников органов внутренних дел действующим законодательством Российской Федерации возлагается значительный объем работы, качественное выполнение которой напрямую зависит от состояния их здоровья. Поэтому указанный контингент, попадая на обучение по программам повышения квалификации в образовательные организаций МВД России, уделяет немаловажное значение развитию и укреплению своего здоровья и физических показателей. Для достижения должного уровня физического совершенства необходимо выработать полезную привычку занятий спортом и поддерживания своего состояния, путем систематического получения нагрузок и выполнения разнообразных комплексов упражнений. Важным компонентом постоянного физического и спортивного совершенствования является правильная мотивация, структуру которой составляют внутренние и внешние факторы, являющиеся движущей силой для достижения поставленных целей [Губанов, 2019, с. 136; Кодзоков, Кузнецов, 2021, с. 65-66]. Она является основным фактором для успешного прохождения физической подготовки.

Результаты

Если сотрудник вырабатывает полезную привычку занятия физической культурой и спортом, у него формируется положительный эмоциональный фон, выражающийся в получении удовольствия от избранного вида деятельности. А это благоприятно сказывается на конечном результате. Для возникновения привычки нужно пройти несколько этапов, а именно:

– возникновение необходимости для занятий спортом;

– разработка плана действий для достижения поставленных целей или результата, включает в себя разработку уникального подхода к тренировкам на основе состояния здоровья и физических показателей конкретного слушателя;

– определение тактики и постепенное выполнение упражнений. Очень часто происходит физическая перегрузка в результате недостоверной оценки своих сил. Правильнее всего тренироваться поэтапно, с каждым разом немного увеличивая нагрузку. При этом следует учитывать особенности здоровья и физических способностей каждого слушателя, находя индивидуальный подход к максимально эффективному получению физических нагрузок не нанося вред здоровью. Так же высока вероятность психологического разлома. Причиной его появления является низкий уровень или же полное отсутствие мотивации, неполноценная выкладка, отсутствие удовлетворения во время трениро-

© Хажироков В. А., 2022

вочного процесса, когда занятие похоже на обыденное ежедневное выполнение упражнений, нежели путь к саморазвитию [Губжоков, 2021, с. 83-84].

Опираясь на опыт предыдущих лет можно отметить, что подготовка сотрудников полиции должна проходить с максимально рациональным использованием временного ресурса и включать в себя все основные знания и умения необходимые для максимально эффективного несения службы. В общем же, основная проблема состоит в недостаточном изучении положительной мотивации у сотрудников полиции к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Так, считаем целесообразным более пристальное внимание уделить вопросам определения сферы мотивации, благоприятствующей формированию у сотрудников полиции потребности к занятиям физической культурой и спортом [Губжоков, 2019, с. 150; Кузнецов, 2017, с. 190]. И на данном этапе считаем одним из позитивных факторов формирования мотивации у сотрудников полиции к занятиям физической культурой и спортом, может оказать внедрение новых интересных упражнений, технологий, возможность выбора вида физической активности, наличие разнообразного спортивного инвентаря. Также необходимо на систематической основе поддерживать мотивацию сотрудников полиции путем популяризации здорового образа жизни и спорта. Для этого можно проводить разнообразные спортивные состязание между группами обучающихся (в органах внутренних дел – между подразделениями), показывать на примере преподавательского состава благоприятное воздействие физических нагрузок на общее состояние здоровья, уверенность и карьерный рост, тем самым подогревая интерес к успешной учебе и доблестной службе. Все причисленное должно положительно сказаться на мотивации сотрудников полиции и желании к саморазвитию [Афов, 202, с. 126-128; Мешев, Хажироков, 2021, с. 45-46].

В заключение отметим, что двигательная активность является комплексным средством физического, интеллектуального, нравственного и эстетического развития сотрудника полиции. Следовательно, именно физическому компоненту профессиональной подготовки принадлежит решающая роль в решении вопросов повышения работоспособности и снижения нервно-эмоционального напряжения.

Выводы

Таким образом, обобщая исследование, резюмируем, что урбанизация и разработки научно-технического прогресса, общественное развитие последних лет привели к тому, что роль физического воспитания, физической культуры и спорта теряют свои позиции, что оказывает негативное воздействие на профессионализм сотрудников полиции. Закрывать глаза и бездействовать в данной ситуации недопустимо. В образовательной системе МВД России и подразделениях ОВД предпринимаются всевозможные меры для выравнивания и улучшения ситуации по отношению к физическому воспитанию в правоохранительных структурах. Сотрудники полиции во все времена были и остаются эталоном поведения для подрастающего поколения, а значит, на их плечах лежит популяризация здорового образа жизни и спорта [Линевич, Абдуллина, 2018, с. 158-159; Моськин, 2020, с. 128]. Следовательно, перед ними возникает задача – совершенствовать и поддерживать физические данные своего организма. Все это невозможно без выработки новой системы мотивирования. Так, преподавателями образовательных организаций МВД России разрабатываются новые способы теоретического и практического физического воспитания путем внедрения новых обучающих методик. Однако, для начала надо выработать правильную мотивацию и твердую убежденность о необходимости занятий физической культурой и спортом.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Афов А.Х. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 126-128.

Губанов Э.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 135-138.

Губжоков А.Х. Оптимизация процесса физической подготовки и ее влияние на физическое состояние сотрудников правоохранительных органов // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 148-150.

Губжоков А.Х. Мотивация слушателей образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения профессиональных качеств // Пробелы в российском законодательстве. 2021. Т. 14. № 3. С. 82-85.

Кодзоков А.Х., Кузнецов И.В. Некоторые аспекты мотивации слушателей к занятиям физической подготовкой в образовательных организациях МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 64-66.

Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192.

Линевич В.Л., Абдуллина Л.Р. Способы формирования мотивации достижения у сотрудников полиции // Вестник педагогического опыта. 2018. № 41. С. 157-161.

Мешев И.Х., Хажироков В.А. Пути повышения мотивации у сотрудников полиции к занятиям физической культурой и спортом // Журнал прикладных исследований. 2021. Т. 1. № 6. С. 43-47.

Моськин С.А. Формирование мотивации сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 122-130.

References

Afov A.H. Rol' fizicheskoj podgotovki i sporta v professional'noj podgotovke sotrudnikov OVD [The role of physical training and sports in the professional training of police officers] / Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry [Education. The science. Scientific personnel]. 2020. № 1. P. 126-128.

Gubanov E.V. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del [Physical culture and sports in the professional activities of employees of internal affairs bodies] / Nauka-2020 [Science-2020]. 2019. № 4 (29). P. 135-138.

Gubzhokov A.H. Optimizaciya processa fizicheskoj podgotovki i ee vliyanie na fizicheskoe sostoyanie sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov [Optimization of the physical training process and its impact on the physical condition of law enforcement officers] / Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry [Education. The science. Scientific personnel]. 2019. № 1. P. 148-150.

Gubzhokov A.H. Motivaciya slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k zanyatiyu sportom, kak osnovnoj kriterij povysheniya professional'nyh kachestv [Motivation of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to go in for sports, as the main criterion for improving professional qualities] / Probely v rossijskom zakonodatel'stve [Gaps in Russian legislation]. 2021. T. 14. № 3. P. 82-85.

Kodzokov A.H., Kuznecov I.V. Nekotorye aspekty motivacii slushatelej k zanyatiyam fizicheskoj podgotovkoj v obrazovatel'nyh organizaciyah MVD Rossii [Some aspects of students' motivation for physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e [Physical Culture and Health]. 2021. № 2 (78). P. 64-66.

Kuznecov M.B. Motivaciya kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k zanyatiyu sportom, kak osnovnoj kriterij povysheniya zdorov'ya i professional'nyh kachestv [Motivation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to go in for sports, as the main criterion for improving health and professional qualities] / Nauka-2020 [Science-2020]. 2017. № 2 (13). P. 189-192.

Linevich V.L., Abdullina L.R. Sposoby formirovaniya motivacii dostizheniya u sotrudnikov policii [Methods of formation of achievement motivation among police officers] / Vestnik pedagogicheskogo opyta [Bulletin of Pedagogical Experience]. 2018. № 41. P. 157-161.

Meshev I.H., Hazhirokov V.A. Puti povysheniya motivacii u sotrudnikov policii k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj i sportom [Ways to increase the motivation of police officers for physical education and sports] / ZHurnal prikladnyh issledovanij [Journal of Applied Research]. 2021. T. 1. № 6. P. 43-47.

Mos'kin S.A. Formirovanie motivacii sotrudnikov organov vnutrennih del k fizkul'turno-ozdorovitel'nym zanyatiyam [Formation of motivation of employees of internal affairs bodies for physical culture and recreational activities] / Avtonomiya lichnosti [Autonomy of the individual]. 2020. № 3 (23). P. 122-130.

Поступила в редакцию 21.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_46

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF POLICE OFFICERS: MOTIVATIONAL ASPECT

Valery A. Khazhirokov

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

PhD in Law, head of the department of physical training, Police Major
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The article studies the impact of motivation for physical culture and sports among employees of internal affairs bodies on the formation and improvement of professionally significant physical qualities, since today we are witnessing a progressive decline in health and performance in this contingent of employees. The success of professional activity and the solution of operational and service tasks depend on the level of physical fitness of the personnel. Therefore, the physical training of law enforcement officers should take place with the most rational use of the time allotted for this type of activity, and include all the basic knowledge and skills necessary for the most efficient service. Hence, we consider it expedient to pay closer attention to the issues of determining the scope of motivation that favors the improvement of professionally significant qualities of police officers.

Key words: police officers, motivation, self-improvement, training.

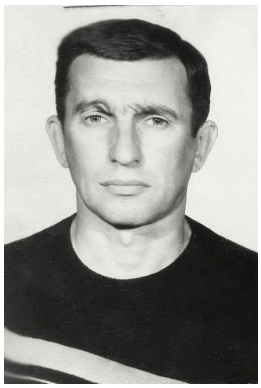
Cite as: Khazhirokov V. A. (2022) The influence of physical culture and sports on the professionally significant qualities of police officers: motivational aspect. *Physical Culture and Health*. (1), 46-48. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_46.

Received 21 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 49-51
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 49-51

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_49

ОХОТА КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Фёдор Фёдорович Шестаков [1], Иван Васильевич Кузнецов [2],
Сулейман Кашанович Валиев [3]

Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова [1, 2, 3]
Воронеж, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел: +7(919)235-32-28, e-mail: shestfedor@yandex.ru
[2] Кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
тел: +7(908)147-27-69, e-mail: kiv-vglta@mail.ru
[3] Доцент кафедры физического воспитания
тел: +7(905)050-19-19, e-mail: sul.valiev2020@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается генетическое родство древней охоты и современной физической культуры, а также влияние охоты на формирование структуры физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, туризм, физическая рекреация, древняя охота.

Для цитирования: *Шестаков Ф. Ф., Кузнецов И. В., Валиев С. К.* Охота как элемент физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 49-51. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_49.

Введение

Современный человек, преодолевая огромные расстояния в пространстве на автомобилях, поездах и самолетах, тем не менее постоянно испытывает огромный дискомфорт от недостатка собственной двигательной активности, а поэтому роль и значение физической культуры в современном обществе неуклонно возрастает.

В эволюционном смысле все органы и системы организма человека развивались и совершенствовались в результате движения и для нормального своего функционирования требуют этого и сейчас.

Физическая культура, являясь органической частью всей общей культуры человечества, которую оно накопило за все время своего существования, представляет собой полифункциональную систему, позволяющую человеку удовлетворять потребности в различных видах двигательной активности.

Структура физической культуры состоит из нескольких частей и в каждой из них можно обнаружить влияние охоты, начиная с древнейших времен, на их возникновение и развитие.

Основным источником существования палеолитического населения была охота на мамонта, северного оленя, овцебыка, лося и ряда других зверей.

Возможность успешной коллективной первобытной охоты на крупных животных зависела от организованности и спаянности всех участников. «Группы охотников, вооруженные камнями, копьями, рогатинами и метательными орудиями наподобие боласа (оружие индейцев Южной Америки – ремень с 2-3 концами, к которым прикреплены каменные или костяные шары), устраивали облавы, используя для этой цели ловчие ямы или загоняя зверя на высокие, изрезанные глубокими оврагами речные берега, откуда животные падали вниз и разбивались или попадали под удары охотников, ожидавших их в засаде» [1, с. 38].

Загонщиками были те, кто был выносливым, умел быстро бегать, плавать. В засаде находились охотники, у которых лучше получалось метать камни, копья и управляться с рогатинами.

«Изучение остатков животных, находимых при исследовании палеолитических стойбищ этого времени, приводит к выводу. что добычей охотников во время облав становились нередко целые стада мамонтов, оленей или быков» [3, с. 38].

© Шестаков Ф. Ф., Кузнецов И. В., Валиев С. К., 2022

В выборе мест для своих поселений люди палеолитической эпохи руководствовались преимущественно удобствами охоты, используя рельеф местности и близость реки. Чаще всего места поселений располагались у края живописных речных долин, обрамленных известняковыми или меловыми обрывами.

В подобных условиях в некоторых районах начинается заметное уплотнение населения, о чем говорят компактные группы открытых в среднем течении Дона около сел Александровка, Костенки и Борщево Воронежской области наиболее замечательных из всех известных ныне в нашей стране и Западной Европе палеолитических поселений.

Прекрасно сознавая жизненно важное значение постоянной преемственности поколений в охоте для жизни всего стойбища, опытные охотники постоянно передавали свой опыт подрастающему поколению. Многие принципы обучения охотничьему мастерству палеолитических времен легли в основу современного **физического воспитания**. Говоря о нем, профессор В.М. Выдрин пишет: «Это самая древняя форма функционирования физической культуры, которая своими корнями уходит в первобытную педагогику. Вместе с тем, неспециальное физкультурное образование на этапах начального, среднего и высшего образования является наиболее организованным и регламентированным видом физической культуры» [1, с. 48].

Спорт

Слово «спорт» (sport) является полисемантическим. В родном английском языке оно имеет следующие значения: спорт, охота, рыбная ловля. И это – не случайно. В генетической памяти людей до сих пор сохранилось осознание особой ценности и значимости тех человеческих индивидов, чьи выдающиеся физические качества (быстрота, выносливость, сила) обеспечивали удачную охоту всему племени.

Генетическое родство охоты – основного вида деятельности древнего человека и современного спорта – соревновательной деятельности, направленной на раскрытие биологических резервов организма, двигательных возможностей человека на предельных уровнях, едва ли подлежит сомнению.

Это правомерно по той причине, что по мере развития человеческого общества отдельные структурные компоненты охотничьей практики выделились в самостоятельные виды человеческой деятельности. А точнее, все виды бега и современные метания в легкой атлетике (ядро, диск, молот, копье), лыжи, сани, все виды безуключинной гребли (эскимосские лодки – каяки стали прообразом современной байдарки, а индейские пироги – каноэ), стрельба из лука – вот далеко не полный перечень видов спорта, корнями уходящих в глубокую древность и теснейшим образом связаны с древней охотой. Расколотые трубчатые кости крупных животных и привязанные сухожилиями тех же животных к ногам первобытного охотника послужили прообразом современных коньков.

К тому же, мало найдется способов, испытаний, видов проверки собственных физических и духовных сил человека, которые могли бы сравниться с теми, которыми располагают охота и современный спорт, насыщенные противоречиями, дающие наиболее содержательную, всестороннюю и оперативную информацию о степени физической готовности человека к действиям в сложных, порой экстремальных условиях.

Туризм

Современному человеку не хватает не только двигательной активности, но и новых впечатлений, ярких эмоций, тесного контакта с дикой природой. Вот почему в последние годы приобрел такую большую популярность туризм – охотничий, пеший, лыжный, водный, горный. Туристы, совершающие свои путешествия в труднодоступной местности, зимой или летом, готовя себе пищу на костре, ночуя в палатках или под открытым небом, испытывают почти такие же благородные эмоции, какие переживали во все времена бродяги-охотники: мир прекрасен!

Физическая рекреация

Этот вид двигательной активности для современного человека имеет огромное значение. Существует великое множество различных форм физической рекреации, но одна из самых древних ее форм – охота.

В настоящее время охота, как вид человеческой деятельности, осуществляется в двух формах – промысловой и спортивной. Похожие по многим внешним чертам, эти формы охоты совершенно различны по внутреннему содержанию. Деятельность охотника-промысловика целиком направлена на внешнюю природу и совершается по закономерностям производства материальных благ, то есть является источником средств существования человека, его работой – однообразной и тяжелой, почти изнурительной.

Главным условием деятельности охотника-спортсмена является потребность в двигательной активности с целью развлечения, переключения на отличные от повседневных виды деятельности, свобода выбора живописных охотничьих угодий, друзей-охотников, желание получить наилучший оздоровительный эффект, используя широчайшие возможности для контакта с природной средой, естественными факторами закаливания.

В учебнике В.И. Ильинича «Физическая культура студента и жизнь» для студентов высших учебных заведений слово «охота» [2, с.22], к сожалению, упомянуто только один раз в абзаце, где говорится о физической рекреации.

И в учебниках по истории физической культуры, до обидного, мало внимания уделено роли охоты в формировании структуры физической культуры, несмотря на то, что каждый ее компонент имеет свое начало в охотничьей практике, которая совершенствовалась и развивалась вместе с развитием человечества и на определенных этапах «делегировала» физической культуре весь свой громадный опыт, достижения и многочисленные практические наработки.

Слово «элемент» (лат. Elementum – первоначальное вещество) имеет полисемантический характер: переводится и как составная часть чего-либо.

В значении элемента, имеющего двоякий смысл, по отношению к физической культуре выступает и охота.

Выводы

С одной стороны, охота стала первоначальным веществом, дав обильный материал для становления физической культуры, с другой – спортивная охота осталась в структуре физической культуры в другом смысловом значении элемента, став прекрасной и увлекательной формой физической рекреации.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : уч. пособие. СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. 76 с.

Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. М. : Гардарики, 2008. 366 с.

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : уч. пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общ. ред. А. А. Зайцева. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2022. 137 с.

Пушкин А. Охота как часть духовной жизни общества. URL: https://www.ohotniki.ru/hunting/societys/societys/article/2016/03/28/645772-ohota-kak-chast-duhovnoy-zhizni-obschestva.html (дата обращения: 03.02.2022)

Очерки истории СССР : под ред. П. Н. Третьякова и А. Л. Монгайта. В 9 т. Т. 1. М. : Академия Наук СССР, 1956. 616 с.

Рекреативные возможности спортивной охоты / Ф. Ф. Шестаков, В. И. Доронин, Е. В. Мезенцев [и др.] // Физическая культура как вид культуры: межвузовский сборник научных трудов. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2003. С. 264-267.

Шестаков Ф. Ф. Физическая культура. Спортивная охота в культуре России : уч. пособие. Воронеж : Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, 2012. 100 с.

Шестаков Ф. Ф. Физическая культура. Спортивная охота как форма физической рекреации : уч. пособие. Воронеж : Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, 2012. 92 с.

References

Vydrin V. M. Modern problems of the theory of physical culture as a form of culture : textbook. St. Petersburg, Lesgaft State Academy of Physical Culture Publ., 2001. 76 p.

Ilyinich V. I. Physical training of student and life : textbook. Moscow, Gardariki Publ., 2008. 366 p.

Fundamentals of healthy lifestyle in an educational organization : tutorial for universities / A. A. Zaitsev [and others] ; under the editorship of A. A. Zaitsev. 2nd ed., revised. Moscow, Yurajt Publ., 2022. 137 p.

Pushkin A. Hunting as a part of spiritual life of society. Available from: https://www.ohotniki.ru/hunting/societys/societys/article/2016/03/28/645772-ohota-kak-chast-duhovnoy-zhizni-obschestva.html [accessed 3 February 2022].

Essays on the History of the USSR : under the editorship of P. N. Tretyakov and A. L. Mongait. In 9 vol., vol. 1. Moscow, Academy of Sciences of the USSR Publ., 1956. 616 p.

Shestakov F. F., Doronin V. I., Mezentsev E. V., Kuznetsov I. V. Recreational opportunities of sport hunting. Physical culture as a form of culture: interuniversity collection of scientific papers. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University Publ., 2003, pp. 264-267.

Shestakov F. F. Physical Culture. Sport Hunting in the Culture of Russia : Tutorial. Voronezh, Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov Publ., 2012. 100 p.

Shestakov F. F. Physical Culture. Sport Hunting as a Form of Physical Recreation : Tutorial. Voronezh, Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov Publ., 2012. 92 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_49

HUNTING AS AN ELEMENT OF PHYSICAL CULTURE

Fyodor F. Shestakov [1], Ivan V. Kuznetsov [2], Suleiman K. Valiev [3]

Voronezh State Forestry University named after G.F. Morozov [1, 2, 3]
Voronezh, Russia

[1] Senior Lecturer of Physical Training Department
tel: 8-919-235-32-28, e-mail: shestfedor@yandex.ru
[2] PhD of Biology, Associate Professor, Head of Physical Training Department
tel: 8-908-147-27-69, e-mail: kiv-vglta@mail.ru
[3] Associate Professor of Physical Training Department
tel: 8-905-050-19-19, e-mail: sul.valiev2020@yandex.ru

Abstract. The article examines the genetic kinship of ancient hunting and modern physical culture, as well as the influence of hunting on the formation of the structure of physical culture.

Key words: physical culture, physical education, sport, tourism, physical recreation, ancient hunting.

Cite as: Shestakov F. F, Kuznetsov I. V., Valiev S. K. (2022) Hunting as an element of physical culture. Physical Culture and Health. (1), 49-51. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_49.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 52-56
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 52-56

Научная статья
УДК 796.42
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_52

ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЭКОСИСТЕМА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Татьяна Николаевна Шутова

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова [1]
Москва, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(967)139-15-49, e-mail: tany-156@rambler.ru

Аннотация. Цель: реализовать педагогический эксперимент внедрения цифровой образовательной экосистемы в физическом воспитании в вузе. Произвести теоретическое обоснование цифровой образовательной экосистемы, педагогических условий ее реализации, а также разработать критерии эффективности искомой экосистемы и требуемые педагогические и технические ресурсы.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» (г. Москва), 2017-2022 гг., в которой приняли участие 5812 студентов с 1 по 3 курсы.

Результаты исследования: в завершении исследования удалось увеличить число студентов, использующих мобильные приложения для ведения здорового образа жизни и самостоятельных тренировок. Наряду с этим достигнуто улучшение уровня удовлетворенности цифровым образовательным процессом, новым образовательным контентом. В результате преобразования средств физической культуры на основе фитнеса и создания благоприятных (экосистемных) условий для самостоятельных занятий удалось достоверно улучшить физическую подготовленность в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Динамика регулярно занимающихся в спортивных секциях и самостоятельно составила у девушек 20,2–38,4 %, у юношей – 52,0–71 %.

Ключевые слова: модернизация физического воспитания студентов, цифровые способы обучения, взаимодействия, организации учебного процесса, цифровая образовательная экосистема.

Для цитирования: *Шутова Т. Н.* Цифровая образовательная экосистема по физической культу-ре и спорту в вузе // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 52-56. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_52

Введение

Представление концепции развития в современном обществе во многом идентифицируется с цифровой трансформацией и глобальными информационными вызовами [5]. Они определяют глубинные изменения в вопросах целеполагания, содержания, оценки качества, управления, процесса обучения или производства в каждой отдельной отрасли [5; 2]. Расширение цифрового пространства для повышения качества жизни требует всестороннего изучения проблем и перспектив цифровизации, в том числе науки, образования, физической культуры и спорта [7; 2].

В системе высшего образования требуется встраивание концепций нового технологического развития, проецируемых на создание инновационного информационного общества, сопровождающих общепринятые методологические подходы педагогической науки [1]. Стратегия работы с цифровым поколением должна основываться на традиционных образовательных процессах, которые интегрируют современные технологические возможности как самого педагога, так и обучающегося, живущего в совершенной цифровой реальности.

Цифровизация образовательного пространства по физической культуре и спорту в вузах носит не системный и разрозненный характер, зачастую превознося технологический фактор в ущерб педагогическому воздействию [6]. Отсутствует четкое понимание целеобразующих факторов (для чего осуществляется данный процесс и используется тот или иной механизм воздействия), не ясна иерархичность преобразований, инфраструктурных изменений, новых моделей организации учебной и внеучебной здоровьесберегающей деятельности, мало изучена дефиниция «цифровая образовательная экосистема».

Проблемная ситуация усугубляется тем, что 46 % учителей физической культуры испытывают сложности при работе с компьютерными программами для организации и проведения учебного процесса [3]. По данным следующего исследования (678 человек), 83 % учителей считают, что в перспективе будут применяться основные средства и методы физической культуры (ФК) с использованием дополнительных электронных средств обучения, а 87 % опрошенных обозначили необходимость обладания навыком свободно ориентироваться в огромном и сложном информационном пространстве [4]. Для преподавателей вуза повышаются

© Шутова Т. Н., 2022

требования к умениям работать с современными технологиями.

Результаты

Понятие «цифровая образовательная экосистема по физической культуре и спорту в вузе» определяется нами как комфортная, единая и комплексная система обучения на основе слияния традиционных и цифровых технологий обучения с целью гармонизации занятий физической культурой, здоровьесбережения, предоставления условий для саморазвития, внедрения инноваций, адекватного реагирования на внешние и внутренние изменения информационного общества. Выстраивание образовательного процесса производится в понимании перехода от традиционного (доцифрового) характера обучения к обновлению носителей информации, построению нового цифрового образовательного пространства.

Цифровая (математическая, digital, интерактивная, сетевая, Smart) составляющая экосистемы предполагает расширение программных платформ, инновационной индустрии знаний, виртуальной организации процессов, использование интернета вещей, статических и динамических моделей, графических и картографических материалов, компьютерных программ, системы тестирования, тренажеров, электронных учебных курсов. Цифровая экосистема предполагает тип информации, закодированный в цифровом виде.

Разработанная нами цифровая образовательная экосистема по ФКиС в вузе может быть отнесена к комплексным экосистемам, так как объединяет экосистему знаний, экосистему платформ и инноваций (рис. 1).

Рис. 1 – Комплексная направленность экосистемы по ФКиС

Дефиниция «экосистема» формирует образовательное экологическое целое по физической культуре и спорту, обеспечивая комфортную, единую и комплексную систему при организации учебного и внеучебного процесса, цифрового взаимодействия и сопровождения практических занятий. Экосистема обеспечивает единение традиционных и цифровых технологий, в результате совершенствуется мобильность, доступность, креативность, современность информации в период стремительного развития информационного общества. Экологические составляющие заключаются в комплексности, интерактивности информации, ее доступности и связанности на внутренних (вузовских) источниках (электронный журнал по ФКиС, сайт вуза, электронная образовательная среда, персонализированные задания для студентов). Внешние же источники информации предполагают образовательные платформы, цифровые сервисы, электронные библиотеки, мобильные приложения для практических занятий, релевантную информацию в сети Интернет.

В реализации искомой экосистемы по ФКиС в вузе необходимо соблюдать ***организационно-педагогические условия*** (ОПУ):

– ОПУ обеспечения цифрового взаимодействия и обратной связи обучающихся и преподавателей с помощью социальных сетей, сайта вуза и / или сайта структурного подразделения, локальной (корпоративной) электронной почты, электронного журнала по дисциплине, «личного кабинета студента» в электронной образовательной среде;

– ОПУ повышения квалификации специалистов по ФКиС в сфере информационных, цифровых, здоровьесберегающих и фитнес-технологий, электронных ресурсов по физической культуре и спорту;

– ОПУ создания инновационного образовательного контента, включающего в себя онлайн-курсы, онлайн-калькуляторы, цифровые видеолекции с использованием «облачных» и блокчейн-технологий, видеоуроки для девушек, юношей, студентов, испытывающих особые образовательные потребности, Вместе с этим проводится модернизация лекционного курса и средств контроля за самочувствием на практических занятиях;

– ОПУ применения реестра цифровых образовательных ресурсов по ФКиС как источника новых знаний и способа систематизации информационного пространства в сети Интернет, содержащего 9 групп ресурсов: по видам спорта, по ЗОЖ, цифровым платформам и другим.

К ***психолого-педагогическим*** отнесены следующие условия (ППУ):

– ППУ использования цифровой образовательной экосистемы по физической культуре и спорту в учреждении высшего образования как нового подхода обучения «цифрового» поколения;

– ППУ создания комфортных условий для регулярных занятий ФКиС при эффективном взаимодействии законов экологической среды и внутренней среды обучающихся;

– ППУ построения индивидуализированных образовательных траекторий с применением современных информационных и компьютерных технологий и осуществлением мониторинга морфофункционального состояния и физической подготовленности;

– ППУ внедрения мобильных приложений, их классификации в учебном процессе, в том числе в категории «Здоровье и фитнес», в стимулировании физической активности, ЗОЖ обучающихся, когда приложения обеспечивают интерактивность, доступность, креативность, современность информации.

Успешность цифровой образовательной экосистемы по ФКиС определяется уровнем удовлетворенности цифровым образовательным процессом обучающимися поколения «Digital»; числом студентов, применяющих современные технологии для ведения здорового образа жизни, и количеством регулярно занимающихся ФКиС; оценкой образовательного контента, представленного на цифровых ресурсах; уровнем индивидуализации физического воспитания, диагностических мероприятий по оценке физического и функционального состояния, а также уровнем двигательной активности обучающихся с применением «умных» устройств. Наряду с ведущими критериями эффективности принципиальное значение имеют создание баз данных, электронный документооборот, автоматизация управления знаниями, цифровые симуляторы (тренажеры), развитие дистанционного образования. При реализации цифрового сопровождения мы исходили из того обстоятельства, что необходима внутривузовская интеграция, которая объединила кафедру физического воспитания, студенческий спортивный клуб, центр развития образовательных онлайн-ресурсов, телестудию вуза, студенческий совет.

Технические ресурсы для реализации экосистемы: планшеты, мобильные устройства, компьютеры, видеосистемы, программное обеспечение, образовательные порталы, система дистанционного обучения, электронная почта, электронные библиотеки и др.

Образовательные инструменты: LearningApps, PowToon, Zoom, Padlet, Kahoot, Skype, GoAnimete, многочисленные инструменты Google и другие.

Цифровые образовательные продукты и сервисы: образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные комплексы, компьютерные программы, базы данных, онлайн-курсы, информационные системы.

В обозримом будущем цифровое сопровождение будет расширяться, уже сегодня следует выделить так называемые «умные» вещи – устройства предоставляющие числовые данные, например, скакалки, производящие подсчет количества прыжков, «умные» гантели, указывающие количество потраченных калорий, также одежда со встроенными датчиками, показывающими ЧСС и другие показатели, коврики для йоги, контролирующие правильность выполнений упражнений. Другие две группы цифрового сопровождения – это фитнес-трекеры или спортивные часы и группа мобильных приложений и информационных систем.

Безусловно, число практических занятий в зале не должно сокращаться, цифровые инструменты и сервисы должны лишь дополнять и улучшать образовательный и оздоровительный процесс по ФКиС.

Цифровое сопровождение практических занятий по ФКиС

– видеоуроки, онлайн -тренировки, онлайн-курсы;

– цифровые скакалки, гантели, тренажеры, «умные часы»;

– мобильные приложения, в том числе для самостоятельных тренировок, для контроля питания и употребления воды;

– онлайн-калькуляторы функционального состояния, уровня физической подготовленности, индекса массы тела;

– компьютерная диагностика функционального состояния;

– сервисы корпорации Google, создание баз данных;

– онлайн регистрация на соревнованиях;

– мастер-классы, анонсируемые в соц. сетях, сайте вуза, Moodle;

– новый образовательный контент (реестр цифровых сервисов, информационные системы, зарубежный опыт цифровизации);

– контроль ЧСС, АД и других показателей на занятии с помощью компьютерных программ, фитнес-трекеров.

За период эксперимента установлены положительные изменения в уровне удовлетворенности образовательным процессом: максимально высокую оценку цифровой образовательной экосистеме выставили 21,7 % студентов, оценку на уровне 9 баллов – 19,1 %. Также высокую оценку, соответствующую 8 баллам, выставили 24,7 % опрашиваемых. Дистанционную форму обучения предпочли 2,8 % респондентов, а смешанное обучение выбрали 21,9 % студентов. Оптимальной образовательной платформой для дистанционных занятий, по мнению студентов, является платформа Zoom. Необходимость постоянного совершенствования образовательных платформ выразили 39,1 % исследуемых.

Полученные сдвиги обусловили более широкое применение современных технологий для ведения ЗОЖ. Так, 25 % обучающихся начали анализировать двигательную активность в приложении «Здоровье», 18 % получили новые знания на онлайн-курсах университета, предложенных на платформах вуза и внешней платформе «Stepik», 12 % начали применять приложение «Map My Fitness», «Nike Training» подключили 10 % респондентов.

Удалось значительно повысить интерес к мастер-классам, отличающимся детализацией оздоровительного эффекта, увеличением индивидуального подхода,

расширением методических рекомендаций по совершенствованию техники выполнения упражнений, а также использованием «умных» часов, цифровых тренажеров, мобильных приложений, «умных» весов. Число девушек, участвующих в соревнованиях по ОФП в ЭГ, изменилось от 294 до 656 чел. (за учебный год), в КГ – от 303 до 469 чел. В ЭГ юношей в соревнованиях по ОФП динамика составила от 104 до 262, в КГ – от 112 до 168 представителей мужского пола.

Выводы

В результате преобразования средств физической культуры на основе фитнеса и создания благоприятных (экосистемных) условий для самостоятельных занятий удалось достоверно улучшить физическую подготовленность в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Динамика регулярно занимающихся в спортивных секциях и самостоятельно составила у девушек 20,2–38,4 %, у юношей – 52,0–71 %.

Результаты экспериментальных исследований позволили обосновать эффективность цифровой образовательной экосистемы по ФКиС в вузе, ее теоретических и научно-прикладных основ, ориентированных на преобразование образовательного контента по физической культуре, обеспечение вариативности средств в выборе взаимодействия субъектов обучения, ценностного отношения к физической культуре и здоровьесбережению с использованием цифровых ресурсов.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Антонова Д. А., Оспенникова Е. В., Спирин Е. В. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной учебной среды как одно из ее основных направлений образования [Электронный ресурс] // Проблемы цифровой трансформации системы. Режим доступа: https: // cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-sistemy-obrazovaniya-proektirovanie-resursov-dlya-sovremennoy-tsifrovoy-uchebnoy-sredy-kak-odno-iz-ee/viewer (дата обращения: 16.03.2020).

Бурнашев А. Э., Варламова В. А. Педагогические особенности развития ИКТ-компетентности студентов в электронной информационно-образовательной среде // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61 (1). С. 27–29.

Потребности учителей физической культуры как показатель необходимости в повышении квалификации / А. В. Данилов, Р. М. Ямилева, Г. М. Юламанова [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2020. №5. С. 31–37.

Оценка роли учителя физической культуры в будущем / С. А. Фирсин, И. С. Щадилова, А. Ю. Савкин [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 459–463.

Шваб К. Четвертая промышленная революция / К. Шваб, пер. с англ. – М. : Эксмо, 2018. 285 с.

Южаков В. Н., Ефремов А. А. Правовые и организационные барьеры для цифровизации образования в Российской Федерации. Российское право. Образование. Практика. Наука. Серия: Право и информационные технологии. 2018. № 6. С. 18–24.

Концептуальные основы управления пространством физической культуры и спорта вуза. Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018620687, 10.05.2018. Заявка № 2018620344 от 21.03.2018.

Отношение взрослого населения к участию в ВФСК ГТО: факторный анализ. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимонова, Т. Н. Шутова, Ю. О. Аверясова, Ю. Б. Филимонова. 2021. № 1 (77). С. 33–36.

Результаты мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК ГТО С. И. Филимонова, И. И. Столов, Ю. Б. Филимонова. Спорт: экономика, право, управление. 2015. № 4. С. 35–38.

Филимонова С. И. Пространство физической культуры и спорта вуза и профессиональная самореализация выпускника: монография. М , 2004. – 232 с.

Adaptive Education Technologies to Train Russian Teachers to Use E-learning / E.A. Barakhsanova, V.M. Savvinov, M. S. Mikhail, E. Z. Vlasova, I. B. Gosudarev // IEJME — Mathematics education. 2016. Vol. 11, №. 10. P. 3447-3456.

References

Antonova D. A., Ospennikova E. V., Spirin E. V. Digital transformation of the education system. Designing resources for the modern learning environment as one of its main areas of education [Electronic resource] // Problems of digital transformation of the system. - Access mode: https: //cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-sistemy-obrazovaniya-proektirovanie-resursov-dlya-sovremennoy-tsifrovoy-uchebnoy-sredy-kak-odno-iz-ee/viewer (accessed: 03/16/2020).

Burnashev A. E., Varlamova V. A. Pedagogical features of the development of ICT competence of students in the electronic information and educational environment // Problems of modern pedagogical education. 2018. No. 61 (1). pp. 27-29.

The needs of physical culture teachers as an indicator of the need for advanced training / A. V. Danilov, R. M. Yamileva, G. M. Yulamanova [et al.] // Izvestiya Tula State University. Physical culture and sport. 2020. No.5. pp. 31-37.

Assessment of the role of a physical culture teacher in the future / S.A. Firsin, I.S. Shchadilova, A.Yu. Savkin [et al.] // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2020. No. 3 (181). pp. 459-463.

Shvab K. The Fourth Industrial Revolution / K. Schwab, translated from English - M. : Eksmo, 2018. 285 p.

Yuzhakov V. N., Efremov A. A. Legal and organizational barriers to digitalization of education in the Russian Federation // Russian law. Education. Practice. The science. Series: Law and Information Technology. 2018. No. 6. pp. 18-24.

Conceptual foundations of the management of the physical culture and sports space of the university / L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova, T. N. Shutova, Yu. O. Averyasova, Yu. B. Filimonova / Certificate of registration of the database RU 2018620687, 10.05.2018. Application No. 2018620344 dated 21.03.2018.

The attitude of the adult population to participation in the VFSK GTO: factor analysis / S. I. Filimonova, Yu. B. Almazova, A. N. Korolkov, V. M. Kazakova / Physical culture and health. 2021. No. 1 (77). - pp. 33-36.

Results of monitoring the readiness of universities for the implementation of the VFSK GTO / S. I. Filimonova, I. I. Stolov, Yu. B. Filimonova / Sport: economics, law, management. 2015. No. 4. pp. 35-38.

Filimonova S. I. The space of physical culture and sports of the university and the professional self-realization of the graduate: Monograph/ Moscow, 2004– - 232 p.

Adaptive Education Technologies to Train Russian Teachers to Use E-learning / E.A. Barakhsanova, V.M. Savvinov, M.S. Mikhail, E.Z. Vlasova, I.B. Gosudarev // IEJME— Mathematics education. 2016. Vol. 11, №.10. P. 3447-3456.

Поступила в издательство 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.42
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_52

DIGITAL EDUCATIONAL ECOSYSTEM FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

Tatiana N. Shutova

Plekhanov Russian University of Economics [1]
Moscow, Russia

PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7 (967) 139-15-49, e-mail: tany-156@rambler.ru

Abstract. Objective: to implement a pedagogical experiment of introducing a digital educational ecosystem in physical education at a university. To make a theoretical justification of the digital educational ecosystem, pedagogi-cal conditions for its implementation, as well as to develop criteria for the effectiveness of the desired ecosystem and the required pedagogical and technical resources.

Organization of research. Experimental work was carried out on the basis of the Plekhanov Russian University of Economics (Moscow), 2017-2022, in which 5812 students from 1st to 3rd courses took part.

The results of the study: at the end of the study, it was possible to increase the number of students using mobile applications to lead a healthy lifestyle and self-training. Along with this, an improvement in the level of satisfaction with the digital educational process and new educational content has been achieved. As a result of the transformation of physical culture based on fitness and the creation of favorable (ecosystem) conditions for self-study, it was possible to significantly improve physical fitness in the experimental group compared to the control group. The dynamics of regularly engaged in sports sections and independently amounted to 20.2-38.4% for girls, 52.0-71% for boys.

Key words: modernization of physical education of students, digital ways of teaching, interaction, organization of the educational process, digital educational ecosystem.

Cite as: Shutova, T. N. (2022) Digital educational ecosystem for physical culture and sports at the university. *Physical culture and health*. (1), 52-56. doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_52.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 57-59
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 57-59

Научная статья
УДК 37.062.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_57

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПАТРИОТИЗМА СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Игорь Иванович Болдырев [1], Артём Юрьевич Панфилов [2],
Марина Евгеньевна Ретюнских [3]

Воронежский государственный педагогический университет [1, 2]
Воронеж, Россия
Воронежская государственная академия спорта [3]
Воронеж, Россия

[1] Ассистент кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(950)7617642, e-mail: boldyrev1995@bk.ru
[2] Студент
тел.: +7(930)416-44-19, e-mail: ar_panfilov13@mail.ru
[3] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии
тел.: +7(910)347-80-38, e-mail: marina_e_76@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается феномен профессионального патриотизма студента – будущего педагога по физической культуре. Раскрывается сущность и содержание понятие «профессиональный патриотизм», определены роль и значение формирования профессионального патриотизма в период обучения в высшем учебном заведении. Представлены эмпирические данные отношения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к профессиональному патриотизму.

Ключевые слова: профессиональный патриотизм, физическая культура, студент, педагог, формирование, воспитание.

Для цитирования: *Болдырев И. И., Панфилов А. Ю., Ретюнских М. Е.* Формирование профессионального патриотизма студента – будущего педагога по физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 57-59. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_57

Введение

Актуальность. Проблема формирования профессионального патриотизма у студентов педагогического вуза крайне актуальна, что обусловлено тенденцией возвращения к опыту советской школы, в которой воспитательный процесс был не менее важен, чем процесс обучения. Переосмысление значения роли учителя в воспитании современных школьников нашло свое отражение в трудах многих исследователей [Горбунова, 2019; Гревцева, 2019; Королев, 2019; Химич, 2018], однако проблема формирования профессионального патриотизма студентов – будущих учителей физической культуры, не нашла должного отражения в психолого-педагогической литературе.

Цель исследования. Раскрыть сущность и содержание понятия «профессиональный патриотизм», выявить отношение студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к профессиональному патриотизму.

Методы и организация исследования. В процессе исследования были использованы теоретические (анализ и синтез научно-педагогической литературы, абстрагирование, сравнение) и эмпирические (анкетирование) методы исследования.

Результаты исследования

Для того чтобы выявить отношение студентов – будущих учителей физической культуры к профессиональному патриотизму, необходимо раскрыть сущность и содержание исследуемого понятия. Следует отметить, что в настоящее время в педагогической науке феномен «профессионального патриотизма» изучен крайне недостаточно, что, безусловно, выступает стимулом для педагогов-исследователей. В данной работе предпринята попытка выявления специфики «профессионального патриотизма», рассмотрение его как отдельного от «патриотизма» педагогического понятия, однако, безусловно на нем базирующегося.

Придерживаясь позиции В.А. Сластенина, под патриотизмом понимаем качество личности, проявляющееся в любви к своему отечеству, преданности, готовности служить своей родине [Сластенин, 2002].

В связи с данной трактовкой определения, интересно исследование профессора Г.Я. Гревцевой, в котором обозначены несколько позиций относительно формирования «профессионального патриотизма». Автор пишет, что рассматривая такие профессии как учитель, врач, военный и т. д., вопрос о необходимости формирования профессионального патриотизма спорный, т.к. данные категории граждан по определению являются патриотами. В то же время, автор указывает на то, что: «... не каждый специалист в профессиональной деятельности неукоснительно руководствуется обще-

© Болдырев И. И., Панфилов А. Ю., Ретюнских М. Е., 2022

ственными интересами и профессиональным долгом» [Гревцева, 2019].

Наиболее полно, на наш взгляд, понятие «профессиональный патриотизм» раскрыто в работе Ж. Г. Химич: «… неравнодушное отношение к своему роду деятельности, желание профессионального расти, постоянно совершенствоваться и добиваться новых успехов, прославляя свою профессию …» [Химич, 2018].

Так же, учитывая специфику педагогической деятельности, колоссальное влияние учителя физической культуры на становление личности школьника, придерживаясь позиции профессора Н. В. Горбуновой, считаем, что « … для работы в общеобразовательных организациях необходимо подготовить педагогов с устойчивой системой взглядов и убеждений к различным сторонам действительности, ценностных ориентаций, мотивированных своими внутренними убеждениями» [Горбунова, 2020].

Таким образом, под профессиональным патриотизмом студента – будущего учителя физической культуры, будем понимать интегративное личностное качество, заключающее в себе любовь к педагогической профессии, альтруизм, энтузиазм и желание воспитывать подрастающее поколение в духе любви к Родине, используя педагогический потенциал физической культуры и спорта.

Необходимость формирования профессионального патриотизма в студенческие годы обусловлена спецификой становления молодого учителя: «… – это длительный и напряженный процесс, который начинается задолго до его первого вхождения в школьный класс» [Горбунова, 2019].

По мнению О.А. Григорьева, профессиональное становление студентов является многогранной характеристикой, которая: «… требует накопления у студентов ценностно-смыслового опыта в области физической культуры и спорта на основе личностной профессиональной позиции» [Григорьев, 2019].

Обсуждение результатов

В анкетировании приняли участие российские и иностранные студенты старших курсов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности (в совокупности 57 человек). Анкета содержала следующие вопросы, отражающие отношение студентов к профессиональному патриотизму: должен ли школьный учитель быть патриотом? по вашему мнению, высокая заработная плата выступает ключевым критерием выбора профессии? должен ли учитель быть альтруистом? ответственность учителя физической культуры в процессе воспитания школьников выше, чем у других учителей-предметников? какие направления воспитания отражены в решение воспитательных задач урока физической культуры?

Обработка и анализ результатов анкетирования показал, что 96,5% опрошенных считают, что учитель должен быть патриотом; для 73,7% опрошенных заработная плата выступает в качестве ключевого критерия выбора профессии; опрошенные единогласны во мнение, что учитель должен быть альтруистом; 75,4 % опрошенных считают, что ответственность учителя физической культуры в процессе воспитания школьников выше, чем у других учителей-предметников; в качестве основных направлений воспитания на уроках физической культуры были обозначены: морально-волевое, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание.

Выводы

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что в настоящее время в педагогической науке феномен «профессионального патриотизма» изучен крайне недостаточно. В исследовании, под профессиональным патриотизмом студента – будущего учителя физической культуры, будем понимать интегративное личностное качество, заключающее в себе любовь к педагогической профессии, альтруизм, энтузиазм и желание воспитывать подрастающее поколение в духе любви к Родине, используя педагогический потенциал физической культуры и спорта. Анализ результатов анкетирования демонстрирует сформированную систему ценностно-целевых ориентиров у опрошенных студентов – будущих педагогов по физической культуре, что позволяет констатировать о высоком уровне сформированности профессионального патриотизма.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Горбунова Н. В., Комарова Э. П., Махина Н. С. Гражданская позиция педагога в современном образовании // Гуманитарные науки (г. Ялта). 2020. № 3(51). С. 77-83.

Горбунова Н. В. Профессиональная адаптация будущих учителей и молодых специалистов к педагогической деятельности // Гуманитарные науки (г. Ялта). 2019. № 3(47). С. 38-44.

Гревцева Г. Я. К вопросу о профессиональном патриотизме педагога // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2019. № 4. С. 20-30.

Королев А. С. Формирование социально-активной позиции у студента – будущего учителя физической культуры : дис. … канд. пед. наук. Воронеж, 2019. 195 с.

Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2002. 576 с.

Химич Ж. Г. Сущность профессионального патриотизма в современном образовании // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2(69). С. 159-160.

Григорьев О. А., Стеблецов Е. А., Туманцев В. М., Валиев С. К. Ценностные ориентации магистров по профилю «Образование в области физической культуры и спорта» // Культура физическая и здоровье. 2019. №4 (72). С. 36-39.

References

Gorbunova N. V., Komarova E. P., Makhina N. S. The civil position of a teacher in modern education // Humanities (Yalta). 2020. No. 3 (51). pp. 77-83.

Gorbunova N. V. Professional adaptation of future teachers and young specialists to pedagogical activity // Humanities (Yalta). 2019. No. 3 (47). pp. 38-44.

Grevtseva G. Ya. On the question of professional patriotism of a teacher // Modern higher school: innovative aspect. 2019. No. 4. pp. 20-30.

Korolev A. S. Formation of a socially active position in a student - a future teacher of physical culture : dis. ... Candidate of pedagogical Sciences. Voronezh, 2019. 195 p.

Slastenin V. A., Isaev I. F., Shiyanov E. N. Pedagogy: a textbook for students of higher pedagogical educational institutions. M.: Academy, 2002. 576 p.

Himich Zh. G. The essence of professional patriotism in modern education // The world of science, culture, education. 2018. No. 2(69). pp. 159-160.

Grigoriev O. A., Stebletsov E. A., Tumantsev V. M., Valiev S. K. Value orientations of masters in the profile "Education in the field of physical culture and sports" // Physical culture and health. 2019. No. 4(72). pp. 36-39.

Поступила в редакцию 11.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 37.062.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_57

FORMATION OF PROFESSIONAL PATRIOTISM OF A STUDENT – A FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

I. I. Boldyrev [1], A. Y. Panfilov [2], Marina E. Retyunskikh [3]

Voronezh State Pedagogical University [1, 2]
Voronezh, Russia
Voronezh State Academy of Sports [3]
Voronezh, Russia

[1] Assistant of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture,
tel.: +7(950)761-76-42, e-mail: boldyrev1995@bk.ru
[2]Studet of the Faculty of Physical Culture and Life Safety
tel.: +7(930)416-44-19, e-mail: panfilov13@mail.ru
[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Pedagogy and Psychology
tel: +7(910)347-80-38, e-mail: marina_e_76@mail.ru

Abstract. The article examines the phenomenon of professional patriotism of a student – a future teacher of physical culture. The essence and content of the concept under study are revealed, the role and significance of the formation of professional patriotism during the period of study at a higher educational institution are determined. Empirical data on the attitude of students of the Faculty of Physical Culture and Life Safety to professional patriotism are presented.

Key words: professional patriotism, physical culture, student, teacher, formation, upbringing.

Cite as: Boldyrev I. I., Panfilov A. Yu. (2022) Formation of professional patriotism of a student – a future teacher of physical culture. *Physical Culture and Health*. (1), 57-59. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_57.

Received 11 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 60-64
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 60-64

Научная статья
УДК 796.011.3:613.9-057.87-055.25
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_60

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОК ПРИ ИЗУЧЕНИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО УЧЕБНОГО МОДУЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дина Александровна Венскович

Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Республика Беларусь

Кандидат педагогических наук, доцент, докторант Белорусского государственного университета физической культуры
тел.: +375(29)5942991, e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

Аннотация. В статье представлены сравнительные данные диагностирования концентрации внимания студенток педагогических специальностей при изучении специализированного учебного модуля по физической культуре. Оценка уровня концентрации внимания осуществлялась по таблицам Шульте. В педагогическом эксперименте принимали участие три контрольные группы проходившие обучение, по традиционной учебной программе «Физическая культура» и студентки трех экспериментальных групп, изучавшие специализированный учебный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» представленный в Витебском государственном университете имени П. М. Машерова в рамках факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». В контрольные и экспериментальные группы вошли студентки, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской группе.

Ключевые слова: диагностирование, концентрация внимания, устойчивость внимания, эффективность работы, объем внимания, память, физическая культура, студентки, специализированный модуль, таблицы Шульте.

Для цитирования: *Венскович Д. А.* Диагностирование концентрации внимания студенток при изучении специализированного учебного модуля по физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 60-64. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_60.

Введение

В современном мире для студенческой молодежи память и внимания стали неотъемлемой частью их повседневной жизни. Их развитием можно заниматься на протяжении всего обучения в университете. От качества, которых будут зависеть успехи в учебе и дальнейшая социально-профессиональная жизнь [Лубышева, 2001, с. 127]. Диагностирование механической, смысловой, образной памяти и скорости переключения внимания студенток можно осуществить по таблицам Шульте [Андронникова, 2011].

Цель исследования – сравнительная оценка концентрации внимания студенток изучавших специализированный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» с концентрацией внимания студенток изучавшие традиционную программу по учебной дисциплине «Физическая культура».

Материалы и методы исследования.

Педагогическое исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках изучения специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» [Венскович, 2021]. Занятия проводились согласно установленному расписанию два раза в неделю, продолжительностью 1 час 20 минут. Изучение учебной программы рассчитано на 280 учебных часов, из них 64 часа отводится на теоретическую подготовку и 216 часов на практическую подготовку в течение учебного года. Разработанная учебная программа является компонентом учреждения высшего образования, разработанная с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения. В исследовании приняли участие 79 студенток основного отделения (КГ № 1 = 39, ЭГ № 1 = 40), 81 студентка подготовительного отделения (КГ № 2 = 40, ЭГ № 2 = 41) и 80 студенток специального медицинского отделения (КГ № 3 = 40, ЭГ № 3 = 40). Студентки трех контрольных групп (КГ № 1, КГ № 2, КГ № 3) занимались по традиционной учебной программе «Физическая культура» [Физическая ..., 2001; Физическая ..., 2017; Филимонова, 2013; Коледа, 2016, с. 23] разработанной для всех специальностей, за исключением специализированных. Тогда как, студентки трех экспериментальных групп (ЭГ№1, ЭГ№2, ЭГ№3) занимались по специализированному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Диагностирование концентрации внимания студенток контрольных и

© Венскович Д. А., 2022

экспериментальных групп осуществлялось в начале и в конце осеннего и весеннего семестров 2020-2021 учебного года. В работе использовались математические и статистические методы исследования.

Результаты

Для определения влияния теоретических и практических занятий специализированного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» [Венскович, 2020, с. 68; Венскович, 2020, с. 59; Полякова, 2020, с. 337] на концентрацию внимания студенток проводилось сравнительное исследование между студентками контрольных и экспериментальных групп, а также с учетом нозологических групп. В педагогическом эксперименте принимали участие шесть групп студенток: КГ № 1 (основное отделение), КГ № 2 (подготовительное отделение), КГ № 3 (специальное медицинское отделение) и ЭГ № 1 (основное отделение), ЭГ № 2 (подготовительное отделение), ЭГ № 3 (специальное медицинское отделение). В ЭГ № 1, 2, 3 вошли студентки, которые на протяжении 2020-2021 учебного года занимались по представленному, разработанному выше специализированному модулю. В КГ № 1, 2, 3 вошли студентки, которые занимались по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура». В начале исследования достоверных различий в представленных группах выявлено не было.

Тест на определение концентрации внимания и памяти по таблицам Шульте, разработан немецким психиатром Вальтером Шульте в середине XX века. Тест содержит пять квадратов, в которых располагаются пять таблиц. В каждой, из которой имеется 25 одинаковых квадратов. В каждом таком квадрате расположены цифры от 1 до 25 (в одном квадрате – одна цифра) в хаотическом порядке. Целью прохождения представленного теста является – найти все цифры по порядку от 1 до 25, при этом стараться потратить как можно меньше времени на каждую таблицу [Андронникова, 2011, с. 34].

Диагностирование студенток по представленному тесту способствует определению: устойчивости внимания, эффективности самостоятельной работы, скорости ориентировочно-поисковых движений взгляда, объёма внимания и памяти.

Результаты сравнительного анализа на определение уровня концентрации внимания студенток показал, что изучение теоретической и практической частей специализированного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» оказывает положительное влияние на исследуемые показатели студенток ЭГ № 1, ЭГ № 2 и ЭГ № 3. В таблице представлены обработанные данные студентов КГ № 1, 2, 3 и ЭГ № 1, 2, 3. Среднегрупповой показатель времени по таблицам Шульте у студенток КГ № 1 составила от 1,25±0,54 до 2,56±0,69 мин. В ЭГ № 1 это время было от 0,43±0,54 до 2,47±0,21 мин. В КГ № 2 время, затраченное на одну таблицу, было в пределах от 1,43±0,65 до 2,39±0,41 мин. В то время, как в ЭГ № 2 это время было от 0,47±0,52 до 2,13±0,13 мин. В КГ № 3 студентки на работу с одной таблицей использовали время от 1,55±039 до 2,49±0,54 мин. В то время студентами ЭГ № 3 было потрачено времени от 0,40±0,04 до 2,07±0,53 мин.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что у студенток ЭГ № 1, ЭГ № 2 и ЭГ № 3, которые на работу с одной таблицей потратили времени менее одной минуты, концентрация внимания находится в пределах нормы. Соответственно у студентов КГ № 1, КГ № 2 и КГ № 3 результаты выходят за пределы нормы, что свидетельствует об определенных нарушениях внимания. Нами также было отмечено заметное замедление внимания студенток КГ № 2 и КГ № 3 при нахождении отдельных чисел. У студенток КГ № 1 после хорошей устойчивой работы с таблицами наблюдался спад, когда студентки долго искали какое-то одно число. Из вышесказанного следует, что такие паузы обусловлены кратковременным состоянием торможения в корковых клетках зрительных анализаторов студенток.

Таблица – Интерпретация полученных данных студенток основной, подготовительной и специальной медицинской группы по таблицам Шульте

Таблицы Шульте	***КГ □ 1 (n=39)***		***ЭГ □ 1 (n=40)***		***КГ □ 2 (n=41)***		***ЭГ □ 2 (n=39)***		***КГ □ 3 (n=40)***		***ЭГ □ 3 (n=40)***	
	в начале о/с	в начале в/с	в начале о/с	в начале в/с	в начале о/с	в начале в/с	в начале о/с	в начале в/с	в начале о/с	в начале в/с	в начале о/с	в начале в/с
	в конце о/с	в конце в/с	в конце о/с	в конце в/с	в конце о/с	в конце в/с	в конце о/с	в конце в/с	в конце о/с	в конце в/с	в конце о/с	в конце в/с
1 таблица (Т1)	2,25±0,56	2,40±0,87	2,32±0,48	1,43±0,65	2,13±0,74	2,32±0,29	2,13±0,13	1,37±0,41	2,19±0,37	2,31±0,65	2,03±0,43	1,00±0,24
	2,30±0,28	2,54±0,82	1,58±0,03	0,49±0,24	1,43±0,65	2,43±0,31	2,01±0,65	1,16±0,91	2,29±0,42	2,49±0,54	1,46±0,75	0,51±0,32
2 таблица (Т2)	1,87±0,76	2,56±0,29	2,47±0,21	1,24±0,91	2,06±0,25	2,25±0,54	1,58±0,53	1,03±0,25	1,55±039	2,08±0,88	2,00±0,36	1,05±0,75
	1,98±0,63	2,18±0,48	1,48±0,65	0,47±0,54	2,14±0,87	2,29±0,32	1,31±0,28	0,56±0,18	2,00±0,21	2,16±0,37	1,42±0,13	0,40±0,29
3 таблица (Т3)	2,18±0,59	2,19±0,36	2,31±0,12	1,38±0,65	2,00±0,61	2,28±0,54	2,11±0,41	1,42±0,43	1,59±0,24	2,21±0,29	1,50±0,19	1,21±0,73
	2,56±0,69	1,42±0,13	1,51±0,30	0,50±0,36	2,19±0,42	2,36±0,12	2,02±0,15	1,00±0,28	2,05±0,43	2,26±0,21	1,43±0,18	1,17±0,42
4 таблица (Т4)	2,09±0,39	2,54±0,17	2,01±0,82	1,25±0,34	2,03±1,34	2,32±0,24	2,00±0,27	0,54±0,94	1,57±0,49	2,17±0,73	2,00±0,36	1,37±0,54
	2,51±0,65	2,53±0,51	1,43±0,49	0,45±0,12	2,24±0,43	2,39±0,41	1,27±0,13	0,47±0,52	1,59±0,46	2,29±0,54	1,49±0,63	0,52±0,49
5 таблица (Т5)	1,89±0,48	1,25±0,54	1,98±0,43	1,03±0,27	1,59±0,87	2,28±0,37	1,47±0,32	1,04±0,41	2,04±0,48	2,16±0,83	2,07±0,53	1,00±0,43
	1,59±0,82	1,59±0,38	1,37±0,12	0,43±0,54	2,15±0,56	2,38±0,52	1,31±0,18	0,48±0,26	2,12±0,52	2,22±0,16	1,41±0,54	0,40±0,04
ЭР	2,05	2,19	2,22	1,26	1,84	2,37	1,86	1,08	1,58	1,78	1,52	1,12
	2,28	2,13	1,47	0,46	2,15	2,37	1,58	0,73	2,01	2,28	1,44	0,6
СВ	1,09	1,10	1,04	1,13	1,16	0,97	1,14	1,26	1,38	1,29	1,33	0,89
	1,01	1,19	1,07	1,06	1,04	1,02	1,27	1,58	1,13	1,09	1,01	0,85
ПУ	1,92	1,16	0,90	0,99	1,10	0.97	1,07	0,5	0,99	1,21	1,31	1,22
	2,49	1,37	0,97	0,97	1,04	1,01	0,80	0,64	0,79	1,00	1,03	0,86

Используя полученные данные времени затраченного студентками на прохождение каждой таблицы нами были определены, такие показатели, как эффективность работы (ЭР), степень врабатываемости (СВ) и психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) студенток, определяли по формуле 1: ЭР=(Т1+Т2+Т3+Т4+Т5) /5 где, ЭР – эффективность работы, Т – время работы (Т1 – время с 1-ой таблицей, Т2 – время со 2-ой таблицей, Т3 – время с 3-ей таблицей, Т4 – время с 4-ой таблицей, Т5 – время с 5-ой таблицей) [Андронникова, 2011, с. 34-36].

Степень врабатываемости (СР) студенток высчитывался по формуле 2: СР=Т1/ЭР, где Т1 – время с 1-ой таблицей, ЭР – эффективность работы, которая высчитывается по формуле 1 [Андронникова, 2011, с. 34-36].

Психическую устойчивость (ПУ) студенток определяли по формуле 3: ПУ=Т4/ЭР, где Т4 – время с 4-ой таблицей, ЭР – эффективность работы (данные формулы 1) [Андронникова, 2011, с. 34-36].

Среднегрупповой показатель эффективности работы в КГ№1 составил 2,13 мин, а в ЭГ№1 этот показатель равен 0,46 мин. В КГ№2 среднегрупповой показатель ЭР равен 2,37 мин., а в ЭГ№2 ЭР составила 0,73 мин. Среднегрупповой показатель ЭР в КГ№3 составил 1,44 мин., тогда как в ЭГ№3 он равен 0,60 мин.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что в ЭГ № 1 и ЭГ № 3 показатель ЭР намного выше, чем в КГ № 1, 2, 3. Однако в ЭГ № 2 ЭР ниже чем в ЭГ № 1 и ЭГ № 2. Анализируя данные СВ и ПУ в группах педагогического эксперимента, нами выявлено то, что КГ № 1, КГ № 2 и КГ № 3 эти показатели превышают норму, что свидетельствует о достаточно низкой СВ и ПУ в группах, которые занимались по традиционной учебной программе «Физическая культура». Результаты сравнительного анализа в ЭГ № 1, ЭГ № 2 и ЭГ № 3 по степени ПУ показал, что студентки имеют хорошую психологическую устойчивость. Однако анализируя данные по СВ в представленных выше группах, нами выявлено то, что только студентки ЭГ№3 быстро включаются в предложенную деятельность.

Выводы

Таким образом, наиболее эффективным направлением для достижения улучшения устойчивости внимания, эффективности самостоятельной работы, скорости ориентировочно-поисковых движений взгляда и объёма внимания и памяти студенток является изучение специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Изучение теоретической и практической части представленного выше модуля, также способствует улучшению психофизического здоровья студенток, за счет мотивированного отношения и интереса к представленному модернизированному материалу, что побуждает студенток, более внимательно относится к собственному здоровью.

Особенностью изучения данного специализированного модуля, является не только развитие практических двигательных навыков, овладение теоретическими знаниями для подготовки организма к беременности, сопровождение течения беременности на протяжении трех триместров, благополучное родоразрешение и восстановление организма после родов с использованием средств физической культуры, но и направленность на индивидуальный прирост показателей психофизического состояния к уровню нормы.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Андронникова Е. А., Заика Е. В. Методы исследования, восприятия, внимания и памяти: руководство для практических психологов. Харьков, 2011. С. 34–36.

Венскович Д. А. Теоретико-методологические аспекты формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности в период обучения в учреждении высшего образования : монография // Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. С. 10–25.

Венскович Д. А. Теоретические аспекты ведения беременности студенток, обучающихся в УВО // Веснік Віцебскага дзярж. ун-та. 2020. №4. С. 66–70.

Венскович Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» // Веснік Полац. дзярж. ун-та. Сер. Е, Педагогические науки. 2020. № 15. С. 56–60.

Коледа В. А., Дворак В. А. Основы физической культуры // Минск : БГУ. 2016. 168 с.

Полякова Т. Д., Венскович Д. А. Теоретико-методологические аспекты внедрения специального раздела «Физическая культура в период беременности» для студенток, обучающихся в УВО // Минск : БГУФК, 2020. Ч. 1. С. 433–440.

Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта // Москва: Academia, 2001. – 240 с.

Физическая культура студента / науч. ред. В. И. Ильинич. Москва: Гардарики, 2001. 448 с.

Физическая культура / науч. ред. В. А. Коледы. Минск : РИВШ, 2017. 35 с.

Филимонова С. И. «Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 26–29.

References

Andronnikova E.A., Zaika E.V. Metody issledovaniya, vospriyatiya, vnimaniya i pamyati: rukovodstvo dlya prakticheskih psihologov [Research Methods, Perception, Attention, and Memory: A Guide for Practical Psychologists]. Kharkov, 2011 .pp. 34–36.

Venskovich D.A. Teoretiko-metodologicheskie aspekty formirovaniya dvigatel'noj kul'tury lichnosti dlya podgotovki k beremennosti v period obucheniya v uchrezhdenii vysshego obrazovaniya [Theoretical and methodological aspects of the formation of a person's motor culture for preparation for pregnancy during training in a higher education institution] : monograph // Vitebsk: VGU State University named after P.M. Masherova, 2021, pp. 10–25.

Venskovich D.A. Teoreticheskie aspekty vedeniya beremennosti studentok, obuchayushchihsya v UVO [Theoretical aspects of pregnancy management in female students enrolled in HEI] // Vesnik Vicebskaga dzyarzh. un-ta [Vesnik Vicebskaga dzyarzh. un-that]. 2020. No. 4. pp. 66–70.

Venskovich D. A. Predposylki dlya razrabotki uchebnoj programmy «Dvigatel'naya kul'tura lichnosti dlya podgotovki k beremennosti» v ramkah uchebnoj discipliny «Fizicheskaya kul'tura» [Prerequisites for the development of the curriculum «Motor culture of the personality for preparation for pregnancy» within the academic discipline «Physical culture»] // Vesnik Polac. dzyarzh. un-ta. [Vesn. Polats. dzyarzh. un-that.] Ser. E, Pedagogical Sciences. 2020. No. 15, pp. 56–60.

Koleda V.A., Dvorak V.A. Osnovy fizicheskoj kul'tury [Fundamentals of physical culture] // Minsk: BSU. 2016. 168 p.

Polyakova T. D., Venskovich D. A. Teoretiko-metodologicheskie aspekty vnedreniya special'nogo razdela «Fizicheskaya kul'tura v period beremennosti» dlya studentok, obuchayushchihsya v UVO [Theoretical and methodological aspects of introducing a special section «Physical culture during pregnancy» for female students studying at HEI] // Minsk: BSUFK, 2020. Part 1. pp. 433–440.

Lubysheva L.I. Sociologiya fizicheskoj kul'tury i sporta [Sociology of physical culture and spor] // Moscow: Academia, 2001 . 240 p.

Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of the student] / scientific. ed. IN AND. Ilyinich. Moscow: Gardariki, 2001.448 p.

Fizicheskaya kul'tura [Physical culture] / scientific. ed. V.A.Koledy. Minsk: RIVSH, 2017.35 p.

Filimonova S.I. «Fizicheskaya kul`tura» kak uchebnaya disciplina: puti realizacii [«Physical culture» as an academic discipline: the path of realization]. Cultural domain of academic physical education and sports system [Theory and practice of physical culture], 2012, no. 6, pp. 26–29.

Поступила в редакцию 14.12.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3:613.9-057.87-055.25
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_60

DIAGNOSING THE CONCENTRATION OF ATTENTION OF STUDENTS WHEN STUDYING A SPECIALIZED TRAINING MODULE ON PHYSICAL EDUCATION

Dina A. Venskovich

Belarusian State University of Physical Education
Minsk, Republic of Belarus

PhD of Pedagogy, Associate Professor, Doctoral Candidate of the Belarusian State University of Physical Culture
ph.: +375(29)5942991, e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

Abstract. The article presents comparative data on the diagnosis of the concentration of attention of female students of pedagogical specialties when studying a specialized training module on physical culture. The assessment of the level of concentration of attention was carried out according to the Schulte tables. The pedagogical experiment was attended by three control groups who were trained according to the traditional curriculum «Physical Culture» and students of three experimental groups who studied the specialized training module «Motor culture of the individual to prepare for pregnancy» presented at the Vitebsk State University named after P.M. Masherov as part of elective classes in the academic discipline «Physical Culture». The control and experimental groups included female students assigned to the main, preparatory and special medical groups for health reasons.

Key words: diagnostics, concentration of attention, stability of attention, work efficiency, amount of attention, memory, physical culture, female students, specialized module, Schulte tables.

Cite as: Venskovich, D. A. (2022) Diagnostics of concentration of attention of female students when studying a specialized educational module on physical culture. *Physical Culture and Health*. (1), 60-64. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_60.

Received 14 December 2021
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 65-73
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 65-73

Научная статья
УДК 378.147
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_65

ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Татьяна Евгеньевна Весёлкина [1], Ольга Геннадьевна Румба [2АБ],
Наталья Викторовна Карманова [3], Сергей Владимирович Кононов [4]

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I [1, 2Б, 3, 4]
Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова [2А]

[1] Кандидат педагогических наук, и. о. заведующего кафедрой «Физическая культура»
тел.: +7(812)457-80-61, e-mail: belomoina@yandex.ru
[2А] Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры «Теория и методика спорта, спортивной кинезиологии»
[2Б] Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры «Физическая культура»
тел.: +7(911)726-83-88, e-mail: RumbaOlga@yandex.ru
[3] Старший преподаватель кафедры «Физическая культура»
+7(911)237-92-93, e-mail: natalya.karmanova.88@mail.ru
[4] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура»
тел.: +7(812)310-17-09, e-mail: kononow@list.ru

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования студентов (n=538) по проблеме применения дистанционных технологии в обучении физической культуре в период пандемии COVID-19. Актуальность исследования обусловлена фактом масштабного проникновения дистанционного формата обучения в систему высшего образования, что требует осмысления и упорядочивания. Авторами систематизированы ретроспективные данные о возникновении и развитии дистанционного формата обучения, которое насчитывает уже почти 300 лет. Охарактеризованы специфические особенности трёх этапов (поколений) развития данного подхода в образовании, смена которых связана с появлением новых информационных и коммуникационных технологий. Уточнено, что в 2022 году исполняется ровно 25 лет дистанционному обучению в России (согласно Приказу № 1050 Минобразования РФ от 30.05.1997). Акцентирована разница между синхронным и асинхронным вариантами электронного (цифрового) обучения. Разъяснены специфические трудности построения обучения физической культуре в дистанционном режиме и важность сохранения физкультурных занятий в период Пандемии. Результаты проведённого в июне 2021 года анкетирования студентов дифференцированы по принадлежности респондентов к курсу обучения (с 1-го по 3-ий). В ходе представления результатов показаны основные наработки преподавательского состава кафедры «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, обеспечивающие реализацию дисциплины в дистанционном формате. Отмечены наработки, оказавшиеся наиболее удобными для широкого применения. В обобщающем заключении сделан вывод о перспективности разработки структуры и содержания дистанционных технологий в обучении физической культуре.

Ключевые слова: дистанционное обучение, взаимодействие участников образовательного процесса, физическая культура, виды учебных занятий, электронные ресурсы, студенты, анкетирование, пандемия, обучение в условиях самоизоляции, синхронное и асинхронное цифровое обучение

Для цитирования: Опыт построения дистанционного обучения физической культуре в вузе в период пандемии / Т. Е. Весёлкина, О. Г. Румба, Н. В. Карманова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 65-73. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_65.

Введение

Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 (от англ. ***COronaVIrus Disease 2019*** – коронавирусная инфекция 2019 года) продолжается уже два года. Она спровоцировала значительные социальные потрясения и экономические потери. Следствием лавинообразного распространения инфекции стал переход на удалённый режим работы большого числа учреждений, включая образовательные организации. Так, российским вузам с 16 марта 2020 года было рекомендовано «организовать обучение студентов вне места нахождения вузов, в том числе обеспечить освоение ими образовательных программ с применением дистанционных технологий» [1]. Это поставило педагогов и обучающихся перед необходимостью в срочном порядке придумывать, осваивать и реализовывать разные формы дистанционного взаимодействия с целью сохранения необходимого темпа учебного процесса. И, как следствие, актуализировало создание новых разработок в сфере дистанционного обучения – как технических, так и методических [10].

Кратко касаясь истории вопроса, интересно отметить, что возникновение дистанционного обучения следует отсчитывать с XVIII века, когда в 1728 году Калеб Филипс подал в бостонскую газету объявление о наборе студентов для изучения стенографии в любой точке страны путём обмена письмами [6]. В целом, специалисты выделяют несколько этапов (поколений) развития данного подхода в образовании, смена которых, в первую очередь, обуславливалась появлением новых информационных и коммуникационных технологий [2, 6]. В частности, для первого поколения дистанционного обучения характерным было использование письменных и печатных раздаточных материалов, пересылаемых по почте (так называемые «курсы по переписке»). Новый виток в развитии был связан с появлением радио, телефона, телевидения. Известно, что в 1953 году телевизионное вещание курсов широко распространилось в университетах США и Европы. В 60-е гг. XX века дистанционное обучение получило международное признание и стало развиваться при поддержке ЮНЕСКО. Пиком второго этапа развития стало основание в 1969 году Открытого университета Великобритании (Open University), в котором активно совершенствовались односторонние и двусторонние формы связи преподавателя с обучающимися. Односторонняя связь включала обеспечение обучающихся печатными материалами и аудиокурсом, а также использование телевидения и радиовещания. Двусторонняя связь включала переписку по почте, очные занятия, краткосрочные курсы, телефонию. Начало третьего этапа развития дистанционного обучения обусловлено широким внедрением сервиса World Wide Web (www), позволившим активно использовать компьютерные и телекоммуникационные технологии. Датой начала этапа считается 1993 год [2, 9].

В России дистанционная форма обучения официально закреплена 30 мая 1997 года, когда вышел приказ № 1050 Минобразования РФ, позволяющий апробировать формы онлайн образования [6]. Таким образом, **в новом 2022 году исполняется 25 лет дистанционному обучению в России.**

В зарубежной литературе дистанционное обучение часто называют «электронным». Кроме того, в последнее время активно используется термин «цифровое». В обоих случаях подразумевается использование Интернета, порядок применения которого в процессе обучения дифференцируется на две категории: *синхронное* и *асинхронное* [4, 8]. Синхронное электронное (цифровое) обучение подразумевает одновременное участие обучающихся и преподавателей в вебинарах, лекциях, конференциях и т.п. Асинхронное электронное (цифровое) обучение не требует одновременного участия всех сторон образовательного процесса. Иными словами, обучающиеся могут учиться в любое время. Согласно данным А. А. Чигинцевой, А. С. Смирновой [8, 9], большинство исследователей основное преимущество дистанционного обучения видят именно в этом – в свободе выбора времени и места обучения.

Возвращаясь к вызовам Пандемии, следует признать, что весь накопленный до этого момента опыт [9] не подразумевал реально случившегося масштаба перехода на дистанционное обучение в условиях самоизоляции. Ускоренный переход к дистанционному обучению вызвал множество проблем, в числе которых А.С. Смирнова указывает [8]:

– недостаточное материально-техническое обеспечение вузов, включая как нехватку оборудования, так и не полное покрытие интернет-сетями;

– проблемы с онлайн-приложениями, включая их перегрузку, хакерские атаки, «онлайн-хулиганство» и т. п.;

– «падение» университетских сайтов из-за многократного увеличения запросов пользователей;

– недостаточная квалификация профессорско-преподавательского состава в области применения цифровых технологий;

– протесты обучающихся, считающих дистанционное обучение неравноценной заменой традиционному.

В целом, произошедшее можно назвать форс-мажорной ситуацией для системы образования. В ходе её разрешения формируется новый опыт, причём, зачастую, стихийно. Вместе с тем, он нуждается в осмыслении и систематизации.

Специфический характер трудностей при организации дистанционного обучения в период Пандемии вынуждены преодолевать преподаватели физической культуры [7]. С одной стороны, данная дисциплина сугубо практическая, требующая довольно просторных помещений, инвентаря и неукоснительного контроля нагрузки со стороны педагога. С другой стороны, отказаться от неё в отношении лиц, и без того пребывающих в гиподинамическом режиме деятельности на фоне самоизоляции, означало бы ещё большее усугубление ситуации [3]. В связи с этим кафедры физической культуры отечественных вузов усиленно работали в дистанционном режиме, а их сотрудники находились в активном поиске эффективных средств и методов взаимодействия со студентами.

Кафедра «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I в 2020-21 учебном году наработала собственный опыт построения дистанционного обучения физической культуре. Анализу этого опыта посвящена настоящая статья – уже вторая в серии [5].

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в июне 2021 года на базе Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. В нём приняли участие студенты 1-3 курсов всех факультетов, в программе обучения которых предусмотрены дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Предварительно была разработана специальная анкета, направленная

© Весёлкина Т. Е., Румба О. Г., Карманова Н. В., Кононов С. В., 2022

на выявление эффективных решений и проблемных зон в организации дистанционного обучения. Всего было опрошено 538 человек. В первой публикации материалов исследования полученные данные представлены с дифференциацией ответов юношей (211 человек) и девушек (327 человек) [5]. В настоящей публикации анализу подвергнуты ответы студентов 1-го курса (224 человека), 2-го курса (178 человек) и 3-го курса (136 человек).

Таким образом, основными методами исследования являются опрос в виде анкетирования, а также общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные в результате анкетирования данные в полном объёме представлены в таблице.

Установлено, что для большинства студентов сам факт дистанционного обучения явился новым опытом – 66,0 %. Однако интересно, что так ответили большинство студентов 2-го и 3-го курсов, а также большинство юношей и девушек [5], но не большинство студентов 1-го курса. Среди них 53,1 % указали, что ранее уже обучались в таком формате, и 43,8% – что столкнулись с ним впервые. Из чего можно заключить, что ещё до Пандемии технологии дистанционного обучения начали более активно входить в жизнь старшеклассников.

У большинства опрошенных в целом сложилось положительное впечатление от внедрения дистанционных технологий в вузе: 36,8 % – «скорее, положительное» и 35,5 % – «положительное». Указанные варианты ответов достаточно равномерно распределились в соответствующем диапазоне цифр во всех рассматриваемых категориях респондентов, включая выборки юношей и девушек. При этом ответ о положительном отношении среди студентов 3-го курса и среди девушек [5] оказался более распространённым.

Отношение студентов к внедрению дистанционного обучения именно по физической культуре менее однозначное – их ответы равномерно распределены между вариантами «положительное» (24,7 %), «скорее, отрицательное» (24,0 %), «отрицательное» (23,8 %), «скорее, положительное» (20,1 %). Причём ответ о положительном отношении более характерен для студентов 3-го (29,4 %) и 2-го (25,3 %) курсов, а также для девушек [5]. Среди студентов 1-го курса более распространённым оказался ответ – «скорее, отрицательное» (28,1 %); среди юношей – «отрицательное» [5].

Из предусмотренных программой форм физкультурных занятий в период дистанционного обучения применялись преимущественно лекционные (52,4 %) и практические (51,3 %) занятия. При этом студенты 1-го курса указали на преобладание лекционных занятий (68,3 %), студенты 3-го курса – на преобладание практических (59,6 %). Студентами 2-го курса данные формы занятий указаны практически поровну (46,6 % и 44,4 % соответственно). В целом, это согласуется с учебной программой, согласно которой теоретические аспекты дисциплины в основном изучаются именно на 1-ом курсе, что свидетельствует о её выполнении. Вполне логично, что именно лекционные занятия были указаны подавляющим большинством студентов как наиболее целесообразные для применение дистанционных технологий при обучении физической культуре: так ответили 93,8 % студентов 1-го курса, 78,1 % – студентов 2-го курса, 75,7 % – студентов 3-го курса.

Самым востребованным электронным ресурсом, посредством которого осуществлялось взаимодействие с преподавателями физической культуры в период Пандемии, стала электронная почта: ею пользовались 72,3 % студентов 1-го курса, 83,1 % – студентов 2-го курса, 84,6 % – студентов 3-го курса. Помимо этого, активно использовались обучающая платформа вуза (49,1 %, 27,0 %, 44,9 %) и программа видеоконференций ZOOM (47,3 %, 25,8 %, 36,0 %). В целом, при ответе на данный вопрос заметно, что большее разнообразие в выборе и применении ресурсов продемонстрировали первокурсники. Согласно ранее обработанным данным с дифференциацией ответов по половому признаку больший ассортимент ресурсов практиковали юноши по сравнению с девушками [5].

Именно электронная почта была оценена респондентами как ресурс, являющийся наиболее удобным для дистанционного взаимодействия с преподавателями физической культуры – так ответили большинство студентов 1-го курса (79,9 %), 2-го курса (72,5 %), 3-го курса (88,2 %), а также большинство девушек и юношей [5].

В числе способов предоставления учебной информации в рамках дистанционного освоения материала физической культуры можно особенно выделить два наиболее востребованных всеми категориями респондентов: самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с инструкцией, подготовленной преподавателем (1 курс – 43,3 %, 2 курс – 27,0 %, 3 курс – 47,8 %) и просмотр по ссылке записанной преподавателем лекции (1 курс – 37,9 %, 2 курс – 30,3 %, 3 курс – 40,4 %). Кроме того, студентами 1-го и 3-го курсов активно практиковались видеозапись самостоятельного выполнения физических упражнений с последующей отсылкой преподавателю в формате видеоролика (1 курс – 48,7 %, 3 курс – 40,4 %), а также самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с материалом обучающих видеороликов, размещённых в открытых ресурсах (1 курс – 37,9 %, 3 курс – 39,0 %). Студенты 1-го и 2-го курсов осваивали учебный материал посредством прослушивания лекций, читаемых преподавателем в онлайн-режиме (1 курс – 36,2 %, 2 курс – 33,7 %). Студенты 1-го курса, помимо перечисленного, проходили контрольное тестирование (34,8 %) и выполняли физические упражнения под руководством преподавателя в онлайн режиме (33,5 %). Студенты 3-го курса – готовили и пересылали преподавателям рефераты на заданные темы (30,9 %). В целом, как и при ответе на вопрос об используемых электронных ресурсах, вновь обращает внимание более широкий диапазон вариантов, практикуемых первокурсниками: более трети из них применяли в среднем по семь вариантов обмена учебной информацией.

Вместе с тем, дистанционный формат обучения физической культуре не был признан более эффективным, чем очный, большинством респондентом. В основном он был оценён как менее эффективный (1 курс – 38,4 %, 2 курс – 45,5 %, 3 курс – 37,5 %), а также как равно эффективный (1 курс – 33,0 %, 2 курс – 32,6 %, 35,3 %). Показательно, что только в выборке девушек большинство опрошенных посчитали данный формат равно эффективным с очным [5].

В плане оценки мотивационного компонента дистанционного формата обучения физической культуре во всех подгруппах респондентов самым распространённым стал ответ об отсутствии изменений в мотивации к физкультурным занятиям (1 курс – 34,4 %, 2

курс – 29,2 %, 3 курс – 39,7 %). При этом среди студентов 2-го курса практически равнозначными стали ответы об увеличении мотивации к самостоятельным (28,1 %) и к вузовским (27,0 %) физкультурным занятиям.

Главным положительным фактором дистанционного формата обучения физической культуре, по мнению всех категорий респондентов, является экономия времени (1 курс – 68,8 %, 2 курс – 82,6 %, 3 курс – 72,1 %). Кроме того, значимым фактором является большая свобода в планировании времени (занятости) (1 курс – 42,4 %, 2 курс – 27,0 %, 3 курс – 47,8 %). В выборках юношей и девушек картина суждений аналогична [5].

Главными отрицательными факторами дистанционного формата обучения физической культуре, по мнению всех категорий респондентов, являются следующие три: недостаточность контроля за физической нагрузкой со стороны преподавателя (1 курс – 33,0 %, 2 курс – 43,8 %, 3 курс – 34,6 %), снижение качества занятий (1 курс – 31,3 %, 2 курс – 29,8 %, 3 курс – 33,8 %), снижение тренировочного эффекта занятий (1 курс – 28,6 %, 2 курс – 24,7 %, 3 курс – 30,1 %). Помимо этого, многие студенты 1-го и 3-го курсов отметили также технические трудности при обеспечении дистанционного взаимодействия в ходе обучения (1 курс – 29,9 %, 3 курс – 23,5 %). Вместе с тем, интересно, что около четверти студентов 3-го курса указали на отсутствие отрицательных факторов дистанционного формата обучения (26,5 %). В выборке девушек подобное мнение также было высказано более чем четвертью опрошенных [5].

Наиболее уместными для использования в дистанционном формате видами физических упражнений, по мнению всех категорий респондентов, являются общеразвивающие упражнения (1 курс – 82,6 %, 2 курс – 91,0 %, 3 курс – 89,7 %). Кроме того, отмечено эффективное использование упражнений на развитие гибкости (1 курс – 43,3 %, 2 курс – 24,2 %, 3 курс – 37,5 %). Студенты 1-го и 3-го курса указали также на целесообразность применения оздоровительных упражнений (1 курс – 30,8 %, 3 курс – 32,4 %), гимнастических упражнений (1 курс – 23,2 %, 3 курс – 23,5 %), а также упражнений на развитие силы (1 курс – 22,8 %, 3 курс – 28,7 %) и координации (1 курс – 22,8 %, 3 курс – 20,6 %).

Таблица – Результаты анкетирования студентов 1-3 курсов Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I по проблеме применения дистанционных технологии в обучении физической культуре в период пандемии COVID-19

№ п/п	Вопросы анкеты и варианты ответа	1 курс (224 чел.)	2 курс (178 чел.)	3 курс (136 чел.)	Всего ответов (538 чел.)
1	*С началом Пандемии (март 2020 года) явилось ли дистанционное обучение новым опытом для Вас (независимо от учебной дисциплины)*:				
	нет, не явилось, я уже обучался(лась) с применением дистанционных технологий	53,1%	18,0%	9,6%	30,9%
	да, стало новым опытом	43,8%	81,5%	89,7%	66,0%
	затрудняюсь с ответом	3,1%	0,6%	0,7%	3,2%
2	*Ваше общее отношение к внедрению дистанционных технологий в обучение в вузе*:				
	положительное	30,8%	38,2%	39,7%	35,5%
	скорее, положительное	34,4%	40,4%	36,0%	36,8%
	скорее, отрицательное	16,5%	12,9%	16,2%	15,2%
	отрицательное	8,9%	2,2%	3,7%	5,4%
	отношение ещё не сформировалось	9,4%	6,2%	4,4%	7,1%
3	*Ваше отношение к внедрению дистанционных технологий в обучение физической культуре*:				
	положительное	21,4%	25,3%	29,4%	24,7%
	скорее, положительное	18,8%	23,6%	17,6%	20,1%
	скорее, отрицательное	28,1%	20,2%	22,1%	24,0%
	отрицательное	25,4%	23,6%	21,3%	23,8%
	отношение ещё не сформировалось	6,3%	7,3%	9,6%	7,4%
4	*В период обусловленного Пандемией дистанционного формата обучения в каких формах учебных занятий по физической культуре применялись дистанционные технологии в Вашем вузе* (допустимы несколько ответов):				
	лекционные занятия	68,3%	46,6%	33,8%	52,4%
	практические занятия	51,8%	44,4%	59,6%	51,3%
	самостоятельные занятия	33,5%	28,1%	47,1%	35,1%
	контрольные занятия	20,5%	5,6%	14,0%	13,9%
5	*На Ваш взгляд, в каких формах учебных занятий по физической культуре уместно использование дистанционных технологий обучения* (допустимы несколько ответов):				
	лекционные занятия	93,8%	78,1%	75,7%	84,0%
	практические занятия	20,1%	29,8%	44,9%	29,6%
	самостоятельные занятия	30,8%	21,9%	37,5%	29,6%
	контрольные занятия	16,5%	7,9%	5,9%	11,0%
6	*В период обусловленного Пандемией дистанционного формата обучения какими электронными ресурсами взаимодействия с преподавателями физической культуры Вы пользовались* (допустимы несколько ответов):				
	электронная почта	72,3%	83,1%	84,6%	79,0%
	социальная сеть	28,1%	10,1%	16,2%	19,1%

№ п/п	Вопросы анкеты и варианты ответа	1 курс (224 чел.)	2 курс (178 чел.)	3 курс (136 чел.)	Всего ответов (538 чел.)
	мессенджер	6,7%	5,1%	11,8%	7,4%
	обучающая платформа вуза	49,1%	27,0%	44,9%	40,7%
	ZOOM	47,3%	25,8%	36,0%	37,4%
	Skype	6,3%	2,2%	4,4%	4,5%
7	*На Ваш взгляд, какие из электронных ресурсов взаимодействия с преподавателями физической культуры оказались наиболее удобными и эффективными* (допустимы несколько ответов):				
	электронная почта	79,9%	72,5%	88,2%	79,6%
	социальная сеть	19,6%	10,1%	15,4%	15,4%
	мессенджер	7,1%	7,9%	14,0%	9,1%
	обучающая платформа вуза	31,7%	24,2%	29,4%	28,6%
	ZOOM	34,8%	31,5%	28,7%	32,2%
	Skype	2,2%	1,1%	2,9%	2,0%
8	*В период обусловленного Пандемией дистанционного формата обучения какие способы предоставления учебной информации применялись в рамках освоения материала физической культуры в Вашем вузе* (допустимы несколько ответов):				
	чтение лекции преподавателем в онлайн режиме	36,2%	33,7%	19,1%	31,0%
	просмотр по ссылке записанной преподавателем лекции	37,9%	30,3%	40,4%	36,1%
	рассылка преподавателем ссылок на готовые (чужие) лекции, размещённые в открытых ресурсах	21,9%	18,5%	25,0%	21,6%
	рассылка преподавателем по почте текста лекции с презентацией	8,9%	10,7%	10,3%	9,9%
	рассылка преподавателем по почте плана лекции и списка специальной литературы для самостоятельного изучения	6,3%	5,1%	11,0%	7,1%
	выполнение физических упражнений под руководством преподавателя в онлайн режиме	33,5%	21,3%	21,3%	26,4%
	самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с инструкцией, подготовленной преподавателем	43,3%	27,0%	47,8%	39,0%
	самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с рекомендованной учебной литературой	9,4%	9,0%	17,6%	11,3%
	самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии материалом обучающих видеороликов, размещённых в открытых ресурсах	37,9%	13,5%	39,0%	30,1%
	видеозапись самостоятельного выполнения физических упражнений и отсылка преподавателю в формате видеоролика	48,7%	16,9%	40,4%	36,1%
	отсылка преподавателю графика самостоятельных занятий физической культурой и дневника самонаблюдений	4,0%	7,3%	8,8%	6,3%
	подготовка и пересылка преподавателю рефератов на заданные темы	10,3%	19,1%	30,9%	18,4%
	подготовка и пересылка преподавателю презентаций на заданные темы	3,1%	7,9%	3,7%	4,8%
	устный ответ преподавателю на контрольные вопросы в онлайн режиме	3,1%	2,8%	2,2%	2,8%
	контрольное тестирование в онлайн режиме	34,8%	7,9%	10,3%	19,7%
	контрольное тестирование в письменном виде	5,8%	3,4%	1,5%	3,9%
9	*Насколько эффективным именно для Вас оказался дистанционный формат обучения физической культуре по сравнению с очным форматом*:				
	более эффективным, чем очный формат	16,1%	11,2%	13,2%	13,8%
	равно эффективным с очным форматом	33,0%	32,6%	35,3%	33,5%
	менее эффективным, чем очный формат	38,4%	45,5%	37,5%	40,5%
	не эффективным	12,5%	10,7%	14,0%	12,3%
10	*Как повлиял обусловленный Пандемией дистанционный формат обучения физической культуре на Вашу мотивацию к занятиям* (допустимы несколько ответов):				
	увеличилась мотивация к вузовским физкультурным занятиям	22,3%	27,0%	24,3%	24,3%

№ п/п	Вопросы анкеты и варианты ответа	1 курс (224 чел.)	2 курс (178 чел.)	3 курс (136 чел.)	Всего ответов (538 чел.)
	увеличилась мотивация к физкультурным занятиям в рамках специальных учреждений физической культуры (фитнес-центры, спортивные секции и т.д.)	21,9%	18,0%	20,6%	20,3%
	увеличилась мотивация к самостоятельным физкультурным занятиям	23,7%	28,1%	25,0%	25,5%
	мотивация к физкультурным занятиям не изменилась	34,4%	29,2%	39,7%	34,0%
	снизилась мотивация к физкультурным занятиям	20,5%	21,9%	25,0%	22,1%
	мотивация к физкультурным занятиям изначально отсутствовала	8,0%	5,1%	3,7%	5,9%
11	*В чём, по Вашему мнению, заключаются положительные стороны дистанционного формата обучения физической культуре* (допустимы несколько ответов):				
	экономия времени	68,8%	82,6%	72,1%	74,2%
	больше свободы в планировании времени (занятости)	42,4%	27,0%	47,8%	38,7%
	возможность индивидуально дозировать физическую нагрузку	27,7%	16,9%	30,9%	24,9%
	возможность апробировать разные виды физических упражнений	6,3%	5,6%	8,1%	6,5%
	более доступный индивидуальный диалог с преподавателем	11,6%	7,9%	8,8%	9,7%
	большая осознанность при выполнении физических упражнений	5,8%	1,7%	7,4%	4,8%
	увеличение интереса к теоретическим знаниям по физической культуре	2,2%	3,9%	5,9%	3,7%
	освоение новых форм обучения	20,5%	9,0%	16,9%	15,8%
	положительные стороны отсутствуют	10,7%	12,4%	10,3%	11,2%
12	*В чём, по Вашему мнению, заключаются отрицательные стороны дистанционного формата обучения физической культуре* (допустимы несколько ответов):				
	недостаточность контроля за физической нагрузкой со стороны преподавателя	33,0%	43,8%	34,6%	37,0%
	недостаточность методических указаний со стороны преподавателя	16,1%	10,1%	15,4%	13,9%
	снижение качества занятий	31,3%	29,8%	33,8%	31,4%
	снижение тренировочного эффекта занятий	28,6%	24,7%	30,1%	27,7%
	отсутствие возможности заниматься предпочитаемыми видами физических упражнений	14,7%	12,9%	9,6%	12,8%
	трудности в усвоении теоретических знаний по физической культуре	8,5%	7,3%	6,6%	7,6%
	снижение интереса к занятиям	17,0%	9,6%	16,2%	14,3%
	технические трудности при обеспечении дистанционного взаимодействия	29,9%	11,2%	23,5%	22,1%
	отрицательные стороны отсутствуют	18,8%	20,8%	26,5%	21,4%
13	*На Ваш взгляд, какие виды физических упражнений наиболее уместны для использования в дистанционном формате занятий* (допустимы несколько ответов):				
	общеразвивающие упражнения	82,6%	91,0%	89,7%	87,2%
	упражнения на развитие силы	22,8%	16,9%	28,7%	22,3%
	упражнения на развитие гибкости	43,3%	24,2%	37,5%	35,5%
	упражнения на развитие выносливости	12,5%	8,4%	17,6%	12,5%
	упражнения на развитие координации	22,8%	9,6%	20,6%	17,8%
	упражнения на развитие быстроты	4,9%	4,5%	9,6%	5,9%
	гимнастические упражнения	23,2%	11,2%	23,5%	19,3%
	легкоатлетические упражнения	2,2%	5,1%	5,1%	3,9%
	игровые упражнения	9,4%	6,2%	6,6%	7,6%
	упражнения в единоборствах	2,2%	3,9%	2,2%	2,8%
	упражнения в плавании	1,8%	2,2%	4,4%	2,6%
	оздоровительные упражнения	30,8%	13,5%	32,4%	25,5%

Выводы

Обобщение результатов анкетирования студентов по проблеме применения дистанционных технологии в обучении физической культуре в период Пандемии COVID-19 свидетельствует о положительном опыте решения проблемы. Можно утверждать, что преподавателям физической культуры удалось перестроить учебный процесс в соответствии с требованиями эпидемио-

логической ситуации. При этом для большинства студентов (за исключением первокурсников) дистанционный формат обучения в принципе стал новым опытом, воспринимаемым в целом положительно, однако в плане его реализации в физической культуре – неоднозначно. В обобщённом виде ответы респондентов можно трактовать как сомнения в эффективности, основными причинами которых являются вопросы качества занятий и контроля за физической нагрузкой, а также технические аспекты дистанционного взаимодействия.

Студентами всех трёх курсов отмечен опыт дистанционного участия в лекционных, практических, самостоятельных физкультурных занятиях с указанием лекционных как наиболее целесообразных для данного формата. В плане оценки способов предоставления учебной информации можно заключить, что основными направлениями организационной работы являются контроль за самостоятельным выполнением физических упражнений, а также передача теоретического и методического материала. С этой целью в настоящее время наиболее широко применяются самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с инструкцией, подготовленной преподавателем; просмотр по ссылке записанной преподавателем лекции; видеозапись самостоятельного выполнения физических упражнений с последующей отсылкой преподавателю в формате видеоролика.

Касаемо содержания практических занятий наиболее подходящими для дистанционного формата, по мнению студентов, являются общеразвивающие упражнения. Кроме того, многими отмечена эффективность оздоровительных и гимнастических упражнений, а также упражнений на развитие гибкости, силы и координации.

Одним из самых удобных ресурсов для взаимодействия участников образовательного процесса студенты считают электронную почту, однако перспективны также обучающие платформы вуза и программа ZOOM.

Сопоставление ответов респондентов по курсам обучения (с первого по третий) позволяет отметить общее более широкое владение первокурсников различными аспектами дистанционного обучения, что может объясняться проникновением данного формата уже в школьную программу, в связи с чем данный опыт не является для них абсолютно новым, что подтверждается ответами на первый вопрос анкеты.

В целом, можно заключить, что разработка структуры и содержания дистанционных технологий в обучении физической культуре является актуальным направлением педагогических исследований, поскольку очевидно, что данный формат обучения будет продолжать развиваться. Главными его плюсами в плане оценки перспектив физической культуры студенты считают существенную экономию времени, свободу планирования собственной занятости и рост мотивации к физкультурным занятиям, включая самостоятельные.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Агранович М. Минобрнауки рекомендовало вузам организовать дистанционное обучение // Российская газета. URL: https://rg.ru/2020/03/15/minobrnauki-rekomendovalo-vuzam-organizovat-distancionnoe-obuchenie.html (дата обращения: 24.12.2021).

Ермолаева М. Е. Ретроспектива развития дистанционного обучения // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. № 12. С. 126-130.

Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. Н. Венгерова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 56-58.

Манокин М. А., Шенкман Е. А. Синхронный и асинхронный форматы онлайн-обучения в контексте теории коммуникации // Отечественная и зарубежная педагогика. 2021. Т. 1, № 2 (75). С. 23-37.

Некоторые итоги применения дистанционных технологий в обучении студентов физической культуре в период пандемии / Т. Е. Весёлкина, О. Г. Румба, Н. В. Карманова [и др.] // Мир образования – образование в мире. 2021. № 4 (84). С. 286-296. DOI: 10.51944/2073-8536_2021_4_286.

Петькова Ю. Р. История развития дистанционного образования. Положительные и отрицательные стороны МООС // Успехи современного естествознания. 2015. № 3. С. 199-204.

Родионова И. А., Шалупин В. И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 12. С. 56-63.

Смирнова А. С. Организация дистанционного обучения студентов в условиях пандемии // Вестник Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. 2020. № 4 (41). С. 93-100.

Чигинцева А. А. Актуальные проблемы дистанционного обучения // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2018. № 3 (19). С. 10-13.

Nigmatulina Iu. R., Rumba O. G., Skorokhodov A. A. Correction of the training process in a Pandemic: implementation and prospects // Proceedings of the Conference “Process Management and Scientific Developments” (Birmingham, United Kindom, November 25, 2020). Part 1. Birmingham, 2020. P. 187-191. DOI: 10.34660/INF.2020.56.37.023.

References

Agranovich M. Minobrnauki rekomendovalo vuzam organizovat' distantsionnoe obuchenie [The Ministry of Education and Science has recommended universities to organize distance learning]. *Rossiyskaya Gazeta*. Available from: https://rg.ru/2020/03/15/minobrnauki-rekomendovalo-vuzam-organizovat-distancionnoe-obuchenie.html [Accessed 24th December 2021). (in Russian)

Ermolaeva, M. E. (2011) *Retrospektiva razvitiya distantsionnogo obucheniya* [Retrospective review of distance learning]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* (12), 126-130. (in Russian)

Gorelov, A. A., Rumba, O. G., Vengerova, N. N., Byakova, T. G., Shuvalov, P. E. (2021) *Malye formy fizkul'turnykh zanyatiy v rezhime povsednevnoy deyatel'nosti lyudey* [Small forms of physical culture classes in the mode of daily activity of people]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (1), 56-58. (in Russian)

Manokin, M. A., Shenkman, E. A. (2021) *Sinkhronnyy i asinkhronnyy formaty onlayn obucheniya v kontekste teorii kommunikatsii* [Synchronous and asynchronous online learning formats in the context of communication theory]. *Otechestvennaya i zarubezhnaya pedagogika*. 1 (2), 23-37. (in Russian)

Veselkina, T. E., Rumba, O. G., Karmanova, N. V., Kononov, S. V. (2021) *Nekotorye itogi primeneniya distantsionnykh tekhnologiy v obuchenii studentov fizicheskoy kul'ture v period Pandemii* [Some results of the application of distance learning technologies in the training of students of physical culture in the period of the Pandemic]. *Mir obrazovaniya – obrazovanie v mire*, (4), 286-296. doi: 10.51944/2073-8536_2021_4_286. (in Russian)

Pet'kova, Yu. R. (2015) *Istoriya razvitiya distantsionnogo obrazovaniya. Polozhitel'nye i otritsatel'nye storony MOOS* [History of the development of distance education. Positive and negative sides of mass open online courses]. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya*. (3), 199-204. (in Russian)

Rodionova, I. A., Shalupin, V. I. (2020) *Organizatsiya distantsionnogo obucheniya studentov fizicheskoy kul'ture v usloviyakh samoizolyatsii pri pandemii koronavirusa* [Organization of distance learning of students of physical culture in conditions of _oluntary exclusion during the coronavirus pandemic]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. (12), 56-63. (in Russian)

Smirnova, A. S. (2020) *Organizatsiya distantsionnogo obucheniya studentov v usloviyakh Pandemii* [Organization of distance learning of students in a Pandemic]. *Vestnik Priamurskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Sholom-Aleykhema*. (4), 93-100. (in Russian)

Chigintseva, A. A. (2018) *Aktual'nye problem distantsionnogo obucheniya* [Current issues of distance learning]. *Skif. Voprosy studencheskoy nauki*. (3), 10-13. (in Russian)

Nigmatulina, Iu. R., Rumba, O. G., Skorokhodov, A. A. (2020) Correction of the training process in a Pandemic: implementation and prospects. *Proceedings of the Conference "Process Management and Scientific Developments" (Birmingham, United Kindom, 25th November 2020)*. Part 1. Birmingham, 2020, pp. 187-191. DOI 10.34660/INF.2020.56.37.023. (in English)

Поступила в редакцию 21.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 378.147
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_65

EXPERIENCE IN ORGANIZING DISTANCE LEARNING OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY DURING THE PANDEMIC

Tatyana E. Veselkina [1], Olga G. Rumba [2AB],
Natalia V. Karmanova [3], Sergey V. Kononov [4]

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University [1, 2B, 3, 4]
M. K. Ammosov North-Eastern Federal University [2A]

[1] PhD of Pedagogy, Acting Head of Physical Training Department
ph.: +7(812)457-80-61, e-mail: belomoina@yandex.ru
[2A] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department "Theory and Methodology of Sports, Sports Kinesiology"
[2B] Grand PhD of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of "Physical Education"
ph.: +7(911)726-83-88, e-mail: RumbaOlga@yandex.ru
[3] Senior lecturer of the Department of "Physical Education"
ph.: +7(911)237-92-93, e-mail: natalya.karmanova.88@mail.ru
[4] PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(812)310-17-09, e-mail: kononow@list.ru

Abstract. The article presents the results of a survey of students (n=538) on the problem of using distance learning technologies in physical education during the COVID-19 Pandemic. The relevance of the study is due to the fact of the large-scale implementation of distance learning into the higher education system, which requires reflection and ordering.

The authors systematized retrospective data on the emergence and development of distance learning, which has been going on for almost 300 years. The specific features of the three stages (generations) of the development of this approach in education are characterized, the change of which is associated with the emergence of new information and communication technologies. It was specified that 25 years anniversary of distance learning in Russia will be celebrated in 2022 (according to Order No. 1050 of the Ministry of Education of the Russian Federation dated 30 May 1997).

The difference between synchronous and asynchronous variants of electronic (digital) learning is emphasized. The authors explained the specific difficulties of building physical culture training in remote mode and the importance of maintaining physical education classes during the Pandemic. The results of the survey of students conducted in June 2021 are differentiated by the respondents' affiliation to the course of study (from 1st to 3rd). During the presentation of the results, the main achievements of the teaching staff of the Department of Physical Culture of the Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, ensuring the implementation of the discipline in a remote format have been shown. The developments that turned out to be the most convenient for wide application are noted. To sum up the conclusion is made about the prospects of developing the structure and content of distance learning technologies in physical education.

Keywords: distance learning, interaction of participants of the educational process, types of classes, electronic resources, physical education, students, questionnaire, Pandemic, education during voluntary exclusion, synchronous and asynchronous digital learning

Cite as: Veselkina, T. E., Rumba, O. G., Karmanova, N. V., Kononov, S. V. (2022) Experience in organizing distance learning of physical culture at the university during the pandemic. *Physical Culture and Health*. (1), 65-73. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_65.

Received 21 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 74-77
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 74-77

Научная статья
УДК 796.082.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_74

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЁРОВ 13-14 ЛЕТ

Сергей Игоревич Горелкин [1], Татьяна Анатольевна Селитреникова [2]

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина [1]
Белгород, Россия
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта [2]
Санкт-Петербург, Россия

Преподаватель кафедры физической подготовки,
тел.: +7(930)087-09-55, e-mail: serzhkot183@gmail.com
Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физиологии
тел.: +7(905)121-81-83, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Аннотация. В современном мире происходит значительный рост конкуренции в том или ином виде спорта, что характеризуется неуклонным повышением требований, предъявляемых к эффективности соревновательной деятельности. Одной из главных задач при этом является умение спортсмена выбрать наиболее рациональный вариант выступления на соревнованиях. В боксе возрастной промежуток 13-14 лет характеризуется как основной этап формирования специальных качеств, необходимых для достижения победы в поединке и на соревнованиях в целом.

На протяжении всего этапа обучения спортсмены-боксёры участвуют в различных соревнованиях, в рамках которых стремятся показать высокий результат. В боксе большое значение имеет количество точных попаданий и точных силовых попаданий ударами по сопернику; тот, у кого таких технически правильных действий больше, одерживает победу в поединке.

Ключевые слова: бокс, поединок, удар, соревнования, физические качества, тренировка, раунд, точные удары, нокдаун, весовая категория.

Для цитирования: *Горелкин С. И., Селитреникова Т. А.* Сравнительная характеристика эффективности ударных действий боксеров 13-14 лет // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 74-77. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_74.

Введение

По мнению Кийзбаева М. С., Мифтахова А. Ф., Ю. Павленко эффективность тренировочного процесса значительно повышается, если он осуществляется с учетом особенностей соревнований избранного вида спорта [Кийзбаев, 2016, с. 45-57; Мифтахов, 2020, с. 84; Павленко, 2013, с. 73-79]. Правильное распределение сил в процессе соревновательной деятельности позволяет эффективно управлять поведением соперника, достижением определенного результата, внешними помехами, техническими и тактическими возможностями [Колесник, 2013, с. 61-70].

В период участия в соревнованиях мыслительная деятельность спортсмена направлена на практическое применение приобретенных во время подготовки к данному старту знаний [Аварханов, 2018, с. 68-71]. Одними из главных целей подготовки являются: разработка нескольких наиболее оптимальных вариантов действий, умение быстро перестраивать ход ведения поединка, а также развитие способности рационально реагировать на меняющиеся положения в бою [Сенчукова, 2020, с. 25-29; Тищенко, 2011, с. 179-183; Хамда, 2011, с. 6]. От данных целей зависит успешность выполнения технических действий во время ведения поединка, которые выражаются в количестве точных силовых попаданий, а также возможности достижения победы ввиду явного преимущества или отказа от продолжения боя соперником [Эпов, 2019, с. 74-80].

Цель исследования – оценка выполнения технико-тактических показателей, выражающихся в количестве и качестве нанесенных ударов боксерами 13-14 лет на соревнованиях межрегионального уровня, которая проводилась с целью определения эффективности подготовки юных спортсменов к соревнованиям, анализа результативности и разработки методических рекомендаций по корректировке учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1) определение количества нанесенных ударов;
2) выявление нанесенных ударов, дошедших до цели, в том числе, силовых;
3) измерение соотношения точных силовых попаданий и общего количества нанесенных ударов.

Организация исследования

Для оценки выполнения технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности юношами 13-14 лет нами был проведен анализ поединков межрегиональных соревнований. В октябре 2021 года в СШОР г. Белгорода проводились спортивные соревнования, к участию в которых, в соответствии с положением, допускались спортсмены, прошедшие углубленный медицинский осмотр и имеющие спортивный раз-

© Горелкин С. И., Селитреникова Т. А., 2022

ряд не ниже 3 юношеского. По результатам прохождения мандатной комиссии и взвешивания к соревнованиям были допущены 56 человек различных весовых категорий.

В целях получения объективной информации по технико-тактическим действиям нами было проанализировано 34 боксерских поединка, участники которых были условно разделены на весовые категории от 45 до 80 кг, с промежутком в 5 кг. Использовались методы эмпирического исследования (измерение), наблюдения, анализ, а также математические методы. Проводилось измерение следующих показателей:

1) количество нанесенных ударов за первый, второй и третий раунды боя;
2) среднее значение нанесенных ударов за бой;
3) количество точных ударов, достигших цели;
4) количество точных силовых ударов;
5) количество нокдаунов (нокаутов).

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты расчетов, которые представлены в **табл. 1**, свидетельствуют о разнице в показателях в зависимости от весовой категории. Так, в весовой категории до 45 кг среднее значение нанесенных ударов за весь бой равняется 86,5±1,07, в первом раунде 29,5, втором – 29,4, третьем – 27,6. В весовой категории до 50 кг среднее значение нанесенных ударов за бой равняется 90,5±5,8, за первый раунд в среднем было нанесено 35,1 ударов, за второй – 31,6, за третий – 23,8. Спортсмены весовой категории до 55 кг в среднем за бой нанесли 84,7±1,7 ударов, в первом раунде – 26,3, во втором – 28,9, в третьем - 29,5 ударов. До 60 кг среднее значение из представленной таблицы 72,6±1,2, за первый раунд – 22,8, за второй – 25, за третий – 24,8.

Переходя к рассмотрению участников более тяжелых весовых категорий, стоит отметить, что ввиду значительных различий по весу плотность боя и количество ударов имеют отличия. Так в весовой категории до 65 кг среднее значение ударов за весь бой составило 81,6±1,9, за первый раунд – 25, за второй – 27,8, за третий – 28,8. В весовой категории до 70 кг среднее значение составило 81,8±3,8 ударов, за первый раунд было нанесено 23,1, за второй – 30,6, за третий – 28,1. Участники до 75 кг в среднем наносили 76,6±0,6 ударов, в первом раунде – 25,7, во втором - 24,9, в третьем – 26. В самой тяжелой весовой категории до 80 кг среднее значение ударов за бой равнялось 56,8±1,6, за первый раунд – 17,2, за второй – 20,3, за третий – 19,3.

Таблица 1 – Показатели ударов боксерами 13-14 лет

Весовая категория	45	50	55	60	65	70	75	80
Кол-во ударов за 1 раунд	29,5	35,1	26,3	22,8	25	23,1	25,7	17,2
Кол-во ударов за 2 раунд	29,4	31,6	28,9	25	27,8	30,6	24,9	20,3
Кол-во ударов за 3 раунд	27,6	23,8	29,5	24,8	28,8	28,1	26	19,3
Среднее значение	86,5	90,5	84,7	72,6	81,6	81,8	76,6	56,8
Ошибка	1,07	5,8	1,7	1,2	1,9	3,8	0,6	1,6

Анализируя представленную таблицу, мы установили, что максимальный (max) показатель ударов за раунд представлен в весовой категории до 50 кг (30,2), минимальный (min) в весовой категории до 80 кг (18,9). На наш взгляд, такая разница в значениях, прежде всего, связана с различием в весе и разной функциональной подготовленностью спортсменов. Наибольшее количество нанесенных ударов за раунд было зафиксировано в весовой категории до 50 кг (35,1), минимальное в весовой категории до 80 кг (17,2). Относительно низкие показатели, в течение боя определялись в весовой категории до 60 кг, где min – 22,8 max – 25, а также в весовой категории до 75 кг, где min – 24,9, max - 26 ударов. В целом за весь бой больше всего ударов было нанесено в весовой категории до 50 кг – 90,5±5,8, меньше всего в весовой категории до 80 кг – 56,8±1,6.

Как было сказано ранее, особое внимание в боксе уделяется такой характеристике как точность попаданий. В Таблице 2 представлены показатели тактико-технических действий, которые выражаются в точных и точных силовых показателях. Переходя к анализу представленных результатов, стоит отметить, что учитывалось среднее значение ударов за бой в целом. Так из представленных результатов чаще всего были точные попадания в весовых категориях до 45 кг (19,8), до 65 кг (24,6), до 70 кг (18,3), реже в весовых категориях до 50 кг (12,0), до 55 кг (15,6), до 60 кг (13,8), до 75 кг (15,6) и до 80 кг (9,6). Самый высокий показатель в весовой категории до 65 кг (24,6), самый низкий до 80 кг (9,6).Точные силовые показатели были следующие: в весовой категории до 45 кг (8,3), до 50 (6,3), до 55 (9,0), до 60 (7,8), до 65 (9,0), до 70 кг (10,2), до 75 (8,4), до 80 (7,2).

Измерив показатели силовых ударов в течение боя, мы оценили эффективность тактико-технической подготовленности спортсменов, которая выражалась в процентном соотношении от общего количества ударов. Анализ показал, что в весовой категории до 45 кг из 86,5 ударов силовых было нанесено 8,3 (9,5 %), до 50 кг силовых 6,3 (6,9 %),до 55 кг силовых 9 (10,7 %), до 60 кг силовых 7,8 (10,7 %), до 65 кг силовых 9 (11,1 %), до 70 кг силовых 10,2 (12,5 %), до 75 кг силовых 8,4 (11 %), до 80 кг 7,2 (12,7 %). Нокдаун или нокаут встречались в более тяжелых весовых категориях, до 65 кг 2 раза, до 70 кг 1 раз, до 75 и 80 кг 2 раза.

Таблица 2 – Точные и силовые попадания

Весовая категория	45	50	55	60	65	70	75	80
Ср. знач. точных попаданий	19,8	12	15,6	13,8	24,6	18,3	15,6	9,6
Ср. знач. силовых попаданий	8,3	6,3	9,0	7,8	9,0	10,2	8,4	7,2
Нокдаун (нокаут)	0	0	0	0	2	1	2	2
% точных силовых попаданий	9,5 %	6,9 %	10,7 %	10,7 %	11,1 %	12,5 %	11 %	12,7 %

Результаты расчетов, представленные в таблице, позволяют сделать вывод, что, несмотря на значительные различия в весовых категориях, прослеживается определенная закономерность между общим количеством ударов и ударами достигшими цель. Процент силовых попаданий напрямую зависит от количества и качества нанесенных ударов. Также результаты исследования позволяют предположить, что нокдаун (нокаут) чаще всего возникает от большого количества и качества точных силовых попаданий.

Выводы

Нами был проведен анализ боксерских поединков, в рамках межрегиональных соревнований по боксу среди юношей 13-14 лет, по результатам которого были сделаны следующие выводы:

1. Боксеры более легких весовых категорий в течение боя наносят значительно больше ударов, в отличие от боксеров более тяжелых весовых категорий.

2. Количество тактико-технических действий, которые выражаются в точных попаданиях, варьируется от 9,6 до 24.6 ударов.

3. Соотношение точных силовых попаданий от общего числа ударов составляет от 6,9 % до 12,7 %.

Подводя итог работе, стоит отметить, что процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов, начинается с детско-юношеского периода, происходит в основном с возраста 13-14 лет. В данный возрастной промежуток спортсмены приобретают необходимые умения и навыки, развивают физические показатели и создают базу для достижения высоких спортивных результатов.

В нашей работе были определены наиболее важные технические элементы, которые необходимо учитывать в процессе тренировочной деятельности. Анализ эффективности данных элементов дает основание полагать, что при подготовке к соревнованиям различного уровня необходимо в рамках учебно-тренировочных мероприятий включать задания, которые направлены на моделирование соревновательного спарринга, с созданием специальных условий, которые позволяют развить скоростные способности, специальную выносливость и силу.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Аварханов М. А. Показатели эффективности соревновательной деятельности в боксе с учетом различных формул ведения боя // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 68-71.

Колесник И. С. Моделирование повышения результативности атакующих действий боксеров 14-16 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. Т. 7. № 1. С. 61-70.

Кийзбаев М. С., Кенжебаев А., Аширов Д. Определение состояния физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации // Вестник физической культуры и спорта. 2016. № 3(15). С. 45-57.

Мифтахов А. Ф. Развитие быстроты и точности сложной двигательной реакции юных боксеров // NovaInfo.Ru. 2020. № 116. С. 84.

Павленко А. В., Герасимов А. А., Зимин А. В. Варианты прямого удара рукой в контексте особенностей биомеханической структуры боксера // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10(152). С. 179-182.

Павленко Ю. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 2. С. 73-79.

Сенчукова, Х. И., Лима О. Т., Клещева Т. В. Технико-тактическая подготовка боксеров высшего спортивного мастерства в поединках с различной степенью конкурентности // Экстремальная деятельность человека. 2020. № 1 (55). С. 25-29.

Тищенко А. В. Параметры стилей ведения боксерских поединков и их взаимосвязь с показателями эффективности боевых действий // Омский научный вестник. 2011. № 4(99). С. 179-182.

Хамда М., Копцев К. Н., Хусяйнов З. М. Особенности техники нанесения акцентированных ударов боксерами // Теория и практика физической культуры. 2011. № 3. С. 6.

Эпов О. Г., Мещеряков А. В. Критерии оценки уровня физической подготовленности представителей ударных видов олимпийских единоборств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 1. С. 74-80.

References

Avarhanov, M. A. Pokazateli effektivnosti sorevnovatel'noj deyatel'nosti v bokse s uchetom razlichnyh formul vedeniya boya [Indicators of the effectiveness of competitive activity in boxing, taking into account various formulas of fighting] / M. A. Avarhanov // Vestnik sportivnoj nauki. [Sports Science Newsletter], 2018, № 1, pp. 68-71.

Kolesnik, I. S. Modelirovanie povysheniya rezul'tativnosti atakuyushchih dejstvij bokserov 14-16 let [Modeling of improving the effectiveness of active actions of boxers aged 14-16] / I. S. Kolesnik // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2012. № 1. pp. 61-70.

Kijzbaev, M. S. Opredelenie sostoyaniya fizicheskoj i funkcional'noj podgotovlennosti bokserov vysokoj kvalifikacii [Determination of the state of physical and functional fitness of highly qualified boxers] / M. S. Kiizbayev, A. Kenzhebayev, D. Ashirov // Vestnik fizicheskoj kul'tury i sporta. [Bulletin of Physical Culture and Sports], 2016. № 3(15). pp. 45-57.

Miftahov, A. F. Razvitie bystroty i tochnosti slozhnoj dvigatel'noj reakcii yunyh bokserov [Development of speed and accuracy of complex motor reaction of young boxers] / A. F. Miftahov // NovaInfo.Ru. 2020. № 116. pp. 84.

Pavlenko, U. Nauchno-metodicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [Scientific and methodological support for the training of athletes in Olympic sports] / U. Pavlenko // Nauka v olimpijskom sporte. [Science in olympic sports], 2013, № 2, pp. 73-79.

Pavlenko, A. V. Varianty pryamogo udara rukoj v kontekste osobennostej biomekhanicheskoj struktury boksera. [Variants of a direct hand strike in the context of the peculiarities of the biomechanical structure of a boxer] / A. V. Pavlenko, A. A. Gerasimov, A. V. Zimin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University] 2017. № 10 (152). pp. 179-182.

Senchukova, H. I. Tekhniko-takticheskaya podgotovka bokserov vysshego sportivnogo masterstva v poedinkah s razlichnoj stepen'yu konkurentnosti [Technical and tactical training of boxers of the highest sports skill in duels with varying degrees of competitiveness] / H. I. Senchukova, O. T. Lima, T. V. Kleshcheva // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. [Extreme human activity] 2020. № 1(55). pp. 25-29.

Tishchenko, A. V. Parametry stilej vedeniya bokserskih poedinkov i ih vzaimosvyaz' s pokazatelyami effektivnosti boevyh dejstvij [Parameters of the styles of boxing fights and their relationship with indicators of the effectiveness of combat actions] / A. V. Tishchenko // Omskij nauchnyj vestnik. [Omsk Scientific Newsletter], 2011, № 4(99), pp. 179-182.

Epov, O. G. Criteria for assessing the level of physical readiness of representatives of shock types of Olympic single combats / O. G. Epov, A. V. Meshcheryakov // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport, 2019, T. 14, no 1, pp. 74-80. doi: 10.14526 / 2070-4798-2019-14-1-74-80.

Hamda, M. Osobennosti tekhniki naneseniya akcentirovannyh udarov bokserami [Features of the technique of applying accented punches by boxers] / M. Hamda, K. N. Kopcev, Z. M. Husyajnov // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and practice of physical culture] 2011. № 3. pp. 6.

Поступила в издательство 23.12.2021
Подписана в печать 29.03.2021

Original article
UDC 796.082.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_74

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE EFFECTIVENESS OF SHOCK ACTIONS OF BOXERS 13-14 YEARS OLD

Sergey I. Gorelkin [1], Tatiana A. Selitrenikova [2]

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. D. Putilin [1]
Belgorod, Russia
P .F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health [2]
Saint Petersburg, Russia

[1] Lecturer in the Physical Education Department,
ph.: +7(930)0870955, e-mail: serzhkot183@gmail.com
[2] Grand PhD of Pedagogy, Associate Professor, Professor of Physiology Departmen.
ph.: +7(905)121-81-83, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Abstract. In the modern world there is a significant increase in competition in a particular sport, which is characterized by a steady increase in the demands placed on the effectiveness of competitive activity. One of the main tasks in this case is an athlete's ability to choose the most rational variant of performance at a competition. In boxing, the age period of 13-14 years is characterized as the main stage of formation of special qualities necessary to achieve victory in a fight and at competitions in general.

Throughout the training stage boxers take part in various competitions, striving to achieve high results. In boxing, the number of accurate punches and accurate power punches to the opponent is of great importance; the one who has more of these technically correct actions wins the fight.

Key words: boxing, bout, punching, competition, physical qualities, training, round, accurate punches, knockdown, weight category.

Cite as: Gorelkin, S. I., Selitrenikova, T. A. (2022) Comparative characteristics of the effectiveness of shock actions of boxers 13-14 years old. *Physical Culture and Health*. (1), 74-77. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_74.

Received 23 December 2021
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 78-80
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 78-80

Научная статья
УДК 378.17
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_78

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАННЫХ О ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Иван Михайлович Евдокимов

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
Санкт-Петербург, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(921)318-63-48, e-mail: evdokimov-ivan@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты анализа выделения информативных параметров психических процессов, связанных с эффективностью адаптации студентов I курса к учебной деятельности в вузе, и в связи с этим, анализ путей оптимизации начального этапа учебного процесса физического воспитания.

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 скорректировать проводимые занятия.

Адекватность реакции человека требованиям выполняемой деятельности представляет собой основу для оценки качества саморегуляции и классификации функциональных психофизиологических состояний. В настоящее время данные психофизиологии и социальной психологии дают основание полагать, что одним из самых эффективных методов оптимизации процесса физического воспитания, и в частности, стимуляции ретикулярной формации и сенсомоторного синтеза является применение комплексных программ на основе физических упражнений и элементов пластического искусства.

Ключевые слова: работоспособность; адаптация; учебный процесс; информативные параметры; анализ; эффективность; физическая культура; самоорганизация; электрофизиологические параметры; систематический анализ.

Для цитирования: *Евдокимов И. М.* Использование данных о психофизиологической саморегуляции у студентов для оптимизации учебного процесса по физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 78-80. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_78.

Введение

Наиболее действенным средством повышения работоспособности человека, эффективности его деятельности является текущая самоорганизация нервно-психических процессов, а ее основным фактором – саморегуляция в центральной нервной системе (ЦНС) [1].

Адекватность реакции человека требованиям выполняемой деятельности представляет собой основу для оценки качества само регуляции и классификации функциональных психофизиологических состояний. Деятельность медленной управляющей системы, отраженная в постоянных потенциалах, определяет те состояния ЦНС, в формировании которых основная роль принадлежит лобно-ретикулярному комплексу [2].

Результаты

В процессе проведения научно-исследовательской работы стояла цель – выделение информативных параметров психических процессов, связанных с эффективностью адаптации студентов I курса к учебной деятельности в вузе, и в связи с этим анализ путей оптимизации начального этапа учебного процесса физического воспитания.

В ходе организации исследования были обследованы 75 человек. Контрольными были группа студентов-спортсменов (борьба вольная) – 7 человек и группа преподавателей кафедры физической культуры – 12 человек.

Основная задача исследования – определение электрофизиологических характеристик системы регуляции ЦНС, позволяющих заблаговременно прогнозировать успешность адаптации студентов к процессу обучения в течение первого семестра. Качество адаптации оценивалось по результатам зимней сессии.

Независимо от данных физиологических измерений все испытуемые были разбиты на три группы по успешности сдачи экзаменов: А (23 человека) – имеющие по крайней мере одну неудовлетворительную оценку; Б (35 человек) – удовлетворительные оценки; В (17 человек) – только хорошие и отличные оценки.

В связи с этим электрофизиологические параметры регистрировались в контрольных группах студентов-спортсменов и преподавателей. Для измерения ПП ис-

© Евдокимов И. М., 2022

пользовались неполяризующиеся хлорсеребряные электроды намазного типа. В процессе проведения измерений видно, что по асимметрии потенциалов лобных отведений и потенциалу правого лобного отведения существуют достоверные различия между группами студентов, имеющих разную успеваемость по данным сдачи экзаменов.

Хорошо успевающие студенты I курса имеют билатеральное доминирование правых лобных долей (65 %), а плохо успевающие студенты демонстрируют билатеральное доминирование в левых лобных долях (75 %). У хорошо успевающих студентов более высокий потенциал правой лобной доли по сравнению с плохо успевающими студентами. Группа преподавателей физической культуры имеет статистически достоверные отличия от группы студентов по потенциалу левой ладони, по потенциалу среднего пальца левой руки, по потенциалу правой лобной доли, по разности потенциалов левой ладони, полученных в начале и конце измерения параметров ПП. Можно полагать, что большая активация в лобных долях в группе хорошо успевающих студентов способствует и лучшему долговременному сохранению усвояемого на занятиях материала [3]. Как показало обследование, у спортсменов в состоянии спокойного бодрствования оптимальные вариации омега-потенциала лежат в пределах от 20 до 40 мВ и строго индивидуальны для человека, а обнаруженные изменения потенциала вне оптимальных зон вариаций являются показателем ограничении в механизмах адаптивной регуляции функций ЦНС и организма. Аналогичные границы зон оптимальных вариаций для потенциалов ладоней установлены и в наших исследованиях: 20 мВ – нижняя граница и 43 мВ – верхняя граница [4]. Лобные доли мозга принимают наиболее активное участие в эффективном освоении действительности, и можно считать доказанным участие лобных долей мозга в организации целенаправленных движений и действий. Как показали результаты исследования, успешность сдачи будущей сессии у студентов зависит от оптимально высокого уровня активности лобных долей, измеренного по ПП.

Тренировки студентов-спортсменов способствуют повышению активности лобно-ретикулярного комплекса, приближая или даже превышая активность по этому блоку, измеренную у преподавателей [5].

По уровню саморегуляции ПП только хорошо успевающие студенты приближаются к преподавателям физической культуры. Спортивные тренировки студентов-спортсменов способствуют значительному повышению тонуса в лобно-ретикулярном комплексе по сравнению с общей группой студентов, приближая и даже превышая тонус по данному блоку у преподавателей [6].

Огромную роль при этом может сыграть открытие и воспитание на занятиях так называемого чувства мышечной радости, стимулирующего ретикулярную формацию и обширные сенсомоторные зоны коры головного мозга [6; 7; 8; 9; 10].

Выводы

Учитывая, что сенсомоторный синтез в онтогенезе оказывает решающее воздействие на формирование интеллекта, необходимо включать в занятия по физическому воспитанию в комплексной программе элементы музыки и танца, использовать в качестве упражнений отчетливые элементы движений единоборства.

Имеющиеся в настоящее время данные психофизиологии и социальной психологии дают основание полагать, что одним из самых эффективных методов оптимизации процесса физического воспитания, в частности, стимуляции ретикулярной формации и сенсомоторного синтеза, является применение комплексных программ, включающих физические упражнения, музыку и элементы пластического искусства.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Асафов Б. Д., Лоскутова Т. Д. Количественная оценка функционального состояния центральной нервной системы // Функциональные состояния мозга. М. : Изд-во МГУ, 1975. С. 27–32.

Гигиена труда : учебник / под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. 480 с.

Камышенко И. Д., Левинский С. В., Малкиман И. И. О понятиях и определениях в физиологии экстремальных состояний // Физиология экстремальных состояний и индивидуальная защита человека : тезисы докладов II Всесоюзной конференции. М. : Москва, 1986. С. 435–436.

Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с.

Леонова А. Б., Медведев В. И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М. : Изд-во МГУ, 1981. 230 с.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования : пер. с англ. Ленинград : Медицина, 1970. С. 178–207.

Мороз М. П., Удалова Г. П., Захаров А. В. Межполушарная асимметрия при изменениях функционального состояния человека // Физиология человека. 1986. Т. 12, № 2. С. 179–186.

Медведев В. И. Функциональные состояния головного мозга человека // Механизмы деятельности мозга человека. Ч. 1. Нейрофизиология человека. Ленинград : Наука, 1988. 302 с.

Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. Ленинград : Наука, 1981. 277 с.

Лоскутова Т. Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиологический журнал СССР. 1975. Т. 61, № 1. С. 3–12.

Лемешевская Е. П., Куренкова Г. В., Жукова Е. В. Основы физиологии труда. Влияние особенностей трудовой деятельности на организм человека : учебно-методическое пособие. М. : ИГМУ Минздрава России, 2016. С. 10–30

References

Asafov B.D., Loskutova T.D. Quantitative assessment of the functional state of the central nervous system. In the book: Functional states of the brain. - M.: Publishing House of Moscow State University, - 1975. - pp. 27-32.

Labor Hygiene : textbook / edited by N. F. Izmerov, V. F. Kirillov. 2nd ed., revised and supplemented. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2016. 480 p.

Kamyshenko I.D., Levinsky S.V., Malkiman I.I. On concepts and definitions in the physiology of extreme states // Physiol. extreme, comp. and the individual, the protection of man. Moscow, 1986, pp. 435-436.

Levitov N.D. On mental states of man. Moscow, Prosveshhenie Publ., 1964. 344 p.

Leonova A.B., Medvedev V.I. Functional states of a person in labor activity. - M.: Publishing House of Moscow State University, - 1981. - 230 p.

Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological research: Trans. from English – Leningrad, Medicina Publ., 1970, pp. 178-207.

Moroz M.P., Udalova G.P., Zakharov A.V. Interhemispheric asymmetry with changes in the functional state of a person // Human Physiology. - 1986. - Vol. 12, No. 2. - pp. 179-186.

Medvedev V.I. Functional states of the human brain // Mechanisms of human brain activity, part 1, Human Neurophysiology. Leningrad, Nauka Publ., 1988. 302 p.

Meerson F.3. Adaptation, stress and prevention. Leningrad, Nauka Publ., 1981 277 p.

Loskutova T.D. Assessment of the functional state of the human central nervous system according to the parameters of a simple motor reaction // Physiol. journal. USSR. - 1975. - Vol. 61, No. 1. - pp. 3-12.

Fundamentals of labor physiology. The influence of the peculiarities of labor activity on the human body : an educational and methodological manual / ed. E.P. Lemeshevskaya, G.V. Kurenkova, E.V. Zhukova - IGMU of the Ministry of Health of Russia, 2016. 10 p., 30 p.

Поступила в редакцию 01.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 378.17
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_78

THE USE OF DATA ON PSYCHOPHYSIOLOGICAL SELF-REGULATION IN STUDENTS TO OPTIMIZE THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION

Ivan M. Evdokimov

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
Saint-Petersburg, Russia
Associate Professor of Physical Education and Sports Department
PhD of Pedagogy, Associate Professor
ph.: +7(921)318-63-48, e-mail: evdokimov-ivan@mail.ru

Abstract. This article presents the results of the analysis of the identification of informative parameters of mental processes associated with the effectiveness of adaptation of first-year students to educational activities at the university, and in this regard, the analysis of ways to optimize the initial stage of the educational process of physical education.

The peculiarity of this work is a comprehensive analysis of all the values of physical culture in an integral connection with students, which allows us to draw not only conclusions about the role of physical culture, but also allows us to adjust the classes given.

The adequacy of a person's response to the requirements of the activity performed is the basis for assessing the quality of self-regulation and classification of functional psychophysiological states. Currently, the data of psychophysiology and social psychology give reason to believe that one of the most effective methods of optimizing the process of physical education, and in particular the stimulation of reticular formation and sensorimotor synthesis, is the use of complex programs based on physical exercises and elements of plastic art.

Key words: working capacity, adaptation, educational process, informative parameters, analysis, efficiency, physical culture, self-organization, electrophysiological parameters, systematic analysis.

Cite as: Evdokimov, I. M. (2022) The use of data on psychophysiological self-regulation in students to optimize the educational process in physical education. Physical Culture and Health. (1), 78-80. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_78.

Received 1 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 81-88
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 81-88

Научная статья
УДК 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_81

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОНКУРЕНТНЫХ КАЧЕСТВ СОФТ-СКИЛЛС СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Юрий Васильевич Елютин [1], Владимир Ильич Соломыкин [2],
Олег Анатольевич Шкатов [3]

Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского [1, 2, 3]
Липецк, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин
тел.: +7(905)043-49-89, e-mail: olymp1957@yandex.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры социологии и управления
тел.: +7(910)252-68-20, e-mail: solomik@bk.ru
[3] Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
тел.: +7(904)219-71-42, e-mail: sportf@yandex.ru

Аннотация. В статье даётся трактовка понятия soft-skills различными авторами, представлен взгляд учёных на наиболее значимые soft-skills. С целью определения уровня сформированности конкурентных качеств студентов по специализации «Физическая культура» было проведено исследование с использованием метода анкетирования студентов первого и выпускных курсов. В результате выявлен уровень сформированности 16 конкурентных качеств «гибких» компетенций. Показатели пятого курса выше показателей первого курса. Все конкурентные качества – положительны, но студенты-спортсмены выделили 8 значимых. Даны рекомендации по формированию конкурентных качеств soft-skills в вузе.

Ключевые слова: конкурентоспособность выпускников, рынок труда, рынок образовательных услуг, soft-skills, компетенции

Для цитирования: *Елютин Ю. В., Соломыкин В. И., Шкатов О. А.* Уровень сформированности конкурентных качеств софт-скиллс студентов по специализации «Физическая культура» // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 81-88. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_81.

Введение

Современный рынок образовательных услуг выдвигает новые требования к специалистам в сфере образования. Все больше исследователей, представителей разных отраслей научного знания (экономика, психология, педагогика) отмечают значимость soft-skills для достижения конкурентоспособности выпускниками вузов на рынке труда. Ученые отмечают, что стремительное проникновение информатизации и цифровизации ведет к переориентации потребностей рынка труда на компетенции, соответствующие вызовам времени.

На современном рынке труда востребованы умения, которые студенты в достаточной степени не получают в вузе.

Специфика преподавания в вузе такова, что на данный момент почти каждый год меняется программа того или иного курса, но по итогу, научная база остается той же, что и была, то есть не совсем актуализированной для времени тотальной глобализации, развития научно-технического прогресса и изменения сознания отдельного индивида как единицы социума (потенциального клиента, с которым встретится выпускник без навыков «гибкости»).

Теперь актуальны новые требования для начинающих специалистов: на собеседовании, а также при дальнейшем исполнении своих профессиональных обязанностей, выпускники вуза должны обладать навыками креативно и нестандартно мыслить, в короткие сроки решать проблему, используя умение применять soft-skills на практике, то есть быстро и творчески решать профессиональные задачи.

© Елютин Ю. В., Соломыкин В. И., Шкатов О. А., 2022

Если воспользоваться дословным переводом термина “softskills”, то можно заметить, что данное сочетание в русском переводе звучит как «гибкие навыки», а это значит, что специфика быстрого и творческого решения задач и является, по сути своей, гибкостью.

Трактовка понятия soft-skills была дана рядом авторов: Давидовой В., Сосницкой О., Буяновым Е., Чулановой О. Л, Шипиловым В. [1, 3, 4, 6, 7]. Так, Чулановой О. Л. понятие “soft-skills” определяется автором «как социально-трудовая характеристика совокупности знаний, умений, навыков и мотивационных характеристик работника в сфере взаимодействия между людьми, умения грамотно управлять своим временем, умения убеждать, ведения переговоров, лидерства, эмоционального интеллекта, обладающих эмерджентностью, необходимых для успешного выполнения работы и соответствующих требованиям должности и стратегическим целям организации, это характеристика потенциального качества, позволяющего описать практически все элементы готовности персонала к эффективному труду в заданной ситуации на рабочем месте в трудовом коллективе» [7].

Есть классическое определение: soft-skills («мягкие навыки») – это набор неспециализированных, но существенных для работы навыков, которые способствуют успешному участию в трудовом процессе, положительно влияют на карьеру и производительность труда и являются над профессиональными, «сквозными», то есть не имеют связи с конкретной профессиональной областью.

Современный рынок труда выдвигает новые условия для людей, ищущих вакансии. Итак, мы можем проследить алгоритм требований для молодых специалистов и на его основе составить портрет предполагаемой успешной личности. Как известно, потенциально успешный сотрудник обладает высоким человеческим капиталом.

Человеческий капитал с учетом необходимости “soft-skills” может представлять собой набор универсальных требований, включающих в себя: способность критически и аналитически мыслить; быть инициативным и самостоятельным; умение находить общий язык с людьми разных социальных групп, что предполагает, опять же, наличие харизмы как полезной черты характера, так и знания языков, как черты профессионально-интеллектуального характера. Помимо всего прочего, несмотря на высшее образование и даже некоторый опыт работы, в современных условиях трудового рынка, необходимо обладать умениями быстро обучаемости, а также эффективности действия в ситуации неопределенности.

Как известно, мир в целом развивается очень быстро. Соответственно, и требования, предъявляемые сотрудникам той или иной профессиональной должности, меняются также быстро. Для того, что оставаться «на плаву», есть ряд профессиональных советов, способствующих карьерному росту, высокой компетенции и профессиональной востребованности.

Какими непрофильными навыками стоит воспользоваться для достижения успеха на работе и других сферах социальной жизни?

Потенциальный сотрудник должен уметь быстро находить информацию и быстро овладевать ею (то есть, осмысливать ее), иметь хорошую память, уметь представить себя в хорошем свете как талантливого специалиста, как незаурядную, креативную личность, готовую к новым открытиям и включениями в рабочий процесс. Для успешного сотрудника необходимо уметь проявлять инициативу со сложных профессиональных ситуаций, быть коммуникативным, участвовать в жизни коллектива. Притом, что креативность и нестандартность в разы повышает успех и продвижение на карьерной лестнице, необходимо также быть пунктуальным, уметь распределять свое время, уметь планировать свои действия и очередность задач, которые необходимо решить.

На наш взгляд, овладение гибкими навыками должно сопровождаться не только побуждениями добиться успеха на том или ином попроще, но и заключать в себе также альтруистические мотивы: получить знания, которые помогут понять психологическую сторону клиента, для того, определить его эмоциональное состояние на данный момент встречи; научиться эмпатии; выполнять свою работу добросовестно, то есть так, чтобы клиенты были довольны результатом оказанных услуг.

Рассмотри также мнение профессионала в области гибких навыков в процессе трудовой занятости – Владислава Шипилова.

Известный предприниматель и известный бизнес-тренер, основавший крупный проект “SBA University”, считает, что гибкие навыки связаны, в первую очередь, с коммуникативными навыками и высоким уровнем социальной адаптации, способностями в сфере менеджмента, а также навыками эффективного рационального мышления. Помимо всего прочего, Владислав Шипилов отмечает, что soft-skillscвязаны также со способностью к управлению.

По нашему мнению, компоненты soft-skills, предложенные В. Шипиловым, бесспорно способствуют гибкости профессионального поведения сотрудника, то есть его работоспособности в целом. Но, стоит также отметить, что проект, о котором говорилось ранее, направлен на обучение людей разных возрастных категорий именно навыкам управленческим, коммуникативным, лидерским и публичным. Такой набор навыков достаточно узок, особенно, если мы говорим о выпускниках-специалистах в области физической культуры.

Требования к человеку, работающему с людьми, варьируются в зависимости от того, насколько процентов рабочего времени его работа связана непосредственно с коммуникацией. Основываясь на наших рассуждениях, мы считаем необходимым принять составляющие гибких навыков, отмеченных В. Шипиловым как базу, некий профессиональный «скелет», который нуждается в дополнениях следующего рода: коммуникативные навыки должны сопровождаться личным участием сотрудника в нуждах клиента (при этом должны соблюдаться трудовой закон, этикет и субординация); управленческие навыки должны сопровождаться высочайшей степенью ответственности перед людьми; рациональное мышление не должно исключать иррациональных моментов мышления. Словом, все эти профессиональные компоненты должны содержать в себе элементы гуманизма. Гуманизм, по нашему заключению, не только сохранит морально-нравственные стороны трудового процесса, но и повысит эффективность работы с клиентами, то есть, позволит применить soft-skillsмаксимально эффективно.

Поскольку в нашей работе рассматривается значение гибких навыков у студентов по специализации физическая культура, то мы считаем необходимым построить тот же самый «скелет» soft-skills, который был составлен В. Шипиловым, с добавлением тех навыков креативности и профессиональной гибкости,

которые характерны для специфики работы в сфере физической культуры. Так, при необходимом наборе коммуникативных и управленческих навыков, также необходимо обладать высоким уровнем рефлексии, честности (в вопросах «неспортивного» поведения). Креативность в различных видах спорта может повысить эффективность тренировок и публичных выступлений (например, неудачно выполненный трюк в фигурном катании, при наличии высокого уровня креативности, может превратиться в «изюминку» выступления). Творческий подход в составлении тренировочной программы чрезвычайно необходим преподавателям по физической культуре в средних школах с разным уровнем физической подготовки детей или же в адаптивных группах, где требуется особых подход к подопечным.

Топ самых необходимых soft-skills компетенций:

– базовые коммуникативные навыки, которые помогают человеку развивать отношения с людьми, поддерживать разговор, эффективно вести себя в критических ситуациях при общении с окружающими. Эти навыки нужны всем;

– навыки self-менеджмента: помогают эффективно контролировать свое состояние, время, процессы;

– навыки эффективного мышления: управление процессами в голове, которые помогают сделать жизнь и работу более системными;

– управленческие навыки, которые требуются людям на этапе, когда они становятся руководителями любых бизнес-процессов и предпринимателями.

Ряд современных исследований подчеркивает значимость soft-skills и в процессе подготовки выпускников. Сегодня профессия работников образовательной сферы актуальна на рынке образовательных услуг и владение системой «мягких навыков» уже становится не прихотью, а объективным требованием этого рынка. soft-skills являются одним из базовых механизмов адаптации личности будущего специалиста к социально-экономическим изменениям в обществе.

Ряд современных исследований подчеркивает значимость soft-skills и в процессе подготовки выпускников. Сегодня профессия работников образовательной сферы актуальна на рынке образовательных услуг и владение системой «мягких навыков» уже становится не прихотью, а объективным требованием этого рынка. soft-skills являются одним из базовых механизмов адаптации личности будущего специалиста к социально-экономическим изменениям в обществе.

Необходимость soft-skills отмечается многими современными исследователями в данной области.

Так, например, доктор экономических наук О. Л. Чуланова считает, что успех на профессиональном попроще на 85 % состоит из гибких навыков. Остальная же часть – жесткие навыки, то есть сугубо профессиональные умения, с отсутствием высокого уровня творческих методов и приемов решения профессиональных задач.

Исследователи Н. А. Вагапова, Г. В. Вагапов, Л. В. Доломанюк, собрали статистику мнений работодателей на предмет значимости soft-skillsy работников различных профессий. Наблюдения показали, что наиболее актуальными навыками является коммуникативность, коллективность, способность к творчеству, амбициозность.

При изучении британской газеты “The Guardian” мы смогли осознать, что нетривиальные жесткие навыки недостаточны для того, чтобы выпускники учебных заведений были привлекательными для работодателей, так как сам работодатель сначала смотрит на внешний облик соискателя, а для этого облика необходим навык уверенности в себе.

Из жизненных наблюдений в сфере международных отношений нам известно, что самые успешные соискатели – граждане США, а менее успешные– наши соотечественники. И дело здесь не в уровне интеллектуального развития. Менталитет русского человека не позволяет хвалить самого себя, так как это признак нескромности, подчас вульгарности. Американец же, проходя собеседование, грамотно изложит все свои положительные качества, не забывая упомянуть даже то, что для русского человека может показаться пустяком. Пример таких отношений работодателей с соискателями-американцами и соискателями-русскими является еще одним подтверждением того, что в условиях современного мира для успешности на рынке труда soft-skills (в вышеописанном случае это амбициозность, умение подать себя, умение контактировать с людьми) является не просто значимым, но и необходимым составляющим человеческого капитала.

Ни для кого не секрет, что модернизированное образование нуждается в развитии гибких навыков. Некоторые эти навыки заложены в каждом человеке от природы, например, желание состояться как личность, быть полезным для общества и т. п. Имеет значение, каково стремление самого соискателя получить желаемую должность. Стремление получить рабочие место, при условии накопления необходимых гибких навыков, зависит от самосовершенствования.

Для систематического совершенствования гибких способностей изначально необходимо самому в себе развивать терпимость и терпеливость, эмоциональную устойчивость, умение контактировать с людьми, справляться с волнением. Далее, уже в стенах вуза, при подготовке будущих профессионалов, преподаватели должны стараться раскрыть творческий потенциал в каждом студенте, а также развить имеющиеся у студента задатки и грамотно научить его ими пользоваться. Для этого необходимы следующие условия.

Во-первых, преподаватель вуза должен развивать в себе творческую составляющую для того, чтобы знать, в каком направлении работать с обучаемыми, для установления контакта с ними, чтобы быть примером для них. Во-вторых, средства и формы обучения должны иметь элементы творчества, и разнообразности, и соответствовать уровню подготовки студентов. В-третьих, предоставление студентам свободы в реализации своих творческих идей, то есть участие преподавателя в этом процессе – минимальное, студент должен самостоятельно пройти все стадии создания творческого продукта. Умение слышать и быть услышанным, умение быть частью коллектива, ощущение себя и коллектива единым целым при реализации какого-либо общего плана, умение предлагать собственные креативные идеи, умение находит компромисс с членами коллектива – все эти качества становятся ключевыми на занятиях. Искусство педагога заключается в том, чтобы объединить и научить работать студентов сообща для получения единого качественного результата.

Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач был использован метод анкетирования.

Результаты исследования

С целью понимания уровня сформированности soft-skills для студентов по специализации физическая культура Липецкого государственного педагогического университета и оценки ими своей конкурентоспособности на рынке труда было проведено исследование с использованием метода анкетирования студентов первого и выпускных курсов. В исследовании приняли участие 70 студентов.

Вначале был проанкетирован 1 курс в количестве 45 человек по 16 вопросам (рис. 1).

1. Личностные качества.
2. Интерес к учебе.
3. Организованность.
4. Умение ладить с людьми.
5. Критическое мышление.
6. Креативное мышление.
7. Умение ставить цели.
8. Умение мыслить.
9. Соблюдение правил поведения.
10. Способность работать в условиях неопределенности.
11. Умение презентовать себя.
12. Умение распознать чужие эмоции.
13. Клиентоориентированность.
14. Умение отстаивать свои права.
15. Стремление к саморазвитию.
16. Управленческие навыки.

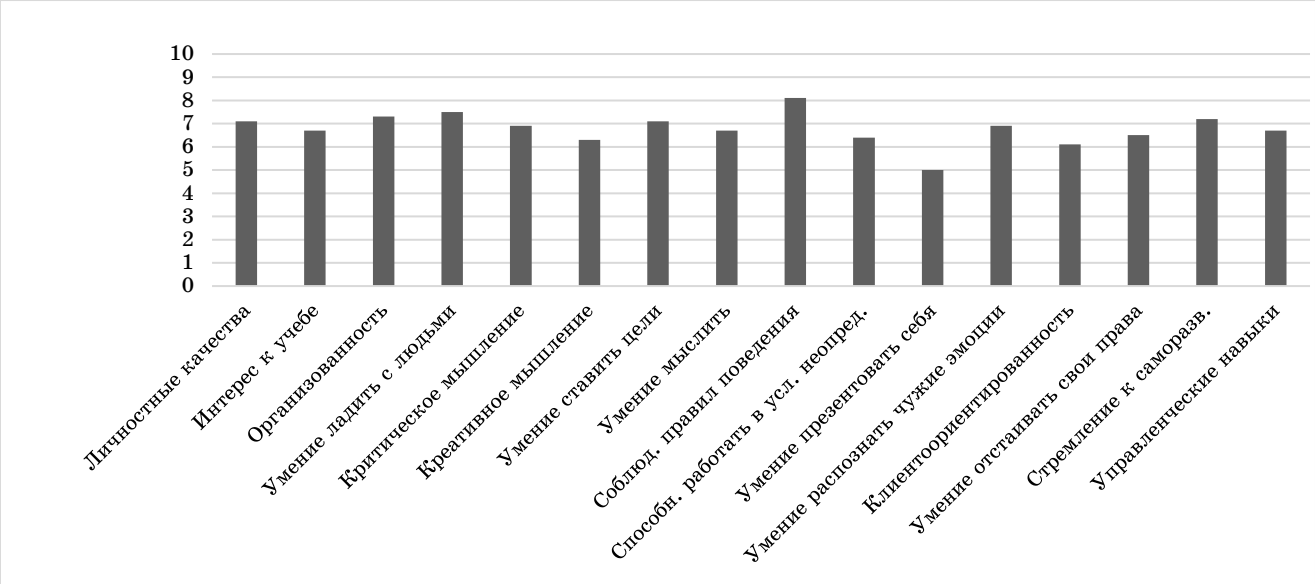


Рис. 1 – Шкала оценивания конкурентных качеств (1 курс)

Далее анкетировался 5 курс в количестве 25 человек по этим 16 вопросам (рис. 2).

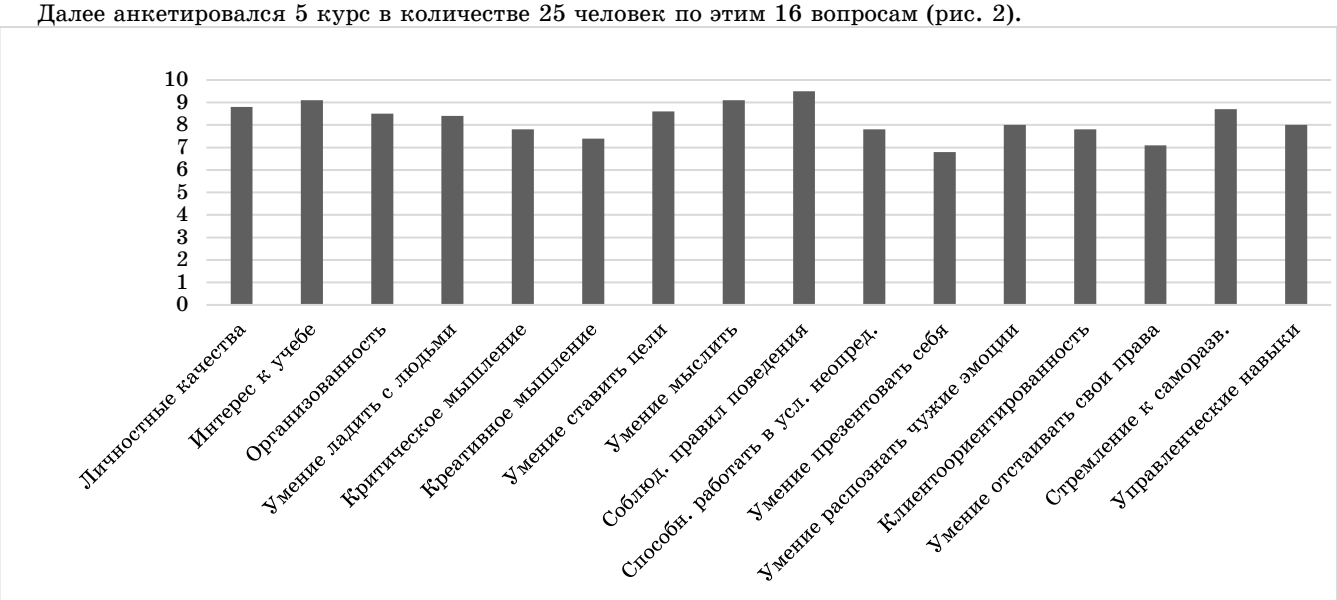


Рис. 2 – Шкала оценивания конкурентных качеств (5 курс)

Сравнительный результат двух курсов представлен на рис. 3.

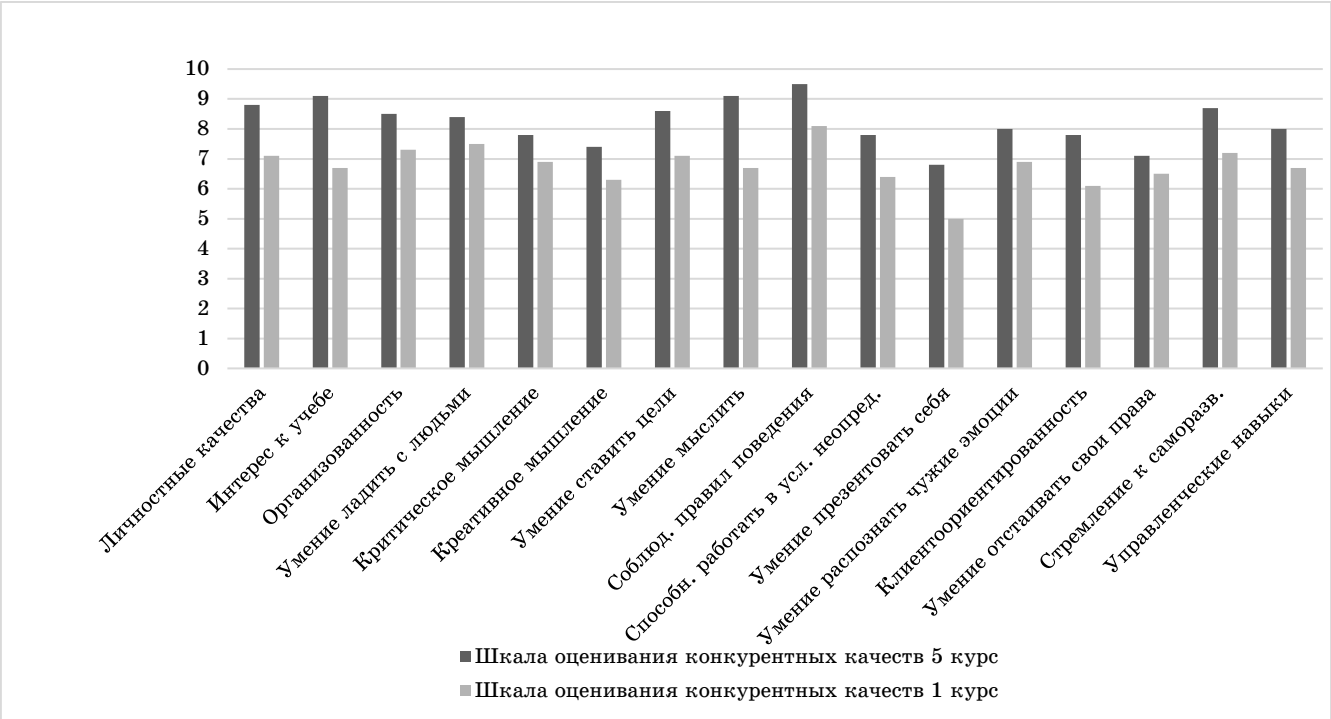


Рис. 3 – Сравнительные результаты конкурентных качеств 1 и 5-го курсов

Сравнительный анализ показал, что больше всего для студентов-спортсменов выделились такие конкурентные качества как:

1. Личностные качества.
2. Интерес к учебе.
3. Организованность.
4. Соблюдение правил поведения.
5. Способность работать в условиях неопределенности.
6. Умение презентовать себя.
7. Стремление к саморазвитию.
8. Управленческие навыки.

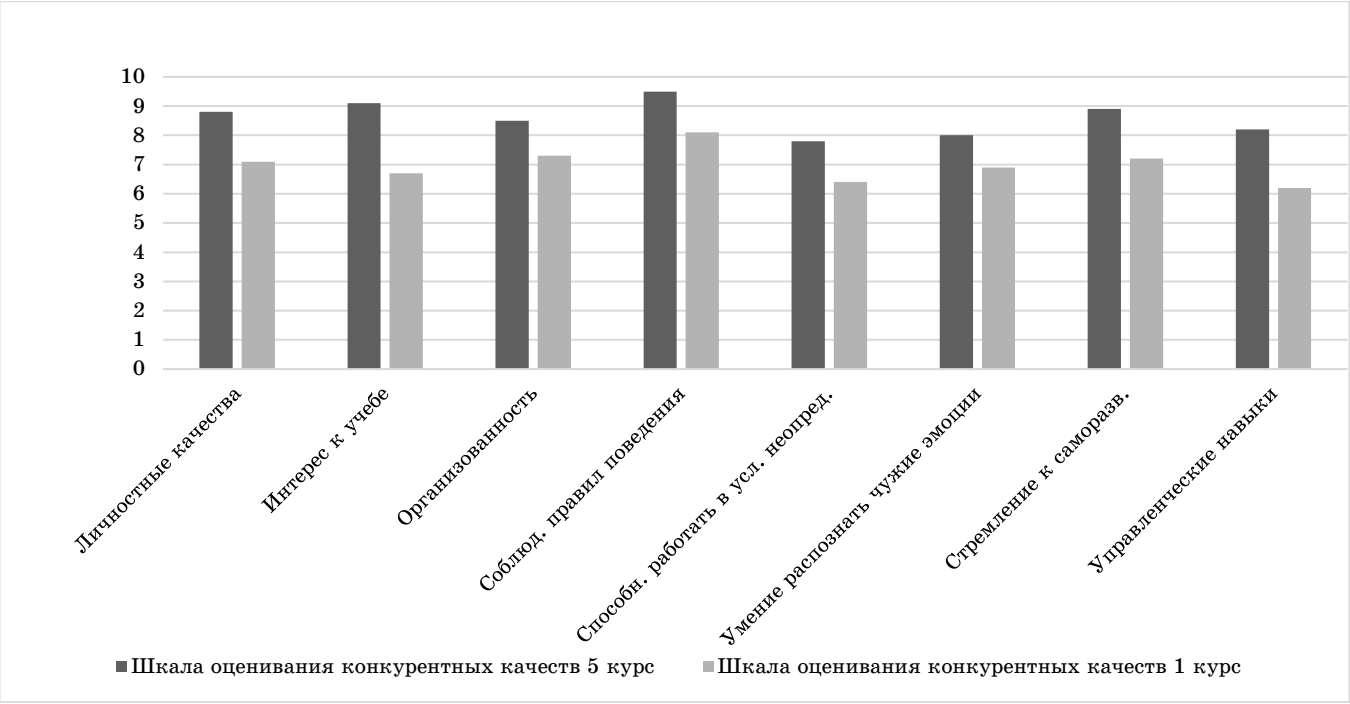


Рис. 4 – Значимые конкурентные качества студентов

В результате диапазон сформированности конкурентных качеств 1 и 5 курса по данным вопросам равен:

1. Личностные качества – 19,4 %.
2. Интерес к учебе – 26,4 %.
3. Организованность – 14,1 %.
4. Соблюдение правил поведения – 14,7 %.
5. Способность работать в условиях неопределенности – 18 %.
6. Умение презентовать себя – 13,75 %.
7. Стремление к саморазвитию – 17,24 %.
8. Управленческие навыки – 24,4 %.

На рис. 4 мы видим, что показатели 5-го курса преобладает над показателями 1-го курса. Все эти 16 конкурентных качеств – положительны, но более важны для студента-спортсмена последние восемь.

Выводы

1. Формирование социальной ответственности обучающихся высшей школы. Если у студента высокие предметные образовательные результаты, но он нарушает социальные нормы, то нельзя в полной мере говорить о качественном образовании. Поэтому необходимо:

– включить в программы обучения аудиторные и внеаудиторные мероприятия, чтобы развивать социальную ответственность студентов;

– продумать формы контроля и оценки личностных результатов выпускников вузов;

– помимо внеаудиторной деятельности, важно задействовать ресурсы учебных предметов социально-гуманитарной направленности. Отдельные темы по этим предметам предложить в содержание воспитательных программ в соответствии с планируемыми личностными образовательными результатами.

2. Развитие мотивации к обучению. Еще одна цель – повысить мотивацию студентов. Студентов необходимо вовлекать в образовательную деятельность. Преподаватели должны повысить заинтересованность выпускников в учебе с помощью новых технологий, которые позволят использовать содержание учебного предмета в воспитательных целях.

3. Формирование «гибких» компетенций у студентов с первого курса Личностные результаты – значимый компонент ОП и требований ФГОС, как предметные результаты. Формировать личностные результаты обучающихся обязаны не только кураторы групп, но и все педагоги.

4. В процессе подготовки специалистов в вузе развить «мягкие навыки» могут специализированные дисциплины, но для успешного формирования умения грамотно использовать эти навыки в рабочих ситуациях студенты на протяжении всего периода обучения в вузе должны их практиковать, участвуя в различных конкурсах, проектах, выполняя командную работу и пр.

5. Развитию soft-skills способствует также психологическая работа со студентами, а именно развитие их стрессоустойчивости и критического мышления. Развить эти качества помогают различные тренинги и мастер-классы от психологов и опытных коучеров, где студенты на практике испытают свою стрессоустойчивость и критическое мышление. По результатам таких тренингов можно организовать ряд мероприятий для студентов, желающих развить в себе данные качества.

6. Наиболее доступным и эффективным способом развития soft-skills у студентов, в особенности 1 и 5 курсов, является работа, непосредственно, с отделами кадров разных компаний и предприятий, где и оцениваются универсальные навыки рабочих. Специалисты этих отделов имеют наиболее полну ю картину и характеристику каждого навыка, необходимого сотрудникам. Более того, такой вид работы может пригодиться в дальнейшем процессе трудоустройства студентов после окончания университета – будущие работники приобретут необходимый им «портрет идеального сотрудника» той или иной компании.

Таким образом, в процессе подготовки конкурентоспособных специалистов стоит обращать внимание на формирование soft-skills вне зависимости от направления подготовки. Сегодня на рынке труда от специалистов любого профиля требуется большой набор профессиональных знаний и умений, но, кроме этого, они должны владеть системой soft-skills. Как было обозначено это объективные требования рынка труда. В процессе подготовки педагога физической культуры в вузе развить «мягкие навыки» могут специализированные дисциплины, но для успешного формирования умения грамотно использовать эти навыки в рабочих ситуациях студенты на протяжении всего периода обучения в вузе должны их практиковать, участвуя в различных конкурсах, проектах, выполняя командную работу и пр. В современных условиях soft-skills не только дополняют hard-skills, но и создают новые возможности, способствующие развитию и ф ормировании профессионализма.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Буянов Е. Soft skills: самое важное о гибких навыках. URL: https://4brain.ru/blog/soft-skills-samoe-vazhnoe-o-gibkih-navykah/ (дата обращения: 09.12.2021).

Вагапова Н. А., Доломанюк Л. В., Вагапов Г. В. Soft-skills как необходимый компонент содержания инженерного образования // Вестник КГЭУ. 2016. № 4 (32). С. 134–142.

Гибкость мышления как востребованный «мягкий навык» (soft-skills) современных специалистов / Ю. В. Сорокоруд, Р. В. Козьяков, Н. Е. Матюгин [и др.] // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 6 (85). С. 400-402.

Давидова В. Слушать, говорить и договариваться: что такое soft-skills и как их развивать. URL: http://theoryandpractice.ru/posts/11719-soft-skills (дата обращения: 03.02.2022).

Ивонина А. И., Чуланова О. Л., Давлетшина Ю. М. Современные направления теоретических и методических разработок в области управления: роль soft-skills и hards-kills в профессиональном и карьерном развитии сотрудников // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». 2017. Т. 9. № 1. URL: http://naukovedenie.ru/PDF/90EVN117.pdf (дата обращения: 03.02.2022).

Сорокопуд Ю. В., Амчиславская Е. Ю., Ярославцева А. В. Soft-skills («мягкие навыки») и их роль в подготовке современных специалистов // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 1 (86). С. 194-196.

Сосницкая О. Soft-skills: мягкие навыки твердого характера. URL: https://www.dw.com/ru/soft-skills-мягкие-навыки-твердого-характера/a-4837922 (дата обращения: 03.02.2022).

Чуланова О. Л. Вызовы и тренды на рынке труда: синергия цифровизации и soft-skills // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. 2018. Т. 7, №. 3. С. 66-72.

Шипилов В. Перечень навыков soft-skills и способы их развития. URL: http://www.cfin.ru/management/people/dev_val/softskills.shtml (дата обращения: 03.02.2022)/

Шрайбер А. Н. Методика формирования soft-skills (мягких навыков) у студентов вузов через систему дополнительного профессионального образования // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2 (69). С. 145-147.

References

Buyanov, E. *Soft-skills: samoe vazhnoe o gibkih navykah* [Soft-skills: the most important things about soft-skills]. Available from: https://4brain.ru/blog/soft-skills-samoe-vazhnoe-o-gibkih-navykah/ [Accessed 9th December 2021]. (in Russian)

Vagapova, N. A., Dolomanyuk, L. V., Vagapov, G. V. (2016) *Soft-skills kak neobxodimy`j komponent soderzhaniya inzhenernogo obrazovaniya* [Soft-skills as a necessary component of engineering education content]. *Vestnik kazanskogo gosudarstvennogo energeticheskogo universiteta*, (4), 134-142. (in Russian)

Sorokopud, Yu. V., Koz'yakov, R. V., Matyugin N. E., Amchislavskaya E. Yu. (2020) *Gibkost` my`shleniya kak vostrebovanny`j "myagkij navy`k" (soft-skills) sovremenny`x specialistov* [Thinking flexibility as a demanded "soft-skills" of modern specialists]. *Mir nauki, kul`tury`, obrazovaniya*, (6), 400-402. (in Russian)

Davidova, V. *Clushat`, govorit` i dogovarivat`sya: chtotakoe soft-skills i kakixrazvivat`* [Listening, speaking and negotiating: what are soft-skills and how to develop them]. Available from: http://theoryandpractice.ru/posts/11719-soft-skills [Accessed 9th December 2021]. (in Russian)

Ivonina, A. I., Chulanova, O. L., Davletshina, Yu. M. (2017) *Sovremenny`e napravleniya teoreticheskix i metodicheskix raz-rabotok v oblasti upravleniya: rol` soft-skills i hard-skills v professional`-nom i kar`ernom razvitii sotrudnikov* [Modern directions of theoretical and methodological developments in the field of management: the role of soft-skills and hards-kills in professional and career development of employees]. *Internet-zhurnal "NAUKOVEDENIE"*. 9 (1). Available from: http://naukovedenie.ru/PDF/90EVN117.pdf [Accessed 9th December 2021]. (in Russian)

Sorokopud, Yu. V., Amchislavskaya, E. Yu., Yaroslavceva, A. V. (2021) *Soft-skills ("myagkie navy`ki") i ix rol` v podgotovke sovremenny`x specialistov* [Soft-skills ("soft skills") and their role in the training of modern specialists]. *Mir nauki, kul`tury`, obrazovaniya*, (1), 194-196. (in Russian)

Sosniczkaya, O. *Soft-skills: myagkie navy`ki tverdogo xaraktera* [Soft-skills: soft skills of hard character]. Available from: http://be-st.ru/ru/blog/13 [Accessed 9th December 2021]. (in Russian)

Chulanova, O. L. (2018) *Vy`zovy` i trendy` na ry`nke truda: sinergiya cifrovizacii i soft-skills* [Challenges and trends in the labor market: the synergy of digitalization and soft-skills]. *Upravlenie personalom i intellektual`ny`mi resursami v Rossii*, 7 (3), 66-72. (in Russian)

Shipilov, V. *Perechen` navy`kov soft-skills i sposoby` ix razvitiya* [List of soft-skills skills and ways of their development]. Available from: http://www.cfin.ru/management/people/dev_val/softskills.shtml [Accessed 9th December 2021]. (in Russian)

Shrajber, A. N. (2018) *Metodika formirovaniya soft skills (myagkix navy`kov) u stu-dentov vuzov cherez sistemu dopolnitel`nogo professional`nogo obrazovaniya* [Methodology of forming soft-skills (soft skills) in university students through the system of additional professional education]. *Mir nauki, kul`tury`*, (2), 145-147. (in Russian)

Поступила в редакцию 10.12.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_81

THE LEVEL OF FORMATION OF SOFT-SKILLS COMPETITIVE QUALITIES OF STUDENTS SPECIALIZING IN PHYSICAL CULTURE

Yuri V. Yelyutin [1], Vladimir I. Solomykin [2], Oleg A Shkatov [3]

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University [1, 2, 3]
Lipetsk, Russia

[1] PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Training, Physiology and Medical and Biological Disciplines Department
ph.: +7(905)043-49-89, e-mail: olymp1957@yandex.ru
[2] PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Assistant Professor of Sociology and Management Department
ph.: +7(910)252-68-20, e-mail: solomik@bk.ru
[3] Senior Lecturer of the Department of sport disciplines
ph.: +7(904)219-71-42, e-mail: sportf@yandex.ru

Abstract. The article gives an interpretation of the concept of soft skills by various authors, presents the authors' view on the most significant soft skills. In order to determine the level of formation of competitive qualities of Soft skills of students in the specialization of physical culture, a study was conducted using the method of questioning students of the first and final courses. As a result, the level of formation of 16 competitive qualities of "flexible" competencies is revealed. The indicators of the fifth year are higher than the indicators of the first year. All competitive qualities are positive, but the athlete's students are distinguished by eight significant ones. Recommendations on the formation of competitive qualities of Soft skills at the University are given.

Keywords: graduates' competitiveness, labor market, educational services market, soft-skills, competencies

Cite as: Yelyutin, Yu. E., Solomykin, V. I., Shkatov, O. A. (2022) The level of formation of soft-skills competitive qualities of students specializing in physical culture. *Physical Culture and Health*. (1), 81-88. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_81.

Received 10 December 2021
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 89-92
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 89-92

Научная статья
УДК 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_89

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-ПОЛИЦЕЙСКИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Азнаур Хасанович Кодзоков

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

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

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы организации физической подготовки у сотрудников полиции женского пола в образовательных организациях МВД России. Гендерный подход не закладывается в основу традиционных методик проведения занятий по физической подготовке, однако для формирования и поддержания необходимой физической формы и развития профессионально значимых прикладных качеств у женщин-полицейских учебно-тренировочный процесс необходимо организовать при целенаправленной педагогической работе со специально подобранными физическими упражнениями с точки зрения специфики деятельности и индивидуальных возрастных особенностей сотрудников-женщин. Для женщин также важен правильный подбор приемов борьбы, поскольку проявление взрывной и максимальной силы, выполнение защитных и атакующих действий с дальнейшим ограничением свободы передвижения правонарушителя вызывает психологический барьер, а отсюда, значительные затруднения. Поэтому тактику обучения боевых приемов борьбы необходимо строить на последовательном их освоении, регулярных тренировках и спаррингов, которые разрушают психологический барьер и формируют физическую и морально-волевую устойчивость.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации МВД России, женщины-полицейские, методика обучения.

Для цитирования: *Кодзоков А. Х.* Особенности физической подготовки женщин-полицейских в образовательных организациях МВД России // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 89-92. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_89.

Введение

В последние годы наблюдается тенденция роста числа женщин, желающих поступить на службу в органы внутренних дел РФ.

Сегодня женщины успешно служат в различных подразделениях органов внутренних дел. Численный состав сотрудников женского пола в настоящее время превышает 30%, а в некоторых подразделениях доходит до 50% всего личного состава. Практика профессиональной деятельности изобилует множеством примеров, когда женщины со служебными задачами справляются лучше, чем сотрудники-мужчины, поскольку обладают более высокой дисциплиной и более ответственны в выполнении служебных обязанностей [Карасев, 2018, с. 136].

В свете изложенного следует отметить, что для достижения профессиональных высот, физического и психического здоровья и жизненного благополучия в целом, важное значение имеет физическая подготовка [Иващенко, Вавилкин, 2018, с. 55].

Методология исследования

Гендерный подход не закладывается в основу традиционных методик проведения занятий по физической подготовке, однако для формирования и поддержания необходимой физической формы и развития профессионально значимых прикладных качеств у женщин-полицейских учебно-тренировочный процесс необходимо организовать при целенаправленной педагогической работе со специально подобранными физическими упражнениями с точки зрения специфики деятельности и индивидуальных возрастных особенностей сотрудников-женщин.

В системе МВД России уровень физической подготовленности сотрудников, кроме состояния здоровья и психической уравновешенности имеет дополнительное, прикладное значение, на основе которого формируются профессионально значимые качества [Бакиев, Лебедев, 2018, с. 82; Канукоев, 2018, с.76].

Физическая подготовка выступает самостоятельным разделом профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД. Под особое внимание попадает физическая подготовка сотрудников, впервые поступающие на службу в ОВД в ракурсе формирования у них умений и навыков эффективного примене-

© Кодзоков А. Х., 2022

ния физической силы. Попадая в стены образовательной организаций, курсанты и слушатели, в том числе женского пола, на протяжении всего периода обучения осваивают дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Служебно-прикладная физическая подготовка» [Карданов, 2016, с. 160; Панова, Яковцов, 2019, с. 164-165].

Относительно физической подготовки женщин-полицейских следует отметить, что обстоятельства профессии, отличающихся экстремальностью, детерминируют запрос на хорошее владение служебно-прикладными навыками (применение физической силы и боевых приемов борьбы) и высокий уровень общей физической подготовленности [Панова, Пряхин, 2019, с. 341-343].

Нормативная регламентация профессионально-прикладной подготовки женщин-полицейских предполагает изучение дисциплины «Физическая подготовка» в количестве 90 часов и факультативную дисциплину «Общефизическая подготовка» в количестве 30 часов. Реализация указанных дисциплин направлена на развитие у обучающихся имеющихся физических качеств и освоение навыков боевых приемов борьбы, которые в последующем будут совершенствоваться во время дальнейшей многолетней службы в органах внутренних дел [Панова, Пряхин, 2019, с. 341-343; Кодзоков, 2018, с. 75-77].

Физическая подготовка, реализуемая сотрудницам полиции, призвана сформировать у них навыки самозащиты, преследования и силового задержания правонарушителей; воспитать интеллектуальные и физические качества, психоэмоциональную устойчивость для обеспечения успешной самозащиты, преследования и силового задержания правонарушителей; сформировать специальные и правовые знания в области самозащиты и силового пресечения правонарушений, а также задержания лиц их совершивших [Герасимов, 2019, с. 121-122; Кочкаров, 202, с. 45-46].

Специалисты в области физического воспитания единодушны во мнении, что развивающий режим физической подготовки обеспечивается лишь посредством 8-часовой недельной нагрузки. Учитывая нормативный срок обучения сотрудников полиции составляющий 20 недель, становится очевидным, что указанное правило не реализуется, поскольку минимальное количество часов для эффективного освоения профессионально значимых физических качеств составляет не менее 160 часов. В указанной связи считаем целесообразным внедрить в программу обучения женщин-полицейских комплексную методику последовательного формирования двигательных актов и навыков владения боевыми приемами борьбы в тематическом разрезе дисциплины «Физическая подготовка» с соблюдение обязательного условия: предшествование цикла «Общефизическая подготовка». Это условие позволит сначала сформировать и повысить общий уровень физической подготовленности, а потом уже осуществить переход к освоению и совершенствованию навыков владения боевыми приемами борьбы [Кодзоков, 2018, с. 75-77; Панова, Яковцов, 2019, с. 164-165].

В предлагаемой методике предпочтение следует отдать блочно-модульному варианту обучения, который позволяет чередовать виды тренировок: «нагрузочную» и «разгрузочную». Распределение недельных микроциклов можно сделать следующее:

– 1–4-я недели – тренировка функциональной направленности;

– 5-я неделя – адаптационная тренировка со снижением общей нагрузки и восстановлением работоспособности;

– 6–9-я недели аналогичны п. 1;

– 10-я неделя аналогична п. 2;

– 11-–14-я недели – тренировка силовой направленности;

– 15-я неделя аналогична п. 2;

– 16–19-я недели – тренировка на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей;

– 20-я неделя аналогична п. 2.

На занятиях по физической подготовке с сотрудниками-женщинами следует учитывать биологические особенности женского организма и на первых занятиях тренировать мышцы спины, брюшного пресса, связки. Упражнения, выполняемые с отягощениями, чередуются с расслабляющими, чтобы снять утомление. Таким образом, происходит формирование двигательной выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.

Для женщин также важен правильный подбор приемов борьбы, поскольку проявление взрывной и максимальной силы, выполнение защитных и атакующих действий с дальнейшим ограничением свободы передвижения правонарушителя вызывает психологический барьер, а отсюда, значительные затруднения. Поэтому тактику обучения боевых приемов борьбы необходимо строить на последовательном их освоении, регулярных тренировках и спаррингов, которые разрушают психологический барьер и формируют физическую и морально-волевую устойчивость.

Выводы

На основании вышеизложенного хотим обобщить, что физическая подготовка сотрудников полиции женского пола осуществляется в образовательных организациях МВД России в рамках одноименной дисциплины, в процессе которой они обучаются результативному выполнению профессиональных обязанностей. Учебно-тренировочный процесс организован посредством целенаправленной педагогической работы со специально подобранными физическими упражнениями с точки зрения специфики деятельности и индивидуальных возрастных особенностей сотрудников-женщин. В основу указанной подготовки положены традиционные методики проведения занятий, обеспечивающие формирование и поддержание необходимой физической формы и развития профессионально значимых прикладных качеств.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бакиев Д. А., Лебедев В. Н. Особенности физической подготовки сотрудников женского пола, проходящих службу в органах внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2018. № 18-2. С. 82-83.

Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 118-123.

Иващенко Ю. В., Вавилкин Д. С. Некоторые особенности проведения занятий по физической подготовке со слушателями женского пола в рамках профессионального обучения // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 54-59.

Канукоев А. М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 74-80.

Карасев А. Г. Физическая подготовка сотрудников ОВД // В сборнике: Актуальные проблемы предварительного расследования. Сборник тезисов и статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 136-138.

Карданов А. К. Особенности физической подготовки женщин-полицейских // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8. № 3-2. С. 158-161.

Кодзоков А. Х. Некоторые вопросы адаптации женщин-полицейских к профессиональной деятельности // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 74-78.

Кочкаров А. А. О Содержании профессионально-прикладной физической подготовки курсантов // Фан-Спортга. 2020. № 4. С. 44-46.

Панова О. С., Яковцов С. А. Динамика общефизической подготовленности женщин-полицейских Министерства внутренних дел России, впервые принимаемых на службу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 162-166.

Панова О. С., Пряхин А. С. Пути и способы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России женского пола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 340-344.

References

Bakiev D.A., Lebedev V.N. Osobennosti fizicheskoj podgotovki sotrudnikov zhenskogo pola, prohodyashchih sluzhbu v organah vnutrennih del [Features of physical training of female employees serving in the internal affairs bodies] / Aktual'nye problemy bor'by s prestupleniyami i inymi pravonarusheniyami [Actual problems of combating crimes and other offenses]. 2018. № 18-2. p. 82-83.

Gerasimov I.V. Osnovnye podhody k organizacii fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del v sovremennyh usloviyah [The main approaches to the organization of physical training of employees of internal affairs bodies in modern conditions] / Nauka-2020 [Science-2020]. 2019. № 6(31). S. 118-123.

Ivashchenko YU.V., Vavilkin D.S. Nekotorye osobennosti provedeniya zanyatij po fizicheskoj podgotovke so slushatelyami zhenskogo pola v ramkah professional'nogo obucheniya [Some features of conducting physical training classes with female listeners as part of vocational training] / V sbornike: Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [In the collection: Physical education and sport: topical issues of theory and practice. Collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. 2018. p. 54-59.

Kanukoev A.M. Sovershenstvovanie obshchej fizicheskoj podgotovki slushatelej programm professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nyh organizaciyah MVD Rossii [Improving the general physical training of students of vocational training programs in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Pedagogicheskij zhurnal [Pedagogical journal]. 2018. T. 8. № 3A. S. 74-80.

Karasev A.G. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD [Physical training of police officers] / V sbornike: Aktual'nye problemy predvaritel'nogo rassledovaniya. Sbornik tezisov i statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [In the collection: Actual problems of the preliminary investigation. Collection of abstracts and articles of the International Scientific and Practical Conference]. 2018. S. 136-138.

Kardanov A.K. Osobennosti fizicheskoj podgotovki zhenshchin-policejskih [Features of the physical training of policewomen] / Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mysl' [Historical and socio-educational thought]. 2016. T. 8. № 3-2. p. 158-161.

Kodzokov A.H. Nekotorye voprosy adaptacii zhenshchin-policejskih k professional'noj deyatel'nosti [Some issues of adaptation of female police officers to professional activities] / Nauka i sport: sovremennye tendencii [Science and sport: current trends]. 2018. T. 19. № 2 (19). p. 74-78.

Kochkarov A.A. O Soderzhanii professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki kursantov [About the Content of professional-applied physical training cadets] / Fan-Cportga [Fun-Sport]. 2020. № 4. S. 44-46.

Panova O.S., YAkovcov S.A. Dinamika obshchefizicheskoj podgotovlennosti zhenshchin-policejskih Ministerstva vnutrennih del Rossii, vpervye prinimaemyh na sluzhbu [Dynamics of general physical fitness of female police officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia, who were first recruited for the service] / Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft]. 2019. № 7 (173). p. 162-166.

Panova O.S., Pryahin A.S. Puti i sposoby sovershenstvovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki sotrudnikov policii Rossii zhenskogo pola [Ways and means of improving the professional-applied physical training of female Russian police officers] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft]. 2019. № 11 (177). p. 340-344.

Поступила в издательство 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_89

FEATURES OF THE PHYSICAL TRAINING OF FEMALE POLICE OFFICERS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Aznaur Kh. Kodzokov

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia[1]
Nalchik, Russia

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

Abstract. The article deals with the problems of organizing physical training for female police officers in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The gender approach is not laid down as the basis of traditional methods of conducting physical training classes, however, in order to form and maintain the necessary physical form and develop professionally significant applied qualities in female police officers, the educational and training process must be organized with purposeful pedagogical work with specially selected physical exercises from the point of view of specifics of activities and individual age characteristics of female employees. For women, the correct selection of wrestling techniques is also important, since the manifestation of explosive and maximum strength, the performance of defensive and attacking actions with further restriction of the freedom of movement of the offender causes a psychological barrier, and hence significant difficulties. Therefore, the tactics of learning combat techniques of wrestling must be built on their consistent development, regular training and sparring, which destroy the psychological barrier and form physical and moral-volitional stability.

Keywords: physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, female police officers, teaching methods.

Cite as: Kodzokov, A. Kh. (2022) Kodzokov A. Kh. Features of the physical training of female police officers in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Physical Culture and Health*. (1), 89-92. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_89.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 93-96
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 93-96

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_93

СИСТЕМА «ТРЁХ L.I.F.E.» НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Станислав Романович Лифанцев [1], Эльвира Ивановна Михайлова [2]

Московский городской педагогический университет [1, 2]
Москва, Россия

[1] Аспирант Института естествознания и спортивных технологий
тел.: +7(499)720-24-76, e-mail: stas.lifantsev@yandex.ru
[2] Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры адаптологии и спортивной подготовки
тел.: +7(499)720-36-59 (доб. 111), e-mail: mihailovaei@mgpu.ru

Аннотация. Статья подготовлена на основе опыта применения авторской программы, которая представляет собой инновационный подход в области физического развития и физической подготовки детей 6–8 лет с использованием средств оздоровительной гимнастики. В работе представлен список необходимых нормативов, предназначенный для оценки основных физических качеств, приведены статистические исследования, подтверждающие результативность использования предложенной методики. За основу разработанной методики взят большой арсенал упражнений из различных видов спорта. Создание собственного уникального подхода позволяет продолжать совершенствовать систему обучения не только детей, но и тренерского состава. Разработки подобного рода в наши дни необходимы как в общеобразовательных учреждениях, так и в местах дополнительного образования. Ценность такого подхода мы отмечаем в комбинировании педагогических приёмов, конкретных и общих принципах обучения.

Ключевые слова: авторская методика, физическая культура, система тренировок, оздоровительная гимнастика.

Для цитирования: *Лифанцев С. Р., Михайлова Э. И.* Система «Трёх L.I.F.E.» на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 93-96. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_93.

Актуальность

Любой вид спорта ценится своей незаурядностью и разнообразием. Каждый день во всем мире люди создают новые направления, любая страна пытается популяризировать свои традиции посредством физической культуры и спорта. В свою очередь, каждый из этих видов имеет свою ценность и преемственность. В современном обществе, как и раньше, больше всего ценилось то, что двигательная активность приносит человеку физическое и духовное развитие, но с появлением соревнований и огромным их обилием, некоторые основополагающие цели и задачи начали уходить по своей важности на второй план. Особенно стоит отметить, что данные случаи затронули дошкольный возраст и начальные классы средней школы, когда данный возрастной период является фундаментальным для развития ребенка. Именно в этом возрасте идет активное привлечение детей к различным направлениям деятельности человека, в частности к физической культуре и спорту.

Ни для кого не секрет, что державой спортивной гимнастики считался Советский Союз, имея в своем запасе невероятно большое количество сильнейших спортсменов планеты. Более того, это призвание относилось не только к спортсменам, но и ко всему советскому народу. Времена шли, и, к сожалению, этот титул наша страна уже в статусе Российской Федерации не смогла удержать. Да, у нас воспитывались сильные спортсмены, которые могли составить серьезную конкуренцию на соревновательном помосте, но опять же, таких людей было немного. То же самое происходило и в остальных слоях населения. Люди стали забывать и пренебрегать важностью своего физического развития.

– 26.07.2021 г. – мужская команда сборной России по спортивной гимнастике становится победителем Олимпийских игр в командном многоборье;

– 27.07.2021 г. – женская команда сборной России по спортивной гимнастике становится победителем Олимпийских игр в командном многоборье.

Этот результат наших спортсменов на Олимпийских играх в Японии (Токио) возвращает нашу страну спустя 29 лет в звание лучших спортсменов в спортивной гимнастике во всем мире. Вся страна безумно рада этим результатам, это тяжелый, кропотливый труд и колоссальная работа. Интересно узнать, как данный результат повлияет на развитие массовой гимнастики в России.

Методики по обучению детей уже не имеют системности, большинство тренеров, когда-то бывшие спортсменами, работают с детьми, используя остатки своих знаний о гимнастике, не применяя все разнообразие средств и педагогических основ в этом виде спорта. Грамотность преподнесения тренировочного материала перешла на второй план, поставив во главу

© Лифанцев С. Р., Михайлова Э. И., 2022

высокие спортивные результаты любой ценой. Многие тренеры работают по принципу: «Больше – значит лучше», не взяв в расчет тот факт, что чрезмерное количество упражнений может принести больше вреда ребенку, чем пользы. Находясь под влиянием своих желаний в максимально короткие сроки показать наилучший результат, наставники пренебрегают главенствующими задачами физической культуры: оздоровить, воспитать, обучить. Эти принципы, бывшие когда-то аксиомой здорового, гармонично развитого и мотивированного ребенка, перестали использоваться на практике должным образом.

В данной работе предложена новая методика, которая не просто дает хороший результат, но и еще в прямом смысле удерживает интерес детей к спорту не один год, и за счёт нестандартного подхода повышает уровень здоровья.

Цель исследования: проверка эффективности авторской методики физической подготовки и физического развития детей 6–8 лет на занятиях по оздоровительной гимнастике.

Методы исследования: анализ научных источников, антропометрия, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для проверки гипотезы о положительном воздействии авторской методики на уровень физической подготовленности и двигательных возможностей младших школьников был организован педагогический эксперимент, который проводился в рамках дополнительного образования на базе спортивного клуба «New L.I.F.E. club» в г. Ивантеевка. Занятия проводились 3 раза в неделю по одному часу на протяжении 9 месяцев.

Система занятий организации «New L.I.F.E. club» включает в себя большой арсенал методов и средств из разных видов спорта (акробатика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, цирковое искусство, волейбол, футбол, баскетбол, фигурное катание, ушу, эквилибр, скиппинг, паркур (искусство рационального перемещения и преодоления препятствий), тескао (тибетское боевое искусство), что позволяет развивать все физические качества и расширять арсенал двигательных действий.

Программа занятий содержит 3 основных раздела:

1) силовые упражнения;

2) упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы (кардио);

3) гимнастические упражнения (ловкость и гибкость).

Все подобранные упражнения, предлагаемые детям, тесно связаны друг с другом и не противоречат основным медицинским показаниям. Дети, проходящие обучение по системе клуба, получают разносторонние навыки, необходимые в любой сфере деятельности: в быту, в школе, а также в других спортивных или творческих секциях.

Структура занятий состоит из трех уровней сложности:

1) уровень начальной подготовки (базовый уровень);

2) продвинутый уровень;

3) группа акробатики.

Каждый из уровней является не только показателем физического состояния группы детей, но и их уровня дисциплины и нравственных убеждений.

На занятиях используются следующие методы обучения: строго-регламентированных упражнений, соревновательный, игровой и общепедагогические методы (наглядный, словесный).

Результаты

В период с 01.09.2020 по 01.10.2020 в клубе было проведено тестирование показателей уровня физической подготовленности детей, которые впервые пришли в клуб. В общем списке новичков были не только те, которые ранее где-то занимались, но и такие, для которых это была первая спортивная секция в их жизни.

Для оценки эффективности применения авторской методики, которая получила название «Система трёх», использовались следующие контрольно-нормативные упражнения:

– отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 30 сек);

– «складка» – одновременный подъем прямых ног и туловища с касанием руками своих стоп из положения лежа на спине, руки вверх (количество раз за 30 сек);

– «пистолетик» – приседание на правой / левой ноге (количество раз за 30 сек);

– прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек);

– прыжок в длину с места в см;

– запрыгивание на гимнастические маты (высота стопки матов в см);

– подъем согнутых ног в висе на перекладине (количество раз).

В эксперименте приняли участие 15 детей в возрасте 6–8 лет, (7 мальчиков и 8 девочек), средний вес группы – 23 кг.

В табл. 1 представлены данные, отражающие физическую подготовленность по результатам тестирования на момент начала и окончания эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности детей 6–8 лет

№ п/п	Контрольно-нормативные упражнения	Требования к первому году обучения	Результаты эксперимента в начале	Результаты Эксперимента в конце	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
1	Отжимания, кол-во раз за 30 с	≥1	0,5 ± 0,1	7,2 ± 2,2	3,9	≤0,05
2	«Складка», кол-во раз за 30 с	≥1	0,3 ± 0,1	3,1 ± 1,5	4,4	≤0,05
3	Приседания на правой/левой ноге, кол-во раз за 30 с	≥1 ≥1	1,2 ± 0,2 2,9 ± 0,2	5,4 ± 2,2 4,1 ± 2,3	4,1	≤0,05
4	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 с	≥60	22,2 ± 5,2	61,8 ± 8,8	5,7	≤0,05
5	Прыжок в длину с места, см	≥140	129,6 ± 8,4	151,9 ± 9,3	6,2	≤0,05

№ п/п	Контрольно-нормативные упражнения	Требования к первому году обучения	Результаты эксперимента в начале	Результаты Эксперимента в конце	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
6	Запрыгивание на гимнастические маты, см	≥70	60,2 ± 5,1	80,5 ± 5,7	3,7	≤0,05
7	Подъем согнутых ног в висе на перекладине, кол-во раз	≥1	0,3 ± 0,1	2,1 ± 1,4	4,5	≤0,05

Выводы

На момент начала эксперимента можно наблюдать следующую картину: результаты детей по всем тестам находились на низком уровне, за исключением единичных случаев, т.е. не соответствовали требованиям, предъявляемым к первому году обучения. По прошествии девяти месяцев уровень физической подготовленности значительно вырос и превзошел минимальные требования по каждому нормативному упражнению. Эти положительные изменения оказались достоверными согласно статистическому анализу с помощью Т-критерия Стьюдента, тем самым доказывая высокую результативность и эффективность применения предложенной методики.

Важно отметить, что не все дети активно посещали занятия. Имелись пропуски по разным причинам. Самые частые из них: болезнь и выезд за город. Также следует указать, что на результативность данных тренировок влияет семейное окружение и образ жизни, который, к большому сожалению, отстает от нормы. Тем не менее, по сравнению с началом года, каждый ребенок увеличил свои физические кондиции. Те, кто ходил регулярно, смогли выполнить все нормативы этого года, что является наилучшим показателем.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М. : Юрайт, 2019. 174 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура : учебник. М. : КноРус, 2020. 256 с.

Пензулаева Л. Физическая культура в детском саду. 6–7 лет. Подготовительная к школе группа. М. : Мозаика-Синтез, 2015. 112 с.

Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2020. 658 с.

Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г., Деревлева Е. Б. Аэробика в школьном физическом воспитании. М. : МГПУ, 2021. 140 с.

Физическая культура / под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2021. 272 с.

Муравьёва Н. В., Филимонова С. И. Актуальность применения театральных методик в оздоровительной аэробике на занятиях с детьми 8–15 лет // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Матер. Междунар. науч.-практ. конф., посв. 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2019. С. 523–527.

Организация физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности как педагогическая проблема / С. И. Филимонова, [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 134–138.

Организация физической рекреации в школе на основе соревновательного метода и самоорганизации / С.И. Филимонова [и др.] / Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 29–31.

Содержание физической рекреации младших школьников на основе соревновательного метода и самоуправления в условиях перемены / В. М. Казакова, О. А. Козлова / Непрерывная система образования. Инновации и перспективы. Сборник статей международной студенческой конференции. 2020. С. 255–257.

Технологии занятий ФК с гиперактивными школьниками младших классов / Я. О. Филиппов [и др.] // Новая физкультура в школе: монография. Научная редакция С. Н. Филипповой. М., 2019. С. 143–161.

References

Burukhin S. F. Methods of teaching physical culture. Gymnastics. M.: Yurayt, 2019. 174 p.

Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. Physical culture. Textbook. M.: KnoRus, 2020. 256 p.

Penzulaeva, L. Physical education in kindergarten. 6-7 years old. Group preparatory to school / L. Penzulaeva. - M.: Mosaic-Synthesis, 2015. - 112 p.

Platonov V.N. Motor qualities and training of athletes Vladimir Nikolaevich Platonov. - Moscow: Publishing House "Sport", 2020. - 658 p.

Mikhailova E.I., Mikhailov N.G., Dereveva E.B. Aerobics in the school of subsequent education / MSPU, 2021. - 140 p.

Muravyeva N.V. Relevance of the use of theatrical techniques in recreational aerobics in classes with children aged 8-15 years / N.V. Muravyeva, S.I. Filimonova / In the collection: Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Mater. International Scientific and Practical conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonova. 2019. pp. 523-527.

Organization of physical recreation of younger schoolchildren in extracurricular activities as a pedagogical problem / Filimonova S.I., Kazakova V.M., Bobina E.V., Almazova Yu.B. / Physical culture and health. 2021. No. 2 (78). pp. 134-138.

Organization of physical recreation at school based on the competitive method and self-organization / S.I.Filimonova, L.B.Andryushchenko, Yu.B.Almazova, V.M.Kazakova / Physical culture and health. 2019. No. 1 (69). pp. 29-31.

The content of physical recreation of younger schoolchildren based on the competitive method and self-management in the conditions of change / V.M. Kazakova, O.A. Kozlova / In the collection: Continuous education system. Innovations and prospects. Collection of articles of the International Student conference. 2020. pp. 255-257.

Technologies of FC classes with hyperactive elementary school students // Ya.O.Filippov, V.M.Kazakova, S.N.Filippova, S.I.Filimonova / In the book: New physical education at school. Alekseeva S.I., Belykh S.I., Gorelik V.I., Derevleva E.N., Eliseev M., Mitin M.N., Mikhailova E.I., Osmakova T.A., Sivtseva A.K., Fedina R.G., Kazakova V.M., Filimonova S.I., Filippova S.N., Filippov Ya.O., Khlynov D.Yu., Chernogorov D.N. Monograph. Scientific editorial office of S.N. Filippova. Moscow, 2019. pp. 143-161.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_93

THE THREE L.I.F.E. SYSTEM. IN HEALTH-IMPROVING CLASSES WITH CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Stanislav R. Lifantsev [1], Elvira I. Mikhailova [2]

Moscow City University [1, 2]
Moscow, Russia

[1] Postgraduate student of the Institute of Natural Science and Sport Technologies
ph.: +7(499)720-24-76, e-mail: stas.lifantsev@yandex.ru
[2] PhD of Pedagogy, Professor, Professor of Adaptology and Sports Training Department
ph.: +7(499)720-36-59 (ext. 111), e-mail: mihailovaei@mgpu.ru

Abstract. The article was created on the basis of the author's program, which contains an innovative approach in the field of physical development of children 6-8 years old. This material contains a set of basic standards that form the basis of physical quality in the field of recreational gymnastics. The article also reveals statistical studies confirming the effectiveness of the methods. The developed methodology is based on a large arsenal of exercises from various sports. Creating our own unique approach allows us to continue to improve the education system not only for children, but also for the coaching staff. Developments of this kind are needed today both in general educational institutions and in places of additional education. We note the value of this approach in the combination of pedagogical techniques, specific and general principles of teaching.

It is not easy to take risks and challenge the traditional methods that have long been the main methods in the sport. Breaking down the industry and looking for better practices is how we keep improving, rather than staying stagnant and content with our current levels of injury and attrition. But regardless of your level, from the grassroots to the elite, this technique brings incredible value, especially through the combination of knowledge.

Key words: author's technique, culture production, training system, recreational gymnastics.

Cite as: Lifantsev, S. R., Mikhailova, E. I. (2022) The three L.I.F.E. system in health-improving classes with children of primary school age. *Physical Culture and Health*. (1), 93-96. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_93.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 97-99
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 97-99

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_97

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

Ислам Хасанбиевич Мешев

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

Кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки, майор полиции
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы организации, а также роль и значение физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Для сотрудников ОВД физическая подготовка имеет весомое значение, поскольку с её помощью решаются задачи службы. В ходе осуществления служебной деятельности сотрудники ОВД подвергаются как высоким физическим, так и эмоциональным нагрузкам. Вместе с тем, наблюдается неуклонный качественный и количественный рост преступности, что детерминируется в необходимости повышения уровня физической подготовленности сотрудников ОВД и эффективной правоохранительной деятельности. Стало быть, сотрудник ОВД, обладающий хорошим здоровьем, а также высоким уровнем физической и эмоциональной подготовленности, способен принять в сложной криминогенной ситуации правильное решение, способствующее успешному решению боевых задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации МВД России, сотрудники ОВД, боевые приемы борьбы.

Для цитирования: *Мешев И. Х.* Роль физической подготовки в профессионально-прикладной подготовке сотрудников ОВД // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 97-99. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_97.

Введение

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России имеет определяющее значение в процессе профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД, поскольку в их практической деятельности развитие физических качеств служит основным компонентом успешного решения оперативных и служебно-боевых задач. В ходе осуществления служебной деятельности сотрудники ОВД подвергаются, как высоким физическим, так и эмоциональным нагрузкам. Вместе с тем, наблюдается неуклонный качественный и количественный рост преступности, что детерминируется в необходимости повышения уровня физической подготовленности сотрудников ОВД и эффективной правоохранительной деятельности.

Методология исследования

Современный криминалитет в своем арсенале использует насильственные методы совершения преступлений (физическую силу, огнестрельное оружие), поэтому недооценка значимости физической подготовленности личного состава чревато неоправданными потерями. Отсюда, перед правоохранителями приоритетной становится задача обеспечения личной и коллективной безопасности, а также безопасности жизни и собственности граждан [Карданов, 2019, С. 56; Карданов, 2021, с. 96-97].

Решение указанной задачи лежит в плоскости совершенствования навыков применения физической силы и боевых приемов борьбы, поскольку в экстремальных ситуациях сотрудники нередко теряют самообладание и способность критически оценить обстановку, что негативно отражается на эффективности пресечения правонарушения. Стало быть, сотрудник ОВД, обладающий хорошим здоровьем, а также высоким уровнем физической и эмоциональной подготовленности, способен принять в сложной криминогенной ситуации правильное решение, способствующее успешному решению боевых задач [Хажироков, 2021, с. 111].

Большинство сотрудников ОВД пренебрегая физической подготовкой лишают себя эмоционально-волевой подготовленности, а также развития умственной и физической работоспособности и профессионально значимых двигательных качеств, включающих успешное применение боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Физическая подготовка, реализуемая в образовательных организациях МВД России, носит целенаправленный характер, состоящий в формировании у рядового и начальствующего состава ОВД физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативных и служебно-боевых задач, а также к умелому применению физической силы, специальных средств и боевых приемов борьбы в процессе пресечения преступлений. На учебно-тренировочных занятиях

© Мешев И. Х., 2022

сотрудники: вырабатывают сознательное отношение к систематической физической нагрузке и занятиям спортом, как основного средства достижения профессионального совершенствования; формируют теоретические знания и практические умения поддержания высокого уровня работоспособности, а также профессионально значимые физические качества, в т.ч. сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость; тренируют и совершенствуют навыки применения боевых приемов борьбы и решают двигательные задачи, направленные на успешное пресечение правонарушений [Крымшокалов, 2021, с. 85; Моськин, 2021, с. 29, 31-32].

На учебно-тренировочных занятиях у сотрудников ОВД кроме физических качеств совершенствуются также психофизические показатели и готовность к различным экстремальным ситуациям. Большую роль в данном процессе играют преподаватели (инструкторы и тренера), перед которыми в качестве основной задачи ставится соединение всех элементов обучения в единую систему. На основании собственного педагогического опыта хотим отметить, что не очень большой процент обучающихся в стенах образовательных организаций МВД России завершают освоение дисциплины «Физическая подготовка» с высоким уровнем владения физической силой и боевыми приемами борьбы, а тем более навыками эффективного их применения в экстремальных ситуациях [Афов, 2020, с. 128]. При этом следует подчеркнуть, что учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с требованиями ведомства и образовательных стандартов последнего поколения, на основе которых разрабатываются календарно-тематические планы согласно уровню подготовки и эффективных форм и методов организации занятий. Проблема, на наш взгляд, кроется в недостаточной трудоемкости дисциплины «Физическая подготовка» (согласно рабочей программе в неделю проводится 2 учебно-тренировочных занятия с перерывами 3-4 дня между отдельными занятиями), что негативно отражается на общем уровне подготовленности обучающихся, о чем свидетельствует низкий уровень двигательной памяти. Исключение составляет контингент обучающихся, обладающий высоким уровнем обучаемости [Еремин, 2020, с. 151]. Говоря о таком важном разделе физической подготовки как «Боевые приемы борьбы» следует учитывать, что освоение любого двигательного навыка происходим посредством трех этапов: ознакомления, разучивания, тренировки. А, как нам известно, переход от разучивания к тренировке носит затяжной характер, что и является проблемой, поскольку занятия проводятся с большим разрывом и нарушается один из главных признаков освоения двигательного действия – систематичность. В результате этап разучивания двигательного действия затягивается и в планируемые сроки не удается перейти к этапу его совершенствования, поэтому разучивание считается законченным, когда тренирующиеся могут воспроизвести прием в целостном виде без технических погрешностей в его исполнении [Черкесов, 2021, с. 230-231; Губжоков, 2021, с. 141-142].

Выводы

Таким образом, обобщая изложенное, еще раз подчеркнем, что, физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на формирование у обучающихся физических и психических качеств, основу которых составляет успешное освоение учебной программы, в целях успешного решения оперативных и служебно-боевых задач.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Афов А. Х. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 126-128.

Губжоков А. Х. Формирование двигательных навыков применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 2. С. 139-143.

Еремин Р. В. Пути повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 149-152.

Карданов А. А. Готовность к силовому задержанию правонарушителя: современные требования к подготовке сотрудника полиции // Пробелы в российском законодательстве. 2021. Т. 14. № 5. С. 95-98.

Карданов А. К. Актуальные вопросы планирования и организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 55-57.

Крымшокалов А. З. Пути совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2021. Т. 14. № 5. С. 82-86.

Моськин С. А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28-34.

Черкесов Р. М. Эффективность обучения навыкам применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 230-232.

Хажироков В. А. Место и роль дисциплины «Физическая подготовка» в формировании профессионально важных качеств у слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 110-112.

References

Afov A.H. Rol' fizicheskoj podgotovki i sporta v professional'noj podgotovke sotrudnikov OVD [The role of physical training and sports in the professional training of police officers] / Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry [Education. The science. Scientific personnel]. 2020. № 1. P. 126-128.

Gubzhokov A.H. Formirovanie dvigatel'nyh navykov primeneniya boevyh priemov bor'by na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke v obrazovatel'nyh organizaciyah MVD Rossii [Formation of motor skills for the use of combat fighting techniques in physical training classes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Sovremennye naukoemkie tekhnologii [Modern science-intensive technologies]. 2021. № 2. P. 139-143.

Eremin R.V. Puti povysheniya kachestva obucheniya fizicheskoj podgotovke kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Ways to improve the quality of teaching physical training to cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Nauka-2020 [Science-2020]. 2019. № 7 (32). P. 149-152.

Kardanov A.A. Gotovnost' k silovomu zaderzhaniyu pravonarushitelya: sovremennye trebovaniya k podgotovke sotrudnika policii [Readiness for the forceful detention of an offender: modern requirements for the training of a police officer] / Probely v rossijskom zakonodatel'stve [Gaps in Russian legislation]. 2021. V. 14. № 5. P. 95-98.

Kardanov A.K. Aktual'nye voprosy planirovaniya i organizacii uchebno-trenirovochnogo processa na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [Actual issues of planning and organization of the educational and training process in physical training classes] / Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e [Physical culture and health]. 2019. № 3 (71). P. 55-57.

Krymshokalov A.Z. Puti sovershenstvovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Ways to improve the professional-applied physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Probely v rossijskom zakonodatel'stve [Gaps in Russian legislation]. 2021.V. 14. № 5. P. 82-86.

Mos'kin S.A. Rol' fizicheskoj podgotovki v obrazovatel'nyh organizaciyah Ministerstva vnutrennih del Rossii [The role of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Avtonomiya lichnosti [Personal autonomy]. 2021. № 1 (24). P. 28-34.

CHerkesov R.M. Effektivnost' obucheniya navykam primeneniya boevyh priemov bor'by na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [The effectiveness of teaching the skills of using combat techniques of wrestling in physical training classes] / Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry [Education. The science. Scientific personnel]. 2021. № 1. P. 230-232.

Hazhirokov V.A. Mesto i rol' discipliny «Fizicheskaya podgotovka» v formirovanii professional'no vazhnyh kachestv u slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [The place and role of the discipline "Physical training" in the formation of professionally important qualities among students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e [Physical culture and health]. 2021. № 2 (78). P. 110-112.

Поступила в издательство 21.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_97

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE PROFESSIONAL AND APPLIED TRAINING OF POLICE OFFICERS

Islam Kh. Meshev

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nalchik, Russia
PhD of Pedagogy, Deputy Head of the Department of Physical Training, Police Major
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. The article deals with the problems of organization, as well as the role and importance of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. For police officers, physical training is of great importance, since it helps to solve the tasks of the service. In the course of their official activities, police officers are subjected to both high physical and emotional stress. At the same time, there is a steady qualitative and quantitative increase in crime, which is determined by the need to increase the level of physical fitness of police officers and effective law enforcement. Therefore, a police officer with good health, as well as a high level of physical and emotional fitness, is able to make the right decision in a difficult criminogenic situation, which contributes to the successful solution of combat missions.

Key words: physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, police officers, fighting techniques.

Cite as: Meshev, I. Kh. (2022) The role of physical training in the professional and applied training of police officers. *Physical Culture and Health*. (1), 97-99. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_97.

Received 21 January 2022
Accepted 29 May 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 100-104
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 100-104

Научная статья
УДК 378.22+796.0
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_100

ОЦЕНКА ОТРАСЛЕВЫХ РЕЗЕРВОВ БАКАЛАВРИАТА ДЛЯ МАГИСТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Эвелина Владимировна Мухина [1], Сергей Николаевич Монастырев [2], Александр Иванович Панарин [3]

Смоленский государственный университет спорта [1]
Смоленск, Россия
Воронежский государственный педагогический университет [2]
Воронеж, Россия
Белгородский государственный аграрный университет [3]
Белгород, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных наук
тел.: +7(915)658-08-20, e-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru

[2] Кандидат педагогических наук, профессор, кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(920)400-09-31, e-mail: snm1952@ro.ru

[3] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(4722)39-12-45, e-mail: panarin66@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы, связанной с развитием магистерского образования в отрасли физической культуры и спорта. Приводится обоснование важности целенаправленной организации подготовки будущих магистров, как высококвалифицированных специалистов, востребованных в условиях современного рынка труда. Обращение к теме отражает стремления авторов поддержать государственные тенденции, связывающие развитие высшего образования с экономической успешностью страны. В связи с этим отмечается целесообразность учёта: особенностей региональных рынков труда, формирующих единое экономическое пространство; ориентированности планов отраслевого развития; непосредственного потенциала вузов. В публикации представлена оценка ресурсов бакалавриата для развития магистратуры, выявлена заинтересованность студентов-выпускников в получении магистерского диплома с целью продолжения профессионального роста. На основе данных анкетирования, проведённого со студентами старших курсов, обучающимися по программам бакалавриата в вузе физической культуры, отражена степень популярности магистерского образования в отрасли, обозначены очевидные сложности, характеризующие современный уровень развития магистерской академической ступени в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта, социальный заказ, отраслевые резервы, бакалавриат, магистратура, профессиональный выбор.

Для цитирования: *Мухина Э. В., Монастырев С. Н., Панарин А. И.* Оценка отраслевых резервов бакалавриата для магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 100-104. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_100.

Введение

Выступая на экономическом форуме в 2020 году, М. Л. Агранович, директор научно-исследовательского центра мониторинга и статистики образования, подчеркнул, что образование непосредственно связано с экономическим развитием государства. Им также было отмечено, что чем выше доля населения с третичным образованием, тем выше уровень валового внутреннего продукта, являющегося индикатором успешности экономики страны, и подчеркивалась особая значимость решения задач, связанных с отраслевой кадровой политикой [2].

Социальный заказ государства по подготовке специалистов высокой квалификации в сфере физической

© Мухина Э. В., Монастырев С. Н., Панарин А. И., 2022

культуры и спорта адресно ориентирован на подготовку будущих магистров. Именно магистратура, в соответствии с иерархичностью образовательных уровней, является промежуточным связующим звеном между базовым уровнем образования бакалавриата и научно ориентированным уровнем аспирантуры. В связи с этим, оценка отраслевых резервов бакалавриата, которые, прежде всего, сформируют будущую основу магистратур, приобретает особую важность.

Цель исследования: проанализировать значимость оценивания ресурсов бакалавриата, с учетом заинтересованности студентов в продолжении профессионального становления, посредством дальнейшего поступления в магистратуру.

Задачи исследования: соотнести взаимосвязь вузовской подготовки отраслевых специалистов со спецификой развития современного рынка труда; оценить ресурсы бакалавриата в качестве потенциально возможных резервов для развития отраслевых магистратур; охарактеризовать важность построения делового партнерства между отраслевыми магистратурами и потенциальными работодателями в целях популяризации социально востребованного магистерского образования.

Методы исследования: анализ и синтез научной литературы по теме исследования, систематизация и обобщение теоретических данных, интерпретация результатов социологического опроса, наглядно-графическое представление информации, полученной в результате исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение механизмов взаимодействия современного рынка труда и отраслевых вузов является сложным многоуровневым процессом [8, 9]. Его основу составляет соотношение запросов со стороны работодателей, нуждающихся в грамотных перспективных кадрах, с соответствующими кандидатурами потенциальных работников, подготовкой которых занимаются вузы. Предмет отношений в рассматриваемом секторе трудового рынка составляют профессиональные знания, умения, навыки, квалификационные характеристики, индивидуальные способности, статусные характеристики будущих работников. Эффективность взаимодействия рынка труда и вузов определяется: стимулированием заинтересованного отношения к труду; учетом индивидуальных потребностей, предпочтений, мотивации будущих работников; обеспечением профессиональной адаптации выпускников к условиям трудовой деятельности; поддержанием конструктивного диалога между сторонами. Выпускники магистратур, с позиции обеспечения кадрового отраслевого заказа, рассматриваются как специалисты более высокой квалификации в сравнении с выпускниками бакалавриата. Эта специфика магистратуры ориентирует вузы на особое отношение к построению магистерской подготовки.

Оценка отраслевой значимости подготовки магистров выявляет актуальную проблему, связанную с обеспечением ресурса бюджетных мест. Учитывая, что магистерский контингент в силу своей специфики является малочисленным, а спрос на получение диплома магистра в современном обществе достаточно высок, возникает противоречие в виде необходимости формирования бюджетного резерва для обеспечения качественной подготовки будущих специалистов уровня магистратуры [3, 7, 10]. Полагаем, что в решении обозначенной проблемы целесообразно проводить двойную интегрированную оценку:1. запросов региональных рынков труда, совокупно формирующих единое экономическое пространство государства; 2. возможностей высшей школы, с учетом социальных запросов, тенденций отраслевого развития, региональных возможностей [1]. Актуальность такого подхода созвучна с мнением видного представителя высшей школы П.А. Новгородова, который, подчеркивает, что развитию образования в России будет способствовать не механическое увеличение количества бюджетных мест, а распределение их по регионам и вузам в целях расширения инструментов поддержки талантливых студентов. Автор подчеркивает, что в отсутствии достаточного количества бюджетных мест работодатели и вузы должны быть еще более мотивированы к сотрудничеству, в целях создания и развития образовательных программ под потребности конкретных организаций и учреждений [2].

Разделяя данное мнение, считаем, что в настоящее время как никогда важно разрабатывать в регионах инновационные механизмы, позволяющие успешно поддерживать партнерство между институтами высшей школы и работодателями посредством создания актуальных совместных проектов, проведения консультативных встреч, организации дискуссионных платформ.

Исследовательская работа, направленная на развитие образовательно-профессионального менеджмента в подготовке магистров отрасли физической культуры, явилась одним из шагов, сделанных в данном направлении [4, 5, 6].

Ориентированность образовательно-профессионального менеджмента магистерской подготовки на условия функционирования современного рынка труда, с нашей точки зрения необходимо начинать с оценки «студенческого резерва бакалавриата», который, преимущественно, и составляет будущую основу отраслевых магистратур.

С целью выявления популярности магистерской подготовки среди студентов бакалавриата нами проведен опрос учащихся старших курсов. Выбор контингента был обусловлен предстоящим профессиональным выбором студентов – завершить обучение, получив диплом бакалавра или продолжить образование и поступить в магистратуру. Респондентам было предложено ответить на 15 вопросов, которые составили содержание трех блоков (рис. 1).

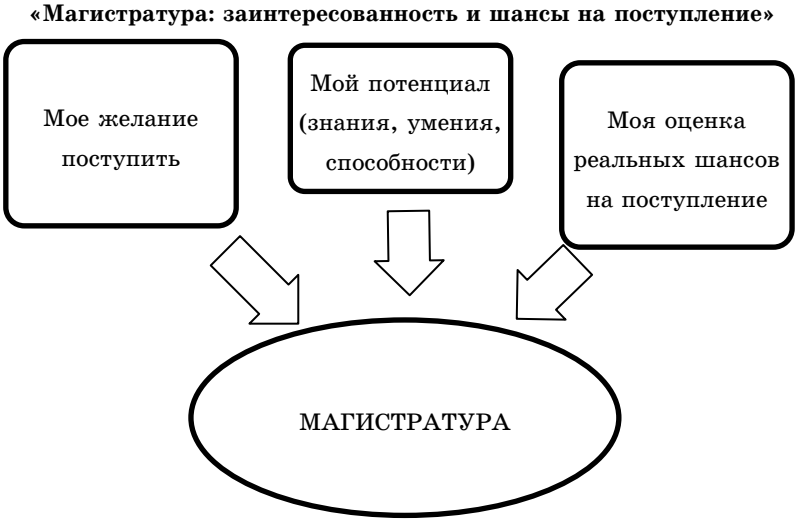


Рис. 1 – Концепция опроса бакалавров о магистратуре

Первый блок вопросов давал возможность выяснить наличие у студентов бакалавриата желания поступать в магистратуру. Вопросы второго блока касались самооценки личностного потенциала, подкреплявшего претензии на поступление и дальнейшее успешное обучение в магистратуре. Третий блок показывал, считают ли респонденты личные шансы на поступление в магистратуру своего или другого отраслевого вуза реальными.

Опрос носил анонимный характер с закрытыми вариантами ответов (выбор варианта А рассматривался как уверенный ответ «да»; вариант Б характеризовался как утвердительное «нет»; вариант С отражал неуверенность, сомнения в ответе). В опросе приняли участие 120 студентов 3-4 курсов, завершающих обучение по различным направлениям уровня бакалавриата, ориентированным на отрасль физической культуры и спорта, таким как 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.04 «Спорт», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 38.03.02 «Менеджмент», 39.03.03 «Организация работы с молодежью» и другим направлениям.

По результатам опроса установлено, что на вопрос «Имеете ли Вы желание по окончанию обучения на бакалавриате поступать в магистратуру?» – 45,8 % опрошенных ответили утвердительно, 25,8 % – на данный момент сомневаются в необходимости продолжать обучение. В 75,8 % случаев участники указали на то, что среди их сокурсников есть желающие поступить в магистратуру, и только у 13,3 % респондентов в окружении таких студентов отсутствуют.

Больше половины респондентов (58,3 %) интересовались условиями поступления в магистратуру в своем и других отраслевых вузах, а число неинтересующихся составило 35,8 %. Большинство опрошенных (55,0%) осведомлены о направлениях магистерской подготовки, реализуемых в своем вузе, а в 32,5 % случаев подобной информацией не владеют. На вопрос, касающийся знания направлений магистерских программ в своем вузе, вызвали затруднение ответить у 12,5 % студентов.

Также было отмечено, что осведомленность респондентов по данному вопросу не распространяется на более широкий круг реализуемых в отрасли направлений магистерской подготовки. Только 25,8 % студентов владеют информацией о востребованных отраслевых направлениях подготовки магистрантов, у 51,7 % опрошенных такие сведения не имели.

Сумма всех положительно утвердительных ответов на вопросы первого блока позволила установить, что 52,2 % респондентов не только имеют желание поступать в магистратуру, но и подкрепляют свои желания конкретными действиями (обсуждают темы магистерского образования в близком окружении, узнают о магистерских программах, реализуемых в своем и других вузах, интересуются актуальными образовательными направлениями для магистрантов).

Второй блок вопросов, касался выявления самооценки магистрантов относительно собственных знаний, умений, навыков, способностей, которые составляют интеллектуальный потенциал, позволяющий рассчитывать на поступление в магистратуру. Общий балл вопросов по данному блоку составил 73,5 % положительных ответов. Полученные цифры свидетельствует о том, большинство магистрантов достаточно высоко оценивают достигнутый к последним курсам бакалавриата личный интеллектуальный уровень.

На вопрос «На Ваш взгляд, уровень Вашей домагистерской подготовки и профессиональных знаний достаточен для поступления в магистратуру?» 53,3 % респондентов ответили положительно, а 18,3 % – отрицательно. У 28,3 % опрошенных данный вопрос вызвал затруднение. Большинство участников опроса (87,5%) отметили, что обладают интересом к самообразованию, отсутствие подобного интереса было установлено только у 1,7% опрошенных. При этом, только 10,8% респондентов выразили сомнения при ответе.

Необходимо отметить, что 75,8 % бакалавров считают себя профессионально целеустремленными людьми, и только 4,2 % студентов не отмечают у себя подобных качеств.

Вопрос, связанный с выявлением целеустремленности, у 20 % респондентов вызвал сложности с ответом. Анализируя ответы на вопрос: «Обладаете ли Вы навыками эффективной самоорганизации в различных видах деятельности (образовательной, спортивно-тренировочной, научно-исследовательской, трудовой, досуговой)?», было получено 71,7 % положительных

ответов и только 7,5 % – отрицательных. Большое количество опрошенных студентов (79,2 %) полагают, что обладают умением создания комфортного и дружелюбного климата в коллективе, тогда как 8,3 % студентов не отметили у себя таких способностей. При этом, 12,5 % выразили сомнения при ответе.

Ответы третьего блока предполагали выявление оценок респондентов относительно «реальных», с их точки зрения, шансов поступления в магистратуру.

Подавляющее большинство опрошенных (71,7 %) полагают, что шансы поступления в магистратуру своего или другого отраслевого вуза вполне реальны, 22,5 % студентов выразили сомнения, тогда как 5,8 % участников опроса ответили отрицательно.

Почти половина респондентов (46,7%) полагает, что обладает значительными личными достижениями (в учебе, спорте, научной деятельности, общественной жизни вуза), которые должны быть учтены при поступлении в магистратуру. Треть опрошенных (28,3 %) указали на то, что поступление в магистратуру является обязательным условием для построения дальнейшей профессиональной стратегии, а 49,2% - считают иначе. У четверти участников опроса (25,5%) информация вызвала определенные затруднения при ответе.

Часть выпускников вузов (26,7 %) отметили, что ими уже выбрано конкретное направление научно-исследовательской деятельности, которое они желают продолжить, обучаясь в магистратуре, а 44,2 % студентов еще не определились с выбором.

На вопрос «Будете ли Вы пробовать поступать в магистратуру по окончанию обучения на бакалавриате» 41,7 % респондентов ответили положительно, 20,8 % – отрицательно, у 37,5 % – ответ вызвал затруднения.

Выводы

Подводя итог анкетному опросу, необходимо отметить, что:

– развитие образовательно-профессионального менеджмента в пространстве вузов, реализующих магистерские программы для сферы физической культуры и спорта, позволяет сохранять в формате высшей школы приоритет индивидуального, междисциплинарного, межотраслевого, комплексного подходов, необходимых для подготовки востребованных современных специалистов, способных обеспечить будущее развитие отрасли;

– эффективно планируемое управление подготовкой магистрантов создает положительные предпосылки для сохранения преемственности образовательных звеньев (бакалавриат – магистратура – аспирантура), а также стимулирует личный профессиональный интерес и социальную ответственность учащихся, формирует комфортные условия для плавного поступательного перехода будущих специалистов от вузовской подготовки к непосредственной среде приложения своих профессиональных компетенций.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Голуб, Г. Б., Коган Е. Я. Адаптивное управление системой высшего образования в регионе // Вестник высшей школы. 2020. № 2. С. 6-12.

Материалы Гайдаровского форума (в записи Елены Герасимовой) // Вестник высшей школы. 2020. № 2. С. 3-5.

Мухина Э. В. Оптимизация магистерской подготовки в сфере физической культуры в контексте образовательного менеджмента // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10 (988). С. 78.

Мухина Э. В., Никулин И. Н. Оценка организационно-управленческого компонента магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» СПб. 2020. № 5 (183). Часть 2. С. 293-297.

Мухина Э. В. Принципы экспериментально-аналитического проектирования магистерского социально-образовательного пространства в вузах физической культуры //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. №1 (167). С. 222–224.

Мухина Э. В., Грец И. А. Стратегия педагогического мониторинга состояния магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. №10 (176). Часть 2. С. 230-233.

Мухина Э. В., Андреева Е. А. Оценка специалистами физической культуры и спорта проблем и перспектив отраслевой магистерской подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 5. С. 39-41.

Низова Л. М., Андреева Е. А. Трудовой и кадровый потенциал в инновационной экономике: проблемы подготовки и востребованность // Вестник высшей школы. 2020. № 2. С. 63-70.

Скачкова Н. В. Детерминанты развития современного профессионального образования // Вестник высшей школы. 2018. № 6. С. 5–11.

Шарипов Ф. В. Обучение будущих магистров, специализирующихся в области образования, организационно-управленческой деятельности: компетентностный подход // Высшее образование сегодня. 2017. № 4. С. 11–15.

References

Golub, G.B. Adaptive management of the higher education system in the region [Text] / G.B. Golub, E.Ya. Kogan // Bulletin of the higher school. - 2020. - No. 2. - pp.6-12.

Materials of the Gaidar Forum (recorded by Elena Gerasimova) [Text] // Bulletin of the higher school. - 2020. - No. 2. - pp. 3-5.

Mukhina, E. V. Optimization of master's training in the field of physical culture in the context of educational management [Text] / E. V. Mukhina // Theory and practice of physical culture. – 2020. - № 10 (988). – P. – 78.

Mukhina, E. V. Evaluation of the organizational and managerial component of master's training in the field of physical culture and sports [Text] / E. V. Mukhina, I. N. Nikulin // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2020. – No 5 (183). Part 2. – Pp 293-297.

Mukhina, E. V. Principles of experimental and analytical design of the master's social and educational space in universities of physical culture / E. V. Mukhina // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2019. - №1 (167). Pp – 222-224.

Mukhina, E. V. Strategy of pedagogical monitoring of the state of master's training in the field of physical culture and sports [Text] / E. V. Mukhina, I. A. Grets // Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. - 2019. - №10 (176). Part 2. - Pp. 230-233.

Mukhina, E.V. Assessment by specialists of physical culture and sports of problems and prospects of branch master's training [Text] / E.V. Mukhina // Physical culture: upbringing, education, training. 2021. No. 5. pp.39-41.

Nizova, L.M. Labor and personnel potential in the innovation economy: problems of training and demand [Text] / L.M. Nizova, E.A. Andreeva // Bulletin of Higher School. - 2020. - No. 2. - P.63-70.

Skachkova, N.V. Determinants of the development of modern vocational education [Text] / N.V. Skachkova // Bulletin of the higher school. - 2018. - No. 6.- p. - 5-11.

Sharipov, F.V. Training of future masters specializing in education, organizational and managerial activities: a competence-based approach [Text] / F. V. Sharipov // Higher education today.- 2017. - No. 4. - pp. 11-15.

Поступила в редакцию 02.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_100

ASSESSMENT OF BACHELOR'S DEGREE INDUSTRY RESERVES FOR MASTER'S TRAINING IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Evelina V. Mukhina [1], Sergey N. Monastyrev [2], Alexander I. Panarin [3]

Smolensk State University of Sports [1]
Smolensk, Russia
Voronezh State Pedagogical University [2]
Voronezh, Russia
Belgorod State Agrarian University [3]
Belgorod, Russia

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor at the Department of Humanities
ph.: +7(915)658-08-20, e-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru
[2] PhD of Pedagogy, Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture.
ph.: +7(920)400-09-31, e-mail: snm1952@ro.ru
[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Physical Culture Department.
ph.: +7(4722)39-12-45, e-mail: panarin66@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the consideration of the problem connected with the development of master's education in the field of physical culture and sports. Substantiation of importance of purposeful organization of training of future masters as highly qualified specialists in demand in conditions of modern labor market is given. Appeal to the topic reflects the desire of the authors to support state trends linking the development of higher education with the economic success of the country. In this regard, it is noted that it is expedient to take into account: the characteristics of regional labor markets that form a single economic space; orientation of sectoral development plans; the direct potential of universities. The publication presents an assessment of bachelor's degree resources for the development of a master's degree, reveals the interest of graduate students in obtaining a master's degree in order to continue professional growth. The evaluation was carried out taking into account a specially developed concept of the survey, which provided an opportunity: to find out if undergraduate students have a desire to enter the master's program; characterize the self-assessment of the personal potential of the respondents, who substantiated claims for admission and further successful education in the magistracy; assess whether the respondents consider their personal chances of entering the master's program of their own or another industry university real. The degree of popularity of master's education in the industry is reflected on the example of the survey data conducted with senior students studying under various bachelor's degree programs at the university of physical culture. More than 45% of positive responses were received to the question about the desire to enroll in a master's degree at the end of undergraduate studies. More than 50% of respondents indicated that they were interested in the conditions for admission to a master's program at their own and other industry universities. However, the survey results also revealed the presence of obvious difficulties characterizing the development of the master's academic degree in the field of physical culture and sports.

Key words: sphere of physical culture and sports, modern labor market, industry reserves, bachelor's degree, master's degree, professional choice.

Cite as: Mukhina, E. V., Monastyrev, S. N., Panarin, A. I. (2022) Assessment of bachelor's degree industry reserves for master's training in the field of physical culture and sports. *Physical Culture and Health*. (1), 100-104. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_100.

Received 2 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 105-108
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 105-108

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_105

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И АДАПТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Ольга Анатольевна Полякова [1], Аслан Шарабудинович Караев [2], Зубер Алиханович Жероков [3], Ислам Сафудинович Георгиев [4]

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова [1, 2, 3, 4]
Нальчик, Россия

[1] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru
[2] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru
[3] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru
[4] Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемные аспекты воспитания физически здоровой студенческой молодёжи, соответствующей современным требованиям рынка труда, т. е. способной длительно и успешно выполнять свои профессиональные функции. Предложены современные подходы в преподавании элективных дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, адаптированные как к потребностям образовательной системы, так и к индивидуальным интересам каждого обучающегося. Установлена необходимость использования методик, направленных не только на контроль выполненного задания, но и на стимулирование мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями вне учебного процесса, с целью улучшения их физического развития. В системе современного образования происходит трансформация традиционных форм организации занятий по физической культуре, введение элективной методики позволяет учитывать личностные особенности студентов и их предпочтения. Однако введение элективного формата обучения привело к возникновению проблем методического и адаптивного характера. Со стороны молодёжи наблюдается активный интерес именно к такой форме проведения занятий по физической культуре, так как они определяют формат занятий и имеют возможность заниматься любимым видом спорта, развивать свою физическую форму. В данной статье комплексно проведена оценка формирования социальной компетентности посредством элективных курсов.

Ключевые слова: физическое воспитание, самоконтроль, мотивация, элективные дисциплины, физическое развитие

Для цитирования: Актуальные вопросы формирования социальной компетентности и адаптивности студентов посредством элективных дисциплин по физической культуре и спорту / О. А. Полякова, А. Ш. Караев, З. А. Жероков [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 105-108. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_105.

Введение

Стремительное развитие технологических процессов постепенно отодвигают на задний план личностные мотивации подрастающего поколения в физическом воспитании. На первый взгляд, нейтральное отношение молодежи к формированию своего физического здоровья и культурных навыков может показаться не столь значимым вопросом, однако данная проблема в будущем может негативно сказаться на целом поколении, поскольку социальная активность населения страны напрямую зависит от его здоровья [7, с. 31]. Следовательно, чем раньше осознает молодежь, особенно студенческая, важность физического воспитания, тем эффективней они смогут реализовать себя в личной и профессиональной сферах.

Данная проблема актуализируется и тем, что состояние подрастающего поколения особенно студентов существенно отстает от установленных в современном обществе норм. В этой связи ряд исследователей отмечают, что к полноценным, здоровым членам социума можно отнести лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, поскольку по их глубокому убеждению это биологическая потребность организма, регулирующая и стимулирующая жизнедеятельность индивида [3, с. 323-325]. Следовательно, возникает объективная потребность государственного регулирования сферы реализации системы преподавания элективных курсов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.

Правильно выстроенная государственная политика в указанной сфере, позволит студенческой молодежи эффективней реализовывать свой потенциал как в учебной, так и практической деятельности, поскольку

© Полякова О. А., Караев А. Ш., Жероков З. А., Георгиев И. С., 2022

физические занятия влияют не только на физиологическое состояние человека, но и на его метаболические функции [10, с. 79-85], с одновременным повышением анаэробных процессов организма [1, с. 18-21]. Данные компоненты в комплексе функционально расширяют психофизический потенциал и результативность личности, как в повседневной, так и профессиональной сферах деятельности.

Следовательно, для высшей школы ключевым вопросом становится воспитание физически здорового выпускника, который будет соответствовать современным требованиям рынка труда [5, с. 235], т.е. способного длительно и успешно выполнять свои профессиональные функции. Однако исследования в этой области показывают, что в системе спортивно-ориентированного физического воспитания ВУЗов существуют неразрешенные проблемы [2], препятствующие развитию здорового, энергичного, социально адаптированного поколения, готового, как к трудовой, так и другим видам деятельности [9, с. 62-64].

Результаты

Для разрешения рассматриваемой проблемы необходимо уделить особое внимание процессу физического воспитания в ВУЗе, как основы формирования морального облика личности, целеустремленного, выносливого, ответственного и всесторонне развитого [6, с. 53]. Следовательно, к задачам физического воспитания в ВУЗе можно отнести, следующее:

– привить любовь к здоровому образу жизни;

– воспитать непримиримость к вредным привычкам (табакокурению, алкоголизму, наркомании);

– формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

– выработать волевые качества, самодисциплину и т.д.

Однако, для всестороннего развития личности одних физических нагрузок недостаточно, следовательно, нужно воспитывать у студентов все качества в совокупности (нравственные, духовные, умственные, трудовые, эстетические).

Успешная мотивация студентов к занятиям элективные дисциплины по физической культуре и спорту зависит, как от интересов обучающихся, так и от методик преподавания. Следует отметить, что интересы юношей и девушек в данной сфере различаются, в частности первые хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость, вторые в свою очередь красивую фигуру, гибкость и грацию движений. В этой связи теоретический раздел обучения должен строиться на вопросах интересующих студентов, таких как: рациональное питание, контроль веса, применение тренажеров и т. п. К тому же, не менее важно в процесс обучения внедрять методику способную совместить в себе, и интересы студентов, и требования федеральных государственных образовательных стандартов соответствующего направления и профиля подготовки, т. е. элективные дисциплины должны быть более индивидуально-направленны. Применяя персонально разработанные комплексы занятий, преподаватели элективных дисциплин, могут удовлетворить индивидуальные интересы каждого обучающегося, т. е. разработать им режим дня, исходя из него рацион питания, комплексы физических упражнений и т. д. В итоге данный подход даст положительные сдвиги в предстоящей профессиональной деятельности и социальной адаптации. Регулярные и рационально используемые физические нагрузки позволят организму легче адоптироваться ко всевозможным ситуациям [4, с. 105], поскольку улучшится мозговая активность, повысится стрессоустойчивость и прибавятся жизненные силы [8], что позволит человеку принимать взвешенные, рациональные решения в своей повседневной деятельности. При соблюдении спортивного стиля жизни улучшается кровоснабжение, обменные процессы, следовательно, сердце и сосуды студента адаптируются к различным нагрузкам, повышается иммунитет. Все это в комплексе позволяет студенту избежать стрессовых ситуаций, панических атак и депрессий.

Выводы

В настоявшее время, сложившаяся ситуация с пандемией коронавируса внесла серьезные коррективы в привычную систему обучения. Изменившиеся условия требуют особого подхода не только к контролю выполненного задания, но и к стимулированию мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями вне учебного процесса, чтобы улучшить свое физическое развитие.

Однако, на практике это не так просто, поскольку не у каждого студента есть доступные жилищные условия, спортивный инвентарь, следовательно, преподавателю необходимо формировать комплекс упражнений исходя из пространственных ограничений, имеющегося инвентаря, выбранного вида спорта, техники безопасности в домашних условиях. Следовательно, для эффективной мотивации студентов к самостоятельным систематическим физическим занятиям, следует корректно подбирать комплекс упражнений и физической нагрузки на организм с учетом уровня физической подготовленности каждого обучающегося, его потребностей и желаний (похудеть, нарастить мышечную массу, формировать гибкость, грацию движений и т. п.). В дополнение для усиления эффекта мотивации студентам можно предложить самостоятельно подготовить комплекс упражнений на различные группу мышц с письменным описанием и видео отчетом выполнения. Данный подход будет способствовать индивидуальному развитию студента, повышению его творческого потенциала и в итоге улучшению физического и психическое здоровья.

Подводя итоги исследования, можно констатировать, что уровень современного развития общества диктует потребность формирования здорового поколения. Однако, статичный образ жизни, диктуемый дистанционным форматом обучения, не способствует реализации поставленной задачи. На наш взгляд, решение данной проблемы требует использования учебном процессе метода индивидуализации в преподавании элективных дисциплин по физической культуре и спорту с учетом различия интересов каждого обучающегося. Практическая реализация предложенного подхода в образовательном процессе будет способствовать эффективному формированию у студентов навыков самостоятельности и самоорганизации, а также развитию их физических качеств.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бажин А. В., Дрягина Е. О. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. Саратов: Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса», 2017. С. 18–21.

Волков А. В. Проблемы физического воспитания студенческой молодёжи // Проблемы современной науки и образования. 2016. № 26 (68). С. 92-95.

Голобоков А. С., Наумова М. С. Роль физического и спортивного воспитания в социализации личности и общества // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 323–325.

Карпов А. А. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 102-105.

Кетоев К. Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // БГЖ. 2018. № 3 (24). С. 235-238.

Роль и место силовой подготовки учащейся молодежи в системе физического воспитания вузов / А. Ш. Караев, О. А. Полякова, З. А. Жероков [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 5 (47). С. 53–55.

Роль занятий элективными курсами по физической культуре в формировании здорового образа жизни студентов / И. А. Фиапшев, У. Х. Карданов, З. А. Жероков [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 30-32.

Степанова Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 2-5. С. 69-71.

Хузина Г. К., Валиуллина И. О. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Актуальные исследования. 2020. № 4 (7). С. 62-64.

Шихшабеков Ш. Ю., Ибрагимова Ш. З. Особенности духовно-нравственного воспитания молодёжи в системе физического воспитания и спорта // Вестник СПИ. 2017. № 1 (21). С. 79–85.

References

Bazhin, A. V. (2017) Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskogo vospitaniya studentov [Actual problems of the development of physical education of students]. *Sovremennoe obrazovanie: plyusy, minusy i perspektivy: materialy VIII mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, 19 April 2017, Saratov, Russia.* Saratov, Tsentr professional'nogo menedzhmenta "Akademiya Biznesa", pp. 18-21. (in Russian)

Volkov, A. V. (2016) Problemy fizicheskogo vospitaniya studencheskoi molodezhi [Problems of physical education of student youth]. *Problemy sovremennoi nauki i obrazovaniya*, (26), 92-95. (in Russian)

Golobokov, A. S., Naumova, M. S. (2017) Rol' fizicheskogo i sportivnogo vospitaniya v sotsializatsii lichnosti i obshchestva [The role of physical and sports education in the socialization of the individual and society]. *Azimut nauchnykh issledovanii: pedagogika i psikhologiya*. 6 (2), 323-325. (in Russian)

Karpov, A. A. (2021) *Adaptatsiya organizma cheloveka k fizicheskim nagruzkam* [Adaptation of the human body to physical activity]. *Nauka-2020*. (3), 102-105. (in Russian)

Ketoev, K. E. *Elektivnyi kurs po fizicheskoi kul'ture i sportu kak sredstvo formirovaniya sportivnogo stilya zhizni studentov* [Elective course in physical culture and sports as a means of forming students' sports lifestyle]. *BGZh*. (3), 235-238. (in Russian)

Karaev, A. Sh., Polyakova, O. A., Zherokov, Z. A., Musakaev, V. M., Yakhutlova, E. B. (2016) *Rol' i mesto silovoi podgotovki uchashcheisya molodezhi v sisteme fizicheskogo vospitaniya vuzov* [The role and place of strength training of students in the system of physical education of universities]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*. (5), 53-55. (in Russian)

Fiapshev, I. A., Kardanov, U. Kh., Zherokov, Z. A., Chechenov, B. Kh., Dankeeva, E. V., Dankeeva, V. O. (2019) The role of classes elective courses in physical culture in the formation of a healthy lifestyle of students. *Physical culture and health*. (2), 30–32. (in Russian)

Stepanova, E. V. (2017) *Fizicheskie nagruzki kak sredstvo povysheniya stressoustoichivosti* [Physical activity as a means of increasing stress resistance]. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk*. (2-5), 69-71. (in Russian)

Khuzina, G. K., Valiullina, I. O. (2020) *Rol' fizicheskoi kul'tury i sporta v dukhovnom vospitanii lichnosti* [The role of physical culture and sports in the spiritual education of the individual]. *Aktual'nye issledovaniya*. (4), 62-64. (in Russian)

Shikhshabekov, Sh. Yu., Ibragimova, Sh. Z. (2017) *Osobennosti dukhovno-nravstvennogo vospitaniya molodezhi v sisteme fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Peculiarities of Spiritual and Moral Education of Youth in the System of Physical Education and Sports]. *Vestnik sotsial'no-pedagogicheskogo instituta*. (1), 79-85. (in Russian)

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_105

ACTUAL ISSUES OF FORMATION OF SOCIAL COMPETENCE AND ADAPTABILITY OF STUDENTS THROUGH ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Olga A. Polyakova [1], Aslan Sh. Karaev [2], Zuber A. Zherokov [3], Islam S. Georgiev [4]

Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov [1, 2, 3, 4]
Nalchik, Russia

[1] *Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Sports and Physical Education*
ph.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru
[2] *Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Sports and Physical Education*
ph.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru
[3] *Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Sports and Physical Education*
ph.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru
[4] *Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Sports and Physical Education*
ph.: +7(903)495-47-11, e-mail: olster70@mail.ru

Abstract. The article deals with the problematic aspects of educating physically healthy students that meet the modern requirements of the labor market, i.e. capable of long-term and successful performance of their professional functions. Modern approaches to the teaching of elective disciplines in physical culture and sports in higher educational institutions are proposed, adapted both to the needs of the educational system and to the individual interests of each student. The necessity of using methods aimed not only at controlling the completed task, but also at stimulating students' motivation for regular physical exercises outside the educational process, in order to improve their physical development, has been established. In the system of modern education, the traditional forms of organization of physical culture classes are being transformed, the introduction of an elective methodology allows taking into account the personal characteristics of students and their preferences. However, the introduction of an elective format of education has led to the emergence of methodological and adaptive problems. On the part of young people, there is an active interest in precisely this form of conducting physical education classes, since they determine the format of classes and have the opportunity to practice their favorite sport, develop their physical form. This article comprehensively assesses the formation of social competence through elective courses.

Keywords: physical education; self-monitoring; motivation; elective disciplines; physical development

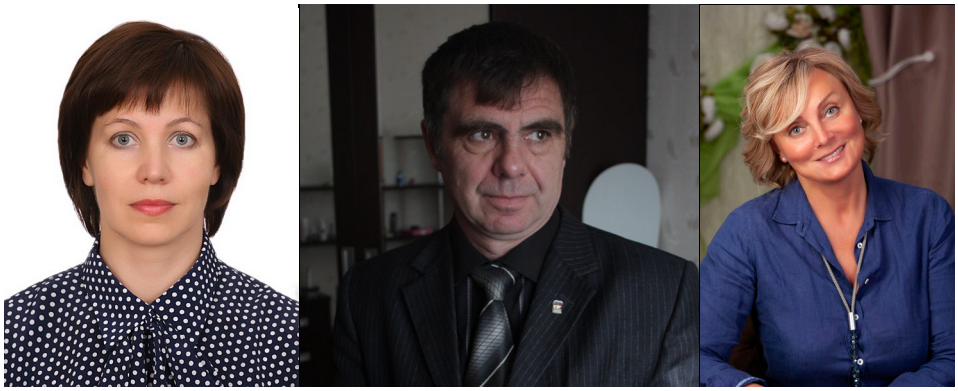
Cite as: Polyakova, O. A., Karaev, A. Sh., Zherokov, Z. A., Georgiev, I. S. (2022) Actual issues of formation of social competence and adaptability of students through elective disciplines in physical culture and sports. *Physical Culture and Health*. (1), 105-108. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_105.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 109-112
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 109-112

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_109

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ



Татьяна Евгеньевна Симина [1], Олег Николаевич Логинов [2],
Светлана Юрьевна Татарова [3], Вадим Борисович Татаров [4]

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова [1, 2, 3]
Москва, Россия
МИРЭА – Российский технологический университет [1, 3, 4]
Москва, Россия
Московский государственный технический университет Гражданской авиации [2]
Москва, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)902-29-96, e-mail: besputa3@mail.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, мастер спорта СССР по офицерскому многоборью
Тел.: +7(910)456-90-52, e-mail: oleg.loginov@list.ru
[3] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: syt66@yandex.ru
[4] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru

Аннотация. Ухудшение состояния здоровья студенческой молодёжи и значительное снижение объёма двигательной активности молодых людей обуславливают поиск новых форм проведения учебных занятий по физической культуре и, в частности, по плаванию. Целью исследования являлось изучение отношения студентов к использованию современных подходов при организации учебных занятий плаванием. Результаты проведённого исследования выявили, что использование аквааэробных упражнений под музыкальное сопровождение способствует повышению интереса у студентов к учебным занятиям плаванием, повышению общего эмоционального фона и качества учебного занятия. Подавляющее большинство юношей и девушек положительно оценивают используемое музыкальное сопровождение при выполнении аквааэробных упражнений. Представлены аквааэробные упражнения с предметами и без них, используемые в процессе учебных занятий плаванием. Выявлены упражнения в воде, при выполнении которых как девушки, так и юноши испытывают затруднения – это упражнения на равновесие и удержание баланса, а также упражнения силовой направленности с аквагантелями. Реализация современных подходов позволила студентам получить новые знания о развитии основных физических качеств средствами плавания, улучшить технику плавания, расширить спектр знаний об использовании аквааэробных упражнений для различных мышечных групп. Установлено, что повышению заинтересованности у студенческой молодёжи к учебным занятиям плаванием может способствовать включение в занятия элементов подвижных и спортивных игр, элементов прикладного плавания и использование нестандартных упражнений для повышения техники плавания.

Ключевые слова: студенты, плавание, аквааэробные упражнения, учебные занятия, физическая культура, мотивация, аква-фитнес, прикладное плавание, плавательная подготовленность, музыкальное сопровождение

Для цитирования: Современные подходы при организации учебных занятий плаванием и отношение к ним студенческой молодёжи / Т. Е. Симина, О. Н. Логинов, С. Ю. Татарова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 109-112. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_109.

Введение

В настоящее время общество крайне заинтересовано в молодых, активных, здоровых и энергичных трудовых кадрах [3]. Однако состояние здоровья современной молодежи оставляет желать лучшего [1]. Общеизвестно, что регулярные занятия физической культурой, в частности плаванием, способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию основных физических качеств и повышению уровня физической и плавательной подготовленности [2; 4]. Однако у современных студентов крайне низкая заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом, а вынужденные карантинные мероприятия, связанные с предупреждением распространения COVID-19, еще больше усугубили данную ситуацию. Вынужденные ограничения и снижение двигательной активности крайне негативно отражаются на состоянии здоровья молодых людей. В этой связи актуальной является задача поиска эффективных форм проведения учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (плавание), повышающих у молодых людей интерес и мотивацию к этим занятиям [7; 9; 10].

Поэтому на базе ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» с сентября по октябрь 2021 года было проведено исследование, в котором приняли участие студенты-первокурсники: 16 юношей и 21 девушка.

Цель исследования – изучить отношение студентов к использованию современных подходов при организации учебных занятий плаванием.

Результаты

При организации учебных занятий плаванием с целью повышения их эффективности и привлекательности для студентов-первокурсников, в разминку, проводимую в подготовительной части занятия и перенесенную с суши на воду, были введены комплексы аквааэробных упражнений с различными предметами и без них [10]. Для скорейшей адаптации студентов-первокурсников к водной среде на начальном этапе в разминку включались упражнения на мелкой части бассейна без использования каких-либо предметов. Студенты выполняли ходьбу, бег и прыжки на месте, а также в различных направлениях и со сменой направления движения. Выполняли общеразвивающие упражнения в воде, повороты и перекаты. По мере освоения с водной средой, в разминку включались упражнения с нудлсами, а в дальнейшем и упражнения с аква-гантелями для верхнего плечевого пояса и на удержание баланса. В основной части занятия, помимо традиционного плавания с досками заданий на технику плавания, студентам предлагались различные упражнения с использованием нудлсов и аква-гантелей. В заключительной части занятия использовались элементы спортивных игр и упражнения на расслабление [8]. При изучении отношения студентов-первокурсников к внедрению современных подходов на учебных занятиях плаванием было интересно выявить, нравятся ли студентам такие занятия с использованием комплексов аквааэробных упражнений. Было выявлено, что 62,5 % юношей и 95,2 % девушек проведение учебных занятий в данном формате очень нравится. При ответе на вопрос «Повышает ли, на Ваш взгляд, использование аквааэробных упражнений качество учебных занятий плаванием?» 68,8 % юношей и 100 % девушек ответили утвердительно, 25 % юношей затруднились с ответом и только 6,2 % юношей не считают использование данных упражнений эффективным. Вместе с тем, 93,8 % юношей и 100 % девушек считают, что использование аквааэробных упражнений под музыкальное сопровождение существенно повышает эмоциональный фон учебного занятия. Отношение школьников к физической культуре согласуется с нашими результатами [6].

При проведении таких занятий по плаванию с использованием аквааэробных упражнений важным компонентом является подбор музыкального сопровождения. Для этого нами использовались задорные русские народные песни в современной обработке, а также музыкальные произведения из современных мюзиклов «Ромео и Джульетта», «Шахматы» и др. Выявлено, что 81,3 % юношей и 90,5 % девушек положительно оценили используемое музыкальное сопровождение, а 18,7 % юношей и 9,5 % девушек отметили свое нейтральное отношение к подбору музыкального сопровождения. Важно отметить, что у нескольких студентов-юношей музыкальные произведения из мюзиклов вызвали неподдельный интерес и они изъявили желание глубже ознакомиться с данными постановками [4; 5].

Также важно было выявить, какие виды двигательной активности, по мнению студентов, повысили бы привлекательность учебных занятий по плаванию у студенческой молодежи. 56,3 % юношей и 71,4 % девушек считают привлекательным включение в занятия упражнений аквааэробики и аквафитнеса, 50 % юношей и 28,5 % девушек интересны упражнения с использованием элементов прикладного плавания, 43,8 % юношей и 33,3 % девушек отметили упражнения для повышения техники плавания и 31,3 % юношей и 23,8 % девушек считают интересным использование на занятиях плаванием эстафеты, а также элементов спортивных и подвижных игр.

При наблюдении за выполнением студентами предлагаемых нами аквааэробных упражнений было выявлено, что наибольшие затруднения у 43,8 % студентов-юношей вызывали упражнения на равновесие и упражнения, связанные с передвижением в воде и удержанием баланса. У 61,9 % девушек наибольшие затруднения вызывали силовые упражнения с аква-гантелями, а для 52,4 % девушек затруднения вызывали упражнения на удержание баланса как на месте, так и в продвижении, что свидетельствует о слабости мышечных групп верхнего плечевого пояса и глубоких мышц, удерживающих позвоночный столб.

На вопрос «Какие новые для себя знания вы получили на учебных занятиях по плаванию?», 43,7 % юношей и 38,1 % девушек отметили, что получили новые знания о развитии основных физических качеств средствами плавания, 56,3 % юношей и 61,9 % девушек отметили, что улучшили технику плавания. Для 75 % юношей и 66,7 % девушек новыми стали знания об использовании аквааэробных упражнений для различных мышечных групп. Оценивая качество учебных занятий плаванием, все юноши и девушки отметили, что их полностью устраивает качество проводимых занятий.

Выводы

Таким образом, принимая во внимание отношение студентов к современным подходам при проведении занятий плаванием в высшем учебном заведении, а также учитывая их пожелания, можно рекомендовать расширение спектра используемых аквааэробных упражнений как в подготовительной части занятия, так и в его основной части. Кроме того, заинтересован-

© Симина Т. Е., Логинов О. Н., Татарова С. Ю., Татаров В. Б., 2022

ность студентов элементами прикладного плавания специальными плавательными упражнениями, способствующими улучшению техники плавания, элементами спортивных и подвижных игр в воде могут способствовать при их использовании существенному повышению привлекательности учебных занятий плаванием для студенческой молодежи.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Алексеенко С. Н. Система обучения в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе: автореферат дис. ... докт. мед. наук. М., 2013. 47 с.

Выход в новое тысячелетие – метапредметный подход как альтернатива построения тренировочного процесса / С. И. Филимонова [и др.]. Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 66–68.

Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л. С. Дворкин [и др.]. Ростов н/Д : Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. 700 с.

Инновационное содержание обучения по физической культуре и спорту будущих предпринимателей / С. И. Филимонова [и др.]. // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 73–76.

Методика ускоренного обучения студентов плаванию / Т. Е. Симина [и др.]. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 28–29.

Мониторинг отношения к физической культуре и самореализация личности школьников / С. И. Филимонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 4.

Пространство физической культуры и спорта вуза // С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Ю. Б. Филимонова / Культура физическая и здоровье. 2017. № 4 (64). С. 13–16.

Симина, Т. Е. Особенности использования функциональных уроков по аквааэробике при обучении девушек плаванию / Т. Е. Симина, Е. В. Любина, П. Н. Звягинцев // Гуманитарное образование в экономическом вузе : Материалы VII Международной научно-практической очно-заочной конференции. 2019. С. 225–228.

Бодакин С. И. Физическая культура // А. В. Бодакин, С. И. Филимонова. М., 2012. 212 с.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту // С. И. Филимонова [и др.]. М : 2021. 298 с.

References

Alekseenko, S.N. The system of education in the field of disease prevention and healthy lifestyle formation in a medical university: abstract of the dissertation. ... doctor of Medicine.Sciences / S.N. Alekseenko. - M., 2013. - 47s.

Entering the new millennium - a meta-subject approach as an alternative to building a training process // Filimonova S.I., Sabirova I.A., Zhigalova O. Physical culture and health. 2016. No. 1 (56). pp. 66-68.

Dvorkin, L.S. Physical education of students: studies. Manual / L.S. Dvorkin, K.D. Chermit, O.Y. Davydov; under the general Editorship of L.S. Dvorkin. - Rostov n/A : Phoenix; Krasnodar: Neoglory, 2008. - 700 p.

Innovative content of training in physical culture and sports of future entrepreneurs // Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Averyasova Yu.O., Almazova Yu.B. Physical culture and health. 2020. No. 3 (75). pp. 73-76.

Methodology of accelerated teaching of students to swim / T.E. Simina, E.G. Mikhalchenko, M.A. Kuzmin, E.Y. Sysoeva // Theory and practice of physical culture. - 2017. - No. 9. - pp. 28-29.

Monitoring the attitude to physical culture and self-realization of the personality of schoolchildren / Filimonova S.I. // Physical culture: upbringing, education, training. 2003. No. 4.

The space of physical culture and sports of the university // Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Filimonova Yu.B. / Physical culture and health. 2017. No. 4 (64). pp. 13-16.

Simina T.E. Features of the use of functional lessons in aqua aerobics when teaching girls to swim / T.E. Simina, E.V. Lyubina, P.N. Zvyagintsev // Humanitarian education in an economic university: Materials of the VII International scientific and practical intramural conference. 2019. pp. 225-228.

Physical culture // Bodakin A.V., Filimonova S.I. Moscow, 2012. - 212 p.

Elective disciplines in physical culture and sports // Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Aksenov M.O., Zhukov O.F., Stolyar K.E., Glazkova G.B., Shutova T.N., Andryushenko O.N., Averyasova Yu.O., Almazova Yu.B., Kim L.G., Pukhovskaya M.N., Vitko S.Yu., Kazakova V.M. / Moscow, 2021.- 298 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_109

MODERN APPROACHES IN ORGANIZING SWIMMING LESSONS AND THE ATTITUDE OF STUDENTS TO THEM

Tatiana E. Simina [1], Oleg N. Loginov [2], Svetlana Yu. Tatarova [3], Vadim B. Tatarov [4]

Plekhanov Russian University of Economics [1, 2, 3]
Moscow, Russia
MIREA-Russian technological University [1, 3, 4]
Moscow, Russia
Moscow State Technical University of Civil Aviation, Russia [2]
Moscow, Russia

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(916)902-29-96, e-mail: besputa3@mail.ru
[2] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Master of Sports of the USSR in officer all-around
ph.: +7(910)456-90-52, e-mail: oleg.loginov@list.ru
[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: syt66@yandex.ru
[4] Senior Lecturer in the Department of Physical Education
ph.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru

Abstract. The deterioration of the health status of students and a significant decrease in the volume of motor activity of young people determine the search for new forms of conducting physical education classes and, in particular, swimming. The purpose of the study was to study the attitude of students to the use of modern approaches in organizing swimming lessons. The results of the study revealed that the use of aqua aerobic exercises accompanied by musical accompaniment helps to increase students' interest in swimming lessons, improve the overall emotional background and the quality of the lesson. The vast majority of boys and girls positively evaluate the musical accompaniment used when performing aqua aerobic exercises. Water aerobic exercises with and without objects used in the process of swimming lessons are presented. Identified exercises in the water, during which both girls and boys have difficulty - these are exercises for balance and balance, as well as exercises with a power orientation with aqua-dumbbells. The implementation of modern approaches allowed students to gain new knowledge about the development of basic physical qualities by means of swimming, improve swimming technique, expand the range of knowledge about the use of aqua aerobic exercises for various muscle groups. It has been established that the inclusion of elements of outdoor and sports games, elements of applied swimming and the use of non-standard exercises to improve the technique of swimming can contribute to increasing the interest of students in swimming lessons.

Keywords: students, swimming, water aerobic exercises, training sessions, physical culture, motivation, aqua fitness, applied swimming, swimming readiness, musical accompaniment

Cite as: Simina, T. E., Loginov, O. N., Tatarova, S. Yu., Tatarov, V. B. (2022) Modern approaches in organizing swimming lessons and the attitude of students to them. *Physical Culture and Health*. (1), 109-112. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_109.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 113-116
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 113-116

Научная статья
УДК 796.011
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_113

ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОДГОТОВКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Николай Иванович Синявский [1],
Алексей Валерьевич Фурсов [2],
Николай Николаевич Синявский [3]

Сургутский государственный педагогический университет [1, 2, 3]
Сургут, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
тел.: +7(922)254-76-89, e-mail: physical_science@surgpu.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(922)652-07-30, e-mail: FursovAV@bk.ru
[3] Аспирант
тел.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru

Аннотация. В статье представлена структура урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО. Методы исследования. Анализировались показатели по всем испытуемым по ЧСС (уд/мин); максимальным значениям и среднему ЧСС (уд/мин); работы в зонах разной интенсивности: в I – 101–120 уд/мин, во II – 121-140 уд/мин, в III – 141–161 уд/мин, в IV – 162–181 уд/мин. Результаты исследования показали, что предложенная модель позволяет реализовать положительную динамику развития двигательных способностей у обучающихся в подготовке к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: структура, урок физической культуры, подготовка обучающихся, Комплекс ГТО

Для цитирования: *Синявский Н. И., Фурсов А. В., Синявский Н. Н.* Проектирование урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Н. Н. Синявский // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 113-116. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_113.

Введение

Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, представлена национальная система физического воспитания населения страны, направленная на инновационные изменения по предмету «Физическая культура», в первую очередь, в подготовке обучающихся к сдаче ГТО [4, 5, 6, 7, 10]. Проведённые ранее исследований показали, что большинство обучающихся кроме уроков физической культуры нигде больше не получают физическую нагрузку [1, 2, 8]. Из этого следует что, учителю необходимо с максимальной эффективностью использовать урок физической культуры, направленный на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО [3, 9].

Цель исследования: разработать структуру урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.

Методы исследования

Лабораторное оборудование “Garmin Vhvosport” применялось для определения функциональной стоимости физических упражнений урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО. С помощью программы для анализа данных “Garmin Express” анализировалась реакция ЧСС (уд/мин) испытуемых на физическую нагрузку, вызванную на уроке физической культуры при подготовке к сдаче норм ГТО. Анализировались показатели по всем испытуемым по ЧСС (уд/мин); максимальным значениям и среднему ЧСС (уд/мин); работы в зонах разной интенсивности: в I – 101–120 уд/мин, во II – 121–140 уд/мин, в III – 141–161 уд/мин, в IV – 162–181 уд/мин.

Результаты исследования

В настоящее время, содержание Примерной рабочей программы представляется систем модулей, которые включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки, спортивные игры, плавание, а также вариативным модулем «Спорт», Содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению норм комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе обобщения рекомендаций Примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура» была разработана структура урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО представленная табл. 1.

© Синявский Н. И., Фурсов А. В., Синявский Н. Н., 2022

Таблица 1 – Структура урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО

Структура урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО		
Подготовительная часть 7-10 мин.	*Основная часть 26-31мин.*	*Заключительная часть 7-9 мин.*
Методические особенности		
Разминка общая и специальная Постепенное нарастание величины физической нагрузки. Целенаправленность подобранных упражнений	Основные режимы физической нагрузки в зонах интенсивности: в III – 141–161 уд/мин развивающей, в IV – 162–181 уд/мин. тренирующей Индивидуальный подбор учебных заданий, на основе самостоятельного контроля частоты сердечных сокращений и самочувствия обучащихся.	Планирование увеличения продолжительности заключительной части для постепенного снижение функциональной активности организма обучающихся
Особенности организации		
Способ размещения обучающихся – фронтальный. Порядок выполнения упражнений – одновременный.	Способ размещения обучающихся – групповой (по половому признаку и степени подготовленности). Индивидуальный. Порядок выполнения упражнений – попеременный (посменный), поочерёдной (поточный)	Способ размещения обучающихся – фронтальный. Порядок выполнения упражнений – одновременный (возможны модификации)

Разработанная структура урока физической культуры направлена на познание обучающихся своих двигательных способностей и их целенаправленного развития в подготовке к сдаче норм ГТО.

На рисунке 1. представлена динамика частоты сердечных сокращений урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.

Рис. 1 – Динамика частоты сердечных сокращений урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ГТО

Анализ физиологической кривой урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО показал, что средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) составила 148 уд/мин, однако при выполнении отдельных упражнений пиковые значения достигали 187 уд/мин. Работа в зонах разной интенсивности составила : в I – 101–120 уд/мин или 22 %, во II – 121–140 уд/мин или 38 %, в III – 141–161 уд/мин 3 соответственно 6%, в IV – 162–181 уд/мин – соответственно 4 %.

Выводы

Предложенная структура урока направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, в условиях общеобразовательной школы имеет высокую функциональную активность сердечно-сосудистой системы, и способствуют развитию двигательных способностей. Урок физической культуры направленный на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО должен соответствовать основным режимам физической нагрузки развивающей III зоне интенсивности – 141–161 уд/мин. и тренирующей IV зоне интенсивности – 162–181 уд/мин.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Белоусова К. В. Применение «круговой тренировки» по методу непрерывного выполнения упражнения при подготовке обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО / К. В. Белоусова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. Т. 73. №1. С. 35-38.

Лубышева Л. И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л. И. Лубышева, Л. А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2-7.

Петров И. Н. Модель педагогического содействия формированию готовности юношей пятой ступени к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 250-255.

Ревенко Е. М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11-х классов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 33-35.

Рыжкин Н. В. Методика построения учебного процесса по физической культуре для студентов при подготовке к прохождению тестов комплекса ГТО / Н. В. Рыжкин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. Т. 74. №2. С. 53-56.

Семянникова В. В. Подготовка обучающихся старших классов к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 263-266.

Синявский Н. И. Применение онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целенаправленного ориентирования школьников для занятий определённым видом спорта / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, В. В. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 47-49.

Костюков В.В. Результаты выполнения старшеклассниками контрольных испытаний V ступени комплекса ГТО / В. В. Костюков, О. Н. Костюкова, А.И.А. Римави // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 2. С. 46-53.

Фурсов А. В. Оценка физической подготовленности учащихся на основе испытаний комплекса ГТО / А. В. Фурсов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 73-75.

Турманидзе В. Г. Комплексный контроль функционального состояния участников ВФСК ГТО с различными индивидуально-типологическими параметрами / В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А.В. Турманидзе // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2018. № 1. С. 275-279.

References

Belousova K. V., Bobkov V. V., Vasilyeva E. A., Ignatenko T. S. The use of "circular training" by the method of continuous exercise in preparing students to meet the standards of the VFSK TRP/ Belousova K. V., Bobkov V. V., Vasilyeva E. A., Ignatenko T. S.// Physical culture and health. - 2020. - Vol. 73. - No. 1. - pp. 35-38.

Lubysheva L.I. System of basic conditions for preparing schoolchildren to fulfill the regulatory requirements of the TRP complex/Lubysheva L.I., Semenov L.A.//Physical culture: upbringing, education, training. 2018. - No. 2.- pp. 2-7.

Petrov I.N. Model of pedagogical assistance in the formation of readiness of fifth-stage young men to pass the norms of the VFSK TRP complex// Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2018.- № 11 (165).- Pp. 250-255.

Revenko E.M. Individual features of age-related development and motivation for the realization of motor activity of students in grades 10-11//Theory and practice of physical culture. 2018. No. 2. Pp. 33-35.

Ryzhkin N. V. Methodology of building the educational process in physical culture for students in preparation for passing the tests of the TRP complex/ Ryzhkin N. V., Mavropulo O. S., Korban A. N., Ivanova A. A., Korobov I. A.// Physical culture and health. - 2020. - Vol. 74. - No. 2-. pp. 53-56.

Semyannikova V.V. Preparation of high school students for passing the norms of the All-Russian physical culture and sports complex "READY FOR WORK AND DEFENSE" // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No. 5 (159). pp. -263-266.

Sinyavsky N.I. Application of the online service "AS FGC GTO" for purposeful orientation of schoolchildren for practicing a certain sport/Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Vlasov V.V.//Physical culture: upbringing, education, training. 2018. No. 5. pp. 47-49.

Kostyukov V.V., Results of control tests performed by high school students of the V stage of the TRP complex/Kostyukov V.V., Kostyukova O.N., Rimavi A.I.A. // Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport. 2018. No. 2. pp. 46-53.

Fursov A.V. Assessment of physical fitness of students based on tests of the TRP complex/Fursov A.V., Sinyavsky N.I., Dmitrieva E.V., Glukhova M.Yu.//Physical culture and health. 2018. No. 3 (67).- pp. 73-75.

Turmanidze V.G., Comprehensive control of the functional state of the participants of the VFSK TRP with various individual typological parameters/Turmanidze V.G., Fomenko A.A., Turmanidze A.V.//Problems of improving physical culture, sports and Olympism. 2018. No. 1.- pp. 275-279.

Поступила в издательство 29.12.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_113

DESIGNING PHYSICAL EDUCATION LESSON AIMED AT PREPARING STUDENTS TO PASS THE STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Nikolai I. Sinyavsky [1], Aleksey V. Fursov [2], Nikolay N. Sinyavsky [3]

Surgut State Pedagogical University [1, 2, 3]
Surgut, Russia

[1] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education
ph.: +7(922)254-76-89, e-mail: physical_science@surgpu.ru

[2] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Physical Culture Theory and Methodology Department
ph.: +7(922)652-07-30, e-mail: FursovAV@bk.ru

[3] Post-graduate student
ph.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru

Abstract. The article presents a model of a physical education lesson aimed at preparing students to pass the TRP standards. Research methods. The indicators were analyzed for all subjects by heart rate (beats/min); maximum values and average heart rate (beats/min); specific gravity of work in intensity zones: in I -101-120 beats/min, in II -121-140 beats/min, in III -141-161 beats/min, in IV - 162-181 beats/min. The results of the study showed that the proposed model makes it possible to realize the positive dynamics of the development of motor abilities in students in preparation for passing the TRP standards.

Keywords: structure, physical education lesson, training of students, "Labor and Defense" Spots Complex

Cite as: Sinyavskiy, N. I., Fursov, A. V., Sinyavskiy, N. N. (2022) Designing physical education lesson aimed at preparing students to pass the “Ready for Labor and Defense” sports complex standards. *Physical Culture and Health*. (1), 113-116. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_113.

Received 29 December 2021
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 117-120
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 117-120

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_117

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ

Владислав Эдуардович Соколов [1],
Ольга Васильевна Гаевская [2]

Воронежский государственный педагогический университет [1, 2]
Воронеж, Россия

[1] Магистрант
тел.: +7(908)140-16-50, e-mail: vladsokolov001@yandex.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин
тел.: +7(473)255-73-44, e-mail: ksd.vgpu@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по использованию средств гимнастики в процессе развития физических качеств у подростков на уроках физической культуры. Использование гимнастических упражнений, а в первую очередь, общеразвивающих упражнений, в процессе развития физических способностей не вызывает сомнений. В соответствии с показателями физических качеств, были разработаны пять комплексов с целевой направленностью их развития, которые использовались на уроках физической культуры с подростками-мальчиками. Для оценивания уровня физической подготовленности развития физических качеств использовались тесты ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV ступени: подтягивание в висе; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища, лежа на спине; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м и наклон вперед, стоя на скамейке. Проведен педагогический эксперимент и анализ результатов данных использования разработанных комплексов общеразвивающих упражнений для эффективного развития физических качеств у подростков 13-14 лет в процессе совершенствования физической подготовленности с учетом особенностей их возраста. Выявлена неравномерность развития физических качеств, в связи с возрастными особенностями.

Ключевые слова: средства гимнастики, гимнастические упражнения, физические качества, сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость, тестирование, физическая подготовленность

Для цитирования: *Соколов В. Э., Гаевская О. В.* Использование средств гимнастики для развития физических качеств у подростков / В. Э. Соколов, О. В. Гаевская // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 117-120. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_117.

Введение

Целью занятий гимнастикой и одной из ведущих ее задач, как известно, является содействие укреплению и сохранению здоровья, а также всестороннему гармоническому физическому развитию и физической подготовленности обучающихся, особенно в школьный период. Установлено, что показателем здоровья считается не только гармоническое развитие всех функций систем организма в целом, но и комплекс уровня физической подготовленности школьников на любой ступени образования.

Процесс физического воспитания обучающихся в школе связан с такими основными жизненно важными физическими качествами, как - сила, ловкость, выносливость, быстрота и гибкость. Все они всегда проявляются комплексно, во взаимной связи между собой. Установлено, что в этом процессе ведущее место занимают средства основной гимнастики.

Как показал анализ научно-практических литературных данных, в последние годы недостаточно уделяется внимание в использовании общеразвивающей основной гимнастики с целью развития физических качеств учащихся во всех возрастных группах, в том числе и у подростков, на уроках физической культуры.

Нами предполагалось, что регулярное использование разработанных комплексов гимнастических упражнений с учетом возраста в процессе физической подготовки на уроках физической культуры будет содействовать улучшению уровня физической подготовленности подростков 8-9 классов.

Целью исследования была разработка комплексов гимнастических упражнений и методики использования проверки их эффективности в развитии физических качеств у подростков-мальчиков.

В задачи исследования входило: проведение теоретического анализа средств гимнастики для развития физических качеств в школьном возрасте; подбор тестов для оценки и определения уровня развития физических качеств у учащихся подросткового возраста; разработка комплексов гимнастических упражнений для развития физических качеств на уроках физической культуры и экспериментальная проверка эффективности их использования у подростков-мальчиков.

Для решения поставленных задач использовались общепринятые методы педагогического исследования.

© Соколов В. Э., Гаевская О. В., 2022

Результаты

Для разработки комплексов упражнений средствами гимнастики и методики их использования в развитии физических качеств, были изучены и проанализированы данные анатомо-физиологических особенностей развития учащихся подросткового возраста, который показал, что этот процесс, как установлено, происходит неравномерно. Следовательно, это необходимо учитывать при развитии физических качеств.

До и после проведенного эксперимента для оценки уровня подготовленности показателей физических качеств, за основу были взяты нормативы испытаний шести гимнастических тестов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV ступени, в соответствии возрастной группы обучающихся 13-15 лет, принимавших участие в эксперименте, а именно:

Тест 1. «Подтягивание из виса на высокой перекладине», максимальное количество раз, для оценки уровня силовых способностей мышц плеча - сгибателей.

Тест 2. «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», максимально возможное количество повторений, как показатель оценки уровня силовых способностей мышц плеча – разгибателей.

Тест 3. «Поднимание туловища из положения лежа на спине», также максимальное количество раз за 1 минуту. Оценивался уровень локальных способностей - силовой выносливости, мышц передней поверхности туловища – «пресса».

Тест 4. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», максимальная дальность в см. Оценка уровня скоростно-силовых способностей мышц ног.

Тест 5. «Челночный бег, 3х10 м», наиболее возможно быстрое преодоление дистанции в секундах. Показатель оценки уровня ловкости.

Тест 6. «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке», максимальное сгибание в тазобедренных суставах, см. Оценивался уровень развития гибкости (подвижности) в тазобедренных суставах.

Все эти тесты являются общепринятыми показателями определения физической подготовленности для жизненно-важных физических качеств, необходимых в решении большинства жизненных двигательных задач.

Оперативное тестирование проводилось в форме соревнования на уроках физической культуры в течение первой недели начала четверти, а так же текущий контроль результатов в конце I четверти.

Педагогический эксперимент проводился с подростками-мальчиками на базе МБОУ СОШ № 83 г. Воронежа. Эксперимент имел направленность на апробацию средств гимнастики в форме комплексов общеразвивающих упражнений и проверку эффективности экспериментальной разработанной нами методики, направленной на улучшение развития физических качеств у подростков. В педагогическом эксперименте приняли участие подростки-мальчики 13-15 лет 8-9 классов, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Испытуемые были распределены на две группы по 14 человек: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Уроки физической культуры проводились три раза в неделю согласно расписанию. Всего 27 уроков (9 недель). КГ занималась по обычной, традиционной программе уроков ФК. В ЭГ на уроках использовались разработанные нами комплексы гимнастических упражнений с подборкой упражнений по видам физических качеств и использования их с учетом методики планирования физической подготовки подростков-мальчиков в недельном цикле.

Было разработано 5 комплексов по видам физических качеств.

Комплекс 1 – **«Ловкость»**. Эффективное воздействие на развитие ловкости, как известно, оказывают упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для обучающихся определенную координационную трудность. На уроках выделялось три этапа в развитии ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений.Внимание обращалось на точность движений.

Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые должны осуществляться в сжатые отрезки времени.

Третий этап: выполнялись упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Кроме упражнений данного комплекса, для развития ловкости использовалисьразличные строевые упражненияв вводно-подготовительной части урока.

Комплекс 2 – **«Быстрота»**. Основным методом развития быстроты являлось многократное повторение движения с максимальной скоростью. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являлись хорошим средством для тренировки быстроты одиночных движений. Этот комплекс применялся соревновательным или игровым методом выполнения упражнений.

Комплекс 3 – **«Выносливость»**. При воспитании общей выносливости важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. На урокахфизической культуры в 8–9 классах у мальчиков развивались основные виды специальной выносливости: силовой, статической и скоростной.

Для развития силовой выносливости, надо было добиться возможно большего числа повторений в упражнениях. При развитии статической выносливости подходили упражнения в висах и упорах.Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости являлся бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения из комплекса № 2. Общая и специальная выносливость в упражнениях достигалась путем постепенного увеличения времени работы, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Комплекс 4 – **«Сила»**. Для развития динамической силы упражнения выполнялись в среднем темпе и с возможно большим повторением упражнений для подростков.Комплекс4 был составлентак, чтобы попеременно нагружались все главные крупные группы мышц. При этом некоторые упражнения носили характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока. Силовая выносливость развивалась числом повторений 15–20 раз за 30 сек. для развития силы. Использовался круговой метод.

Комплекс 5 – **«Гибкость»**. Для воспитания гибкости применялись упражнения с различным проявлением амплитуды.Развитие гибкости почти всегда взаимосвязано с упражнениями на развитие силы. При развитии гибкости особое внимание уделялось предварительной подготовке мышц, их разогреванию.

В недельном цикле на первом уроке в неделю использовались комплексы № 3, 4 на развитие силы и выносливости. В заключительной части урока использовались упражнения на гибкость из комплекса № 5, чтобы снять мышечное напряжение. На втором уроке в недели использовались упражнения из комплексов № 1, 2 на развитие ловкости, быстроты и скоростно-

силовых качеств. На третьем уроке - упражнения комплекса № 5, направленные на развитие гибкости.

Анализ данных показателей физической подготовленности в КГ и ЭГдо проведения эксперимента выявил, что при оперативном тестировании между группами достоверных различий не было обнаружено.

Однако, после проведенного эксперимента, динамика результатов былане однозначная. Было выявлено, что особенно заметное изменение в ЭГ произошло в тесте на гибкость «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке». Разница в сторону улучшения составила 54,8 %.

В тестах по определению силовых качеств мышц рук произошла положительная динамика результатов, особеннов ЭГ. «Подтягивание в висе», например, как в КГ, так и в ЭГу подростков-мальчиков выявлено улучшение, в КГ на 7,2 %, а в ЭГ – на 29,9 %.

«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» в ЭГ также подростки заметно улучшили результат на 25,7 %. В КГ изменений не произошло.

В тесте «Челночный бег 3х10 м» улучшение результатов произошло в обеих группах, но незначительное, например, в ЭГ оно составило 5,0 %.

К сожалению, в тестах «Прыжок в длину с места» и «Поднимание туловища, лежа на спине за 1 минуту» сравнительный анализ данных показал незначительное улучшение и достоверных различий до и после эксперимента не выявил, как внутри групп, так и между группами.

Выводы

Таким образом, сравнительный анализ между группами подростков-мальчиков подтвердил эффективность разработанной нами методики развития физических качеств с помощью использования комплексов гимнастических упражнений основной общеразвивающей гимнастики. При подборе упражнений, надо учитывать возрастные особенности и регулярность их использования.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Аллянов Ю. Н. Физическая культура. Учебник. / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. М.: Юрайт, 2017. 494 с.

Германов Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. М.: Юрайт, 2017. 461 с.

Гимнастика: учеб. для студ. Высш. учебн. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: Академия, 2001. 448 с.

Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. Люберцы: Юрайт, 2016. 527 с.

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А. П. Матвеев. М.: Просвещение, 2017. 151 с.

Петров В. К. Методика преподавания гимнастики в школе / В. К. Петров. М.: Владос, 2000. 448 с.

Столяров В. И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Столяров [и др.] / под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В. И. Столярова. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)».

Кораблева Е. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е. Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.

Хорошева Т. А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т. А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693.

References

Allyanov Yu.N. Physical culture. Textbook. / Yu.N. Allyanov, I.A. Pisisky. - M.: Yurayt, 2017. - 494 p.

Germanov, G.N. Physical culture at school. Athletics. Textbook for undergraduate and graduate studies / G.N. Germanov, V.G. Nikitushkin, E.G. Tsukanova. - M.: Yurayt, 2017. - 461 p.

Gymnastics: Study. for students. Higher. textbook. institutions [Text] / M.L. Zhuravin, O.V. Zagryadskaya, N.V. Kazakevich, etc.; Edited by M.L. Zhuravin, N.K. Menshikov. - M.: Academy, 2001– - 448 p.

Drobinskaya A. O. Anatomy and age physiology. textbook for bachelors / A. O. Drobinskaya. Lyubertsy: Yurait, 2016. - 527 p.

Matveev, A.P. Lessons of physical culture. Methodological recommendations. Grades 5-7 / A. P. Matveev. - M.: Enlightenment, 2017. - 151 p.

Petrov V.K. Methods of teaching gymnastics at school / V.K. Petrov. - M.: Vlados, 2000– - 448 p.

Stolyarov V.I. Modernization of physical education in a comprehensive school / V.I. Stolyarov, V.K. Balsevich, V.P. Mochenov, L.I. Lubysheva / under the general ed. of the doctor. philos. V.I. Stolyarova. - M.: Scientific and Publishing "Theory and practice of physical culture", 2009. - 320 p.

Decree of the President of the Russian Federation Center dated March 24, 2014 No. 172 "On the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Work and Defense" (TRP)"

Korableva E.N. All-Russian physical culture and sports complex TRP in the system of physical education / E.N. Korableva // Bulletin of Science and Creativity. 2016. No. 6 (6). pp. 95-100.

Khorosheva T.A. Problems of the introduction of TRP in the educational system / T.A. Khorosheva // Alley of Science. 2018. Vol. 2. No. 2 (18). pp. 689-693.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_117

THE USE OF GYMNASTICS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ADOLESCENTS

Vladislav E. Sokolov [1], Olga V. Gaevskaya [2]

Voronezh State Pedagogical University [1, 2]
Voronezh, Russia

[1] Master's student,
ph.: +7(908)140-16-50, e-mail: vladsokolov001@yandex.ru
[2] Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
ph.: +7(473)255-73-44, e-mail: ksd.vgpu@mail.ru

Abstract. The article presents the results of a study on the use of gymnastics in the process of developing physical qualities in adolescents in physical education lessons. The use of gymnastic exercises, and first of all, general developmental exercises, in the process of developing physical abilities is beyond doubt. In accordance with the indicators of physical qualities, five complexes were developed with the target orientation of their development, which were used in physical education lessons with teenage boys. To assess the level of physical fitness of the development of physical qualities, the tests of the VFSK "Ready for Work and Defense" (TRP) of the IV stage were used: pull-up in the vise; flexion-extension of the arms lying down; lifting the trunk, lying on the back; long jump from a place; shuttle run 3x10 m and leaning forward while standing on a bench. A pedagogical experiment and analysis of the results of the data on the use of the developed complexes of general developmental exercises for the effective development of physical qualities in adolescents aged 13-14 years in the process of improving physical fitness, taking into account the peculiarities of their age. The unevenness of the development of physical qualities, due to age characteristics, is revealed.

Keywords: means of gymnastics, gymnastic exercises, physical qualities, strength, endurance, agility, speed and flexibility, testing, physical fitness

Cite as: Sokolov, V. E., Gaevskaya, O. V. (2022) The use of gymnastics for the development of physical qualities in adolescents. *Physical Culture and Health*. (1), 117-120. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_117.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 121-125
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 121-125

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_121

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Светлана Юрьевна Татарова [1], Надежда Георгиевна Ефремова [2],
Ирина Николаевна Антонова [3], Сергей Михайлович Носов [4]

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова [1, 2, 3, 4]
Москва, Россия
МИРЭА – Российский технологический университет [1]
Москва, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66yandex.ru
[2] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru
[3] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(915)175-27-77, e-mail: тел.: antonova-irina@bk.ru
[4] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)332-94-91, e-mail: alla_v65@mail.ru

Аннотация. Данная статья представляет собой изложение результатов проведенной работы по сравнительному анализу и исследованию физической подготовленности и физического состояния студентов 19 лет РЭУ им. Г.В. Плеханова разных физкультурных групп. В ходе исследования удалось выявить, что, благодаря использованию методики имени студентки Е.А. Пироговой, обучающиеся в РЭУ им. Г.В. Плеханова имеют высокий групповой уровень физической подготовки и физического состояния. Однако при использовании методики Г.Л. Ананасенко, которая оценивает физическое здоровье девушек, показатели оказались на более высоком уровне. В ходе исследования выяснилось, что ключевым показателем в оценке физического здоровья являются масса тела и физическая работоспособность – именно эти показатели явились основополагающими компонентами в оценке жизненного и динамометрического, а также весоростового и индекса физического здоровья в целом. Методика оценки показателей Е.А. Пироговой не берет в учет данные показатели, в связи с чем является наименее информативной.

В исследовании уделено большое внимание оценке текущей программы упражнений, проводимых на основе физической активности. Проведенное исследование представляет собой ценные исходные данные, позволяющие разрабатывать программы укрепления здоровья студенческой молодежи. В данной статье уделено внимание службе поддержки и программе санитарного просвещения, которые обладают значительным потенциалом в улучшении стратегий самопомощи и устойчивости показателей за счет развития личных навыков на данном этапе формирования молодой взрослой жизни в культурно-образовательной среде университетов.

Ключевые слова: частота; время; интенсивность; индекс физической активности; здоровье, подготовленность, антропометрические измерения, анаэробные упражнения

Для цитирования: Сравнительный анализ здоровья и физического состояния студентов дневного обучения / С. Ю. Татарова, Н. Г. Ефремова, И. Н. Антонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 121-125. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_121.

Введение

При полноценной оценке состояния самочувствия студенток, степень физиологического состояния как интегральный показатель физиологического самочувствия содержит основополагающий смысл. Физическая

© Татарова С. Ю., Ефремова Н. Г., Антонова И. Н., Носов С. М., 2022

активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к затратам энергии. В наши дни модернизация, повседневная жизнь и слишком большая занятость привели к появлению нового типа человека, физическая активность которого минимизирована [5]. Данное исследование предполагает, что у студенток университетов есть аналогичные проблемы с недостаточной физической активностью. Более половины студентов университетов России недостаточно активны [4].

Физическая активность важна для здоровья, а продвижение этого вида деятельности является важным компонентом здоровья стратегии здоровой жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения (2020 г.), взрослые должны заниматься аэробной физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю и задействовать в качестве нагрузки большое количество мышц тела. Физическая активность характеризуется частотой, продолжительностью и интенсивностью. Чтобы оценить, соответствует ли программа физической активности университета РЭУ им. Г.В. Плеханов эффективности, мы можем рассчитать индекс физической активности, получив честные ответы на вопросы анкеты о том, как часто, сколько времени и сколько раз студенты занимаются физическими упражнениями [6].

Цель этого исследования состоит в том, чтобы выяснить, ведут ли студентки университетов активный образ жизни, рассчитав индекс физической активности (ИФА) в зависимости от частоты, продолжительности и интенсивности физической активности.

Исследование проводилось на 47 студентках вуза, разделенных на три возрастные группы: 18–19 лет (n = 21), 20–21 год (n = 23) и старше 21 года (n = 3). Отметим, что все испытуемые были здоровы, без противопоказаний к физическим нагрузкам со стороны врача.

Перед применением анкеты все испытуемые участвовали в антропометрических измерениях, таких как рост (1,65 ± 0,06 м) и масса тела (55,80 ± 7,39 кг) в соответствии со стандартными методами, предложенными Международным обществом. На основе этих измерений мы определили процентное содержание жира в организме по формуле ИМТ: рост (м) / масса тела (кг).

Оценка текущей программы упражнений проводилась на основе физической активности. Таким образом, мы выбрали оценку для интенсивности (5 – устойчивое тяжелое дыхание и потоотделение, 4 – прерывистое тяжелое дыхание и потоотделение, 3 – умеренно тяжелая, 2 – умеренная нагрузка, 1 – легкая нагрузка), длительность (4 – 30 минут и более, 3 – 20–30 минут, 2 – 10–20 минут, 1 – менее 10 минут), и частота (от 5 до 7 раз в неделю, от 4 до 5, от 3 до 4, 2 – несколько раз в месяц, 1 – 1 раз и меньше). Итоговый балл индекса физической активности рассчитывается по формуле

ИФА = Частота* Продолжительность* Интенсивность. Характеристики оцениваемых групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика оцениваемых групп по ИФА

Показатель	Оценка	Уровень активности
81–100	Очень активный образ жизни	Высокий
60–80	Активный и здоровый	Очень хороший
40–59	Удовлетворительный, но возможный быть лучше	Удовлетворительный
20–39	Недостаточно хороший	Низкий
0–20	Сидячий	

Следует сказать о том, что качественный мониторинг показателя ИФА может быть получен только при соблюдении следующих условий:

1) масса тела опрашиваемого и исследуемого студента не должна превышать должную более чем на 15 %;

2) исследуемый не должен иметь нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

После проведения опроса респондентов был рассчитан индекс физиологического развития по описываемой выше формуле. Данные оценивались в соответствии с характеристикой групп, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Характеристика физических групп по ИФА

Физической состояние	Норма ИФА по полу для отдельных групп	
	Женский пол	*Мужской пол*
Неудовлетворительное	0,25 и менее	0,35 и менее
Активно здоровое	0.26–0,34	0,3–0,5
Удовлетворительный	0,35–0,49	0,51–0,70
Активно здоровый	0,5–0,7	0,71–0,8
Очень активный	0,71 и более	0,81 и более

В данной работе обобщены результаты исследований, в которых изучали влияние острых и регулярных аэробных и анаэробных упражнений на психическое здоровье, благополучие, и в частности, тревожность. Результаты показали, что только аэробные упражнения средней и высокой интенсивности привели к значительным изменениям в физическом состоянии [3, 7]. Кроме того, эти эффекты не зависели от пола, возраста и физического состояния. Упражнения продолжительностью более 21 минуты связаны со значительным анксиолитическим действием на самооценку состояния и тревожность после 10 недель регулярных упражнений. Рассмотрим результаты опроса, представленные в таблице 3. Повторно отметим, что исследование проводилось на 47 студентках вуза, разделенных на три возрастные группы: 18–19 лет (n = 21), 20–21 год (n = 23) и старше 21 года (n = 3).

Таблица 3 – Результаты опроса

Группа, ИФА	81–100	60–80	40–59	20–39	0–19
18–19 лет	8.3 %	7.9 %	10.8 %	35.1 %	37.9 %
20–21 год	13.6 %	6.8 %	14.9 %	33.7 %	30.7 %
старше 21 года	13.8 %	2.7 %	16.6 %	22.2 %	44.7 %

Также отметим, что большинство студенток вузов ведут малоподвижный образ жизни и не имеют достаточного уровня знаний физической активности. Университет должен организовывать информационные сессии о пользе физической активности для здоровья и в то же время способствовать занятиям всеми формами физических нагрузок в свободное время [8]. Стратегии будущего могут помочь учащимся вести активный образ жизни, но известно, что изменение физической активности поведения – это процесс, в котором нелегко победить.

Результаты исследования и их обсуждение

Наибольшие изменения в депрессивных симптомах, о которых сообщают студенты, происходят в результате занятий аэробными упражнениями средней и высокой интенсивности. Острые антидепрессивные эффекты аэробных упражнений были подтверждены в клинических рандомизированных контролируемых исследованиях, в которых депрессивные пациенты были назначены для получения либо вмешательства, либо психотерапии, либо того и другого [10]. Таким образом, влияние регулярных аэробных упражнений на депрессивные симптомы, о которых сообщают пациенты, может быть столь же сильным, как и влияние психотерапевтических или психофармакологических антидепрессивных препаратов. Более того, частота, продолжительность и интенсивность упражнений, необходимых для защиты человека от депрессивных симптомов в краткосрочной и долгосрочной перспективе, продолжают обсуждаться [9]. Было обнаружено, что регулярные интенсивные аэробные упражнения средней и высокой интенсивности в подростковом возрасте и регулярные аэробные упражнения средней или даже низкой интенсивности в зрелом возрасте особенно эффективны в этом отношении.

Когнитивные, аффективные и физиологические процессы, связанные с телом, взаимосвязаны друг с другом в мозге. Кроме того, аэробные упражнения влияют на функции организма и мозга (как упоминалось ранее). Следовательно, можно ожидать взаимосвязи между аэробными упражнениями и стрессом. Острые аэробные упражнения создают физический стрессор для тела и мозга, который при повторении приводит к адаптации реакции организма на стресс [4]. Поскольку стрессовая система организма также настроена на реакцию на психологические стрессоры, ожидается, что аэробные упражнения приведут к устойчивости к перекрестным стрессорам и, следовательно, будут действовать как буфер против стресса в целом, независимо от того, вызваны ли они физическими или психологическими факторами.

Заключение

Результаты настоящего исследования пополнили литературу о состоянии здоровья молодежи в общем, и в частности, студентов сельских университетов. Учитывая высокий уровень нарушений физического и психического здоровья среди студентов университетов, последствия с точки зрения бремени болезней имеют далеко идущие последствия.

Кроме того, поскольку эта подгруппа населения находится на той стадии своей жизни, когда они формируют связанные со здоровьем модели поведения и системы убеждений, выработанные нездоровые привычки могут сохраняться на протяжении всей жизни. Это исследование предоставляет ценные исходные данные для разработки программ укрепления здоровья, ориентированных на студентов университетов, обучающихся в кампусах.

Онлайн-службы поддержки и программы санитарного просвещения обладают значительным потенциалом в улучшении стратегий самопомощи и устойчивости за счет развития личных навыков на этом этапе формирования молодой взрослой жизни, наряду с институциональными методами и помощью университетов [2].

Также, университеты и другие высшие учебные заведения идеально расположены для обеспечения возможностей программ по укреплению здоровья, направленных на повышение санитарной грамотности, поведения и отношения к здоровью и предотвращение наступления физического или психического расстройства, которое может нанести ущерб как человеку, так и обществу.

Авторы рекомендуют провести более всестороннее лонгитюдное многоцентровое исследование здоровья и благополучия студентов российских вузов и соответствующим образом разработать целевые программы укрепления здоровья в таких учреждениях.

Выводы

1. Необходимо провести комплексный анализ уровня физического состояния студентов в вузах России.
2. Необходимо разработать и применить программу, похожую на описанную в данной статье, для большинства вузов России.
3. Обеспечить студентам доступ к онлайн-службам поддержки и программам санитарного просвещения.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Горина Е. А. Отношение современной молодежи к двигательной активности и их предпочтения / Е. А. Горина, А. Г. Таук, Т. Е. Симина, С. Ю. Татарова // Спортивная наука. Инновации в образовании, материалы студенческой научно-практической конференции. Москва, 2021. С 63–67.

Ефремова Н. Г. Современные направления силового тренинга / Н. Г. Ефремова, П. В. Солопов // Физическая культура, спорт и здоровье: сб.статей МНПК. 2014. №24. С. 89–94.

Красавина, Т. Е. Развитие физического воспитания с применением цифровых технологий / Т. Е. Красавина, Е. Ю. Сысоева // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Матери-

алы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания; под ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. 2019. С. 169–174.

Собина В. А. Анализ уровня физической подготовленности абитуриентов, поступавших в вуз по направлению подготовки «Физическая культура», по критериям ВФСК ГТО / В. А. Собина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 338–343.

Мамонова О. В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре / О. В. Мамонова, С. М. Носов, А. В. Носова // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4(68). С. 17–20.

Мамонова О. В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход / О. В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 1. С. 36–41. DOI 10.24411/2305-8404-2021-10106.

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

Татарова С. Ю. Развитие физических качеств подростков и студенческой молодежи / А. Н. Сафонов, В. Б. Татаров, Е. Ю. Кудрявцев // Культура физическая и здоровье. 2021 №3 (79). С. 63–65.

Татарова С. Ю. Общекультурные компетенции. В области фитнеса используемые в студенческой среде / В. Б. Татаров, Т. Е. Симина, И. Н. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 246–250.

Татарова С. Ю. Развитие физических качеств подростков и студенческой молодежи / А. Н. Сафонов, В. Б. Татаров, Е. Ю. Кудрявцев // Культура физическая и здоровье. 2021 №3 (79). С. 63–65.

References

Gorina E.A., Tauk A.G., Simina T.E. and Tatarova S.Yu. (2020) “The attitude of modern youth to motor activity and their preferences”. In the collection: Sports science. Innovations in education, materials of the student scientific and practical conference. Moscow, pp. 63-67.

Efremova N.G. and Solopov P.V. (2014) “Modern directions of strength training”. Physical culture, sport and health: collection of articles of the MNPC.-No.24.-pp.89-94.

Krasavina T.E. and Sysoeva E.Yu. (2019) “The development of physical education with the use of digital technologies”. In the collection: Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonova, pp. 169-174.

Sobina V.A., Alaev M.V., Dudkina Yu.I., Sysoeva E.Yu. and Kulgachev I.P. (2020) “Analysis of the level of physical fitness of applicants who entered the university in the direction of training "Physical culture", according to the criteria of the VFSK TRP”. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. No. 10 (188). pp. 338-343.

Tatarova S.Yu., Safonov A.N., Tatarov V.B. and Kudryavtsev E.Yu. (2021) “Development of physical qualities of adolescents and students” physical culture and health. No.3 (79). pp. 63-65.

Tatarova S.Yu., Tatarov V.B., Simina T.E. and Antonova I.N. (2020) “General cultural competencies”. In the field of fitness used in the student environment. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No. 12 (190). pp. 246-250.

Mamonova, O. V., Nosov S.M. and Nosova A.V. (2018) “Physical self-education of students with special educational needs and their attitude to physical culture”. Physical culture and health. – № 4(68). – Pp. 17-20.

Mamonova, O. V. (2021) “Features of physical culture for students with special educational needs: a differentiating approach”. Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. - 2021. - No. 1. - pp. 36-41. - DOI 10.24411/2305-8404-2021-10106.

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

Tatarova S.Yu., Safonov A.N., Tatarov V.B. and Kudryavtsev E.Yu. (2021) “Development of physical qualities of adolescents and students” physical culture and health. No.3 (79). pp. 63-65.

Поступила в издательство 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_121

COMPARATIVE ANALYSIS OF HEALTH AND PHYSICAL CONDITION OF FULL-TIME STUDENTS

Svetlana Yu. Tatarova [1], Nadezhda G. Efremova [2],
Irina N. Antonova [3], Sergey M. Nosov [4]

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow [1, 2, 3, 4]
MIREA-Russian technological University, Moscow [1]

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor at the Department of Physical Education
ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66yandex.ru
[2] Senior lecturer at the Department of Physical Education
ph.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru
[3] Senior lecturer at the Department of Physical Education
ph.: +7(915)175-27-77, e-mail: тел.: antonova-irina@bk.ru
[4] Senior lecturer at the Department of Physical Education
ph.: +7(916)332-94-91, e-mail: alla_v65@mail.ru

Abstract. This article is a presentation of the results of the work carried out on the comparative analysis and research of physical fitness and physical condition of 19 students years old PRUE. GV Plekhanov of different physical culture groups. During the research, thanks to the use of the method named after E.A. Pirogova, female students studying at the PRUE G.V. Plekhanov, have a high group level of physical fitness and physical condition. However, when using the technique of G.L. Ananasenko, who assesses the physical health of the girls, the indicators turned out to be at a higher level. In the course of the study, it turned out that body weight and physical performance were the key indicators in assessing physical health - these indicators were the fundamental components in assessing vital and dynamometric, as well as weight-height and physical health index in general. Methods for assessing indicators E.A. Pirogova does not take these indicators into account, in connection with which it is the least informative.

The study pays great attention to the evaluation of the current exercise program conducted on the basis of physical activity. The conducted research provides valuable initial data that allow developing programs to strengthen the health of students. This article focuses on the support service and the health education program, which have significant potential in improving self-help strategies and sustainability of indicators through the development of personal skills at this stage of the formation of young adult life in the cultural and educational environment of universities.

Keywords: frequency; time; intensity; physical activity index; health, fitness, anthropometric measurements, anaerobic exercises

Cite as: Tatarova, S. Yu., Efremova, N. G., Antonova, I. N., Nosov, S. M. (2022) Comparative analysis of health and physical condition of full-time students. *Physical Culture and Health*. (1), 121-125. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_121.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 126-129
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 126-129

Научная статья
УДК 796.011.3.
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_126

СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Светлана Юрьевна Татарова [1], Вадим Борисович Татаров [2],
Александр Николаевич Сафонов [3], Анастасия Игоревна Колпакова [4]

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова [1, 4]
Москва, Россия
МИРЭА – Российский технологический университет [1, 2, 3]
Москва, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66yandex.ru
[2] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru
[3] Кандидат физико-математических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(926)420-55-40, e-mail: Safonov@mirea.ru
[4] Студентка
тел.: +7(951)953-70-00, e-mail: nkolpakovaaa@gmail.com

Аннотация. В этой статье объясняется, как использовать физическую культуру для косвенного измерения физического здоровья учащихся, как юношей, так и девушек. Различия в максимальном потреблении кислорода у молодых мужчин и женщин очевидны во время занятий видами спорта, которые требуют выносливости, например, такими как бег трусцой. Аэробные возможности – это самый точный показатель человеческого физического здоровья. Между результатами теста Купера и результатами забега на 3000 / 2000 метров была обнаружена существенная корреляция. У мужчин и женщин есть различия как в результатах теста Купера, так и в показателях выносливости. Во время подготовки оценивалась как физическая подготовленность детей, так и их физические показатели. Хоть и существует адекватная универсальность предлагаемого теста, однако порой могут возникать разнообразные преграды при его использовании в практике физической культуры масс. Были созданы оценочные показатели физического здоровья. В данной статье отображены результаты тестов, оценивающих физическую подготовленность студентов во время выполнения упражнений, которые направлены на выносливость.

Авторы дают знания собственного максимального индекса МПК, который помогает учащимся наилучшим образом оценивать свое физическое состояние и проводить физические тренировки для его поддержания самостоятельно без контроля преподавателя.

Ключевые слова: аэробные возможности, здоровье учащихся, максимальное потребление кислорода, тест Купера, результаты, выносливость, оценки, физическое здоровье, функциональное состояние.

Для цитирования: Степень физического здоровья студентов посредством тренировочных занятий / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров, А. Н. Сафонов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 126-129. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_126.

Введение

Аэробную способность принято считать самым точным показателем человеческого физического здоровья. Получение данных о потреблении кислорода (МПК) студентами на занятиях физической культурой находится в авангарде этих усилий в создании технологий, сберегающих здоровье, и построении здорового образа жизни [10]. Чтобы предотвратить неблагоприятные воздействия окружающей среды и поддержать нормальное физиологическое функционирование, женщинам рекомендуется поддерживать МПК 45 / мин / мин / кг [6]. Это было показано в исследовании.

© Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Сафонов А. Н., Колпакова А. И., 2022

Существует достаточное количество методов для измерения МПК, но далеко не каждый из них может подходить для применения в образовании на занятиях по физической культуре. 12-минутный беговой тест, который проходит с постоянной скоростью движения, был создан К. Купером с целью того, чтобы стандартизировать оценку аэробной способности людей, которые выполняют упражнения [8]. Хотя и существует адекватная универсальность предлагаемого теста, однако порой могут возникать разнообразные преграды при его использовании в практике физической культуры масс [2]. Возникает потребность для каждого учащегося в групповой деятельности корректно и правильно замечать собственный результат упражнения, а также они могут получить субъективность перехода промежуточных данных от измерения к педагогической оценке.

Целью исследования также было выяснить, можно ли применять данные беговых тренировок комплекса ГТО на 3 км и 2 км для расчета максимального МПК.

Методы и организация исследования

В предварительных экспериментах была установлена тесная корреляция итогов теста Купера с результатами бега на 3000 / 2000 метров. В исследовании по физическому воспитанию приняли участие 180 студентов из первичной медико-санитарной группы [3]. Участниками были студенты, вес которых составлял от 59 до 75 кг для юношей и от 45 до 55 кг для девушек, которые попали в 60 % на кривой нормального распределения маркеров веса [7].

МПК рассчитывается по стандартный методике, в основе которой лежит формула В.Л. Карпман [1]: МПК = 2.2 Ч PWC170 + 1240

Исследование было очевидно в этом шаге, насколько хорошо тестовые маркеры PWC170 коррелируют с результатами теста Купера. Значение максимального МПК измерялось с помощью теста PWC170 во время двух занятий для оценки аэробной способности учеников.

Сравнительное исследование было использовано для выявления связи между максимальными значениями МПК у студентов, отображаемыми в беге на 3000 / 2000 м и тестом PWC170. Результаты теста были занесены в таблицу, содержащую результаты теста Купера, а также оценку максимального МПК для тех же студентов на основе продолжительности беговой деятельности на выносливость [9].

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1 – результаты исследований, описывающие уровень состояния физического здоровья студентов

Уровень физического здоровья	**Показатели**				
	км	Тест Купера,	МПК, мл / мин / кг	Бег на мин / с	3000 м,
Критический		<1.8	<28.0	22.00	
Пониженный		1.9–2.3	28.1–34.8	18.43	
Основной		2.4–2.7	34.9–43.6	15.00	
Удовлетворительный	2.8–3.0		43.7–52.6	13.45	
Повышенный	>3.1		>52.6	12.40	

Таблица 2 – Показатели тестов, характеризующих уровень состояния физического здоровья студенток

Уровень физического здоровья	**Показатели**				
	км	Тест Купера,	МПК, мл / мин / кг	Бег на мин /с	3000 м,
Критический		<1.4	<24.0	22.00	
Пониженный		1.5–1.8	24.0–32.5	18.43	
Основной		1.9–2.2	32.5–36.0	15.00	
Удовлетворительный		2.3–2.5	36.0–41.0	13.45	
Повышенный		>2.6	>42.0	12.40	

Показания максимального МПК и рабочего оборудования имеют высокую степень корреляции между собой. Было выявлено, что эффекты тренировок на выносливость тесно связаны с МПК как у девушек, так и у юношей [1]. Это означает, что при высоком результате тренировок на выносливость растет и максимальный показатель МПК.

Когда производительность бега улучшается, увеличение максимального МПК не является особо заметным, однако, когда максимальное МПК ниже, оно становится более значительным [4]. Это свидетельствует не только об улучшении качества выносливости, но и о состоянии общего функционирования системы дыхания.

Согласно исследованиям, если юноши тренируются с направленностью на выносливость (чаще всего бег), их МПК в среднем на 2 мл / мин / кг выше, чем у де-

вушек, выполняющих такие же упражнения одинаковой сложности [5].

Выводы

Состояние физического здоровья учащихся может иметь тесную связь с результатами беговых тренировок на выносливость. Они содержатся в комплексе ГТО, несмотря на большие временные и организационные затраты, связанные с обширным исследованием показателей МПК с использованием теста PWC170.

Возможность анализа состояния общестуденческой работы и повышения уровня увеличения степени тяжести становится возможной за счет преобразования исходов достижения результатов в характеристики МПК.

Знание собственного максимального индекса МПК помогает учащимся надлежащим образом оценивать свое физическое состояние и проводить автономные физические тренировки для его поддержания без присутствия преподавателя / тренера.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Горина Е. А. Отношение современной молодежи к двигательной активности и их предпочтения. Спортивная наука. Инновации в образовании, материалы студенческой научно-практической конференции : сборник / Е.А. Горина [и др.]. М., 2021. С 63–67.

Ефремова Н. Г., Солопов П. В. Современные направления силового тренинга. Физическая культура, спорт и здоровье: сб.статей МНПК. 2014. № 24. С.89–94.

Красавина Т. Е., Сысоева Е. Ю. Развитие физического воспитания с применением цифровых технологий. Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. 2019. С. 169–174.

Мамонова О. В., Носов С. М., Носова А. В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре / Культура физическая и здоровье. 2018. № 4(68). С. 17–20.

Мамонова О. В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 1. С. 36–41. DOI 10.24411/2305-8404-2021-10106.

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

Развитие физических качеств подростков и студенческой молодежи / С. Ю. Татарова // Культура физическая и здоровье. 2021 №3 (79). С. 63–65.

Общекультурные компетенции. В области фитнеса используемые в студенческой среде / С.Ю. Татарова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 246–250.

Татарова С. Ю., Носова А. В., Ефремова Н. Г. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 525–529.

References

Gorina E.A., Tauk A.G., Simina T.E. and Tatarova S.Yu. (2020) “The attitude of modern youth to motor activity and their preferences”. In the collection: Sports science. Innovations in education, materials of the student scientific and practical conference. Moscow, pp. 63-67.

Efremova N.G. and Solopov P.V. (2014) “Modern directions of strength training”. Physical culture, sport and health: collection of articles of the MNPC.-No.24.-pp.89-94.

Krasavina T.E. and Sysoeva E.Yu. (2019) “The development of physical education with the use of digital technologies”. In the collection: Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonova, pp. 169-174.

Mamonova, O. V., Nosov S.M. and Nosova A.V. (2018) “Physical self-education of students with special educational needs and their attitude to physical culture”. Physical culture and health. – № 4(68). – Pp. 17-20.

Mamonova, O. V. (2021) “Features of physical culture for students with special educational needs: a differentiating approach”. Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. - 2021. - No. 1. - pp. 36-41. - DOI 10.24411/2305-8404-2021-10106.

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

Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. No. 10 (188). pp. 338-343.

Tatarova S.Yu., Safonov A.N., Tatarov V.B. and Kudryavtsev E.Yu. (2021) “Development of physical qualities of adolescents and students” physical culture and health. No.3 (79). pp. 63-65.

Tatarova S.Yu., Tatarov V.B., Simina T.E. and Antonova I.N. (2020) “General cultural competencies”. In the field of fitness used in the student environment. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No. 12 (190). pp. 246-250.

Tatarova S.Yu., Nosova A.V. and Efremova N.G. (2020) “Psychosomatics and emotional lability of the younger generation”. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No. 2 (180). pp. 525-529.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3.
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_126

THE DEGREE OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS, THROUGH TRAINING SESSIONS

Svetlana Yu. Tatarova [1], Vadim B. Tatarov [2],
Alexander N. Safonov [3], Anastasia I. Kolpakova [4]

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow [1, 4]
MIREA-Russian technological University, Moscow [1, 2, 3]

[1] The candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66yandex.ru
[2] The senior teacher,
ph.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru,
[3] Candidate of Physical and Mathematical Sciences,
Associate Professor
ph.: +7(926)420-55-40, e-mail: Safonov@mirea.ru
[4] Student
ph.: +7(951)953-70-00, e-mail: nkolpakovaaa@gmail.com

Abstract. This article explains how to use physical culture to measure a student's physical health in an indirect way – boys and girls. Variations in maximal oxygen intake of young men and women are apparent during endurance sports such as jogging. Aerobic capacity is the most accurate indicator of human physical health. There was a substantial correlation between the Cooper test results and the results of the 3000 / 2000 meter race. Men and women have differences in both the results of the Cooper test and in endurance indicators. During the preparation, both the physical fitness of the children and their physical indicators were evaluated. Although there is an adequate universality of the proposed test, however, various obstacles may sometimes arise when using it in the practice of physical culture of the masses. Estimated physical health indicators have been created. The results of tests that assess students' physical fitness while they do endurance activities are displayed.

The authors provide knowledge of their own maximum IPC index, which helps students to best assess their physical condition and conduct physical training to maintain it independently without the supervision of a teacher.

Keywords: aerobic capacity, physical health of students, Cooper test, consumption of oxygen, results, endurance, grades, physical health, functional state

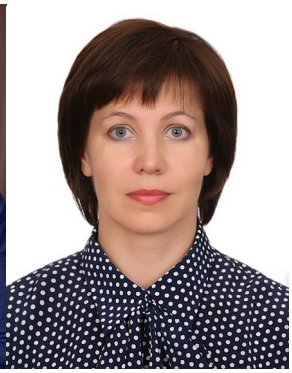
Cite as: Tatarova, S. Yu., Tatarov, V. B., Safonov, A. N., Kolpakova, A. I. (2022) The degree of physical health of students, through training sessions. *Physical Culture and Health*. (1), 126-129. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_126.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 130-132
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 130-132

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_130

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА



Светлана Юрьевна Татарова [1], Вадим Борисович Татаров [2],
Татьяна Евгеньевна Симина [3], Марина Сергеевна Вилкова [4]

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва [1, 3, 4]
МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва [1, 2, 3]

[1] Кандидат педагогических наук, доцент
тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66yandex.ru

[2] Старший преподаватель
тел.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru,

[3] Кандидат педагогических наук, доцент
тел.: +7(916)902-29-96, e-mail: desputa@mail.ru

[4] Студентка
тел.: +7(916)972-30-89, e-mail: vilkova.ms@gmail.com

Аннотация. В данной статье затрагивается и рассматривается проблема изменения уровня физического развития студентов и динамики этого показателя. Этот вопрос важен, поскольку физическое развитие прямо пропорционально связано с состоянием здоровья обучающихся. Все выводы опираются на выполненный анализ уровня физической подготовки студентов РЭУ им Г.В. Плеханова. Авторы статьи заставляют нас задумываться о том, что тенденция резкого снижения активности студентов и их физической подготовленности напрямую могут быть вызваны пандемией коронавируса, ведь снижение всех показателей было отмечено именно в период локдауна.

В статье описывается один из основных критериев, составляющих здоровье студенческой молодежи – это их физическое здоровье, прежде всего отличающиеся слаженной работой всех органов и систем человеческого организма. Исследование показало необходимость оценки динамики уровня физического развития студентов вуза, а также выявленные факторы, оказывающие влияние на общее физическое развитие. Даны сравнительные характеристики по снижению скоростно-силовой подготовки юношей, в отличие от стабильных показателей у девушек. В связи с вышеизложенными фактами в данной статье авторы рекомендуют разработать и привести в действие программу занятий для студенческой молодежи в случае повторного введения исключительно дистанционного формата обучения. Эти рекомендации даны для того, чтобы обеспечить всеми условиями, необходимыми для поддержания уровня физической подготовки молодежи.

Ключевые слова: физическое развитие, состояние здоровья, студенты, анализ, скоростно-силовая подготовка, критерии, активность, аспекты наблюдения, нагрузка, исследования.

Для цитирования: Анализ изменения физической подготовки обучающихся вуза / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров, Т. Е. Симина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 130-132. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_130.

Введение

Физическое здоровье студента – это не только его навыки адаптации к постоянно меняющейся внешней среде, но и уровень физической подготовки тела к выполнению различных упражнений, требующих как силы, так и выносливости [6]. Физическое развитие – один из базисных показателей текущего состояния здоровья, который показывает консолидированный уровень условий жизни, непосредственно определяющих активность человека во всех сферах его деятельности [7]. Наиважнейшим аспектом наблюдения за состоянием здоровья подростков является постоянный контроль развития студентов, которые в ближайшее время окажутся во взрослой жизни с её высокой физической и ментальной нагрузкой. Одним из основных составляющих здоровья студента можно назвать его физическое здоровье, отличающееся слаженной работой всех органов и систем человеческого организма. Это и является причиной претворения в жизнь этого исследования: необходимость оценки динамики уровня физического развития студентов вуза, а также выявления факторов, оказывающих влияние на него.

Методы и организация исследования

Исследования в сфере здоровья постоянно являются предметом интереса экспертов в физической культуре, поскольку связь между текущим состоянием здоровья и эффективностью как тренировочной, так и соревновательной деятельностью, а также будущими результатами в сфере спорта кристально прозрачна и ясна [4; 9].

Объектом исследования является уровень физической подготовки студентов второго курса РЭУ им Г.В. Плеханова. Исследование проводилось следующими способами: анализ методической и научной литературы, а также данных о тестировании физических качеств, анкетирование. Для анализа был взят период: 2020–2021 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенный анализ полученных показателей о физических возможностях студентов, а именно о сдаче контрольных нормативов обучающимися второго курса позволил сделать вывод о том, что консолидиро-

© Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Симина Т. Е., Вилкова М. С., 2022

ванный уровень их физических возможностей снизился [1].

Например, было замечено снижение показателя, характеризующего выносливость (бег на дистанцию 2 и 3 км для девушек и парней соответственно): в феврале 2020 г. данный показатель среди парней составил 12 минут 30 секунд, а уже в августе 2020 г. – 15 минут 10 секунд. Однако в феврале 2021 г. данный показатель среди парней составил 14 минут ровно. У девушек ситуация аналогична: февраль 2020 г. – 10 минут 40 секунд, в августе 2020 г. – 12 минут 50 секунд, а в феврале 2021 г. – 11 минут 30 секунд.

Также было выявлено снижение скоростно-силовой подготовки парней, в то время как у девушек никаких существенных изменений замечено не было [2]. В феврале 2020 г. средняя длина прыжка с места среди юношей составила 250 см, в то время как в августе 2020 г. – всего лишь 215 см, а в феврале 2021 г. – 240 см.

Анализируя результаты сдачи норматива, а именно бег на 100 метров, было замечено снижение результатов, как среди юношей, так и среди девушек. Показатели юношей и девушек соответственно: в феврале 2020 г. они составили 13,7 секунды и 17,1 секунды, в августе 2020 г. – 15,1 секунды и 18,9 секунды, а в феврале 2021 г. – 14,4 секунды и 18,1 секунды.

Однако при оценке силы мышц спины, груди и рук у студенток было отмечено существенное снижение средних показателей: в феврале 2020 г. девушки делали 4 подтягивания на перекладине и 13 отжиманий от пола, однако в августе 2020 г. – лишь 3 подтягивания на перекладине и 9 отжиманий от пола. В феврале 2021 г. показатели почти не изменились: 3 подтягивания на перекладине и 10 отжиманий.

Выводы

В ходе анализа результатов исследования была замечена общая тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов 2 курса РЭУ им Г.В. Плеханова, как в аспекте общей выносливости, так и скоростно-силовой подготовки. Однако если анализировать полученные показатели с помощью метода цепных подстановок вместо сравнения с базисом, то можно проследить тенденцию возврата к исходным значениям, а именно: после резкого снижения значений произошло незначительное увеличение почти всех показателей. Основываясь на данном замечании, можно сделать вывод, что эти изменения могут быть вызваны пандемией коронавируса, ведь снижение всех показателей было отмечено именно в период локдауна, поскольку он стал причиной резкого снижения активности студентов. Несмотря на падение показателей, в следующие периоды легко проследить постепенное восстановление предыдущего уровня, что естественно связано со снятием большинства карантинных ограничений. Достижение наивысшего результата в физической подготовке обусловлено использованием данной технологии, при которой принимались во внимание последовательность действий тренера и обучающихся [8].

В связи с выше описанными фактами рекомендуется разработать и привести в действие программу занятий для студентов в случае повторного введения исключительно дистанционного формата обучения с целью обеспечения их всеми условиями, необходимыми для поддержания уровня физической подготовки. Молодежь и подростки считают, что здоровый образ жизни и физическое воспитание – важное условие для стабильного развития государства, поэтому активно выражают свою поддержку государственных программ, направленных на развитие спорта, а также открыто высказываются о вреде ведения неправильного образа жизни [10].

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Горина Е. А. Отношение современной молодежи к двигательной активности и их предпочтения. Спортивная наука. Инновации в образовании, материалы студенческой научно-практической конференции : сборник. Москва, 2021. С 63–67.

Ефремова Н. Г. Современные направления силового тренинга Физическая культура, спорт и здоровье: сб.статей МНПК. 2014. № 24. С.89–94.

Красавина, Т. Е. Развитие физического воспитания с применением цифровых технологий. Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания : сборник. Под редакцией Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. 2019. С. 169–174.

Мамонова, О. В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре. Культура физическая и здоровье. 2018. № 4(68). С. 17–20.

Мамонова О. В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 1. С. 36–41. DOI 10.24411/2305-8404-2021-10106.

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

Анализ уровня физической подготовленности абитуриентов, поступавших в вуз по направлению подготовки «Физическая культура», по критериям ВФСК ГТО / В. А. Собина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 338–343.

Развитие физических качеств подростков и студенческой молодежи / С. Ю. Татарова // Культура физическая и здоровье. 2021 №3 (79). С. 63–65.

Общекультурные компетенции. В области фитнеса используемые в студенческой среде / С.Ю. Татарова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 246–250.

Татарова С. Ю., Носова А. В., Ефремова Н. Г. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 525–529.

References

Gorina E.A., Tauk A.G., Simina T.E. and Tatarova S.Yu. (2020) "The attitude of modern youth to motor activity and their preferences". In the collection: Sports science. Innovations in education, materials of the student scientific and practical conference. Moscow, pp. 63-67.

Efremova N.G. and Solopov P.V. (2014) "Modern directions of strength training". Physical culture, sport and health: collection of articles of the MNPC.-No.24.-pp.89-94.

Krasavina T.E. and Sysoeva E.Yu. (2019) "The development of physical education with the use of digital technologies". In the collection: Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L.B. Andryushchenko, S.I. Filimonova, pp. 169-174.

Mamonova, O. V., Nosov S.M. and Nosova A.V. (2018) "Physical self-education of students with special educational needs and their attitude to physical culture". Physical culture and health. – № 4(68). – Pp. 17-20.

Mamonova, O. V. (2021) "Features of physical culture for students with special educational needs: a differentiating approach". Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. - 2021. - No. 1. - pp. 36-41. - DOI 10.24411/2305-8404-2021-10106.

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

Sobina V.A., Alaev M.V., Dudkina Yu.I., Sysoeva E.Yu. and Kulgachev I.P. (2020) "Analysis of the level of physical fitness of applicants who entered the university in the direction of training "Physical culture", according to the criteria of the VFSK TRP".

Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. No. 10 (188). pp. 338-343.

Tatarova S.Yu., Safonov A.N., Tatarov V.B. and Kudryavtsev E.Yu. (2021) "Development of physical qualities of adolescents and students" physical culture and health. No.3 (79). pp. 63-65.

Tatarova S.Yu., Tatarov V.B., Simina T.E. and Antonova I.N. (2020) "General cultural competencies". In the field of fitness used in the student environment. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No. 12 (190). pp. 246-250.

Tatarova S.Yu., Nosova A.V. and Efremova N.G. (2020) "Psychosomatics and emotional lability of the younger generation". Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No. 2 (180). pp. 525-529.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_130

THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Svetlana Yu. Tatarova [1], Vadim B. Tatarov [2], Tatiana E. Simina [3], Marina S. Vilkova [4]

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow [1, 3, 4]
MIREA-Russian technological University, Moscow [1, 2, 3]

[1] PhD of Pedagogy, the senior lecturer
ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66yandex.ru

[2] The senior teacher
ph.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru,

[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor
ph.: +7(916)902-29-96, e-mail: desputa@mail.ru

[4] Student
ph.: +7(916)972-30-89, e-mail: vilkova.ms@gmail.com

Abstract. The article is dedicated to the issue of the changing of the levels of development of the physical abilities of the students and the changing levels of its value. The topic is relevant since the level of physical fitness is directly related to the health of the pupils. The basis of the findings is the performed analysis of the physical abilities of the students of the Russian Economic University named after G.V. Plekhanov. The authors of the article make us think that the trend of a sharp decrease in the activity of students and their physical fitness can be directly caused by the Coronavirus pandemic. After all, the decline in all indicators was noted during the lockdown period.

The article touches upon one of the main criteria that make up the health of students - their physical health. Previously distinguished by the coordinated work of all organs and systems of the human body. The study showed the need to assess the dynamics of the level of physical development of university students, as well as the identified factors influencing overall physical development. Comparative characteristics are given for reducing the speed and strength training of young men, in contrast to stable indicators for girls. In connection with the facts stated above in this article, the authors recommend developing and putting into effect a program of classes for students in the event of the reintroduction of an exclusively distance learning format. These recommendations are in order to provide all the conditions necessary to maintain the level of physical fitness of young people.

Key words: physical development, health, students, analysis, analysis, speed and strength training, criteria, activity, aspects of observation, load, research.

Cite as: Tatarova, S. Yu., Tatarov, V. B., Simina, T. E., Vilkova, M. S. (2022) The analysis of the dynamics of physical fitness of the students of the university. *Physical Culture and Health*. (1), 130-132. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_130.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 133-136
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 133-136

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_133

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПЕДАГОГОВ О НАПРАВЛЕННОСТИ, СОДЕРЖАНИИ И ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Светлана Ивановна Филимонова [1], Виктория Михайловна Казакова [2],
Ольга Николаевна Степанова [3], Юлия Борисовна Алмазова [4]

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова [1, 4]
Москва, Россия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Москвы «Школа № 1368» [2]
Москва, Россия
Московский педагогический государственный университет [3]
Москва, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru
[2] Магистрант, педагог-организатор
тел.: +7(901)773-17-06, e-mail: vikakazakow@gmail.com
[3] Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики их преподавания
тел.: +7(495)438-07-81, e-mail: stepanova.olga.75@gmail.com
[4] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru

Аннотация. В статье представлены результаты опроса специалистов по физической культуре, педагогов по проблеме организации физической рекреации среди младших школьников в условиях перемены. Обсуждению подвергались вопросы, связанные с направленностью рекреационной деятельности младших школьников, возможностью ее целенаправленной организации. Выявлено отношение педагогов к реализации реального объема двигательной активности младших школьников. Показано, что педагоги невысоко оценивают владение младшими школьниками жизненно важными двигательными действиями. В исследовании обсуждались вопросы, связанные с сущностью перемен, с их содержанием и организацией. Какие условия необходимо создать детям на перемене для оптимизации процессов восстановления. Получены различные мнения специалистов о необходимости разработки новых инновационных форм организации рекреационного времени для младших школьников. Получены мнения педагогов, раскрывающие перспективность организации в условиях перемен игр-соревнований с освоением конкретных заданий и сменой их каждую неделю, обоснование направленности и разработка содержания физической рекреации младших школьников в условиях перемены. Исследование проводилось на базе московской школы №1368. Контингент исследования – обучающиеся вторых классов. По мнению педагогов, двигательная активность детей на перемене является самостоятельной и не подвергается педагогическому регулированию, хотя в этом есть необходимость.

Ключевые слова: физическая рекреация, школьники младших классов, перемена, двигательная деятельность,

Для цитирования: Современные представления педагогов о направленности, содержании и особенностях организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности / С. И. Филимонова, В. М. Казакова, О. Н. Степанова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 133-136. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_133.

Актуальность

Младший школьный возраст является важным этапом становления и развития человека. В школе решаются не только образовательные задачи. Огромное внимание уделяется реализации воспитательных и оздоровительных задач. В современной школе образование направлено на воспитание свободной самодостаточной личности, формирование у школьников начальных классов способности самостоятельно мыслить, приобретать знания, быстро принимать правильные решения, иметь навыки самоорганизации, успешно взаимодействовать с окружающим миром

Это актуализирует не только повышение качества занятий физической культурой, но и степень эффективности организации физического отдыха детей во внеурочное время. Такая работа поможет удовлетворить потребность детей в неформальном общении на переменах.

В научной литературе организация физической рекреации в условиях перемены до сих пор не выступала предметом специально организованного исследования.

Цель исследования: определить отношение педагогов к необходимости организации физической рекреации младших школьников на переменах

Методы исследования: анализ научной литературы, опрос, интервьюирование, анкетирование.

Результаты исследования

Нами подготовлена анкета для выявления представлений педагогов о направленности, содержании и особенностях организации физической рекреации

© Филимонова С. И., Казакова В. М., Степанова О. Н., Алмазова Ю. Б., 2022

младших школьников в условиях внеурочной деятельности. В исследовании приняли участие 66 педагогов: работающих в школе учителями по физической культуре (43,8 %), тренерами – преподавателями по видам спорта в системе дополнительного образования (34,4 %), учителей предметников (12,5 %), административных сотрудников (9,4 %). Возрастной диапазон респондентов распределен следующим образом: начинающих педагогов, работающих а профессии менее 5 лет 15,4 %, респондентов, имеющих стаж от 5 до 10 лет – 21,5 %, от 10 до 20 лет - 21,5 %, от 20 до 30 лет – 18,5 %, более 30 лет 21.5 % остальные имеют стаж более 41 года.

Специалисты по физической культуре оценили уровень двигательной активности младших школьников следующим образом. Большинство опрошенных 46 % считают, что двигательная активность детей находится на среднем уровне. Треть опрошенных (34 %) считают, что он находится на уровне низкий и ниже среднего. Только около 20 % процентов высоко оценивают объем двигательной активности младших школьников и считают его достаточным.

По мнению опрошенных младшие школьники недостаточно хорошо владеют жизненно важными двигательными действиями. Оценивая умения правильно бегать и ходить, Высоко оценивают специалистов считают, что дети Умеют правильно бегать и ходить, выполнять упражнения на равновесие, лазать и выполнять упражнения на координацию, метать предметы в цель, сидеть и выполнять упражнения на осанку. Оценки по этим умениям распределились приблизительно одинаково. На 5 баллов были оценены умения 4–5 % специалистов, на 4 балла – 8–12 % опрошенных, большинство специалистов (24–28 %) оценивают уровень двигательных умений младших школьников как средний. Около четверти респондентов поставили 1 и 2 балла. Это означает, что младшие школьники недостаточно хорошо владеют жизненно важными двигательными действиями.

На вопрос, чем занимаются современные младшие школьники на переменах, большинство педагогов 52,3 % поднимают проблему гаджетов. Респонденты считают, что перемены в школе могут быть полезными и интересными, но ребята заняты, в основном, своими телефонами. 20 % опрошенных утверждают, что дети на переменах гоняют хаотично по коридорам и кричат, чтобы снять напряжение. 16,9 % считают, что перемены организованы, каждый ученик может выбрать занятие по интересам. Только незначительное число педагогов (по 5 %) уверены, что учащиеся готовятся к следующему уроку либо заняты на переменах полезным делом

Половина опрошенных считают время на переменах недостаточно эффективным для полноценного отдыха. 25 % вообще оценивают его ниже среднего. И только около 20 % педагогов полностью удовлетворены содержанием перемен.

Среди опрошенных педагогов по вопросу, как должны проходить перемены мнения разделились. 16,9 % считают, что дети должны спокойно отдохнуть или побегать, поиграть в подвижные игры, 18,5 % это время, предоставленное лично каждому, пусть занимаются, чем хотят, 7,7 % педагогического состава считают, что дети на переменах часто предоставлены сами себе и не всегда умеют самостоятельно организовывать свое свободное время. Большая группа респондентов (35,4 %) выражают уверенность что организованные с использованием средств физической рекреации перемены могут быть наиболее полезны.

Важным является вопрос, какие условия необходимо создать детям на перемене в условиях пандемии (когда запрещено выходить в коридор). Здесь большинство респондентов 55,4 % придерживаются мнения, что на перемене детям нужна хотя бы небольшая, возможная в условиях кабинета, двигательная или сенсомоторная «разрядка». 29,2 % считают, что на перемене детям хочется общаться друг с другом. По мнению 38 % опрошенных, перемена – время, чтобы выплеснуть эмоции и напряжение, накопившиеся за время урока. 20 % педагогов считают, что перемена – время, чтобы отвлечься от онлайна, его и так слишком много: телефоны, сенсорные доски, ноутбуки. К тому же, научно доказано, что организм человека напрягается и не может полноценно отдохнуть, если есть взаимодействие с гаджетами, Другие 20 % утверждают, что на перемене не должно быть никакой сильной интеллектуальной нагрузки, иначе это не перемена. Около 10,8 % опрошенных считают, перемена в кабинете должна быть безопасной и не слишком шумной.

Обсуждение возможности организации деятельности школьников на перемене показали, что большинство респондентов (46,6 %) сходятся во мнении, что на перемене можно организовать самостоятельные соревнования-игры с освоением элементарных двигательных навыков с предметами. 23,4 % педагогов считают, что перемены короткие (10, 15, 20 минут), поэтому длительные занятия и игры не подходят. 20,3 % напротив, думаю. Что необходимо оставить перемены в том виде, в котором они существуют. Незначительное количество мнений связано с организацией мини-дискотеки с использованием электронной доски (3 %) или организации настольных игр, раскрашивания, рисования и т.п.

Исследования показали, что проблема организации свободного времени носит дискуссионный характер. Однако большинство работающих специалистов считают, что организация двигательной активности может значительно не только повысить эффективность отдыха младших школьников, но и улучшить освоение жизненно важных двигательных действий.

Обсуждение возможности организации в условиях перемен игр-соревнований с освоением конкретных заданий и сменой их каждую неделю показало, что 19 % уверены в их эффективности, половина также благосклонно относится к этой идее. И только 14 % думают, что это не эффективно

Выводы

Полученные данные раскрывают перспективность организации в условиях перемен игр-соревнований с освоением конкретных заданий и сменой их каждую неделю. Для этого необходимо разработать рациональный подход к организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. Академия, 2003. 416 с.

Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.

Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.

Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–3.

Казакова В. М., Козлова О. А. Содержания физической рекреации младших школьников на основе соревновательного метода и самоуправления в условиях перемены // В сборнике: Непрерывная система образования. Инновации и перспективы. Сборник статей международной студенческой конференции. 2020. С. 255-257.

Муравьёва Н. В., Филимонова С. И. Актуальность применения театральных методик в оздоровительной аэробике на занятиях с детьми 8–15 лет / В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания; под ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. 2019. С. 523-527.

Науменко Ю. В. Формирование внутренней картины здоровья школьника // Управление начальной школой. 2009. № 7. С. 35–41.

Филимонова С. И., Новоточина Л. В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в центре образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 28–33.

Технологии занятий фк с гиперактивными школьниками младших классов / Я. О. Филиппов [и др.] // В книге: Новая физкультура в школе. Алексеева С.И. с соавт. Москва, 2019. С. 143-161.

Филиппова С. Н. Новая физкультура в школе : монография // С. Н. Филиппова [и др.]; научная редакция С. Н. Филипповой. Москва, 2019.

References

Bezrukikh M. M. Age physiology: (Physiology of child development): A textbook for students of higher pedagogical institutions / M. M. Bezrukikh, V. D. Sonkin, D. A. Farber. - Publishing center "Academy", 2003. - 416 p.

Bernstein N. A. On dexterity and its development / N. A. Bernstein. - M.: Physical culture and sport, 1991. – 228 p.

Vayner E. N. Valeologiya: Uchebnik dlya vuzov. - M.: Flinta: Nauka, 2001. - 416 p.

Vydrin V. M., Dzhumaev A.D. Physical recreation-a type of physical culture // Theory and practice of physical culture. 1989. No. 3. pp. 2-3.

Kazakova V. M. Content of physical recreation of junior schoolchildren on the basis of the competitive method and self-management in the conditions of change / / V. M. Kazakova, O. A. Kozlova / In the collection: Continuous education system. Innovations and prospects. Collection of articles of the International Student Conference. 2020. pp. 255-257.

Murav'eva N. V. Relevance of the use of theatrical techniques in health-improving aerobics in classes with children aged 8-15 years/N. V. Murav'eva, S. I. Filimonova / In the collection: Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Materials of the International scientific and Practical Conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova. 2019. pp. 523-527.

Naumenko Yu. V. Formation of the internal picture of the health of a schoolboy / Yu. V. Naumenko / / Management of primary school.- 2009. - No. 7. - p. 35-41

Filimonova S. I., Novotochina L. V. Management of physical culture and health-improving activities in the center of education / / Physical culture: education, education, training. 2009. No. 5. pp. 28-33.

Filippov Ya. O. Technologies of fc classes with hyperactive schoolchildren of junior classes / / Ya. O. Filippov, V. M. Kazakova, S. N. Filippova, S. I. Filimonova / In the book: New physical education at school. Alekseeva S. I. et al.. Moscow, 2019. P. 143-161.

Filippov S. N. New physical education in school // Alekseev, S. I., White, S. I., Gorelik V. I., Derevleva E. N., Elisha M., Mitin M. N., Mikhailova E. I., Osmakova T. A. Sivtseva A. K. Fedin R. G., Kazakova M. V., Filimonova S. I., Filippova S. N., Filippov Y. O., Khlynov D. Y., Montenegro D. N. Monograph / Scientific editing by S. N. Philippov. Moscow, 2019.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_133

MODERN IDEAS OF TEACHERS ABOUT THE ORIENTATION, CONTENT AND FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Svetlana I. Filimonova [1], Victoria M. Kazakova [2],
Olga N. Stepanova [3], Yulia B. Almazova [4]

Plekhanov Russian University of Economics [1, 4]
Moscow, Russia
Moscow State Budgetary Educational Institution "School no. 1368 [2]
Moscow, Russia
Moscow State Pedagogical University [3]
Moscow, Russia

[1] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of Physical Education Department
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru
[2] Master's student, teacher-organizer
ph.: +7(901)773-17-06, e-mail: vikakazakow@gmail.com
[3] Grand PhD of Pedagogy, professor, head of the department of sport disciplines and methods of teaching
ph.: +7(495)438-07-81, e-mail: stepanova.olga.75@gmail.com
[4] Senior lecturer of the Physical Training Department
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru

Abstract. The article presents the results of a survey of specialists in physical culture, teachers on the problem of organizing physical recreation among younger schoolchildren in the conditions of change. The issues related to the orientation of recreational activities of younger schoolchildren, the possibility of its purposeful organization were discussed. The attitude of teachers to the realization of the real volume of motor activity of younger schoolchildren is revealed. It is shown that teachers do not rate the possession of younger students vitally important motor actions. The study discussed issues related to the essence of change, its content and organization. What conditions should be created for children at recess to optimize recovery processes. Various opinions of experts have been received on the need to develop new innovative forms of organizing recreational time for younger schoolchildren. The opinions of teachers were obtained, revealing the prospects of organizing games-competitions in the conditions of changes with the development of specific tasks and changing them each a week. Substantiation of the orientation and development of the content of physical recreation of younger schoolchildren in the conditions of change. The study was conducted on the basis of Moscow school No. 1368. The research contingent is second grade students. According to teachers, the motor activity of children at recess is independent and is not subject to pedagogical regulation, although there is a need for this.

Keywords: physical recreation, elementary school students, change, motor activity,

Cite as: Filimonova, S. I., Kazakova, V. M., Stepanova, O. N., Almazova, Yu. B. (2022) Modern ideas of teachers about the orientation, content and features of the organization of physical recreation of younger schoolchildren in extracurricular activities. *Physical Culture and Health*. (1), 133-136. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_133.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 137-140
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 23-27

Научная статья
УДК 616.13–004.6–085.547
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_137

КОМПЛЕКСНАЯ КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ВЫНОСЛИВОСТИ И АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕВУШЕК С ОЖИРЕНИЕМ 2 СТЕПЕНИ

Марина Хасановна Бегметова

Астраханский государственный технический университет
Астрахань, Россия

Старший преподаватель кафедры «Технология спортивной подготовки и прикладная медицина»
тел.: +7(909)374-62-88, e-mail: Begimot_13@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается использование биологически активных пищевых добавок триастин и трекрезан в тренировочном процессе по волейболу девушек-студенток, имеющих ожирение 2 степени. Триастин, также как и трекрезан относится к группе адаптогенов. Адаптогенные препараты представлены в нашей повседневной жизни достаточно широко. Механизм воздействия адаптогенных препаратов связан с восстановлением утраченных параметров организма, включения в работу резервов сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной систем. Кроме этого, облегчается приспособление организма к различным неблагоприятным воздействиям. В данном исследовании рассматривается комплексный способ улучшения координационных способностей, выносливости, работоспособности опорно-двигательного аппарата и адаптивных возможностей у лиц, страдающих ожирением 2 степени, заключающийся в проведении трёх курсов коррекции ловкости и адаптивных возможностей у девушек с применением биологически активной пищевой добавки триастин в условиях тренировочных занятий волейболом. Установлена эффективность применения триастина в практике для девушек, страдающих ожирением 2 степени для повышения их адаптивных возможностей, а также ловкости и работоспособности опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: адаптогенные препараты, триастин, трекрезан, опорно-двигательный аппарат, волейбол, ожирение, физическая работоспособность, координационные способности, биологически активные добавки.

Для цитирования: *Бегметова М. Х.* Комплексная коррекция состояния опорно-двигательного аппарата, выносливости и адаптивных возможностей девушек с ожирением 2 степени // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 137-140. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_137.

Введение

Увеличение адаптивных возможностей человека является ***актуальной*** проблемой, поскольку современные условия жизни подвергают человека экстремальным воздействиям, приводящим организм в напряжённое состояние различной степени. При этом одним из основных показателей адаптивных резервов организма является физическая работоспособность. С другой стороны, интенсивное развитие научных исследований приводит к более широкому использованию новых методов совершенствования тренировочного процесса и стимуляции организма. Одним из таких методов является использование биологически активных добавок, облегчающих восстановление организма после физических нагрузок, или / и увеличивающих работоспособность. В свою очередь системные занятия физическими упражнениями положительно влияют в целом на весь организм человека, и в зависимости от направленности упражнений могут активно развивать функциональные системы человека [3; 5]. Методы синтеза субстанции, разработанной под руководством М.Г. Воронкова, и ее физико-химические свойства подробно описаны в монографии [6]. Трекрезан как в форме биологически активной пищевой добавки (БАД), так и в виде лекарственного средства выпускается в настоящее время в промышленных масштабах [6; 10]. В этом плане привлекает внимание БАД «триастин», в основе которого содержится оксиэтиламмония метилфеноксиацетат, который, в свою очередь, является основой лекарственного средства трекрезан. Согласно описанию и показаниям триастин довольно хорошо работает при ожирении, воздействует на обмен жиров.

Свойство триастина влиять на физическую работоспособность и координационные способности организма в литературе не отражено. Это и определило ***задачу*** настоящего исследования – выяснить эффективность применения триастина в условиях тренировочных занятий волейболом, для улучшения координационных способностей, физической работоспособности и адаптивных возможностей у лиц, страдающих ожирением 2 степени.

© Бегметова М. Х., 2022

Материалы и методы

В исследовании принимали участие студентки первых курсов АГТУ, в возрасте от 17 до 20 лет (17,9 ± 1,1 лет), с установленным медицинским диагнозом – ожирение 2 степени. Испытуемых разделили на следующие группы.

Контрольная (22 девушки), получавшие в условиях тренировочных занятий волейболом трекрезан. Учитывая, что действующую основу триастина составляет оксиэтиламмония метилфеноксиацетат, который является и основой препарата трекрезан, мы сочли важным сопоставить эффекты трекрезана и триастина. Иначе трекрезан был принят в качестве аналога (препарата сравнения).

Основная (24 девушки), получавшие в условиях тренировочных занятий волейболом БАД триастин по 2 таблетки утром и вечером сразу после еды в течение 21 суток в первый месяц наблюдений. Повторный курс приёма – через 60 дней после окончания первого курса по одной таблетке на ночь, в течение 21 суток; третий курс – через 60 дней после окончания повторного курса, по одной таблетке через день, в течение 21 суток, согласно рекомендации в описании. Считаем целесообразным отметить важность положения о том, что в медицине при назначении лекарств в определённом количестве, необходимо учитывать массу тела человека.

Тестирование координационных способностей проводили дважды – перед началом исследования и после окончания приема триастина. При этом использовали одинаковые с триастином курсы приёма БАД по длительности приема, по количеству таблеток, по длительности интервалов между приёмами. Как и в основной группе, тестирование в контрольной группе проводили дважды – перед началом исследования и после окончания приема трекрезана.

Организация тренировочного процесса занятий волейболом соответствовала рекомендациям в зависимости от возраста и уровня подготовки занимающихся [9].

Координационные способности и адаптивные возможности человека оценивали с помощью следующих показателей, имеющих различную чувствительность и по-разному характеризующих ловкость и работоспособность. Оценивали физическую работоспособность; величину двойного произведения (ДП) на фиксированной ступени нагрузки (3-ей минуте нагрузки в ваттах); максимальное потребление кислорода (МПК); величину индекса Астранда (index condition), что позволяет при оценке физической работоспособности испытуемых рассчитать потребление кислорода на единицу веса испытуемого; величину метаболических единиц (МЕТ)[1; 4].

Проведя все необходимые виды тестирования в начале и конце исследования, результаты обрабатывали, используя методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Среднегрупповой показатель нагрузки основной группы до начала приема триастина составлял 98,5 ± 2,9 Вт, а после приема триастина – 123,3 ± 3,2 Вт ($p < 0,05$). Контрольная группа, получающая трекрезан, показала изменение физической работоспособности от начальных 97,7±2,1 Вт до конечных 110±2,0 Вт. В контрольной группе уровень физической работоспособности достоверно ниже, чем в основной.

Высокая адаптация к физической нагрузке до начала приема триастина была зарегистрирована у 2 испытуемых из 24 в основной группе; средняя адаптация к нагрузке – у 11 человек; низкая адаптация к нагрузке до приема триастина была зарегистрирована у 11 испытуемых.

Высокая адаптация к нагрузке после приема триастина выявлена у 6 испытуемых из 24; средняя адаптация к нагрузке установлена у 13 девушек; низкая адаптация к нагрузке после приема триастина не была зарегистрирована у 5 девушек.

В контрольной группе высокая адаптация к физической нагрузке до начала приёма трекрезана, зарегистрирована у 2 испытуемых из 22. Средняя адаптация к нагрузке – у 10 девушек и низкая адаптация к физической нагрузке отмечалась у 10 девушек.

Высокая адаптация к физической нагрузке в группе контроля после приёма трекрезана отмечалась у 4 девушек из 22; средняя адаптация к физической нагрузке у испытуемых этой группы отмечали в 12 случаях; низкая адаптация к нагрузке после приема трекрезана у испытуемых контрольной группы выявлена у 6 девушек.

После завершения курсов приема как трекрезана (аналога), так и триастина установлены следующие изменения, характеризующих резистентность к физической нагрузке.

В основной группе, принимающей триастин, показатели МПК улучшились на 40 %; Индекс Астранда улучшился на 25.4 %; МЕТ улучшились на 75.3 %; ДП ЮО Вт 3 мин ВЭМ улучшилось на 21.5 %; время восстановления АД (мин) улучшилось на 22.7 %; время восстановления ЧСС (мин) – улучшилось на 30.1 %; время проведения ВЭМ пробы (мин) – улучшилось на 88.7 %.

В контрольной группе, принимающей трекрезан, показатели МПК улучшились на 24 %; Индекса Астранда улучшился на 16.1 %; МЕТ улучшились на 43 %; ДП ЮО Вт 3 мин ВЭМ улучшилось на 30.3 %; время восстановления АД (мин) улучшилось на 23.6 %; время восстановления ЧСС (мин) – улучшилось на 24 %; время проведения ВЭМ пробы (мин) – улучшилось на 45.2 %.

Все показатели претерпели достоверные изменения в обеих группах, но в показателях основной группы произошли значительные улучшения по сравнению с контрольной. После проведенных исследований можно сделать следующий вывод, что применение триастина достоверно влияет на увеличение физической работоспособности

Известно, что низкая интенсивность упражнений и более длительное занятие физическими упражнениями, в частности тренировочные занятия волейболом более показаны для людей, имеющих лишний вес. Систематические занятия волейболом имеющие низкую интенсивность, ведут к снижению веса и улучшению самочувствия занимающихся.

Выводы

Анализ адаптационных перестроек в условиях тренировочных занятий волейболом, у девушек, имеющих ожирение 2 степени под влиянием изученных нами биологически активных добавок, дает основание для создания комплекса эффективных воздействий на состояние студенток, с целью улучшения процессов адаптации, а также для предотвращения последствий от чрезмерных перегрузок их организма.

Это акцентирует актуальность выбранного нами направления исследований эффектов биологически активных добавок, содержащих в основе трис-(2-

оксиэтил)-аммоний-о-крезоксиацетат и различные дополнительные компоненты для коррекции физической работоспособности и выяснения возможности использования их в иных условиях, например в условиях спортивных тренировок. Полученные данные позволяют сформулировать задачи для проведения систематических исследований эффектов триастина и похожих БАД.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Библиографический список

Аронов Д. М. Функциональные пробы с физической нагрузкой // Болезни сердца и сосудов. Руководство для врачей. М., Медицина, 1992. Т.1. С. 311.

Аулик И. В. Определение ФЗР в клинике и спорте // М., Медицина, 1990.

Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. М. : ФиС, 1988. 208 с.

Кобалава Ж. Д. Терещенко С. Н., Калинкин А. Л. Суточное мониторирование АД: методические аспекты и клиническое значение / под ред. В. С. Моисеева. М., 1997.

Ландо А. Н., Воронков М. Г., Стамов Л. Г. Реабилитация с помощью препарата трекрезан больных с хронической сердечной недостаточностью // Реабилитология: сборник научных трудов. РГМУ, 2003. С. 177–179.

Расулов М. М., Моторина И. Г., Юшков Г. Г. Заживление термических ожогов кожи в условиях экспериментальной фототерапии // Патогенез. 2017. Т.15. №1. С. 40–47.

Расулов М. М., Стороженко П. А., Жигачева И. В. Алканкарбоновые кислоты и их производные в биологии и медицине: монография. Молдова: Академическое издательство Palmarium, 2018. 286 с.

Состав для ускорения заживления ожоговых ран / М. И. Яхкинд [и др.] // Патент Российской Федерации №2645115(С1). 2017.

Средство, улучшающее координацию опорно-двигательного аппарата человека при ожирении **1** степени // Российский патент 2021 года RU 2761618 C1. Изобретение по МКПА61К31/355 А61К31/205 А61К31/7016 А61Р19/00.

Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. 8-е изд., перераб. М. : Академия, 2013. 464 с.

References

Aronov D.M. Funkcional`ny`e proby` s fizicheskoj nagruzkoj. Tom 1. Bolezni serdcza i sosudov. Rukovodstvo dlya vrachej. [Functional tests with physical activity. Vol.1. Diseases of the heart and blood vessels. Guide for doctors]. Moscow, Medicina, 1992. pp. 292-311, 25, 54, 164.

Aulik I.V. Opredelenie FZR v klinike i sporte [Definition of FZR in clinic and sports]. Moscow, Medicina, 1990.

Karpman V.L., Belocerkovskij Z.B., Gudkov I.A. Testirovanie v sportivnoj medicine [Sports medicine testing]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1988, 208 p.

Kobalava Zh.D., Tereshhenko S.N., Kalinkin A.L. Sutochnoe monitorirovanie AD: metodicheskie aspekty` i klinicheskoe znachenie [Ambulatory blood pressure monitoring: methodological aspects and clinical significance]. Ed. V.S.Moiseeva. Moscow, 1997.

Lando A.N., Voronkov M.G., Stamova L.G., Rasulov M.M., Reabilitaciya s pomoshh`yu preparata trekrezan bol`ny`x s xronicheskoj serdechnoj nedostatochnost`yu [Rehabilitation of patients with chronic heart failure using trekrezan]. Reabilitologiya. Sbornik nauchnykh trudov. Rossiyskiy gosudarstvennyy meditsinskiy universitet, 2003, pp. 177- 179.

Rasulov M.M., Motorina I.G., Yushkov G.G., e. a. Zazhivlenie termicheskix ozhogov kozhi v usloviyax e`ksperimental`noj fototerapii [Healing of thermal skin burns under conditions of experimental phototherapy]. Patogenez, 2017, Vol. 15, no 1, pp.40-47.

Rasulov M.M., Storozhenko P.A., Zhigacheva I.V. Alkankarbonovy`e kisloty` i ix proizvodny`e v biologii i medicine [Alkanecarboxylic acids and their derivatives in biology and medicine]. Republic of Moldova, Akademicheskoe izdatel`stvo Palmarium, 2018, 286 p.

Sredstvo, uluchshayushhee koordinaciyu oporno-dvigatel`nogo apparata cheloveka pri ozhirenii 1 stepeni [Means that improves the coordination of the musculoskeletal system of a person with obesity of the 1st degree]. Patent Rossiiskaia Federatsiia no RU2761618C1 (2021). MKPA61K31/355 A61K31/205 A61K31/7016 A61P19/00.

Yu. D. Zheleznyak, D. I. Nesterovskij, V. A. Ivanov e. a. Teoriya i metodika sportivny`x igr: uchebnik dlya stud. vy`ssh. ucheb. zavedenij [Theory and methods of sports games: a textbook for students of higher educational institutions]. Ed. Yu. D. Zheleznyaka. Moscow. Izdatel`skij centr «Akademiya», 2013, p. 464.

Yaxkind M.I., Rasulov M.M., Abzaeva K.A., e. a. Sostav dlya uskoreniya zazhivleniya ozhogovy`x ran [Composition for accelerating the healing of burn wounds] Patent Rossiiskaia Federatsiia no 2645115(S1) (2017).

Поступила в редакцию 18.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 616.13–004.6–085.547
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_137

THE COMPLEX CORRECTION OF COORDINATION PROPERTIES SUPPORT - MOTOR APPARATUS, ENDURANCE AND ADAPTIVE OPPORTUNITIES OF GIRLS OBESITY DEGREE 2

Marina Kh. Begmetova

Astrakhan State Technical University
Astrakhan, Russia

Senior Lecturer of the Department "Technology of Sports Training and Applied Medicine"
ph.: +7(909)374-62-88, e-mail: Begimot_13@mail.ru

Abstract. The article discusses the use of biologically active food additives triastine and trekrezan in the volleyball training process of female students with 2nd degree of obesity. Triastine, as well as trekrezan, belongs to the group of adaptogens. Adaptogenic drugs are widely used in our daily life. The mechanism of action of adaptogenic drugs is associated with the restoration of lost body parameters. Inclusion in the work of the reserves of the cardiovascular, endocrine, immune systems. In addition, the adaptation of the body to various adverse effects is facilitated. This study considers a comprehensive way to improve coordination abilities, endurance, performance of the musculoskeletal system and adaptive capabilities in persons suffering from obesity of the 2nd degree, which consists in conducting three courses of correction of agility and adaptive capabilities in girls using the biologically active food supplement triastine in training conditions. volleyball lessons. The effectiveness of the use of triastine in practice for girls suffering from obesity of the 2nd degree was established to increase their adaptive capabilities, as well as the dexterity and performance of the musculoskeletal system. The sports game of volleyball is characterized by a sufficient duration, and since the girls did not have a high level of technical skills, they also had rather low-intensity work.

Key words: adaptogenic drugs, triastine, trekrezan, musculoskeletal system, volleyball, obesity, physical performance, coordination abilities, dietary supplements.

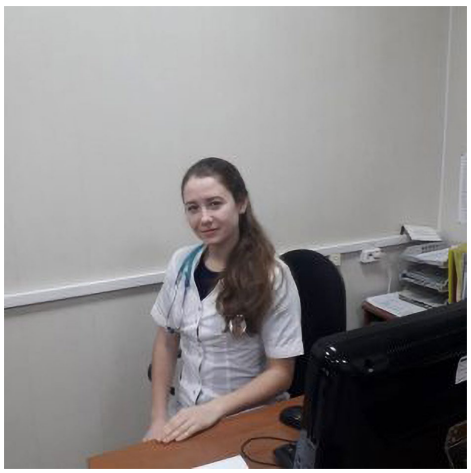
Cite as: Begmetova, M. Kh. (2022) The complex correction of coordination properties support – motor apparatus, endurance and adaptive opportunities of girls obesity degree 2. *Physical Culture and Health*. (1), 137-140. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_137.

Received 18 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 141-145
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 141-145

Научная статья
УДК 612.04
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_141

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ РАЗНОНАПРАВЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МУЖЧИН 60–65 ЛЕТ



Александр Викторович Доронцев [1], Людмила Николаевна Порубайко [2],
Нина Аркадьевна Зинчук [3], Анастасия Александровна Светличкина [4]

Астраханский государственный медицинский университет [1, 4]
Астрахань, Россия
Кубанский государственный медицинский университет [2]
Краснодар, Россия.
Астраханский государственный университет [3]
Астрахань, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры
тел.: +7(906)456-09-45, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru
[2] Кандидат медицинских наук, доцент, мастер спорта СССР международного класса по плаванию, заведующая кафедрой физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля
тел.: 7(918)155-59-36, e-mail: porubaiko50@mail.ru
[3] Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных игр и адаптивной физической культуры
тел.: +7(095)060-80-27, e-mail: niva-zinchuk@mail.ru
[4] Кандидат медицинских наук, мастер спорта РФ по художественной гимнастике, ассистент кафедры кардиологии ФПО
тел.: +7(961)054-71-17, e-mail: doronceva@rambler.ru

Аннотация. Анализ профильной литературы отечественных и зарубежных исследователей свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура для людей старшего возраста остается предметом большого педагогического и клинического интересов. Обусловленные морфо-функциональными возрастными изменениями опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы являются самыми уязвимыми для развития патологических реакций на неадекватную физическую нагрузку. Существенной проблемой в назначении объема и интенсивности оздоровительного двигательного режима для мужчин старшего возраста, является наличие у подавляющего большинства хронических заболеваний кардиореспираторной системы в виде артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, нарушений ритма сердца и проводимости, диффузных метаболических изменений миокарда, дегенеративных изменений вертебральной области (протрузии, грыжи), высокий ИМТ. Определение функциональных резервов – одно из главных условий для определения вида двигательной активности, индивидуальное выявление и прогнозирование значимых факторов риска обеспечит эффективное планирование уровня физической нагрузки.

Ключевые слова: двигательная активность, мужчины старшего возраста, функциональные резервы, сердечно-сосудистая система, скандинавская ходьба, силовой тренинг.

Для цитирования: Сравнительный анализ гемодинамических показателей при разнонаправленной двигательной активности у мужчин 60–65 лет / А. В. Доронцев, Л. Н. Порубайко, Н. А. Зинчук [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 141-145. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_141.

Введение

Множество современных оздоровительных двигательных методик основаны на применении элементов циклических видов спорта, дыхательных упражнений, упражнений с применением спортивных тренажеров [Довгалюк, 2019, с. 11-13; Доронцев, 2020, с. 135–141.]. Фитнесс – программы для людей старшего возраста, в своей основе имеют адаптационно – реабилитационное направление [Малыгина, 2019, с 58–63; Karpov, 2019, p. 2723–2728]. Занятия двигательной активностью в пожилом возрасте имеют существенные риски развития патологических реакций сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата на неадекватную физическую нагрузку [Клеменов, 2017, с. 62–65; Bakulina, 2020, p. 597–602; Karpov, 2020, p. 439–445]. По результатам исследования отечественных и зарубежных авторов комплексная методика оздоровительных занятий является наиболее эффективной в развитии основных физических качеств [Черкашин, 2017, с. 41–43; Denison, 2017, 772–783]. Новейшие литературные данные свидетельствуют о важнейшей роли двигательной активности людей старшего возраста на фоне пандемии COVID–19, что обусловлено не только психо-физической реабилитацией для лиц, перенесших заболевание, но и существенной социальной адаптацией [Zavalishina, 2020, pp. 597-602]. В результате исследований установлена тесная связь уровня интенсивности и объема физической активности с гемодинамическими показателями сердечно-сосудистой системы у людей различных возрастных групп, имеющих ту или иную нозологическую патологию [Чичкова, 2016, с. 64–71]. Кроме того, дегенеративно-дистрофические изменения опорно-двигательного аппарата, в частности вертебральной области, значительно повышают риски травм при физических нагрузках силового и динамического характера [Кренева, 2018, с. 76–82]. Своевременное и комплексное определение функциональных резервов в значительной степени позволяет рекомендовать адекватную двигательную нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности. Важнейшую роль в повышении резервных показателей организма играет компенсаторная дифференцированная физическая нагрузка, основанная на первоначальных результатах функциональных проб [Kudinova, 2016, pp. 14–16]. Таким образом, комплексная оценка показателей регуляторно – адаптивных резервов основных систем организма позволят разрабатывать новые методики физкультурно оздоровительной направленности для людей старшего возраста.

Методы исследования

Обследовано 57 мужчин 60–65 лет, в ходе инструментального исследования у 73,6 % мужчин были выявлены патологические изменения сердечно-сосудистой системы в видеартериальной гипертензии I стадии 1–2 степени, диффузных нарушений процессов реполяризации миокарда, при этом 68,4 % обследуемых на постоянной основе принимали гипотензивные препараты. В анамнезе у обследуемых присутствовали дегенеративно – дистрофические изменения вертебральной области в виде межпозвоночных грыж и протрузий в основном поясничного отдела позвоночника, ИМТ выше 28,7±2,5 был выявлен у 43,8% обследуемых. Критерии исследования;

1. Функциональная проба на велоэргометре «Велоорент» с нагрузкой от 50 до 100 вт., (до 5 мин.) в зависимости от уровня физической подготовленности;

2. Оценка ответной реакций сердечно – сосудистой системы на разнонаправленную физическую нагрузку.

Функциональная проба проводилась при ЧСС до130 уд. мин., при переходе регуляторных систем в режим 1 тренировочной зоны, нагрузка на велоэргометре прекращалась. По результатам врачебного обследования все мужчины были допущены до занятий оздоровительной физической культурой с ограничениями по интенсивности и объему учебно-тренировочных занятий, в дальнейшем по выбору были сформированы группы: первая - 30 человек (n_1-30), которым была предложена программа занятий скандинавской ходьбой и вторая группа из 27 мужчин (n_2-27) выбрали занятия в тренажерном зале.

Прогностическая значимость критериев исследования оценивалась по величине критерия Стьюдента (t), полученные результаты обработаны с применением пакета статистического анализа Statistica 19.

Результаты и обсуждения

Результаты функциональной пробы на велоэргометре у занимающихся скандинавской ходьбой группа (n_1-30) 2–3 раза в неделю по 30–40 мин. представлены в таблице 1.

© Доронцев А. В., Порубайко Л. Н., Зинчук Н. А., Светличкина А. А., 2022

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Начало исследования			Завершение исследования		
		ЧСС (уд.мин.)	САД (мм.рт.ст)	ДАД (мм.рт.ст.)	ЧСС (уд.мин.)	САД (мм.рт.ст.)	ДАД (мм.рт.ст.)
1	В покое	94,1±3,2	142,2±4,1	97,5±7,7	88,0±3,3*	140,1±3,9*	92,2±2,3
2	На 2 минуте	116,6±7,3	150,3±4,5	101,8±6,0	105,3±6,9*	147,4±4,5*	98,4±5,7
3	На 3 минуте	127,3±5,5	167,5±7,3	113,4±9,1	119,8±3,0*	156,3±3,4*	110,3±6,6
4	На 4 минуте				122,9±6,3	152,4±7,6	112,8±7,4
5	На 5 минуте				121,3±5,8	151,9±5,1	111,2±5,7
6	Раннее восстановление (на 4 минуте)	113,7±8,8	155 ±9,0	107±7,9	109,1±5,4	148,9±3,9*	110,2±3,3
7	Позднее восстановление (на 31 минуте)	103±7,5	147±5,5	95±5,2	92,2±5,3*	141,0±5,2*	97,4±4,9

*Примечание: * – p <0,05 по сравнению с началом исследования.*

Результаты функциональной пробы на велоэргометре у занимающихся на силовых тренажерах группа (n_2-27) 2–3 раза в неделю по 40–60 мин. представлены в табл. 2.

Таблица 2

№ п/п	Показатели	Начало исследования			Завершение исследования		
		ЧСС (уд.мин.)	САД (мм.рт.ст)	ДАД (мм.рт.ст.)	ЧСС (уд.мин.)	САД (мм.рт.ст.)	ДАД (мм.рт.ст.)
1	В покое	93,1±4,4	145,2±3,2	93,5±5,1	95,0±3,9	144,8±4,3	95,2±3,6
2	На 2 минуте	120,2±5,9	151,6±3,7	107,2±5,6	118,3±7,4	155,2±3,3	112,2±4,6
3	На 3 минуте	128,5±7,0	164,8±5,5	110,9±7,5	130,3±5,7	160,5±4,7	114,7±4,5
4	На 4 минуте						
5	На 5 минуте						
6	Раннее восстановление (на 4 минуте)	114,3±5,1	157 ±5,9	105±6,3	114,3±4,8	155,3±6,6	112,9±5,1
7	Позднее восстановление (на 31 минуте)	98±6,5	149±3,8	96±4,2	97,4±4,3	150,0±5,6	100,3±5,7

Анализ ответной реакции на физическую нагрузку на велоэргометре в группе (n_1-30) по окончании 6 месяцев занятий скандинавской ходьбой, показал значимое повышение регуляторно-адаптационного потенциала сердечно сосудистой системы (таблица 1). При оценке гемодинамических показателей была выявлена их стабилизация в компенсаторной зоне физической нагрузки на 5 минуте функциональной пробы, что свидетельствует о повышении адаптационных резервов сердечно – сосудистой системы. Как видно из таблицы 2, существенных изменений гемодинамики в группе мужчин, занимающихся на силовых тренажерах, не наблюдалось.

Полученные результаты свидетельствуют, что скандинавская ходьба является действенным средством повышения адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы, в дальнейшем это может быть основанием рекомендовать мужчинам данной возрастной группы данный вид двигательной активности.

Выводы

1. Установлена статистически значимая корреляция между регулярными занятиями скандинавской ходьбой и повышением регуляторно – адаптационного потенциала сердечно – сосудистой системы.

2. Можно утверждать, что у мужчин 60 – 65 лет занимающихся двигательной активностью силового характера достоверных изменений гемодинамических показателей не наблюдалось.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Восстановительный потенциал комплексных реабилитационных мероприятий при оказании первичной медико-санитарной помощи больным со спондилогенным болевым синдромом / Ю. А. Кренева [и др.] // Профилактическая и клиническая медицина. 2018. № 2. С. 76–82.

Влияние физических нагрузок на функциональное состояние мужчин с избыточной массой тела и ожирением / И.А. Черкашин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2017. № 7. С. 41–43.

Довгалюк Ю. В., Мишина И. Е., Чистякова Ю. В. Динамика толерантности к физической нагрузке в оценке-эффективности программ реабилитации больных, перенесших острый коронарный синдром, на амбулаторном лечении // Вестник восстановительной медицины. 2019. № 3. С. 11-13.

Доронцев А. В., Светличкина А. А. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № 1. С. 135–141.

Клеменов А. В. Возможности применения обратной ходьбы для реабилитации пожилых пациентов. Клиническая геронтология. 2017. № 7–8. С. 62–65.

Малыгина И. А. Влияние методики оздоровительной двигательной активности на физическое состояние лиц второго периода зрелого возраста Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 3. С. 58–63.

Чичкова М. А., Светличкина А. А. Возможности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными слуховыми возможностями Астраханский медицинский журнал. 2016. Т. 11. № 4. С. 64-71.

Bakulina T. D., Eremin M. V., Rysakova O. G., Dorontsev A. V. Strengtheningthegeneralfunctionalcapabilitiesofthebodyintheconditions of a feasible increase in muscle activity after intervention on the heart. Biomedical and Pharmacology Journal. 2020; 13(2): 597-602.

Denison, J. Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently / J. Denison, J. P. Mills, T. Konoval // Sport, Education and Society. – 2017. – № 22 (6). – P. 772–783.

Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontes A. V., Skorosov K. K., Ivanov D. A. Physiologica basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. Indian Journal of Public Health Research and Development. 2019; 10(10): 2723-2728.

Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V., Voronova N. N., Shulgin V. I., Kozyakov R. V. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. Systematic Reviews in Pharmacy. 2020; 11(8): 439-445.

Kudinova V. A., Karpov V. Y., Kudinov A. A., Koz'yakov R. V. (2016) Physical culture sector personnel performance efficiency by regions of the Russian Federation. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture. 2016; 11: 14-16 [In Russ., In Engl.]

Zavalishina, S.Yu., Pravdov, D.M., Bakulina, E.D., Eremin, M.V., Rysakova, O.G., Dorontsev, A.V. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. Biomedical & Pharmacology Journal. 2020: 13(2): 597-602.

References

Krenev Yu. A., Panov V. P., Avdeeva M. V., Bogomolova K. A. *Vosstanovitel'nyj potencial kompleksnyh reabilitacionnyh meropriyatij pri okazanii pervichnoj mediko-sanitarnoj pomoshchi bol'nym so spondilogennym bolevym sindromom* [The recovery potential of complex rehabilitation measures in the provision of primary health care to patients with spondylogenic pain syndrome]. *Profilakticheskaya i klinicheskaya medicina* [Preventive and Clinical Medicine], 2018, no. 2, pp. 76-82.

Cherkashin I. A., Krivoruchenko E. V., Gavriliev S. I., Ularov A. P. *Vliyanie fizicheskih nagruzok na funkcional'noe sostoyanie muzhchin s izbytochnoj massoj tela i ozhireniem* [The influence of physical activity on the functional state of men with overweight and obesity]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. - 2017. - No. 7. - P. 41–43.

Dovgalyuk Yu. V., Mishina I. E., Chistyakova Yu. V. *Dinamika tolerantnosti k fizicheskoj nagruzke v ocenke effektivnosti program reabilitacii bol'nyh, perenesshih ostryj koronarnyj sindrom, na ambulatornom lechenii* [Dynamics of exercise tolerance in assessing the effectiveness of rehabilitation programs for patients with acute coronary syndrome on outpatient treatment]. *Vestnik vosstanovitel'noj mediciny* [Bulletin of restorative medicine], 2019, no. 3, pp. 11-13.

Dorontsev A. V., Svetlichkina A. A. *Ocenka faktorov riska razvitiya dezadaptivnyh reakcij na fizicheskuyu nagruzku razlichnoj napravlennosti u muzhchin srednego vozrasta* [Assessment of risk factors for the development of maladaptive reactions to physical activity of various orientations in middle-aged men]. *Chelovek. Sport. Medicina* [Man. Sport. The medicine], 2020, vol. 20, no. 1, pp. 135-141.

Klemenov A. V. *Vozmozhnosti primeneniya obratnoj hod'by dlya reabilitacii pozhilyh pacientov* [Possibilities of using reverse walking for the rehabilitation of elderly patients]. *Klinicheskaya gerontologiya* [Clinical Gerontology], 2017, no. 7-8, pp. 62–65.

Malygina I. A. *Vliyanie metodiki ozdorovitel'noj dvigatel'noj aktivnosti na fizicheskoe sostoyanie lic vtorogo perioda zrelogo vozrasta* [Influence of the methodology of health related motor activity on the physical condition of persons of the second period of mature age]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2019, no. 3, pp. 58-63.

Chichkova M. A., Svetlichkina A. A. *Vozmozhnosti adaptacii serdechno-sosudistoj sistemy k fizicheskim nagruzkam u lic s ogranichennymi sluhovymi vozmozhnostyami* [Possibilites of adaptation of the cardiovascular system to exercise in people with limited hearing capabilities]. *Astrahanski jmedicinskij zhurnal* [Astrakhan Medical Journal], 2016, vol. 11, no. 4, pp. 64-71.

Bakulina T. D., Eremin M. V., Rysakova O. G., Dorontsev A. V. Strengthening the general functional capabilities of the body in the conditions of a feasible increase in muscle activity after intervention on the heart. *Biomedical and Pharmacology Journal.* 2020; 13 (2): 597-602.

Denison, J., MillsJ. P., Konoval T. Sports 'disciplinary legacy and the challenge of' coaching differently.*Sport, Education and Society*. - 2017. - No. 22 (6). - P. 772–783.

Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontes A.V., Skorosov K.K., Ivanov D.A. Physiologica basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019; 10 (10): 2723-2728.

Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin V. I., Kozyakov R.V. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy.* 2020; 11 (8): 439-445.

Kudinova, V.A., Karpov, V.Y., Kudinov, A.A., & Koz'yakov R.V. (2016) Physical culture sector personnel performance efficiency by regions of the Russian Federation. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2016; 11: 14-16 [In Russ., In Engl.]

Zavalishina, S. Yu., Pravdov, D.M., Bakulina, E.D., Eremin, M.V., Rysakova O. G., Dorontsev, A.V. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. *Biomedical & Pharmacology Journal.* 2020: 13 (2): 597-602.

Поступила в редакцию 10.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 612.04
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_141

COMPARATIVE ANALYSIS OF HEMODYNAMIC INDICATORS IN DIFFERENTIAL MOTOR ACTIVITY IN MEN 60–65 YEARS OLD

Alexander V. Dorontsev [1], Lyudmila N. Porubayko [2], Nina A. Zinchuk [3], Anastasia A. Svetlichkina [4]

Astrakhan State Medical University [1, 4]
Astrakhan, Russia
Kuban State Medical University [2]
Krasnodar, Russia
Astrakhan State University[3]
Astrakhan, Russia

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education
ph.: +7 (906) 456-09-45, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru

[2] PhD of Medicine, Associate Professor, Master of Sports of the USSR of International Class in Swimming, Head of the Department of Physical Culture, Physical Training and Medical Control
ph.: +7(918)155-59-36, e-mail: porubaiko50@mail.ru

[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Sports Games and Adaptive Physical Education
ph.: + 7(095)060-80-27, e-mail: niva-zinchuk@mail.ru

[4] PhD of Medicine, Master of Sports of the Russian Federation in gymnastics, assistant at the Department of Cardiology, FPO
ph.: + 7(961)054-71-17, e-mail: doronceva@rambler.ru

Abstract. An analysis of the specialized literature of domestic and foreign researchers indicates that health-improving physical culture for older people remains the subject of great pedagogical and clinical interests. The musculoskeletal system, cardiovascular and respiratory systems caused by morphofunctional age-related changes are the most vulnerable to the development of pathological reactions to inadequate physical activity. A significant problem in prescribing the volume and intensity of a recreational motor regimen for older men is the presence of the overwhelming majority of chronic diseases of the cardiorespiratory system in the form of arterial hypertension, as well as diffuse metabolic changes in the myocardium, pathological changes in the vertebral region (protrusion, hernia), high BMI. Determination of functional reserves is one of the main conditions for determining the type of physical activity; individual identification and prediction of significant risk factors will ensure effective planning of the level of physical activity.

Keywords: physical activity, older men, functional reserves, vascular system, nordic walking, strength training

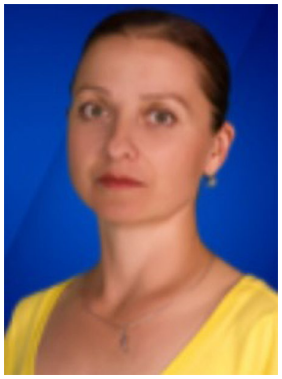
Cite as: Dorontsev, A. V., Porubayko, L. N., Zinchuk, N. A., Svetlichkina, A. A. (2022) Comparative analysis of hemodynamic indicators in differential motor activity in men 60-65 years old. *Physical Culture and Health*. (1), 141-145. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_141.

Received 10 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 146-149
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 146-149

Научная статья
УДК 378.147+612.017
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_146

ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПЕРИОДИЧНОСТИ РИТМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ



Вера Николаевна Еременко [1], Ольга Викторовна Синько [2], Виктор Александрович Питкин [3]

Кубанский государственный технологический университет [1, 2, 3]
Краснодар, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera_er_ko@mail.ru
[2] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru
[3] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(918)123-88-99, e-mail: irvik25@mail.ru

Аннотация. В статье проведен анализ биоритмов студентов и динамики влияния на процесс обучения, что, в свою очередь, воздействует на общее физическое и психологическое состояние студентов. Представлена классификация биоритмических типов студентов с подробным рассмотрением каждого из них, проведено сопоставление биоритма жизни с общим физическим состоянием организмов студентов. Выявлена биоритмическая зависимость животных от времени суток. Рассмотрена важность знания биоритмических типов для сохранения постоянной работоспособности в условиях современных требований к труду. Выделены основные направления возможных изменений в образовательной среде для студентов с разным типом биологического ритма, а также выделены наиболее не подходящие для классического режима обучения биоритмы. Особое внимание уделено выбору правильного ритма жизни, рассмотрены негативные последствия полного его отсутствия.

Ключевые слова: работоспособность, студенты, биологический ритм, сон, «жаворонки», «совы», режим.

Для цитирования: *Еременко В. Н., Синько О. В., Питкин В. А.* Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов студентов // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 146-149. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_146.

Введение

Современный ритм жизни заставляет человека часто задумываться над собственной работоспособностью, так как с появлением различных компьютерных средств и общим влиянием глобализации [1] ценность человеческого труда подверглась некой конкуренции. Работоспособность – способность выполнять определенный вид действий соразмерных умениям, способностям, навыкам человека, формируя процессы мыслительной деятельности. Понятие работоспособности имеет много определений, однако в их основу заложено три основных принципа: возможность выполнять определенную работу, деятельность должна быть целесообразной, выполняться она должна за определенное время и с определенным уровнем эффективности. Кроме того, работоспособность можно характеризовать как исчерпаемый запас сил и энергии, позволяющий человеку ежедневно браться за новые дела. Очевидно, что работоспособность подвержена влиянию различных факторов, которые можно подразделить на стабильные и переменные [9], например, она может меняться в зависимости от психоэмоционального состояния человека, наличия или же отсутствия здоровья, навыков, которыми обладает человек. Однако, существуют и другие причины, которые мы рассмотрим на возрастной группе студенты: режим дня и, в частности, количество сна и его влияние на работоспособность в течение всего дня. Этими вопросами занимается такая наука как хронобиология, которая изучает регуляцию ритмов человека внешними условиями. Именно благодаря этой науке возможно учесть особенности биоритмов для составления рационального режима работы и

© Еременко В. Н., Синько О. В., Питкин В. А., 2022

отдыха, рационального питания, обеспечить прогноз обострений различных заболеваний, а также решить проблемы акклиматизации и адаптации человека.

Результаты

Конечно, студенты сильно подвержены влиянию изменений суточной работоспособности, так как чем лучше совпадет начало учебно-трудовой деятельности с усилением работы жизнеобеспечивающих функций организма, тем эффективнее будет проходить деятельность. С научной точки зрения работоспособность можно отразить графиком, где она изменяется в виде М-образной кривой, то есть физиологической кривой работоспособности. Основные периоды активности – это два участка, во время которых уровень физиологических функций высок, между 10 и 12 часами и 16 и 18 часами. К 14 часам и в вечернее время работоспособность падает [2. С. 47]. Однако такая кривая является лишь усредненным значением для всех людей, так как не все люди испытывают однотипные колебания работоспособности в течение суток.

Науке давно известно, что не только люди, но и животные, и даже растения имеют различные биоритмические типы. Например, изучение американским ученым Францем Халбергом мышей свидетельствует о том, что среди этих животных есть «особи с разными ритмами поведенческой активности» [2. С. 49], к тому же, подобное свойство передается исключительно по наследству. Наличие такого физиологического аспекта в поведении мышей может говорить о возможности животных использовать разное время суток всеми особями популяции. Людям также давно известны свои биоритмические типы. Их подразделяют на три группы: «жаворонки», «совы» и «голуби», согласно тесту Хорна-Осборна, с которого и началось подобное разделение.

Общей характеристикой, которая позволяет различить «сову» и «жаворонка» является прямая зависимость биологических и астрономических часов. Согласно исследованиям шведского ученого Остберга для «жаворонков», биологические часы будут идти быстрее или соразмерно астрономическим, а для «сов» – наоборот, биологические медленнее, чем астрономические. Таким образом, утренний тип имеет циркадный ритм, не превышающий 24 часов, а у вечернего типа он на 1 час длиннее [2]. Рассмотрим каждый из этих типов.

«Жаворонки», или утренний тип. Такие люди с легкостью рано встают, так как это не доставляет им такого дискомфорта как «совам». Пик работоспособности наблюдается в утренние часы, то есть с 9 до 14 часов. Такие студенты более приспособлены к привычному всем ритму жизни, когда занятия начинаются рано утром и продолжаются до послеобеденного времени.

«Совы», или вечерний тип. Такие студенты менее приспособлены к общепринятой рабочей неделе, могут не высыпаться, иметь трудности в освоении материала в утренние часы. Пик работоспособности наблюдается в период с 18 до 24 часов.

«Голуби», или аритмики. Они занимают промежуточное положение среди двух вышеперечисленных типов.

Помимо этого, есть менее заметные различия между двумя основными типами биоритмов. Существуют сведения, что у студентов-жаворонков артериальное давление повышается чаще, чем у «сов». Эти процессы обусловлены разным временем перестройки организма на работу. У «жаворонков» в 6 утра в кровь выбрасываются такие биологически активные вещества, как адреналин, норадреналин. У «сов» эти механизмы запускаются медленнее и, соответственно, гораздо позднее [2].

Выводы

Таким образом, опираясь на мнение многих специалистов [4, 5, 6, 7, 8]можно наметить новые уровни улучшения общей работоспособности студентов. По большей части общее физическое состояние этой возрастной группы может снижаться из-за малоподвижного образа жизни, что, в свою очередь, ведет к [3, 10]: снижению работы мозга, отрицательным изменениям в нервной системе, ожирению, проблемам с сердцем и другим сопутствующим общему ухудшению здоровья признакам. Кроме того, негативный оттенок усиливает неправильно выбранный биоритм жизни. Конечно, ранее были рассмотрены общие отличия «жаворонков» и «сов», однако общепринятый режим жизни не позволяет вечернему типу студентов в полной мере овладевать знаниями. Поэтому университетам следует взять во внимание факт разной восприимчивости студентами информации и, например, проводить дополнительные (факультативные) занятия для студентов-сов в вечерние часы.

Помимо этого, хочется отметить важность знания собственного биоритма. Как отмечалось ранее, следует наиболее полно проанализировать свой режим дня, так как понимание своего организма, несомненно, позволит в несколько раз улучшить качество жизни. Это приведет к возможности составить режим соответственно с потребностями и возможностями организма, распределить время для бодрствования и усиленной работы, а также время, в которое Вы непродуктивны. Тогда в дальнейшем эффективность выполнения некоторых задач будет увеличена.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Влияние глобализации на физическую подготовку студентов / Н. А. Дьякова [и др.] // Этнос и культура в эпоху глобализации: Сборник материалов IV Международной научной очно-заочной конференции, Республика Абхазия, Сухум, 01–02 июля 2021 года. Республика Абхазия, Сухум: КубГТУ, 2021. С. 245–251.

Доскин В. А, Лаврентьева Н. А. Ритмы жизни. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991. 176 с., ил. (Науч.-попул. мед. литература).

Еременко В. Н., Синько О. В., Федорова Н. П. Роль физкультуры в жизни молодежи // E-Scio. 2019. № 6(33). С. 303-310.

Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н., Ковтун Р. И. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе // Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10. № 3.

Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н., Доронцев А. В. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: Проблемы и пути их решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3. С. 135–141.

Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н., Козыренко Е. А. 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.

Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н., Воронин И. С. 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.

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.

Руководство по физиологии труда: учебное пособие / О. А. Ведясова; Федеральное агентство по образованию. Самара: Издательство «Самарский университет», 2008. 132 с.

Физическая культура и спорт как средства социализации современной российской молодежи / В. Н. Еременко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10(200). С. 117–122.

References

N. A. D'jakova, M. D. Lytus, V. N. Eremenko, G. E. Tjupen'kova. *Vlijanieglobalizaciinafizicheskujupodgotovkustudentov*[The impact of globalization on students' physical fitness].*Jetnosikul'tura v jepohuglobalizacii: Sbornikmaterialov IV Mezhdunarodnojnauchnojochno-zaochnojkonferencii*[Ethnos and culture in the era of globalization: A collection of materials of the IV International Scientific Correspondence Conference].RespublikaAbhazija, Suhum, 2021. – RespublikaAbhazija, Suhum: KubGTU, 2021, pp. 245–251.

DoskinV.A, Lavrent'evaN.A.*Ritmyzhizni*[Rhythms of life].Medicina Publ., 1991. 176p.

Eremenko, V. N.,O. V. Sin'ko, N. P. Fedorova*Rol' fizkul'tury v zhiznimolodezhi*[The role of physical education in the life of young people]. E-Scio, 2019, no. 6, iss. 33, pp. 303–310.

Ivanova N.G., Porubaiko L.N., Kovtun R.I.*Zdorovyjobrazzhiznistudentai ego sostavljajushhie v period obuchenija v vuze* [Healthy lifestyle of the student and its components during his studies at the university]. Baltic Humanitarian Journal, vol. 10. no. 3.

Ivanova N.G., Porubayko L.N., DorontsevA.V. *Problemydistancionnogoobuchenijaisposobyihreshenijanaputinovyhpreobrazovanij v rossijskihvuzah*.[Transformation towards a modern vocational education system: Problems and ways of solving them],Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, no. 3, pp. 135–141.

Ivanova N.G.,Porubaiko L.N., Kozyrenko E.A. *Problemydistancionnogoobuchenijaisposobyihreshenijanaputinovyhpreobrazovanij v rossijskihvuzah*[Problems of distance learning and ways of solving them on the way to new transformations in Russian]. Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, no. 7, pp. 147–150.

Ivanova N.G., Porubayko L.N., Voronin I.S.*Formirovaniepotrebnosti v zanjatijahfizicheskojkul'turojkakosnovnojfaktorpovyshenijaurovnjafizicheskojpodgotovlennostibudushhihspecialistov*[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 University. P.F. Lesgaft, no. 1, pp. 102–106.

Leibovsky A.U.,IvanovaN.G., Porubaiko L.N. *Pljusyiminusynovogoformatauchebnogoprocessa v rossijskihvuzahpriperehodenadistancionnoeobuchenie v rezhimesamoizoljacii*[Pros and Cons of the new format of the educational process in Russian higher educational establishments when transferring to distance learning in self-isolation].*Teorijaipraktikafizicheskojkul'tury*[Theory and practice of physical culture], no.9, pp. 110–112.

O.A. Vedjasova, *Rukovodstvo po fiziologiitruda: uchebnoeposobie*[Manual of labor physiology: textbook]; Federal'noeagentstvo po obrazovaniju. – Samara: Izdatel'stvo «Samarskijuniversitet», 2008, pp. 132.

V. N. Eremenko, V. S. Grinchenko, V. V. Doroshenko, O. N. Kulinchenko. *Fizicheskajakul'turai sport kaksredstvasocializaciisovremennojrossijskojmolodezhi*[Physical culture and sport as a means of socialization of modern Russian youth]. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, 2021,no. 10(200), pp. 117–122. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2021.10. pp. 117–122.

Поступила в редакцию 25.11.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 612.04
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_146

INFLUENCE ON THE EFFICIENCY OF THE PERIODICITY OF RHYTHMIC PROCESS OF STUDENTS

Vera N. Eremenko [1], Olga V. Sinko [2], Viktor A. Pitkin

Kuban State Technological University [1, 2, 3]
Krasnodar, Russia

[1] Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera_er_ko@mail.ru
[2] Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru
[3] Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(918)123-88-99, e-mail: irvik25@mail.ru

Abstract. The article analyzes the biorhythms of students and the dynamics of their influence on the learning process, which, in turn, affects the general physical and psychological state of students. The classification of biorhythmic types of students is presented with a detailed consideration of each of them, a comparison of the biorhythm of life with the general physical state of the organisms of students is carried out. The biorhythmic dependence of animals on the time of day was revealed. The importance of knowledge of biorhythmic types for maintaining constant working capacity in the conditions of modern labor requirements is considered. The main directions of possible changes in the educational environment for students with different types of biological rhythm are highlighted, as well as the most unsuitable biorhythms for the classical learning regime are highlighted. Special attention is paid to choosing the right rhythm of life, the negative consequences of its complete absence are considered.

Keywords: working capacity, students, biological rhythm, sleep, "larks", "owls", regime.

Cite as: Eremenko, V. N., Sinko, O. V., Pitkin, V. A. (2022) Influence on the efficiency of the periodicity of rhythmic process of students. *Physical Culture and Health*. (1), 146-149. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_146.

Received 25 November 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 150-155
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 150-155

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_150

СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Анатолий Васильевич Зюкин [1], Сергей Самуилович Аганов [2],
Степан Валентинович Сурмило [3], Михаил Владимирович Габов [4]

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена [1, 4]
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России [2, 3]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)571-45-76, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru
[2] Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
[3] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru
[4] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)571-45-76, e-mail: gabovm@herzen.spb.ru

Аннотация. Освещены вопросы необходимости поддержания здорового образа жизни как залога сохранения здоровья населения, продолжительности жизни человека, рождения здорового потомства. Представлены основные положения соблюдения режима дня (труда и отдыха). Соблюдение правил организации режима трудовой деятельности и отдыха с учётом физиологических и биологических процессов, протекающих в организме человека, является одним из главных условий ведения здорового образа жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями и тренировками совершенствуют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную системы и физические навыки, способствуя развитию быстроты, выносливости, силы и координации. Показана необходимость отказа от вредных привычек: курения, пьянства, токсикомании и наркомании. Все эти привычки разрушают здоровье и организм человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, человек, здоровье, общество, организм возраст.

Для цитирования: Содержание здорового образа жизни / А. В. Зюкин, С. С. Аганов, С. В. Сурмило [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 150-155. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_150.

Введение

Люди, ведущие здоровый образ жизни, оказывают положительное влияние на работу всего организма. Это проявляется в работоспособности, уверенности при решении встающих повседневных проблем, активности в жизненной деятельности.

Если рассматривать этот вопрос с точки зрения психологии, то положительная сторона ведения здорового образа жизни проявляется: в нервно-психологической стабильности, умении быстро и безболезненно переносить стрессы психического характера, самообладании и уверенности в своих силах, принятии быстрых и правильных решений в критических жизненных ситуациях.

Основные положения

Здоровый образ жизни в функциональном плане может быть выражен в оптимизации процессов жизнедеятельности человеческого организма, улучшении показателей в работе и тренированности в спортивной деятельности, а также в выработке иммунитета к разного рода болезням и заболеваниям [4, 23].

Ведение здорового образа жизни, также способствует быстрому восстановлению организма, после физических и умственных нагрузок, усилению обменных процессов, соотношению антрометрических показателей (длина тела, вес).

© Зюкин А. В., Аганов С. С., Сурмило С. В., Габов М. В., 2022

Основой – фундаментом ведения здорового образа жизни, по мнению многих видных ученых как отечественных, так и зарубежных является [1–3]:

– хорошая организация правильного режима дня: соблюдение баланса рабочего времени и времени отдыха;

– организация правильного питания;

– соблюдение гигиенических требований в организации физической активности;

– искоренение вредных привычек и соблюдение санитарных норм.

Одним из главных вопросов ведения здорового образа жизни является соблюдение правил организации режима трудовой деятельности и отдыха, с учетом физиологических и биологических процессов, протекающих в организме человека.

Организация и соблюдение этого направления является одним из главных условий, регламентирующий работу человеческого организма. Выполняя все эти требования, нельзя не учитывать разные условия жизни и работы людей, у которых различные виды трудовой деятельности и условия проживания [18].

К примеру, есть люди, которые работают по установленному графику, (педагоги, врачи, сотрудники социальных учреждений), у этой категории время занятий физической культурой четко обозначено и занятия стабильно проводятся. У другой категории людей, где нет четкого расписания рабочего времени или работа носит посменный характер, занятия физической культурой проходит в разное время суток, в зависимости от появления свободного времени.

Независимо от условий жизни, профессиональной деятельности, основные правила работы и отдыха, то есть режим дня, должны всегда соблюдаться, благодаря чему в организме человека вырабатывается определенный биологический ритм, который регулирует работу всех органов, а вырабатывающийся при этом стереотип переходит в условный рефлекс, облегчая работу всего организма человека [7–10].

Все вышеперечисленное способствует созданию условий к повышению физических возможностей человеческого организма и подготовке его к трудовой деятельности (если ежедневно в одно и тоже время заниматься интеллектуальным и физическим трудом, установленных распорядком дня, то человеческий организм привыкает к этому режиму работы и находится в рабочем состоянии.

Все это относится и к вопросу питания, где завтрак, обед и ужин являются составляющей частью распорядка дня. Режим приема пищи в одно и тоже время приучает организм вырабатывать пищеварительные соки и проводить дальнейшие пищеварительные процессы: сокращение стенок трубчатых органов (пищевода, желудка, кишечника, мочеточников и др.), которые способствуют продвижению пищи и эффективному пищеварению [5, 24, 25].

Всегда надо помнить, что ритмы, которые существуют в организме человека, не автономны, то есть не самостоятельны, а зависят от всего, что твориться во внешней среде (день или ночь, лето или зима, весна или осень).

Изучением взаимосвязи организма человека с внешней средой занимается хронобиология – это наука, которая является разделом биологии и изучает: циклические и ритмические функции организма, а также их колебания в течении суток, а именно биологические ритмы человека (температура тела, давление, химический состав крови).

Эта наука появилась в восемнадцатом веке, благодаря французскому ученому Жан-Жак де Меран, который доказал существование в живой природе биологических ритмов, и что на основании этих закономерностей, то есть циклических изменений в окружающей среде, в человеческом организме также же существуют биологические ритмы, меняющиеся в зависимости от окружающей среды, времени суток и года [11].

На основании этого, в дальнейшем было доказано и сформулировано, то, что определяющим свойством живой материи является не стабильность, как считалось раньше, а изменчивость, способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, в которой протекает вся жизнедеятельность организма, базирующаяся на правильном ведении и выполнении правил режима работы и отдыха.

В ночное время, как правило, во время сна все жизненные процессы снижаются (обменные, температура тела, пульс, дыхание), это связано с тем, что головной мозг не получает информацию о нагрузках, и организм человека отдыхает и восстанавливается для следующего рабочего дня, с наступлением которого он начинает свою трудовую деятельность с новыми уже восстановившимися
силами [6].

Интенсивность работоспособности человека к 11–14 часам достигает своей вершины, после чего наступает некоторый спад, однако к 17–18 часам наступает новый подъем работоспособности всех функций организма, который продолжается до 21 часам. Около 22 часов наступает спад всех функциональных возможностей человека, и согласно составленному распорядку дня организм начинает готовиться к отдыху.

При составлении режима дня необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, потому что они могут влиять на организацию режима дня человека.

Существуют основные положения соблюдения режима дня, то есть труда и отдыха [12–18]:

– соблюдение временных показателей, когда выполняются различные виды работ, чередующиеся с отдыхом;

– смена работы и отдыха должна быть выбрана с учетом характерных особенностей и активности, а также индивидуальности организма (сова-жаворонок);

– соблюдение режима питания: завтрак, обед, ужин, которые должны проходить в одно и тоже время, так как организм привыкает к этому распорядку дня и начинает готовиться к приему пищи (вырабатывая в желудке соки);

– для правильного ведения здорового образа жизни, организм должен получать физическую нагрузку, хотя бы 1–2 часа в день, которая может выражаться в любых формах проявления активности (ходьба, бег, любые упражнения, связанные с физическими усилиями);

– находиться на воздухе 1–2 часа в день куда могут включаться: прогулки, ходьба на работу и с работы;

– на сегодня одной из главных проблем заключается в соблюдении режима сна.

Сон является одой из главных форм отдыха организма, во время которого идет уменьшение расхода энергии и восстановление всех функций организма человека, а именно устранение утомления и повышение защитных особенностей организма.

Полному расслаблению всех систем организма способствует принятие пищи часа за 3–4 до сна. Пища

должна носить легкий характер и хорошо усваиваться. Длительность сна должна составлять не менее восьми часов, и желательно в одно и тоже время. Привыкая к такому графику организм человека быстрее восстанавливается, готовясь к следующему рабочему дню.

Одним из главных факторов ведения здорового образа жизни является питание человека. Так как это направление играет немаловажную роль в человеческой жизни, а именно: при выполнение трудовой деятельности, поддержание температуры тела и восстановление разрушенных в процессе жизнедеятельности тканей организма [20].

Пища должна быть калорийна и состоять из жиров, белков, углеводов, минеральных солей и витаминов. Суточный рацион должен быть составлен таким образом, чтобы организм человека получал в общей сложности от 1500 до 1700 ккал. Что необходимо для нормальной жизнедеятельности человека.

Необходимым условием ведения здорового образа жизни является двигательная активность, выражающаяся в получении организмом физических нагрузок.

В настоящее время, в эпоху технического прогресса физическая нагрузка является главным лекарством от болезней современности малоподвижного образа жизни:

– гиподинамия (снижение мышечных сокращений, нарушение опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания);

– гипокинезия – снижение двигательной активности, ограничение темпа и объёма движения.

Снижение этих двух показателей гиподинамии и гипокинезии ведет к атрофии и изменению скелетных мышц, что обуславливается уменьшением толщины мышечных волокон, снижением мышечной массы и тонуса. Что ведет к увеличению жировой прослойки организма [7, 19].

В борьбе с этими заболеваниями организму человека нужна двигательная активность, заключающаяся в физических действиях, которые присутствуют в ежедневной жизни человека. А также в самостоятельных или организованных занятиях физической культурой и спортом.

Все человеческие функции (координация нервных действий, процессы мышления, памяти, внимания) при занятиях физической культурой улучшаются и вырабатываются новые резервы всех органов и систем у человеческого организма.

При ведении здорового образа жизни большое значение имеет утренняя зарядка, так как она помогает человеческому организму, подготавливая его после сна входить в ритм предстоящего рабочего дня, тем самым укрепляя и закаливая организм.

Регулярные занятия физическими упражнениями и тренировками совершенствуют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную систему и физические навыки, способствуя развитию быстроты, выносливости, силы и координации [11, 22].

Физические упражнения сами по себе не дают нужного эффекта, который преследуется при занятиях, так как они должны носить дозированный и оптимальный характер, в зависимости от физического развития и уровня подготовленности организма.

Самым главным правилом при занятиях физической культурой должно быть соблюдение дидактических правил: постепенность, последовательность, систематичность, регулярность и индивидуальный подход.

При соблюдении этих условий организм человека будет гармонично и безболезненно развиваться.

При ведении здорового образа жизни необходимо отказаться от всех вредных привычек: курения, пьянства, токсикомании и наркомании. Все эти привычки разрушают здоровье и организм человека.

Курение сегодня приняло в нашей стране, да и не только у нас, а во всем мире огромный размах, хотя все знают какой вред она приносит: падает зрение, быстрое появление морщин, заболевание и чернота зубов, заболевание дыхательной системы и легких и возможно раковых заболеваний.

Алкоголь развивает умственную и физическую истощенность, разрушает организм, провоцирует многие инфекционные заболевания, нарушает координацию движения и сердечно сосудистой системы. По данным, опубликованным ВОЗ (Всемирная организация здоровья), употребление алкоголя укорачивает жизнь человека не на один десяток лет и занимает третье место по популярности причин смерти.

Токсикомании – главная опасность заключается в разрушении структур мозга, нарушении и атрофия дыхательных путей, разрушении печени (цирроз), воспалении и разрушении слизистой оболочки кишечника и желудка, патологий сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт, пороки сердца).

Наркомании – идет истощение организма, болезнь нервной системы, потеря веса, отравление внутренних органов (печени и почек), потеря памяти, кислородное голодание, идет ослабление рефлексов, пропадает инстинкт самосохранения, при регулярном употреблении наступает быстрая смерть.

При ведении здорового образа жизни немаловажное значение имеет человеческое общение в обществе [22].

Общение – это вид взаимодействия людей между собой, где формируется человек как личность, дает ему возможность развить черты характера, интересы, привычки, определение целей жизни и их реализация, обмен информации, правильное восприятие окружающих. Благодаря чему у человека развиваются специальные установки и особенности в мышлении, коммуникативные (договариваться, общаться) умения.

Развитию коммуникативного умения способствует разнообразная физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными контактами

Выводы

Соблюдение всех этих на вид очень простых правил способствует не только укреплению здоровья, но и дает необходимый жизненный толчок для долговременной и ритмичной работы всего организма, а это способствует продлению жизни человека.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Bolotin A. E., Bakayev V. V., Orlova N. V. and Kozulko A. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw // 8 th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. pp. 137–141.

Volkov A. V., Panchenko I. A. and Bolotin A. E. (2014). Psychological-educational conditions to ensure physical fitness of staff of minerescue units // Teoriya i pracktika fizicheskoy kultury. 2014. No. 2. pp. 35-37.

Аганов С. С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.

Аганов С. С. Развитие физической культуры в вузах ГПС МЧС России // Вестник С.-Петерб. ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 205–210.

Аганов С. С., Болотин А. Э., Бобрищев А. А. Здоровый образ жизни обучающихся в вузах ГПС МЧС России. Санкт-Петербург, 2014.

Аганов С. С., Елфимов Н. В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб., 2015. С. 75–76.

Аганов С. С., Зюкин А. В. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 2 (51). С. 31–34.

Аганов С. С., Иванова Е. С., Зюкин А. В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.

Болотин А. Э., Бакаев В. В., Челядинов В. В. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 15–22.

Болотин А. Э., Битюцкая О. В. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 34–39.

Болотин А. Э., Буханов А. В. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 9 (103). С. 31–35.

Болотин А. Э., Петренко А. В. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 25–30.

Вольский В. В., Габов М. В., Пальтиель Л. Р. Оценка силовых возможностей борцов // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. 2019. С. 64–71.

Габов М. В., Марьин А. А., Пугачев И. Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах // Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия им. Адмирала флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова: сб. научных трудов. СПб., 2012. С. 511–517.

Ганапольский В.П. [и др.] Метеоадаптогенные свойства ноотропных препаратов // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2007. № 4 (20). С. 61–66.

Зюкин А. В., Болотин А. Э., Напалков Ю. А. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности с использованием средств боевой и физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 77-81.

Мальцев Д. В. Улучшение функциональных показателей детей 10–12 лет под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 198–204.

Мальцев Д. В., Бубенцова Ю. А., Постольник Ю. А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «плавание» в вузе // Шаг в науку. 2020. С. 174.

Мальцев Д. В., Понимасов О. Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164–167.

Митин А. Е., Митин Е. А. Овладение гуманитарными технологиями специалистов по физической культуре как новой профессиональной компетенцией // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин Е. А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин А. Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Методические подходы к разработке гуманитарных технологий в физической культуре и оценка эффективности их применения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 3. С. 15–19.

Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А. Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10–12.

Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А. Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 18–20.

Филиппова С. О., Митин Е. А, Пономарев Г. Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных дипломных работ и магистерских диссертаций): учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 540600(050700) – Педагогика. СПб., 2006.

References

Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V. and Kozulko A. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw // 8 th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. pp. 137–141.

Volkov A.V., Panchenko I.A. and Bolotin A.E. (2014). Psychological-educational conditions to ensure physical fitness of staff of minerescue units // Teoriya i pracktika fizicheskoy kultury. 2014. No. 2. pp. 35-37.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Davidenko D. N. [and others]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoj podgotovki [Tactical-technical training of cadets of the Ministry of Emergency Situations on the basis of physical training]: in 2 vol. Vol. 1. St. Petersburg, [without publishing house], 2021.

Aganov S. S. Razvitie fizicheskoj kul'tury v vuzah GPS MCHS Rossii [Development of physical training in higher educational institutions of State Fire Service of Ministry of Emergency Situations of Russia]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo univesiteta GPS MCHS Rossii. 2006. № 1-2. S. 205–210.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Bobrishchev A. A. Zdorovyj obraz zhizni obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii [Healthy lifestyle of students in the universities of the Russian Ministry of Emergency Situations]. St. Petersburg, [without publishing house], 2014.

Aganov S. S., Elfimov N. V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij : Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii posledstvii chrezvychainykh situatsii: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Personnel training in the system of prevention and elimination of emergency situations: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, [without publishing house], 2015, pp. 75–76.

Aganov S. S., Zyukin A. V. Fizicheskaya kul'tura v starosti i ee pol'za [Physical training in old age and its benefits]. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 2 (51), pp. 31–34.

Aganov S. S., Ivanova E. S., Zyukin A. V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoj kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii [Self-study of physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 3 (52), pp. 55–60.

Bolotin, A. E., Bakaev V. V., Chelyadinov V. V. Pokazateli voenno-professional'noj napravlennosti kadetov obrazovatel'nyh uchrezhdenij pogranichnyh organov FSB Rossii, zanimayushchihsya poliatlonom [Indicators of military-professional orientation of cadets of educational institutions of frontier bodies of Federal Security Service of Russia engaged in polyathlon]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2016. № 3. S. 15–22.

Bolotin A. E., Bityuckaya O. V. Tekhnologiya upravleniya razvitiem yuridicheskoj gramotnosti u rukovoditelej GPN MCHS Rossii [Technology of management of development of legal literacy in heads of the State Fire Supervision of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 8 (102). S. 34–39.

Bolotin A. E., Buhanov A. V. Strukturno-funkcional'naya model' upravleniya professional'noj podgotovkoj lichnogo sostava avarijno-spasatel'nyh formirovanij raketnyh kompleksov [Structural and functional model of management of professional training of personnel of emergency rescue teams of rocket complexes]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013. № 9 (103). S. 31–35.

Bolotin A. E., Petrenko A. V. Pedagogicheskaya model' voenno-professional'noj podgotovki podrazdelenij vnutrennih vojsk MVD Rossii k provedeniyu kontrterroristicheskih operacij [Pedagogical model of military-professional training of units of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia for counter-terrorism operations]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. № 12 (118), pp. 25–30.

Vol'skij V. V., Gabov M. V., Pal'tiel' L. R. Ocenka silovyh vozmozhnostej borcov [Assessment of strength capabilities of wrestlers]. Fizicheskaya kul'tura v obrazovatel'nom prostranstve Rossii: sostoyanie, tendencii i perspektivy [Physical culture in the educational space of Russia: state, trends and prospects]. St. Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 2019, pp. 64–71.

Gabov M. V., Mar'in A. A., Pugachev I. Yu. Razvitie obshchej vynoslivosti u kursantov VUNC VMF “VMA” na vypusknyh kursah [Development of general endurance in the cadets of the All-Union Navy Center "VMA" at the graduation courses]. Voennyj uchebno-nauchnyj centr Voenno-morskogo flota “Voenno-morskaya akademiya im. Admirala flota Sovetskogo Soyuza N.G. Kuznecova”: sbornik nauchnyh trudov [Naval Research and Training Center of the Navy "Naval Academy named after Admiral of the Navy of the Soviet Union N. G. Kuznetsov": collection of scientific works]. St. Petersburg, The Military Educational and Scientific Centre of the Navy “The Naval Academy named alter Admiral of the Fleet of the Soviet Union N. G. Kuznetsov Publ., 2012, pp. 511–517.

Ganapol'skii V. P., Elistratov A. A., Aleksandrov P. V., Shabanov P. D., Mokeeva E. G., Mitin E. A., Kruglov V. I. Meteoadaptogennye svojstva nootropnyh preparatov [Meteoadaptogenic properties of nootropic drugs]. Vestnik Rossijskoj Voenno-medicinskoj akademii. 2007. № 4 (20). S. 61–66.

Zyukin A. V., Bolotin A. E., Napalkov Yu. A. Faktory, opredelyayushchie neobhodimost' formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoj deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv boevoj i fizicheskoj podgotovki [Factors determining the necessity of formation of readiness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia to combat activity with the use of means of combat and physical training]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 7 (113), pp. 77-81.

Mal'cev D. V. Uluchshenie funkcional'nyh pokazatelej detej 10–12 let pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya [Improvement of functional indicators of children 10-12 years old under the influence of swimming lessons in health groups]. Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki spetsialistov dlya sfery fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma: sbornik materialov I Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Theoretical and methodological aspects of training specialists for physical culture, sports and tourism: Proceedings of the I International Scientific-Practical Conference]. Volgograd, Volgograd State Physical Education Academy Publ., 2021, pp. 198–204.

Mal'cev D. V., Bubencova Yu. A., Postol'nik Yu. A. Innovacionnaya tekhnologiya v processe zanyatij elektivnoj fizicheskoj kul'turoj po kursu "plavanie" v vuze [Innovative technology in the course of elective physical education in the course of "swimming" at the university]. Shag v nauku: Materialy IV nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh (II vserossiiskoi) [A step in science: Materials of IV scientific-practical conference of young scientists (II All-Russian)]. Moscow, Moscow City University Publ., 2020, pp. 174-178.

Mal'cev D. V., Ponimasov O. E. Vozdejstvie sostyazatel'no-igrovogo metoda obucheniya nachal'nym navykam plavaniya mladshih shkol'nikov [The impact of the competitive-game method of teaching elementary swimming skills of younger schoolchildren]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2021. № 8 (198), pp. 164–167.

Mitin A. E., Mitin E. A. Ovladenie gumanitarnymi tekhnologiyami specialistov po fizicheskoj kul'ture kak novoj professional'noj kompetenciej [Mastering humanitarian technologies of physical culture specialists as a new professional competence]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin E. A. Issledovanie strategij povedeniya prepodavatelej v fizkul'turno-obrazovatel'noj srede vuza [Research of strategies of behavior of teachers in the physical training and educational environment of higher education institution]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin A. E., Filippova S. O., Mitin E. A. Metodicheskie podhody k razrabotke gumanitarnyh tekhnologij v fizicheskoj kul'ture i ocenka effektivnosti ih primeneniya [Methodological approaches to the development of humanitarian technologies in physical education and evaluation of the effectiveness of their application]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2009. № 3, pp. 15–19.

Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej variabel'nosti serdechnogo ritma / A.E. Bolotin [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. 2020. № 7. S. 10–12.

Bolotin A. E., Mironova O. V., Lukina S. M., Yarchikovskaya L. V. Soderzhatel'nye i organizacionnye aspekty formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u studentov vuzov [Content and organizational aspects of the formation of healthy lifestyle skills in university students]. Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 6, pp. 18–20.

Filippova S. O., Mitin E. A, Ponomarev G. N. Uchebno-issledovatel'skaya deyatel'nost' studentov v oblasti fizicheskoj kul'tury (podgotovka i zashchita kursovyh, kvalifikacionnyh diplomnyh rabot i magisterskih dissertacij) [Educational and research activity of students in the field of physical education (preparation and defense of term papers, qualification diploma works and master's dissertations)]: educational and methodical manual for students of higher educational institutions studying in the field of "Pedagogy". St. Petersburg, Bell Publ., 2006. 247 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_150

HEALTHY LIFESTYLE CONTENT

Anatoly V. Zyukin [1], Sergey S. Aganov [2], Stepan V. Surmilo [3], Mikhail V. Gabov [4]

Herzen State Pedagogical University of Russia [1, 4]
Saint-Petersburg, Russia
Saint-Petersburg State University of the Russian Ministry for Emergency Situations [2, 3]
Saint-Petersburg, Russia
[1] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Training and Sports-Mass Work
ph.: +7(812)571-45-76, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru
[2] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru
[4] PhD of Pedagogy, Assistant Professor, Assistant Professor of Physical Training and Sport-Mass Work Department
ph.: +7(812)571-45-76, e-mail: gabovm@herzen.spb.ru

Abstract. The issues of the need to maintain a healthy lifestyle, as a guarantee of maintaining the health of the population, human life expectancy, and the birth of healthy offspring, are highlighted. The main provisions of observance of the regime of the day (work and rest) are presented. Compliance with the rules for organizing the regime of work and rest, taking into account the physiological and biological processes occurring in the human body, is one of the main conditions for maintaining a healthy lifestyle. Regular exercise and training improves the musculoskeletal system, cardiovascular system, respiratory system and physical skills, contributing to the development of speed, endurance, strength and coordination. The necessity of giving up bad habits is shown: smoking, drunkenness, substance abuse and drug addiction. All these habits destroy the health and the human body.

Keywords: healthy lifestyle, human, health, society, organism, age

Cite as: Zyukin, A. V., Aganov, S. S., Surmilo, S. V., Gabov, M. V. (2022) Healthy lifestyle content. *Physical Culture and Health*. (1), 150-155. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_150.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 156-162
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 156-162

Научная статья
УДК 612.681:614.2(470.311)
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_156

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ПО ПРОГРАММАМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Ирина Александровна Карасёва [1], Елена Михайловна Акимова [2АБ],
Игорь Викторович Лазарев [3], Екатерина Валентиновна Жебелева [4]

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет [1]
Санкт-Петербург, Россия
Российский государственный гуманитарный университет [2А, 3, 4]
Москва, Россия
Университет БРИКС [2Б]
Москва, Россия

[1] Аспирант
тел.: +7(812)775-05-30 (доб. 3301), e-mail: rasstovanie@mail.ru

[2А] Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,

[2Б] Аспирант
тел.: +7 (495) 250-62 -99, e-mail: akimova@list.ru

[3] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
тел.: +7 (495) 250-62 -99, e-mail: ckuki_net@mail.ru

[4] Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,
тел.: +7 (495) 250-62 -99, e-mail: m13102009@yandex.ru

Аннотация. В Москве уже много лет существует физкультурно-досуговый проект «Московское долголетие», в рамках которого люди пенсионного возраста могут совершенно бесплатно заниматься в группах здоровья, в том числе, по различным направлениям оздоровительной физической культуры.

В статье рассматриваются результаты анкетирования мужчин и женщин в возрасте от 56 до 75 лет, регулярно занимающихся физической культурой в группах по скандинавской ходьбе, йоге, танцам. Занимающиеся заполняли анкету дистанционно. Целью предложенного анкетирования было выявить объём двигательной активности занимающихся, какие тренировочные программы в рамках проекта представляют наибольший интерес у занимающихся, наличие у них хронических двигательных нарушений, отношение к ВФСК ГТО. Результаты анкетирования использовались для индивидуализации предлагаемых нагрузок и направлений оздоровительной физической культуры, подготовки практических рекомендаций двигательного режима для занимающихся старшего возраста.

Вместе с тем важно отметить тот факт, что с возрастом количество хронических заболеваний у каждого человека возрастает. Наиболее частыми отклонениями в состоянии здоровья занимающихся являются сердечно-сосудистой заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата. Кроме того, одно заболевание напрямую связано с другими, например, последствия перенесённого инсульта являются причиной стойких двигательных нарушений (парезы, гемипарезы, нарушение походки).

Важно чётко понимать, что чем большее количество лиц будет активно вовлечено в систему физической культуры и массового спорта, тем большее количество разнообразных тренировочных программ (с обязательным учётом нозологических отклонений и пожеланий самих занимающихся) должно предлагаться и развиваться.

© Карасёва И. А., Акимова Е. М., Лазарев И. В., Жебелева Е. В., 2022

Ключевые слова: анкетирование, группы здоровья, московское долголетие, мотивация, двигательные нарушения, ГТО, скандинавская ходьба, физическая подготовленность, оздоровительные тренировочные программы, физическая культура.

Для цитирования: Анализ анкетирования занимающихся старшей возрастной группы по программам оздоровительной физической культуры в рамках проекта «Московское долголетие» / И. А. Карасёва, Е. М. Акимова, И. В. Лазарев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 156-162. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_156.

Актуальность

Согласно принятой стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (программа «Приоритет 2030) доля граждан старшего возраста (женщины в возрасте 55–79 лет, мужчины в возрасте 60–79 лет), регулярно занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом должна возрасти до 45 % от общей численности граждан старшего возраста (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, распоряжение Председателя Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р) [9].

Реализация утвержденной правительством стратегии будет осуществляться несколькими путями, среди которых основными являются обеспечение доступности физкультурно-спортивных сооружений, популяризация физической культуры и спорта, создание благоприятных условий для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными категориями населения [9].

В Москве уже много лет существует физкультурно-досуговый проект «Московское долголетие» в рамках которого люди пенсионного возраста могут совершенно бесплатно заниматься в группах здоровья, в том числе, по различным направлениям оздоровительной физической культуры. С каждым годом популярность проекта возрастает и все больше и больше лиц старшего возраста приобщается к проекту и на сегодняшний день насчитывает порядка 380 тысяч занимающихся [2, 5].

Вместе с тем, важно отметить тот факт, что с возрастом количество хронических заболеваний у каждого человека возрастает [1, 7]. Наиболее частыми отклонениями в состоянии здоровья занимающихся являются сердечно-сосудистой заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата. Кроме того, одно заболевание напрямую связано с другими, например, последствия перенесенного инсульта являются причиной стойких двигательных нарушения (парезы, гемипарезы, нарушение походки) [10, 11].

Важно четко понимать, что чем большее количество лиц будет активно вовлечено в систему физической культуры и массового спорта, тем большее количество разнообразных тренировочных программ (с обязательным учетом нозологических отклонений и пожеланий самих занимающихся) должно предлагаться и развиваться.

Методы и организация исследования

Анкетируемым, среди которых были мужчины и женщины в количестве 49 человек в возрасте от 56 до 75 лет, занимающимся в группах здоровья проекта «Московское долголетие» было предложено заполнить специальную анкету через google таблицу. Анкета содержала вопросы, связанные с возрастом, полом занимающихся, состоянием их здоровья и физической подготовленностью, наличием хронических заболеваний, предпочтениями по выбору оздоровительных программ тренировки, отношению к комплексу ГТО.

Данный опрос проводиться с целью улучшения качества проводимых занятий по оздоровительной физической культуре, выявления типа хронических двигательных нарушений, отношения к самостоятельным занятиям и к ВФСК ГТО. Опрос проводится анонимно, все полученные сведения носили исключительно научный характер, а результаты опроса были проанализированы и переданы в Центры социального обслуживания населения (ЦСО), где в дальнейшем будут учитываться при составлении индивидуальных и групповых программ по оздоровительной физической культуре для лиц старшего возраста.

Результаты и их обсуждение

Результаты проведенного анкетирования занимающихся оздоровительной физической культурой в рамках проекта «Московское долголетие» в таблице 1и на рисунках 1 – 7.

Таблица 1 – Процентное соотношение мужчин и женщин, занимающихся по программам оздоровительной физической культуры проекта «Московское долголетие»

Соотношение мужчин и женщин	
Женщины	Мужчины
96 %	4 %

Одной из существенных причин того, что мужчин в группах здоровья крайне мало является, среди прочего то, что мужчины позже выходят на пенсию (с 65 лет).

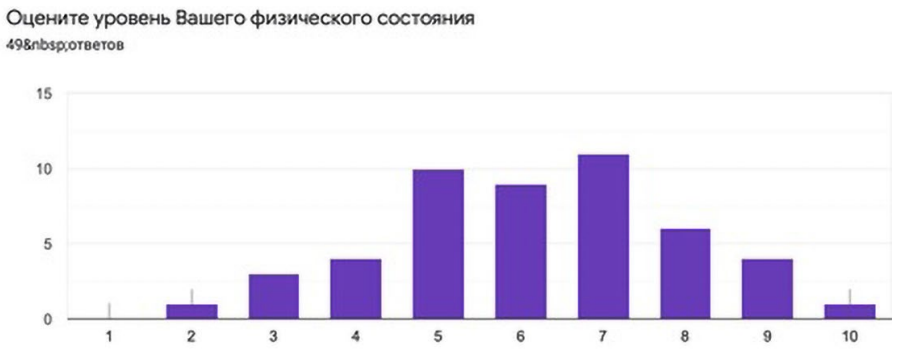


Рис. 1 – Субъективная оценка уровня физического состояния занимающихся

Более 70 % занимающихся оценивают свое физическое состояние на уровне «выше среднего» среди лиц своей возрастной группы, что говорит о хорошей организации оздоровительного процесса тренировок.

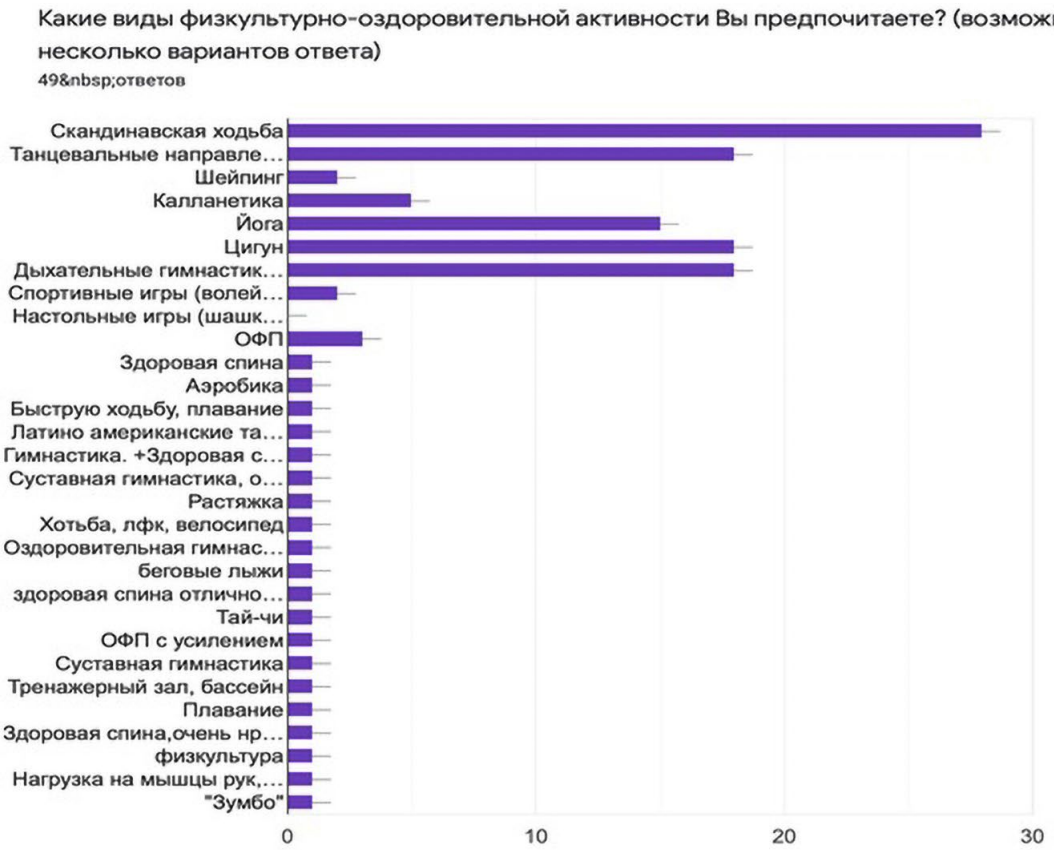


Рис. 2 – Рейтинг наиболее популярных программ оздоровительной тренировки среди занимающихся старшего возраста

Самыми популярными программами оздоровления среди занимающихся являются тренировки по скандинавской ходьбе, различные танцевальные направления, цигун, дыхательная гимнастика, йога, калланетика.

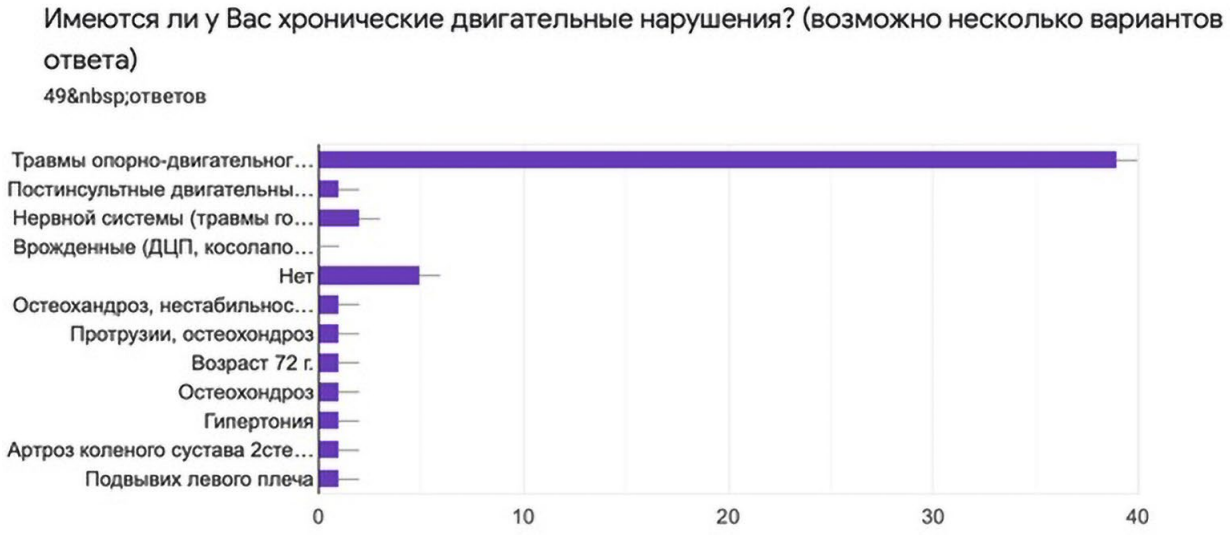


Рис. 3 – Характеристика хронических двигательных нарушений опорно-двигательного аппарата участников проекта «Московское долголетие»

Порядка 90 % опрошенных имеют различные хронические двигательные нарушения, большая часть из которых является следствием различных травм. Данный факт обязательно необходимо читывать при составлении тренировочных программ и работе с ними на занятиях.

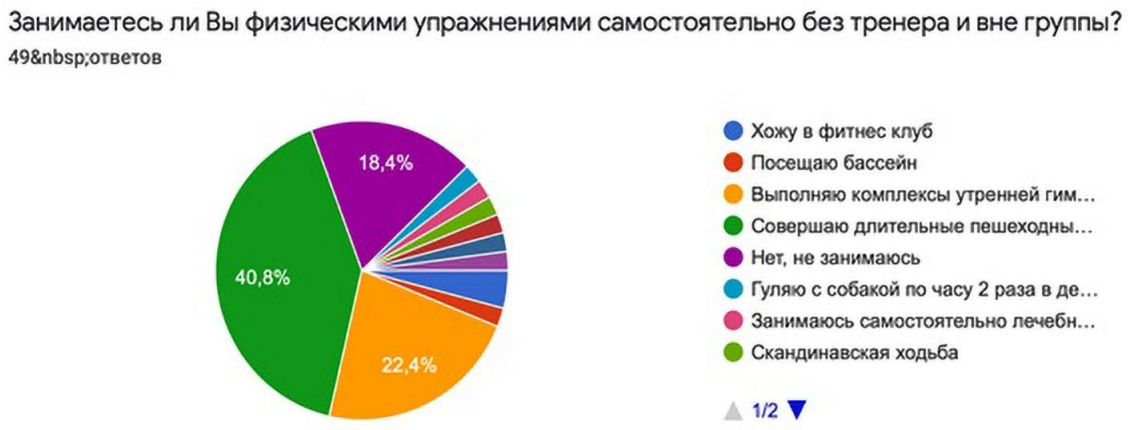


Рис. 4 – Виды самостоятельной двигательной активности

81 % опрошенных ответил, что занимается физической культурой самостоятельно, кроме занятий в рамках проекта «Московское долголетие». Самыми популярными видами самостоятельной двигательной активности являются совершение длительных пешеходных прогулок и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Рис. 5 – Знакомство лиц старшего возраста с нормативами комплекса ГТО и их выполнение

Занимающиеся по состоянию своего здоровья не могут выполнять нормативы ГТО (31 %). Ничего не слышали о ВФСК ГТО – 14 % опрошенных, 17 хотели бы попробовать принять участие в выполнении нормативов ГТО.

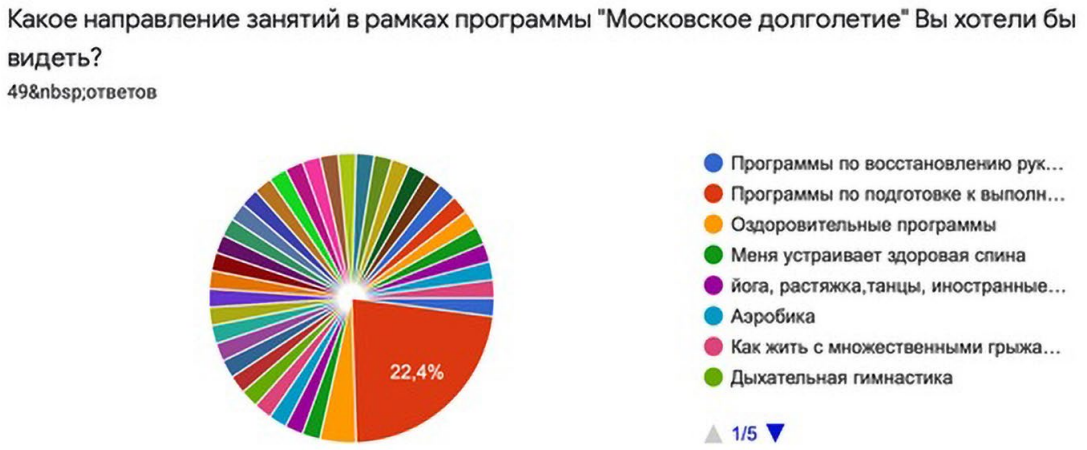


Рис. 6 – Тренировочные программы, которые желают посещать занимающиеся

Интересную информацию дали респонденты, ответив вопрос о том, какие направления занятий они хотели бы посещать. 22,4 % опрошенных хотели бы заниматься в группах подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Принимая во внимание данное пожелание надо отметить, что лица старшего возраста готовы принимать участие в выполнении тестов физической подготовленности, что свидетельствует о том, что существенной части занимающихся становится маловато просто фоновой физической культуры в группах здоровья.

Выводы

По итогам проведенного анкетирования занимающихся оздоровительной физической культурой в рамках проекта «Московское долголетие» были получены следующие выводы:

1. Общий процент занимающихся мужского пола составляет порядка 4–6 %, что говорит в пользу того, что нужно искать возможности вовлечения в занятия именно мужчин старшего возраста. Для решения этого вопроса должны создаваться специальные программы для них и реализовываться иные способы коммуникации, которые будут способны объединять вместе мужчин старшего и пожилого возраста. Нельзя забывать про принцип «сарафанного радио», когда один занимающийся приводит с собой двух других.

2. Среди хронических двигательных нарушений наиболее часто встречаются нарушения, вызванные травмами коленей, голеней, плечевого и локтевого суставов, остеопороз и остеохондроз, межпозвоночные грыжи.

3. Большая часть анкетируемых хотела бы получать более интенсивные нагрузки, что выразилось в их желании участвовать в испытаниях ВФСК ГТО.

4. Среди направлений оздоровительной физической культуры занимающиеся хотели бы видеть:

– программы по улучшение двигательных функций и подвижности суставов – 10 % опрошенных;

– лечебная физическая культура – 12 % опро-

шенных;

– программы по подготовке к выполнению нормативов ГТО – 23 %.

5. Более 82 % занимающихся кроме занятий по программе Московское долголетие занимаются самостоятельно, что говорит о их высоком уровне осознанности, при котором подразумевается, что оптимальный объем двигательной активности должен составлять 6 часов в неделю, а в рамках проекта «Московское долголетие» предлагается 2 часа занятий в неделю.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Алексеева Н. В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2013. Т. 3, № 4. С. 111–115.

Берговина М. Л. Реализация педагогического принципа сознательности и активности при оздоровлении мужчин и женщин средствами физической культуры с элементами скандинавской ходьбы // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12(202). С. 45–47.

Венгерова Н. Н. Аэробные возможности организма девушек как показатель уровня их физической работоспособности // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009. № 5 (51). С. 19–23.

Карасева И. А. Оздоровление мужчин и женщин средствами скандинавской ходьбы в сочетании с использованием высокотехнологичных тренажеров “BALANCE-Trainer E-GO”, “Thera-trainer Balo”, “TYMO” // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 1. С. 54–58.

Колесников А. А. Педагогические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе: автореф. дис.... канд. наук. Челябинск, 2009. 20 с.

Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. Москва: 4-й филиал Воениздата. 2007. 304 с.

Стратегия 2030 // Министерство спорта Российской Федерации. URL: https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030. (Дата обращения: 24.02.2022).

Шимко А. М. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям // Техника. Кн. I. Вашингтон. Киев: ВОРИП Надстырье, 2016. 128 с.

References

Alekseeva N. V. Tekhnologiya obucheniya skandinavskoi khod'be kak komponentu zdorovogo obraza zhizni [Technology of teaching Nordic walking as a component of a healthy lifestyle]. Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina, 2013, vol. 3, no. 4, pp. 111-115.

Bergovina M. L. Realizatsiya pedagogicheskogo printsipa soznatel'nosti i aktivnosti pri ozdorovlenii muzhchin i zhenshchin sredstvami fizicheskoĭ kul'tury s elementami skandinavskoĭ khod'by [Implementation of pedagogical principle of consciousness and activity in the health of men and women by means of physical culture with elements of Nordic walking]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2021. - № 12 (202). – Pp. 45-47.

Vengerova N. N. Aerobnye vozmozhnosti organizma devushek kak pokazatel' urovnya ikh fizicheskoi rabotosposobnosti [Aerobic capacity of the body of girls as an indicator of the level of their physical health]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2009. No. 5 (51), pp. 19-23.

Karasev I. A. Ozdorovlenie muzhchin i zhenshchin sredstvami skandinavskoi khod'by v sochetanii s ispol'zovaniem vysokotekhnologichnykh trenazherov “BALANCE-Trainer E-GO”, “Thera-trainer Balo”, “TYMO” [Improvement of men and women means Nordic walking, combined with high-tech simulators "BALANCE-Trainer E-GO", "Thera-trainer Balo", "TYMO"]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2022. - No. 1. - pp. 54-58.

Kolesnikov A. A. Pedagogicheskie usloviya povysheniya effektivnosti uchebno-trenirovochnogo protsessa yunoshei na etape nachal'noi spetsializatsii v sportivnoi khod'be: avtoref. dis.... kand. nauk [Pedagogical conditions for improving the effectiveness of the educational and training process of young men at the stage of initial specialization in sports walking: abstract. dis.... Candidate of Sciences]. Chelyabinsk, 2009. 20 p.

Matveev L. P. Obshchaya teoriya sporta: uchebnaya kniga dlya zavershayushchikh urovnei vysshego fizkul'turnogo obrazovaniya [General theory of sports: a textbook for the final levels of higher physical education]. Moscow, 4th branch of the “Voenizdat” Publ., 2007. 304 p.

Strategiya 2030 [Strategy 2030]. Available at: https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030. (Accessed: 02/24/2022).

Shimko A.M. Khod'ba k zdorov'yu, myslyam, medalyam [Walking to health, thoughts, medals]. Tekhnika. Kniga I. Vashington [Technic. Book I. Washington]. Kyiv, VORIP Nadstyrye Publ., 2016. 128 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 612.681:614.2(470.311)
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_156

ANALYSIS OF A QUESTIONNAIRE SURVEY OF SENIOR AGE GROUP PARTICIPANTS IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS WITHIN THE "MOSCOW LONGEVITY" PROJECT

Irina A. Karasyova [1], Elena M. Akimova [2AB], Igor V. Lazarev [3], Ekaterina V. Zhebeleva [4]

Saint Petersburg State Polytechnic University 1
Saint-Petersburg, Russia
Russian State University for the Humanities [2A, 3, 4]
Moscow, Russia
BRICS University [2B]
Moscow, Russia

[1] Postgraduate student
ph.: +7(812)775-05-30 (ext. 3301), e-mail: rasstovanie@mail.ru

[2A] Senior lecturer, Department of Physical Education, Sports and Life Safety
[2B] Post-graduate student
ph.: +7(495)250-62-99, e-mail: akimova@list.ru

[3] PhD of Pedagogy, associate professor, assistant professor of the Department of Physical Education, Sports and Life Safety
ph.: +7(495)250-62-99, e-mail: ckuki_net@mail.ru

[4] Senior lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Life Safety
ph.: +7(495)250-62-99, e-mail: m13102009@yandex.ru

Abstract. For many years there has existed in Moscow a physical culture and leisure project "Moscow Longevity" in the framework of which people of retirement age can absolutely free in health groups, including in different directions of health-improving physical culture.

The article discusses the results of a survey of men and women aged 56 to 75 who regularly go in for Nordic walking, yoga and dancing. The participants filled out the questionnaire remotely. The purpose of the proposed questionnaire was to determine the volume of motor activity of those involved, which training programs within the project are of the greatest interest to those involved, the presence of chronic motor impairments, their attitude toward the All-Russian Physical and Health Sports Complex "Ready for Labor and Defense". The results of the questioning were used to individualize the proposed loads and directions of health-improving physical culture, to prepare practical recommendations of the motor regime for the senior students.

At the same time it is important to note the fact that with age the number of chronic diseases in each person increases. The most frequent deviations in the state of health of sportsmen are cardiovascular diseases and injuries of the musculoskeletal system. Moreover, one disease is directly linked with others, for example, consequences of a stroke cause persistent motor disorders (paresis, hemiparesis, gait disturbance).

It is important to clearly understand that the greater the number of people who are actively involved in the system of physical education and mass sport, the greater the variety of training programs (with mandatory consideration of nosological disorders and the wishes of those involved) must be offered and developed.

Keywords: survey, health groups, Moscow longevity, motivation, motor disorders, the "Ready for Labor and Defense" Sports Complex, Nordic walking, physical fitness, health training programs, physical education

Cite as: Karasyova, I. A., Akimova, E. M., Lazarev, I. V., Zhebeleva, E. V. (2022) Analysis of a questionnaire survey of senior age group participants in health-improving physical education programs within the "Moscow longevity" project. *Physical Culture and Health*. (1), 156-162. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_156.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 163-166
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 163-166

Научная статья
УДК 378
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_163

ВЫЯВЛЕНИЕ РАСПРОСТРАНЁННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЙ СРЕДИ ПЕРВОКУРСНИКОВ – СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ирина Александровна Лакейкина [1], Александр Эдуардович Буров [2]

Астраханский государственный технический университет [1, 2]
Астрахань, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
тел.: +7(961)814-92-12, e-mail: Lucky_32@bk.ru
[2] Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
тел.: +7(960)854-70-54, e-mail: burovae_65.65@mail.ru

Аннотация. Проблема компьютерной зависимости уже достаточно освещена, но имеющиеся данные, в основном, в рамках психологической отрасли. Исследований с целью коррекции и предупреждения зависимости, на наш взгляд, недостаточно. Одним из наиболее эффективных средств профилактики и коррекции зависимых форм поведения являются физическая культура и спорт. С **целью** выявления воздействия средств физической культуры и спорта на различные проявления компьютерных зависимостей, была поставлена **задача** изучить распространенность интернет-аддикций среди студентов – первокурсников. В исследовании приняли участие 662 студента (395 юношей и 267 девушек) всех специальностей, по которым ведется обучение в вузе, поступивших на I курс Астраханского государственного технического университета. Анкетирование проводилось по методике К. Янг, адаптация Буровой В.А. Были выявлены пользователи с компьютерной зависимостью. Далее была определена целевая аудитория студентов I курса, имеющих склонность к зависимости от компьютерных игр. Для этого с помощью диагностической методики Такера среди выделенного контингента интернет-зависимых студентов было проведено итоговое анкетирование по выявлению наличия исследуемых аддикционных признаков. Результаты проведенного предварительного констатирующего эксперимента позволили выделить целевую аудиторию студентов I курса для проведения основного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: анкетирование, студенты, интернет-аддикция, игровая компьютерная зависимость, физическая культура и спорт, прикладные виды спорта

Для цитирования: *Лакейкина И. А., Буров А. Э.* Выявление распространённости интернет-аддикций среди первокурсников – студентов технического вуза // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 163-166. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_163.

Введение

В последние годы наблюдается компьютеризация и «интернетизация» всех сфер общественной и промышленной деятельности. Компьютеры стали необходимым атрибутом офисов, медицинских учреждений, школ, промышленных производств и широко используются в повседневной жизни. Быстрое распространение новых информационных технологий, рост количества активных пользователей всевозможных программ, игр и компьютерных сетей становятся одними из важных принадлежностей современности, которые не только влияют на нашу жизнь, но и существенно ее меняют [Дроздикова–Зарипова и др., 2012].

С каждым годом неуклонно идет развитие цифровых технологий и растет компьютеризация населения. Компьютер и мобильный телефон становятся необходимыми атрибутами жизни современного человека и вместе с новыми технологиями прежние увлечения людей выходят на более высокий уровень. Одним из наиболее ярких примеров этого феномена стало появление компьютерных игр. С ростом качества и доступности компьютерных игр увеличивается количество играющих [Урсу, 2012].

Однако, несмотря на неоспоримые преимущества компьютеризации, появилось множество психолого-педагогических, эргономических и гигиенических проблем, неразрывно связанных с данным явлением. Чем быстрее и объемнее компьютерные технологии интегрируются в жизнь современного человека, тем устойчивее проявляются негативные тенденции в виде новых форм зависимого поведения, так называемых компьютерных аддикций [Корягина, 2018, 2019].

Компьютерная зависимость у подростков сужает сферу их эмоциональных познавательных интересов и отношений, у подростков теряется потребность в межличностных контактах со сверстниками, формируется аддиктивная личность невротика. Данный феномен признан одним из самых разрушительных для детской несформированной психики и отнесён к нехимическим зависимостям [Воронов, 2016, Егоров, 2005].

Проблема компьютерной зависимости уже достаточно освещена, но имеющиеся данные, в основном, в рамках психологической отрасли. Исследований с целью коррекции и предупреждения зависимости, на наш взгляд, недостаточно.

Одним из наиболее эффективных средств профилактики и коррекции зависимых форм поведения являются физическая культура и спорт [Буров, 2010, 2009].

© Лакейкина И. А., Буров А. Э., 2022

С **целью** выявления воздействия средств физической культуры и спорта на различные проявления компьютерных зависимостей, была поставлена **задача** изучить распространенность интернет-аддикций среди студентов – первокурсников.

Результаты исследования

В данном эмпирическом исследовании приняли участие 662 студента (395 юношей и 267 девушек) всех специальностей, по которым ведется обучение в вузе, поступивших на I курс Астраханского государственного технического университета.

Анкетирование проводилось по методике К. Янг, адаптация Буровой В. А. [Бурова (Лоскутова), 2000].

Далее были проанализированы результаты анкетирования на выявление интернет-зависимостей среди первокурсников различных специальностей, по которым ведется обучение в вузе (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты распространенности интернет-аддикций среди студентов I курса Астраханского технического университета (n=662)

Институты/факультеты	Пол	Кол-во, чел	Результат, %		
			1*	2*	3*
Институт информационных технологий и коммуникаций	муж	100	4,0	62,0	34,0
	жен	48	33,3	52,1	12,5
Институт нефти и газа	муж	106	21,7	60,4	17,9
	жен	65	20,0	70,8	9,2
Институт морских технологий, энергетики и транспорта	муж	111	11,7	68,5	19,8
	жен	39	17,9	74,4	7,7
Институт экономики	муж	40	30,0	62,5	7,5
	жен	92	47,8	48,9	3,3
Институт градостроительства	муж	38	18,4	73,7	7,9
	жен	23	43,5	56,5	–

1*– обычные пользователи Интернета, не обладающие риском развития компьютерной зависимости;
2* – пользователи на стадии увлеченности компьютером, характерно чрезмерное использование Интернета;
3* – пользователи с компьютерной зависимостью, использование Интернета вызывает значительные проблемы.

Как видно из представленных данных, наибольший процент первокурсников с признаками интернет зависимости выявлен у студентов института информационных технологий и коммуникаций, причем такая закономерность характерна для обеих гендерных выборок. Суммарный показатель индивидуумов с повышенной увлеченностью компьютером и чрезмерным использованием интернет-ресурсов составляет 96 % (96 чел.) у юношей и 64,6 % (28 чел.) у девушек от общего количества первокурсников данного образовательного направления. При этом 34 юноши-первокурсника, согласно использованной диагностической методики, определены как пользователи с признаками компьютерной зависимости, у которых использование Интернета вызывает значительные проблемы. У девушек количественное значение таких пользователей составило 12,5 % (6 чел.).

На остальных образовательных специальностях и направлениях также диагностированы студенты с искомыми проявлениями интернет-аддикции, но суммарное число таких пользователей неизмеримо меньше. Поэтому, для дальнейших исследований были определены только юноши-студенты института информационных технологий и коммуникаций, так как именно среди них был выявлен наиболее высокий процент пользователей с признаками Интернет зависимости.

Основной целью проводимого констатирующего эксперимента являлось корректное определение целевой аудитории студентов I курса, имеющих склонность к зависимости от компьютерных игр. Для этого с помощью диагностической методики Такера [Кривулина, 2010, с. 6] среди выделенного контингента интернет-зависимых студентов было проведено итоговое анкетирование по выявлению наличия исследуемых аддикционных признаков (n=34) (рис. 1).

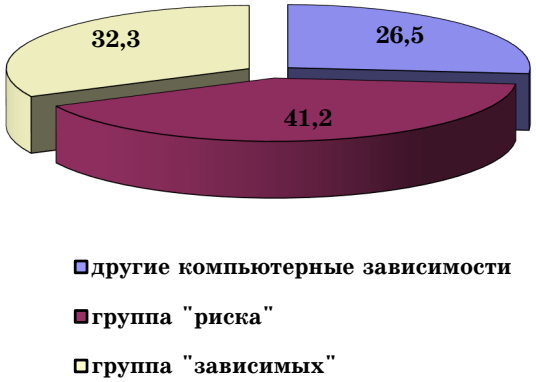


Рис. 1 – Степень проявления компьютерной зависимости от компьютерных игр и интернет-игр среди интернет-зависимых студентов, %

По интерпретации результатов примененной методики все тестируемые в зависимости от итоговых значений подразделяются на три диагностические группы, а именно: пользователи, не склонные к игровой компьютерной зависимости; группу «риска» – пользователи, имеющие повышенный интерес к компьютерным играм; группу «зависимых» – пользователи, имеющие устойчивые признаки зависимости от компьютерных игр.

Результаты анкетирования показали, что около половины тестируемых студентов (41,2 %) отнесены к группе «риска», а 11 чел., что составляет 32,3 %, имеют устойчивую компьютерную аддикцию, т. е. относятся к группе «зависимых». 26,5 % (9 чел.) не проявляют повышенный интерес к компьютерным и онлайн-играм.

Результаты проведенного предварительного констатирующего эксперимента позволили выделить целевую аудиторию студентов I курса для проведения основного педагогического эксперимента.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.

Библиографический список

Буров А. Э., Кабачков В. А. Исследование коррекционного воздействия физической культуры на личностно-типологические особенности Интернет-зависимых студентов // Ярославский педагогический вестник. Серия: «Психолого-педагогические науки». 2010. № 2 (63). С. 110-115.

Буров А. Э., Кабачков В. А., Ерохина О. А. Структура и организация коррекционных занятий профессиональной физической культурой студентов с учётом направленности видов спорта на снижение воздействия факторов риска // Вестник спортивной науки. 2009. № 6. С. 50-53.

Бурова (Лоскутова) В. А. Результаты исследования интернет-зависимости среди пользователей Рунета // Тезисы докладов 60-й-61-й итоговой научной конференции студентов и молодых учёных. Новосибирск : [б. и.], 2000 год. С. 253.

Воронов Д. И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и её профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2016. 23 с.

Дроздикова-Зарипова А. Р., Валеева Р. А., Шакурова А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика. Казань : Отечество, 2012. 280 с.

Егоров А. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Е. А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5., № 2. С. 20-27.

Комплексное клинико-психологическое исследование лиц с алкогольной зависимостью : учебное пособие под ред. д-ра мед. наук Е. Н. Кривулина. Челябинск : ПИРС, 2010. 88 с.

Корягина Т. М. Взаимосвязь между интернет-зависимостью и личностными особенностями студентов // Современные исследования социальных проблем (электронный журнал). 2018. Т. 9, № 2. С. 70-83.

Корягина Т. М. Психологические предикторы интернет-зависимости студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2019. 24 с.

Урсу А. В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространённость и клинико-психопатологические проявления: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Иваново, 2012. 22 с.

References

Burov, A. E`., Kabachkov, V. A. (2010) Issledovanie korrekcionnogo vozdejstviya fizicheskoj kul`tury` na lichnostno-tipologicheskie osobennosti Internet-zavisimy`x studentov [The study of the correctional impact of physical culture on the personality-typological features of Internet-addicted students]. Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik. Seriya “Psixologo-pedagogicheskie nauki”. (2), 110-115. (in Russian)

Burov, A. E`., Kabachkov, V. A., Eroxina, O. A. (2009) Struktura i organizaciya korrekcionny`x zanyatij professional`noj fizicheskoj kul`turoj studentov s uchetom napravlennosti vidov sporta na snizhenie vozdejstviya faktorov riska [The structure and organization of correctional classes of professional physical culture of students, taking into account the focus of sports on reducing the impact of risk factors]. *Vestnik sportivnoj nauki*. (6), pp. 50-53. (in Russian)

Burova (Loskutova), V. A. (2000) Rezul`taty` issledovaniya internet-zavisimosti sredi pol`zovatelej Runeta [Results of a study of Internet addiction among Runet users]. *Tezisy` dokladov 60-j-61-j itogovoj nauchnoj konferencii studentov i molody`x ucheny`x* [Theses of reports of the 60th-61st final scientific conference of students and young scientists]. Novosibirsk, [without publishing house], p. 253. (in Russian)

Voronov, D. I. (2016) *Social`no-psixologicheskie determinanty` komp`yuternoj zavisimosti i ee profilaktika sredstvami fizicheskoj rekreacii i psixokorrekcii*. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Socio-psychological determinants of computer addiction and its prevention by means of physical recreation and psycho-correction. PhD ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg. 23 p. (in Russian)

Drozdikova–Zaripova, A. R., Valeeva, R. A., Shakurova, A. R. (2012) Pedagogicheskaya korrekciya komp`yuternoj zavisimosti u podrostkov gruppy` riska: teoriya, praktika [Pedagogical correction of computer addiction in adolescents at risk: theory, practice]. Kazan, Otechestvo Publ. 280 p. (in Russian)

Egorov, A. Yu., Kuzneczova, N. A., Petrova, E. A. (2005) Osobennosti lichnosti podrostkov s Internet-zavisimost`yu [Personality characteristics of adolescents with Internet addiction]. *Voprosy` psixicheskogo zdorov`ya detej i podrostkov*. 5 (2), 20-27. (in Russian)

Mingazov, A. Kh., Krivulin, E. N. (2010) Kompleksnoe kliniko-psixologicheskoe issledovanie licz s alkogol`noj zavisimost`yu [Comprehensive clinical and psychological study of persons with alcohol dependence] : textbook. Chelyabinsk, PIRS Publ. 88 p. (in Russian)

Koryagina, T. M. (2018) Vzaimosvyaz` mezhdu internet-zavisimost`yu i lichnostny`mi osobennostyami studentov [The relationship between Internet addiction and personality traits of students]. *Modern Studies of Social Issues*. 9 (2), 70-83. (in Russian)

Koryagina, T. M. (2019) *Psixologicheskie prediktory` internet-zavisimosti studentov*. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Psychological predictors of student internet addiction. PhD ped. sci. diss. abstr.]. Moscow. 24 p.

Ursu, A. V. (2012) *Sverxcennoe uvlechenie komp`yuterny`mi igrami detej i podrostkov. Rasprostranennost` i kliniko-psixopatologicheskie proyavleniya.* Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Overvalued passion for computer games of children and adolescents. Prevalence and clinical and psychopathological manifestations. PhD ped. sci. diss. abstr.]. Ivanovo. 22 p.

Поступила в редакцию 20.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 378
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_163

DETECTION OF THE PREVALENCE OF INTERNET ADDICTIONS AMONG FIRST-YEAR STUDENTS, STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

Irina A. Lakejkina [1], Aleksandr E. Burov [2]

Astrakhan State Technical University [1, 2]
Astrakhan, Russia

[1] Senior Lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(961)814-92-12, e-mail: Lucky_32@bk.ru
[2] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Head of the Physical Education Department
ph.: +7(960)854-70-54, e-mail: burovae_65.65@mail.ru

Abstract. The problem of computer addiction has already been sufficiently covered, but the available data are mainly within the framework of the psychological industry. Research aimed at correcting and preventing addiction, in our opinion, is not enough. One of the most effective means of preventing and correcting addictive forms of behavior is physical culture and sports. In order to identify the impact of physical culture and sports on various manifestations of computer addictions, the task was to study the prevalence of Internet addictions among first-year students. The study involved 662 students (395 boys and 267 girls) of all specialties, which are taught at the university, enrolled in the first year of the Astrakhan State Technical University. The survey was conducted according to the method of K. Yang, adaptation of Burova V. A. Users with computer addiction were identified. Next, the target audience of first-year students with a tendency to depend on computer games was determined. To do this, using Tucker's diagnostic technique, a final survey was conducted among the selected contingent of Internet-addicted students to identify the presence of the studied addiction signs. The results of the preliminary ascertaining experiment made it possible to identify the target audience of first-year students for the main pedagogical experiment.

Key words: questioning, students, Internet addiction, computer game addiction, physical culture and sports, applied sports.

Cite as: Lakejkina, I. A., Burov, A. E. (2022) Detection of the prevalence of internet addictions among first-year students, students of a technical university. *Physical Culture and Health*. (1), 163-166. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_163.

Received 20 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 167-170
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 167-170

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_167

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Оксана Вячеславовна Мамонова [1], Аслан Адланович Бетмирзаев [2],
Ирина Николаевна Антонова [3], Надежда Георгиевна Ефремова [4]

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] Преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Betmirzaev.AA@rea.ru
[3] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Antonova.IN@rea.ru
[4] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Efremova.NG@rea.ru

Аннотация. Современные технологии коррекции осанки в рамках ФГОС 3++, предусмотренных дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», позволяют развивать новые оздоровительные системы с использованием миофасциального релиза. Методика занятий в фитнес зале позволяет освоить технику «раскатывания», с использованием веса собственного тела, получить общее представление о самомассаже. Занятия решают оздоровительное и коррекционное влияние на опорно-двигательный аппарат, мышцы и соединительную ткань, улучшая кровоток и питание мышцы и фасции.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, миофасциальный релиз, нарушение осанки.

Для цитирования: Миофасциальный релиз в физическом воспитании студентов / О. В. Мамонова, А. А. Бетмирзаев, И. Н. Антонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 167-170. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_167.

Актуальность исследования

Одним из важных составляющих здоровья студента является осанка. Её правильность оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы и внешний вид молодых студентов. Формирование правильной или неправильной осанки начинается с детства, и длится с изменениями в течение всей жизни.

Нарушение осанки – наиболее частая проблема у современных студентов. Причиной этого является слабость мышечного корсета, неправильное статическое положение тела, «гиподинамия» или недостаток двигательной активности, ожирение [1, 3, 6]. За два последних года (период COVID-19, пандемия) первокурсники столкнулись с ограничением своей активности вдвойне не только из-за пандемии, но и из-за подготовки к ЕГЭ. Всё это привело к ухудшению осанки.

В современном мире имеется огромное разнообразие комплексов упражнений для коррекции осанки. Оздоровительные системы в физическом воспитании предлагают студентам на занятиях не только комплексы упражнений из йоги, пилатес, оздоровительной гимнастики, хореографии, но и массажные упражнения [2, 4, 5, 7, 8]. Одним из новейших методов коррекции осанки у студентов является метод выполнения упражнений с использованием миофасциального релиза.

В терминологии «миофасциальный релиз» – снятии излишнего напряжения мышечных зажимов («триггерные точки»), используя в оздоровительных видах гимнастики для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием. Результат занятий позволяет улучшить кровоток, увеличить движение в суставе, снять боль и повлиять на ощущение легкости в теле.

© Мамонова О. В., Бетмирзаев А. А., Антонова И. Н., Ефремова Н. Г., 2022

Цель исследования – выявить степень оптимизирующего действия комплекса упражнений с миофасциальным релизом у студентов с нарушением осанки.

Задачи исследования:

1) обследовать студентов и выявить студентов с нарушением осанки;

2) разработать комплекс упражнений в заключительной части занятий с миофасциальным релизом;

3) проверить эффективность комплекса упражнений с миофасциальным релизом.

Методика и организация исследования

Обследовано на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова 59 студентов 1 курса, имеющих нарушения осанки. В группу контроля вошли 30 практически здоровых студента. Все студенты с нарушением осанки на протяжении 1 семестра делали комплекс упражнений на разные группы мышц на основе элементов из пилатеса и стретчинга. У обследуемых проводили исследование ЖЕЛ и ЧСС, тесты на гибкость позвоночника (наклон туловища вниз из положения сидя, выкрут гимнастической палки), силу мышечного корсета (подъём туловища из положения лежа на спине и животе), тест на асимметрию «удержание рук, разведенных в стороны», также проведен опрос по САН.

Результаты исследований и их обсуждение

По результатам исходных данных у студентов с нарушением осанки в показателе ЖЕЛ выявлен прирост на 22,7 %, в ЧСС на 21 %, что говорит об эффективности комплекса упражнений с включением в заключительную часть элементы на растяжку и на самомассаж (миофасциальный релиз).

Также у студентов с нарушением осанки имеющиеся параметры уступали уровню контроля. После регулярного выполнения комплекса упражнений у занимающихся группы наблюдения возрос на 88% объём силы мышц спины (табл. 1, рис. 1) и на 74 % объём силы мышц живота (рис. 2), достигнув уровня группы контроля.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности

Показатели	Группа контроля $\overline{X}$±σ (n=30)	До изучения ЭГ $\overline{X}$±σ (n=59)	После изучения ЭГ $\overline{X}$±σ (n=59)
Гибкость «наклон из положения сидя на полу», см	7,50±4,02	2,93±1,45	4,98±1,43
Выкрут гимнастической палки, см	76,64±7,43	81,57±11,49	77,11±1,64
Сила мышц спины «подъем туловища из положения лежа на животе», раз	54,22±6,64	28,25±5,54	53,81±2,37**
Сила мышц живота «подъем туловища из положения лежа на спине ноги подняты под углом 90^0», раз	58,17±4,50	31,64±4,03	55,09±2,19**
Асимметрия «удержание рук, разведенных в стороны», сек	35,78±8,47	22,20±6,89	28,26±6,62

Примечание: $\overline{X}$ – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение, * – достоверный прирост (p <0,01); ** (p <0,001)

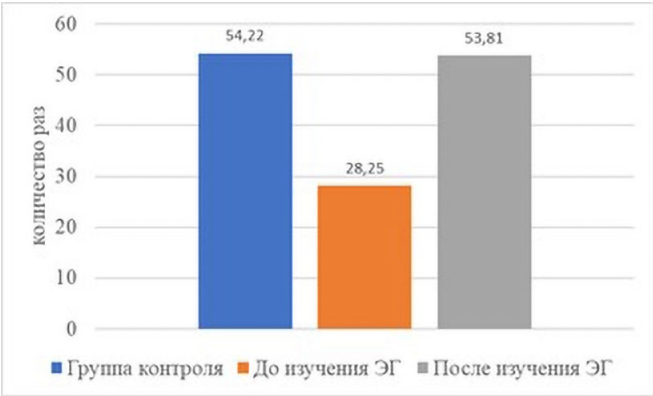


Рис. 1 – Улучшение силы мышц спины

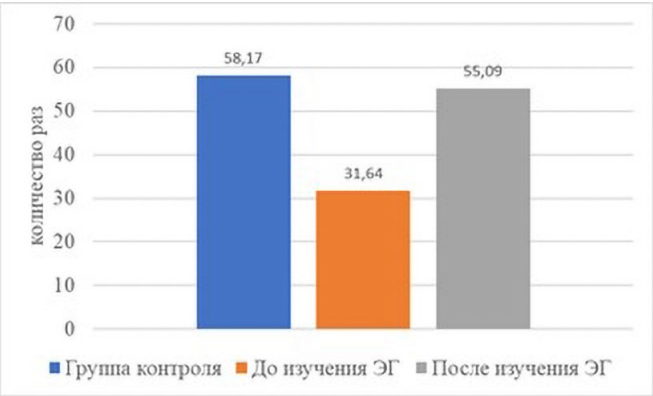


Рис. 2 – Улучшение силы мышц живота

На фоне выполнения комплекса упражнений из стретчинга объём гибкости в упражнении «наклон из положения сидя на полу» у студентов возрос на 69% (рис. 3) и в упражнении «выкрут гимнастической палки» уменьшился на 4,46 см, выйдя на уровень контроля (рис. 4).

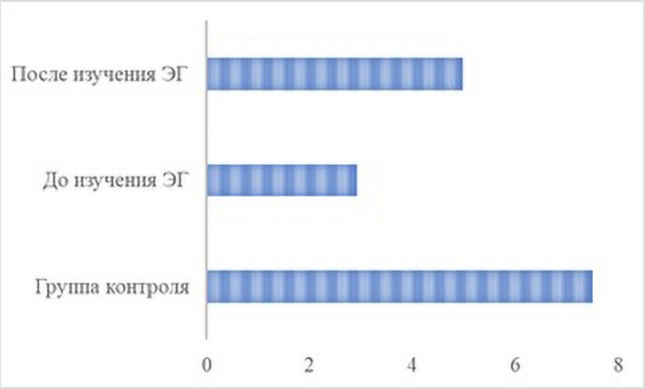


Рис. 3 – Улучшение гибкости в упражнении «наклон из положения сидя на полу»

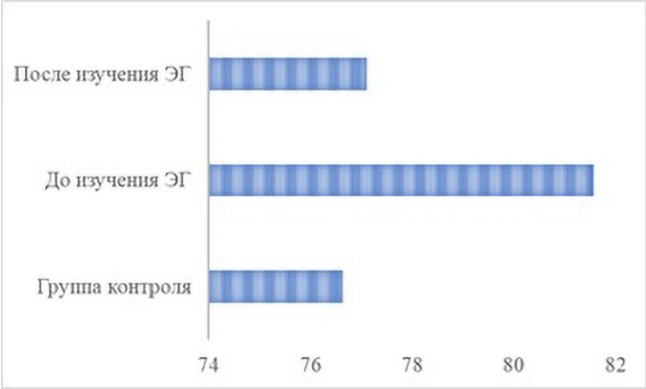


Рис. 4 – Улучшение подвижности в суставах «выкрут гимнастической палки»

В результате выполнения комплекса упражнений улучшилась асимметрия на 5,4 %.

По завершению эксперимента (опрос по САН) студенты отмечали улучшение самочувствия, повышение настроения и желание активно двигаться в течение дня.

Исходя из результатов проведенного исследования, можем отметить, что использование комплекса упражнений с миофасциальным релизом на практических занятиях в сочетании со стретчингом имеет эффективное воздействие на опорно-двигательный аппарат и на укрепление мышечного корсета.

Выводы

Процесс физического воспитания студентов с нарушением осанки с использованием миофасциального релиза позволил улучшить показатели гибкости, снять напряжение с мышечных зажимов, расслабить мышцы после занятий и подготовить их к дальнейшей плодотворной работе. В результате комплекса упражнений у данных студентов улучшилась асимметрия тела и укрепился мышечно-связочный аппарат.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Ахмадуллина И. А. Коррекция физического развития слабовидящих подростков с использованием самомассажа // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. Т. 3. № 1. С. 115–122.

Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учебное пособие // Адаптивная физическая культура. 2020. Т. 81. № 1. С. 224.

Ivanov V. D. Gymnastics, stretching and pilates system: effective flexibility development systems // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2020. Vol. 5. No 3. P. 115–119.

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

Lemoyne J. Physical self-concept and participation in physical activity in college students / J. Lemoyne, P. Valois, F. Guay // Medicine and Science in Sports and Exercise. 2015. No. 47 (1). P. 142–150.

Особенности профессионального самовоспитания будущих специалистов с особыми образовательными потребностями на основе специфического нетрадиционного подхода / О. В. Мамонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 4(72). С. 65–67.

Широкова Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2018. №3. С. 93–98.

Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями / С. И. Филимонова [и др.]. Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2020. 138 с.

Бодакин А. В., Филимонова С. И. Физическая культура. Москва, 2012. 210 с.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту / под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. Москва, ФГБОУ ВО РЭУ им. Г. В. Плеханова 2021. 289 с.

References

Akhmadullina, I. A. (2008), “Correction of physical development of visually impaired adolescents using self-massage”, Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports, Vol. 3 No. 1, pp. 115-122.

Evseev, S.P. (2020), “Teaching motional actions without mistakes: textbook”, Adaptive physical culture, Vol. 81, No. 1, pp. 224.

Ivanov, V. D. (2020) “Gymnastics, stretching and pilates system: effective flexibility development systems”, Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation, Vol. 5 No. 3, pp.115-119

Comparative analysis of the level of physical fitness of students and the standards of the VFSK TRP //Filimonova S.I., Sabirova I.A., Gotovtsev E.V., Korablina A.M., Almazova Yu.B. Physical culture: upbringing, education, training. 2019. No. 1. pp. 63-65.

Lemoyne, J. Physical self-concept and participation in physical activity in college students / J. Lemoyne, P. Valois, F. Guay // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 2015. - No. 47 (1). - P. 142-150.

Mamonova, O.V. Features of professional self-education of future specialists with special educational needs based on a specific non-traditional approach / O. V. Mamonova, G. B. Glazkova, R. Y. Bulychev [et al.] // Physical culture and health. – 2019. – № 4(72). – Pp. 65-67.

Shirokova, E. A. The use of means of myofascial release in physical education of students of higher educational institutions / E. A. Shirokova // Proceedings of Tula State University. Physical culture and sport. - 2018. - No. 3. - pp. 93-98.

Physical culture of students with special educational needs / S. I. Filimonova, L. B. Andryushchenko, G. B. Glazkova [et al.]. - Moscow : Plekhanov Russian University of Economics, 2020. - 138 p. - ISBN 978-5-7307-1607-0.

Physical culture / A.V. Bodakin, S. I. Filimonova. Moscow, 2012– - 210 p.

Elective disciplines in physical culture and sports / under the general ed. S. I. Filimonova, L. B. Andryushchenko. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics, 2021. - 289 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписна в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_167

MYOFASCIAL RELEASE IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Oksana V. Mamonova [1], Aslan A. Betmirzaev [2], Irina N. Antonova [3], Nadezhda G. Efremova [4]

Plekhanov Russian University of Economics [1, 2, 3, 4]
Moscow, Russia

[1] Senior Lecturer, Department of Physical Education
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: mamonova-o-v@mail.ru
[2] Lecturer, Physical Training Department.
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Betmirzaev.AA@rea.ru
[3] Senior lecturer, Physical Training Department
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Antonova.IN@rea.ru
[4] Senior lecturer, Physical Training Department.
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Efremova.NG@rea.ru

Abstract. Modern technologies of posture correction within the framework of the Federal State Educational Standard 3++, provided for by the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports", allow the development of new wellness systems using myofascial release. The method of training in the fitness room allows you to master the technique of "rolling out", using your own body weight, to get a general idea of self-massage. Classes solve the health and correctional effects on the musculoskeletal system, muscles and connective tissue, improving blood flow and nutrition of the muscle and fascia.

Key words: students, physical education, myofascial release, posture disorder.

Cite as: Mamonova, O. V., Betmirzaev, A. A., Antonova, I. N., Efremova, N. G. (2022) Myofascial release in physical education of students. *Physical Culture and Health*. (1), 167-170. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_167.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 171-175
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 171-175

Научная статья
УДК 373.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_171

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ОТКРЫТОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Наталья Александровна Попованова [1], Вера Михайловна Кравченко [2],
Галина Ивановна Чижакова [3], Владимир Сергеевич Зоммер [4]

Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева [1, 2, 3, 4]
Красноярск, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья
тел.: +7(913) 031-15-44, e-mail: fkreferat@mail.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья,
тел.: +7(983) 500-28-24, e-mail: ver1113@yandex.ru
[3] Доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии начального образования
тел.: +7(913) 535-03-57, e-mail: chizhakova@mail.ru
[4] Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
тел: +7(913) 835-39-07, e-mail: vz_forward@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты теоретические предпосылки создания современного открытого здоровьесберегающего пространства, его содержательные характеристики. Представлен научно-исследовательский проект «Создание в дошкольном образовательном учреждении открытого здоровесберегающего пространства, направленного на сохранение здоровья ребенка и способствующего у него стремлению к здоровому образу жизни» в системе взаимодействия Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 59 и Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. В статье рассматривается структурно-функциональная модель открытого здоровьесберегающего пространства и раскрыто содержание деятельности субъектов в процессе реализации проекта: педагогов дошкольного учреждения, дошкольников и их родителей, преподавателей педагогического вуза. Представлены данные диагностического среза в экспериментальной и контрольной группах на первом этапе опытно-экспериментальной работы. Обоснована целесообразность определения эффективности данной деятельности на основе применения следующих индикаторов: индекса здоровья воспитанников МАДОУ; соотношения детей, отнесенных к определенным группам здоровья; мотивации детей старшего дошкольного возраста к сохранению и укреплению здоровья; включенности дошкольников в мероприятия по популяризации здорового образа жизни; вовлеченности в спортивную деятельность; мониторинга повышения психологического комфорта в процессе адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в социум.

Предложенные в статье индикаторы могут быть применены в качестве универсального инструмента для работы по формированию здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении, а разработанная структурно-функциональная модель может использоваться в качестве основы при создании здоровьесберегающей среды в условиях открытого образования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, дошкольное образовательное учреждение, здоровьесберегающее пространство.

Для цитирования: Структурно-функциональная модель открытого здоровьесберегающего пространства / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, Г. И. Чижакова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 171-175. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_171.

© Попованова Н. А., Кравченко В. М., Чижакова Г. И., Зоммер В. С., 2022

Введение

В настоящее время здоровье как ценность личной жизни обретает новый смысл в связи с изменившимся характером экономических, социальных процессов. Требования к человеку становятся более жесткими, забота о здоровье уходит на задний план, и здоровье не осознается как важнейшая ценность и смысл жизни человека. Это подтверждается многочисленными публикациями. Приведенные в них данные говорят об увеличении количества детей с хроническими заболеваниями уже в дошкольном возрасте. Современная система образования призвана разрешить возникшее противоречие между требованиями современного общества к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья и теоретической неразработанностью условий, обеспечивающих решение этой задачи в период дошкольного воспитания и дальнейшего обучения детей в школе [Чижакова, 2013; Pollock, 1990, с. 175].

Исходя из этого, можно сказать, что одной из приоритетных задач современной системы образования является сохранение здоровья подрастающего поколения. Рассматривая здоровье как высшую ценность, мы говорим прежде всего о создании образовательного пространства как здоровьесберегающего, о необходимости поиска новых личностно-ориентированных технологий, сохраняющих здоровье ребенка [Гатиятуллина, 2018, с. 110]. Это актуализирует проблему создания здоровьесберегающего образовательного пространства в условиях дошкольного учреждения, в котором педагоги, узкие специалисты, дети и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье детей дошкольного возраста.

Анализ опыта сохранения и укрепления здоровья детей в системе дошкольных учреждений выявил также противоречия между:

– социальным заказом общества на выполнение воспитательных функций, связанных с формированием личности, мотивированной на потребность в здоровом образе жизни (далее — ЗОЖ) и отсутствием открытого здоровьесберегающего пространства в дошкольных учреждениях;

– необходимостью внедрения новых здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольного учреждения и недостаточным научно-методическим обеспечением данного процесса.

Выявленные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в поиске эффективных путей создания открытого здоровьесберегающего пространства, направленного на сохранение здоровья ребенка и обеспечивающего у него стремления к здоровому образу жизни.

Задачи исследования

Выявить теоретические предпосылки создания современного открытого здоровьесберегающего пространства; разработать структурно-функциональную модель, содержательно раскрывающую взаимодействие субъектов образовательного процесса дошкольного учреждения на всех этапах создания открытого здоровьесберегающего пространства; определить индикаторы эффективности данной деятельности; диагностировать у дошкольников уровень сформированности стремления к ЗОЖ в условиях открытого здоровьесберегающего пространства на начало и завершение опытно-экспериментальной работы (далее – ОЭР).

Материалы и методы исследования

Теоретический анализ научной литературы по вопросам формирования здоровьесберегающего пространства, анкетирование, проектирование научно-исследовательской работы.

Для решения данных задач разработан научно-исследовательский проект «Создание в дошкольном образовательном учреждении открытого здоровьесберегающего пространства, направленного на сохранение здоровья ребенка и способствующего у него стремлению к здоровому образу жизни». Раскроем содержание деятельности субъектов образовательного процесса в работе научно-внедренческой площадки. С этой целью разработана структурно-функциональная модель открытого здоровьесберегающего пространства (рис. 1).

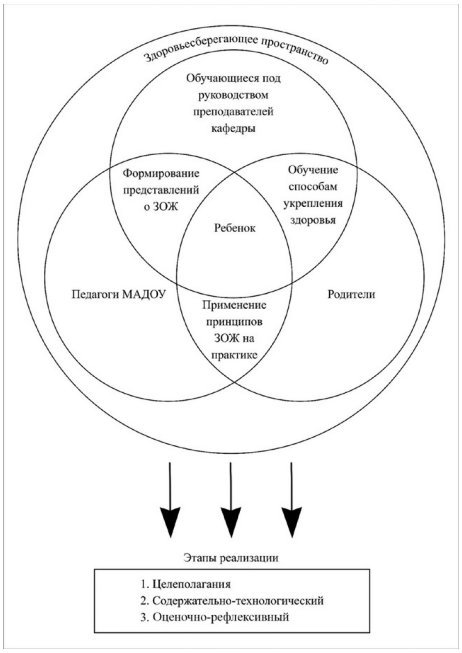


Рис. 1 – Структурно-функциональная модель открытого здоровьесберегающего пространства

В модели показано, что центральным компонентом здоровьесберегающего пространства является ребенок. Обучающиеся и преподаватели вуза, педагоги МАДОУ, родители воспитанников являются активными участниками научно-исследовательского проекта на всех этапах его реализации [Кожура, 2021, с. 96]. Динамика наблюдаемого процесса обеспечивается формированием представлений дошкольников о ЗОЖ, обучением дошкольников способам укрепления здоровья, применением принципов ЗОЖ на практике при взаимодействии всех участников данного процесса [Усаков, 2000, с. 57; Ainsworth, 1983, с. 205; Eiben, 1986, с. 68].

Проект предполагает 3 этапа реализации модели. Рассмотрим содержание деятельности всех субъектов, выступающих в качестве участников исследовательского проекта на каждом этапе работы научно-внедренческой площадки (табл. 1).

Таблица 1 – Организация работы участников научно-внедренческого проекта

Этапы реализации	Обучающиеся под руководством преподавателей кафедры	Педагоги МАДОУ	Родители
Этап целеполагания	Разработка анкет, опросных листов, мини-проектов, сбор исходных статистических данных, поиск информации о наличии спортивных секций в городе	Формирование базы данных воспитанников, занимающихся в спортивных секциях; создание паспортов здоровья детей; тестирование физической подготовленности воспитанников основной медицинской группы и функционального состояния детей с ОВЗ	Оценивание состояния здоровья своего ребенка, сравнение с объективными данными паспорта здоровья ребенка
Содержательно-технологический этап	Организация соревнований, квестов, мастер-классов, бесед о ЗОЖ	Проведение мероприятий в соответствии с дорожной картой здоровья, реализация здоровьесберегающих технологий для разных нозологических групп	Создание фотогалереи совместной двигательной активности, участие в семейных мероприятиях
Оценочно-рефлексивный этап	Осознание ценности здоровья, рефлексия ценностей здоровьесбережения	Увеличение числа воспитанников, не заболевших за календарный год	Осуществление деятельности по формированию мотивации спортивной успешности, ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья

В процессе работы научно-исследовательского проекта «Создание в дошкольном образовательном учреждении открытого здоровьесберегающего пространства, направленного на сохранение здоровья ребенка и реализации структурно-функциональной модели открытого здоровьесберегающего пространства» использовались следующие виды деятельности: «Туристический квест», «Гостиная здорового образа жизни», «Мастер-класс по вольной борьбе», «Спортивная дискотека», «Ярмарка здоровья и спорта», «Универсиада-соревнования», «Спортивный калейдоскоп», «Спорт и здоровье», «Подари себе здоровье», «Семейная Олимпиада», «Здоровье детей в наших руках» [Студенты…].

Преподаватели кафедры и педагоги МАДОУ осуществляли психолого-педагогическое руководство, составляли план мероприятий, организовывали совместную деятельность студентов и педагогов. Участие родителей в педагогическом эксперименте было необходимо, так как в процессе социального взаимодействия приобретался опыт, который, в дальнейшем становился неотъемлемой частью развивающей личности [Шкляр, 2011, с. 25].

Такая форма организации воспитательного процесса, направленного на реализацию модели позволит, на наш взгляд, обеспечить взаимодействие всех субъектов открытого здоровьесберегающего пространства. В ходе педагогического эксперимента с целью определения эффективности данной деятельности были разработаны следующие индикаторы.

Первый индикатор – индекс здоровья воспитанников МАДОУ (показатель здоровья, выражаемый в процентном соотношении ни разу не болевших детей за календарный год).

Второй индикатор – соотношение детей, отнесенных к определенным медицинским группам здоровья: I группа включает физически и психически здоровых детей; II группа – дети, имеющие нарушения здоровья временного характера; в III группу входят дети с последствиями травм и хроническими заболеваниями; IV группа – дошкольники с часто обостряемыми тяжелыми хроническими заболеваниями; V группа – дети-инвалиды. Дети III, IV, V групп здоровья входят в группу с ограниченными возможностями здоровья для занятий по физической культуре [Краевое государственное…].

Третий индикатор – мотивация детей старшего дошкольного возраста к сохранению и укреплению здоровья (анализ опросных листов, обработка анкет).

Четвертый индикатор – включенность дошкольников в мероприятия по популяризации ЗОЖ (база данных, фотогалерея, видеоролики).

Пятый индикатор – вовлеченность в спортивную деятельность (процент посещаемости воспитанниками МАДОУ спортивных секций).

Шестой индикатор – организация и сопровождение педагогического процесса детей с ограниченными возможностями здоровья (мероприятия, способствующие адаптации и интеграции в социум).

Результаты

В педагогическом исследовании приняли участие 44 ребенка старшего дошкольного возраста образовательного учреждения МАДОУ № 59 Советского района г. Красноярска. На первом этапе реализации научно-внедренческого проекта экспериментально-опытная работа проводилась с 2020 по 2021 гг. Экспериментальная и контрольная группы включали в себя по 22 дошкольника. Для выявления уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни была проведена диагностика, включающая 12 критериев. Критериями выступали утверждения о ЗОЖ, подобранные для детей с учетом их возрастных особенностей.

Утверждения «Я соблюдаю режим дня, к которому привык в детском саду»; «Я соблюдаю тихий час даже в выходные дни»; «Я делаю зарядку по выходным»; «Я гуляю на улице в выходные дни»; «Сладкое — это вредная еда»; «Я соблюдаю личную гигиену»; «Я посещаю спортивную секцию»; «Я закаляюсь каждый день»; «Я часто выезжаю на природу с родителями» оценивались так: да – 2 баллов, частично/иногда – 1 балл, нет – 0 баллов. Утверждения «Я много болею»; «Я долго смотрю телевизор/сижу в компьютере»; «Я не люблю есть овощи» оценивались так: да – 0 баллов, частично/иногда – 1 балл, нет – 2 балла. Баллы суммировались и определялся уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Высокий показатель сформированности оценивался в интервале 20-24 балла, средний уровень 16-19 баллов, менее 16 баллов являлся низким уровнем [Кравченко, 2016, с. 45].

На начало опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе и контрольной группе выявился в основном средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Эти данные были обработаны и занесены в таблицу (таб. 2).

Таблица 2 – Уровни сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (на начало ОЭР)

№	Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		чел.	%	чел.	%
1	Высокий уровень (20–24 балла)	4	18,2	4	18,2
2	Средний уровень (16–19 баллов)	13	59,1	12	54,5
3	Низкий уровень (менее 16 баллов)	5	22,7	6	27,3

Описанные данные представляют интерес для сравнительного анализа результатов, полученных по окончании реализации экспериментально-опытной работы. В экспериментальной группе планируется реализовать весь комплекс мероприятий по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в соответствии с этапами реализации научно-внедренческого проекта по формированию здоровьесберегающего пространства [Волошина, 2021, с. 84].

Выводы

Данная модель, на наш взгляд, может выступать в качестве основы при создании здоровьесберегающей среды в условиях открытого образования, где активными субъектами являются коллектив педагогов дошкольного учреждения, преподаватели педагогического вуза, родители детей дошкольного возраста. Дети рассматриваются при этом как самоценность, а здоровье как их базовая ценность. В качестве перспективы дальнейших действий мы видим реализацию данной модели, способствующей повышению эффективности работы ДОУ в области здоровьесбережения, что является задачей следующего содержательно-технологического этапа.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Двигательная активность в системе ценностных ориентаций дошкольников / Л.Н. Волошина [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 84–88.

Кожура Н. А., Пономарев В. В. Социально-педагогический анализ отношения родителей к занятиям детей спортом // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. С. 96–107.

Гатиятуллина Л. Л. Здоровьесберегающее пространство в медицинских образовательных организациях // Казанский медицинский журнал. 2018. Т. 99. № 1. С. 110–116.

Кравченко В. М. Мотивированная потребность дошкольников в здоровье: теоретические и практические аспекты: монография; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2016. 220 с.

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения Хорольская центральная районная больница. Родителям по профосмотрам детей. URL: http://crbhorol.ru/new.php?id_news=27&copylenco=news

Студенты университета провели «Туристический квест» с воспитанниками детского сада Красноярска. URL: http://www.kspu.ru/page-37265.html

Усаков В. И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Омск, 2000. 85 с.

Чижакова Г. И. Аксиология профессионально-педагогического образования. Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева 2013. № 2 (24). Красноярск, 2013. С. 46–55.

Шкляр Е. О. Формирование потребности в занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук. М., 2011. 158 с.

Ainsworth C. H. Game and lone of young. Americans. Buffalo: NV clide press, Corp., 1983. 244 p.

Eiben O. G. Height and and weight standards of 0 – 14 year – old Budapest children based on a longitudinal growth study / O.G. Eiben, T.Z. Vargane, M. Farkas et al // Antropol. Kozl. 1986. V. 30. №1—2. P. 67—76.

Pollock M. L. Physical Activity, Health and Designed Exercise programs: an Overview. – New York, 1990. – P. 170-178.

References

Ainsworth, C.H. Game and lone of young. Americans. – Buffalo: NV clide press, Corp., 1983. – 244 p.

Chizhakova G.I. Axiology of professional and pedagogical education. Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev 2013. No. 2 (24) - Krasnoyarsk, 2013. - pages 46-55.

Gatiyatullina L.L. Health-saving space in medical educational organizations // Kazan Medical Journal, 2018-year, volume 99, № 1, pages 110-116.

Eiben O.G. Height and and weight standards of 0 – 14 year – old Budapest children based on a longitudinal growth study / O.G. Eiben, T.Z. Vargane, M. Farkas et al // Antropol. Kozl. 1986. V. 30. №1—2. P. 67—76.

Kozhura N.A., Ponomarev V.V. - Socio-pedagogical analysis of the attitude of parents to children's sports // Theory and practice of physical culture № 5 2021, p. 96-107.

Kravchenko V.M. Motivated preschool children's need for health: theoretical and practical aspects: monography; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafeva. – Krasnoyarsk, 2016. – 220 pages.

Pollock, M.L. Physical Activity, Health and Designed Exercise programs: an Overview. – New York, 1990. – P. 170-178.

Regional State budgetary Healthcare Institution Khorolsk Central District Hospital. Parents on professional examinations of children.

URL: http://crbhorol.ru/new.php?id_news=27&copylenco=news

Shklyar E.O. Formation of the need for physical education in older preschool children: dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences / E.O. Shklyar. - M., 2011. - 158 p.

University students conducted a "Tourist quest" with the pupils of the kindergarten of Krasnoyarsk. URL: http://www.kspu.ru/page-37265.html

Usakov V.I. Program and methodological support of the health-improving effects of physical culture in the family, kindergarten, school: abstract of the dissertation of the Doctor of pedagogical Sciences: 13.00.04 / Valery Iosifovich Usakov. - Omsk, 2000. - 85 pages.

Voloshina L.N., Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Savelyeva T.V. - Motor activity in the system of value orientations of preschoolers // Theory and practice of physical culture № 4 2021, p. 84-88.

Поступила в редакцию 12.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC УДК 373.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_171

THE STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL OF OPEN HEALTH-SAVING ENVIRONMENT

Natalia A. Popovanova [1], Vera M. Kravchenko [2], Galina I. Chizhakova [3], Vladimir S. Zommer [4]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev
Krasnoyarsk, Russia

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Health
ph.: +7(913) 031-15-44, e-mail: fkreferat@mail.ru

[2] PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health?
ph.: +7(983) 500-28-24, e-mail: ver1113@yandex.ru

[3] Doctor's of Education, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Primary Education
ph.: +7(913) 535-03-57, e-mail: chizhakova@mail.ru

[4] Senior teacher of the Department of Physical Culture and Health
ph.: +7(913) 835-39-07, e-mail: vz_forward@mail.ru

Abstract. The article treats theoretical premises of the formation of open health-saving environment, its inclusive characteristics. The authors represent the research and development project "The establishment of pre-school open health-saving environment aimed at the child's health protection and encouraging the development of his/her commitment to a healthy lifestyle" in the system of interaction of the Municipal Autonomous Preschool Educational Institution №59 and the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev. The article introduces the structural-functional model of open health-saving environment and discloses details of activity of the subjects in the course of realization of the project: pre-school pedagogues, pre-school children and their parents, teachers of a higher educational establishment. The authors provide data of diagnostic assessment style in the experimental group and the control group at the first stage of the pilot testing activity. They prove the feasibility of defining the operating efficiency of the given activity applying the following indicators: the health index of the Municipal Autonomous Preschool Educational Institution pupils; the correlation of the children belonging to the certain medical group on health; motivation of upper preschoolers for their health protection and reinforcement; involvement of preschoolers in activities on promotion of a healthy lifestyle; involvement in sport activity; monitoring of the psychological comfort enhancement during social adaptation and integration of children with limited health capacities.

The indicators suggested in the article can be applied as a universal tool to create health-saving environment at a preschool institution, and the devised structural-functional model can be used as the basis while creating health-saving environment under the conditions of open education.

Key words: health, healthy lifestyle, physical culture, preschool, health-saving environment.

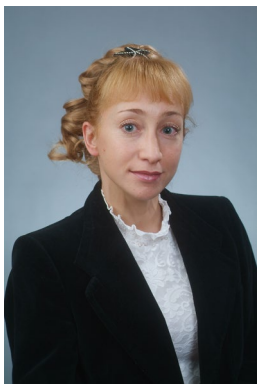
Cite as: Popovanova N. A., Kravchenko V. M., Chizhakova G. I., Zommer V. S. (2022) The structural-functional model of open health-saving environment. *Physical Culture and Health*. (1), 171-175. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_171.

Received 12 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 176-180
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 176-180

Научная статья
УДК 796.011
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_176

ВЛИЯНИЕ ПЕРИОДА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА



Татьяна Викторовна Сизова [1], Лариса Анатольевна Савельева [2]

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I [1]
Санкт-Петербург, Россия
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта [2]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура»
тел.: +7(921)985-84-15, e-mail: tanya-travel8@yandex.ru
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, судья международной категории (FIG)
тел.: +7(953)341-79-33, e-mail: lnekrasova2014@mail.ru

Аннотация. Вынужденный временный перевод вузов в режим дистанционного обучения внес серьезные коррективы в работу всех подразделений, включая кафедры физического воспитания. В данной статье предпринята попытка проанализировать последствия, касающиеся уровня функциональной подготовленности студентов. В исследовании принимали участие 60 обучающихся второго и третьего курсов Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, занимающихся на отделении художественной гимнастики в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Приведены результаты выполнения проб Штанге, Генча, Руфье до и после периода дистанционного обучения. Выявлены достоверные различия в результатах проб, выполненных до и после периода дистанционного обучения, свидетельствующие о снижении уровня функциональной подготовленности обучающихся. Предложены пути решения возникшей неутешительной ситуации с уровнем функциональной подготовленности обучающихся вуза.

Ключевые слова: функциональная подготовленность; пробы Штанге, Генча, Руфье; обучающиеся вузов; дистанционное обучение.

Для цитирования: *Сизова Т. В., Савельева Л. А.* Влияние периода дистанционного обучения на уровень функциональной подготовленности обучающихся вуза // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (80). С. 176-180. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_176.

Введение

Учебный процесс по физической культуре в образовательных организациях высшего образования в настоящее время строится с учетом избранного вида спорта, что является весьма перспективным. В соответствии с действующими ФГОС ВО, преподавание физической культуры в объёме 400 часов реализуется в рамках базовой (обязательной для каждого студента) дисциплины «Физическая культура и спорт» (72 часа) и дисциплины по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (328 часов). Практическая реализация данного подхода была осложнена переводом вузов на систему дистанционного обучения в целях дальнейшего противодействия распространению коронавирусной инфекции в связи с Указом президента Российской Федерации от 02.04.2020 №239 [Указ президента…] и Постановлениями Правительства Санкт-Петербурга от 13.03. 2020 №121 [Постановление Правительства…] и от 03.04.2020 №182 [Постановление Правительства…], в соответствии с рекомендациями Оперативного штаба Университета, а также в связи с обнаружением среди обучающихся Университета и его филиалов случаев заражения коронавирусной инфекцией. С проблемами, вызванными дистанционным режимом обучения, столкнулись преподаватели различных вузов. Так, например, педагогам всех вузов физической культуры для реализации дисциплины «Гимнастика» понадобилось преобразовать некоторые практические виды контроля в теоретическую форму с сохранением их предназначения [Савельева, 2021, с. 190–194]. За последние два года в научной литературе появилось много новых публикаций, связанных с изучением влияния дистанционного формата обучения на состояние физического здоровья обучающихся. Авторы отмечают, что полная цифровизация образовательного процесса оказывает негативное влияние на зрение, опорно-двигательный аппарат и вызывает физическую ослабленность организма [Чердынцева, 2021, с. 294–296; Милько, 2020, с. 195–200]. Зафиксировано ухудшение показателей телосложения, увеличение массы тела за счет жирового компонента, снижение функциональных и адаптационных возможностей организма [Анализ…, 2021, с. 117–121; Блинков, 2020, с. 54–59]. Серьезное беспокойство вызывает небезопасность дистанционного формата для обучающихся, что требует детального анализа последствий такого обучения на состояние здоровья студентов и разработка рекомендаций по сохранению здоровья, включающая наличие методов самоконтроля [Образ жизни…, 2021, с. 256–259; Татьяненко, 2021, с. 26–30]. Разработка структуры и содержания дистанционных технологий в

© Сизова Т. В., Савельева Л. А., 2022

обучении также представляется актуальным направлением педагогических исследований, поскольку очевидно, что данный формат обучения будет продолжать развиваться [Некоторые итоги..., 2021, с. 286–296].

В Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I каждое из восьми спортивных отделений кафедры «Физическая культура» по-своему организовало работу в дистанционном режиме. Некоторые отделения предлагали обучающимся различные комплексы упражнений для развития двигательных умений с последующим просмотром видеоотчетов, присылаемых на электронную почту преподавателя. На отделении художественной гимнастики и плавания обучающимся предлагались комплексы упражнений в формате видео, обратная связь осуществлялась так же через видеоотчеты. Некоторые преподаватели вели занятия в онлайн режиме на платформе ZOOM конференций. Разумеется, проведение занятий в таких форматах не могло не повлиять на уровень функциональной подготовленности обучающихся вуза.

Методика и организация исследования

С целью выяснения изменений в уровне функциональной подготовленности обучающихся вуза мы сравнили результаты выполнения проб до начала периода дистанционного обучения и по его окончании. В исследовании принимали участие 60 студенток отделения «Художественная гимнастика» в возрасте 18-20 лет. Нами использовались пробы Штанге (отражает аэробные возможности организма), Генча (оценивает гипоксическую устойчивость), и проба Руфье, которая позволяет судить о работоспособности сердца при физической нагрузке.

Расчет пробы Руфье производился по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Результаты интерпретировались по Ланда следующим образом: менее 0 – атлетическое сердце; 0,1–5 – отлично; 5,1–10 – хорошо; 10,1–15 – удовлетворительно; 15,1–20 – плохо.

При обработке экспериментальных данных применялся пакет статистической обработки *STATGRAPHICS plus for Windows* и программа Microsoft Excel.

Результаты

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки функциональной подготовленности обучающихся вуза до и после периода дистанционного обучения (n=60)

Тест	Период	M±m	p
Проба Штанге, с	до	69,3±1,8	**≤0,05**
	после	56,7±2,4	
Проба Генча, с	до	53,2±2,2	**≤0,05**
	после	40,9±1,9	
Проба Руфье, усл.ед.	до	10,7±0,7	**≤0,05**
	после	15,8±1,0	

Представленные в табл. 1 данные свидетельствуют, что показатели всех без исключения проб (Генча, Штанге и Руфье) статистически достоверно ухудшились после периода дистанционного обучения. Результаты первых двух проб показали, что устойчивость к гипоксии снизилась на 23,1 %, а аэробные возможности – на 18,2 %. Снижение показателей выполнения пробы Руфье составило 32,3 %. Субъективные данные также свидетельствуют о снижении уровня функциональной подготовленности обучающихся вуза. Так, по мнению преподавателей вуза, студентки, являющиеся членами сборных команд университета по художественной гимнастике, после окончания периода дистанционного обучения были не способны выполнить групповое упражнение без двух-трех пауз для отдыха. До начала периода дистанционного обучения девушки с легкостью справлялись с этой задачей, и даже выполняли так называемые спаренные прогоны соревновательной композиции. Как выяснилось в ходе проведения 26-27 апреля 2021 года соревнований по художественной гимнастике среди студентов, с подобными проблемами столкнулись и тренеры сборных команд других Петербургских вузов. Следует отметить, что снижение уровня функциональной подготовленности наблюдалось как у Мастеров спорта по художественной гимнастике, так и у кандидатов в мастера спорта. Исключение не составили и представительницы команд, выступающие по программе I и II разряда в массовом туре. Более того, ухудшение результатов гимнасток – «художниц», выступающих в массовом туре, оказалось наиболее ощутимым, так как девушки не имели опыта занятий и выступлений до поступления в вуз, а впервые приобщились к гимнастике на первом курсе. Соответственно, их уровень подготовленности изначально был не высок, а период дистанционного обучения существенно ухудшил ситуацию. Таким образом, негативное влияние периода дистанционного обучения коснулось всех без исключения обучающихся вуза, вне зависимости от уровня их мастерства и физической подготовленности.

Выводы

Обобщение результатов проведенного исследования свидетельствует о снижении уровня функциональной подготовленности девушек, произошедшего за период учебы в дистанционном режиме. Объективные и субъективные сложности выполнения комплексов упражнений в домашних условиях, недостаточная мотивация и трудолюбие, а также невозможность оперативно получать указания преподавателя послужили тому причиной.

Подытоживая вышесказанное, логично сделать вывод, что осуществление работы по дисциплине «Физическая культура» в дистанционном формате не является эффективным средством повышения уровня функциональной подготовленности обучающихся вуза. Традиционные занятия в спортивных залах, бассейнах, на спортивных площадках при непосредственном контакте преподавателя и студента невозможно полноценно заменить видео-занятиями, о чем наглядно свидетельствуют приведенные выше результаты нашего исследования.

В заключении хотелось бы предложить пути решения возникшей неутешительной ситуации с уровнем

функциональной подготовленности обучающихся. Возможно, следует предложить студенткам самостоятельно, по представленным в системе дистанционного обучения ссылкам, в рамках факультативных занятий, выполнять комплексы упражнений для поддержания уровня функциональной подготовленности на протяжении будущего семестра. Оптимальными представляются занятия 2-3 раза в неделю на свежем воздухе: в парках, на открытых стадионах или спортивных площадках. Длительность занятия – не менее часа, с обязательной «разминкой», выполнением общеразвивающих упражнений и преобладанием в основной части упражнений циклического характера, по возможности с использованием доступного спортивного инвентаря – лыж, коньков, велосипеда, роликов, в соответствии с сезоном и погодными условиями. Для контроля частоты сердечных сокращений, скорости передвижения и преодолённого расстояния рекомендовать к использованию приложение STRAVA, которое легко устанавливается на современные мобильные телефоны. А скриншот экрана по окончании занятия может служить в качестве отчета преподавателю о выполненном задании. Наши коллеги также полагают, что наиболее подходящими для дистанционного формата являются общеразвивающие, оздоровительные упражнения и упражнения на развитие гибкости и силы [Некоторые итоги..., 2021, с. 286-296].

В качестве стимула для самостоятельных занятий может послужить онлайн тестирование в рамках фестиваля «Физическая культура и спорт на дистанции» с награждением победителей и призёров, а также, с учетом действующей балльно-рейтинговой системы, начисление дополнительных баллов за каждое факультативное занятие. Целесообразным представляется использование в качестве контроля динамики функционального состояния обучающихся проб Штанге, Генча, Руфье. Важным аспектом является простота и доступность выполнения данных проб студентами в домашних условиях в режиме онлайн конференции на платформе ZOOM. Результаты выполнения проб также предлагается учитывать при подсчете баллов.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Анализ динамики физического состояния военнослужащих в период пандемии коронавируса SARS-COV-2 / В. К. Волков [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 117–121.

Блинков С. Н., Левушкин С. П., Косихин В. П. Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность и показатели морфофункционального развития студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 54–59.

Милько М. М., Гуремина Н. В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195–200.

Некоторые итоги применения дистанционных технологий в обучении студентов физической культуре в период Пандемии / Т. Е. Веселкина [и др.] // Мир образования – образование в мире. 2021. № 4(84). С. 286–296.

Образ жизни и физические качества студентов медицинского вуза в период пандемии COVID-19 / Н. Н. Нежкина [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 256–259.

Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Администрация Санкт-Петербурга: [официальный сайт]. URL: https://www.gov.spb.ru/static/writable/-ckeditor/uploads/-2020/03/23/10/Постановление_121_от_13.03.2020.pdf (дата обращения: 12.01.2022).

Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2020 № 182 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121» // Администрация Санкт-Петербурга : [официальный сайт]. URL: https://www.gov.spb.ru/static/writable/ckeditor/uploads/2020/04/03/51/182.pdf (дата обращения: 12.01.2022).

Савельева Л. А. Реализация дистанционных форм контроля при изучении дисциплины «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета, Санкт-Петербург, 29-30 мая 2021 года. СПб, 2021. С. 190–194.

Татьяненко А. А., Татьяненко С. А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения // Международный журнал экспериментального образования, 2021. № 2. С. 26-30. ISSN: 2618-7159.

Указ президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Президент России: [официальный сайт]. URL: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45401 (дата обращения: 12.01.2022). Чердынцева Е. В., Якубенко О. В., Фролова П. И. Влияние дистанционного обучения на состояние физического здоровья обучающихся // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-1. С.294-296. ISSN : 2311-1305.

References

Volkov V. K., Zykov A. V., Karasev A. V., Lyamzin E. N., Tsyrkov A. P. *Analiz dinamiki fizicheskogo sostoyaniya voennosluzhashih v period pandemii koronavirusa SARS-CoV-2* [Analysis of physical condition's dynamics of military personnel during the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 117–121 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_117.

Blinkov S. N., Levushkin S. P., Kosikhin V. P. *Vliyanie distantzionnoj formy obucheniya na fizicheskuyu podgotovlennost' i pokazateli morfofunktzional'nogo razvitiya studentov* [Influence of distance learning on physical fitness and Morphofunctional development criteria of students]. *Uchyony`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 11 (189), pp. 54-59.

Milko M. M., Guremina N. V. *Issledovanie fizicheskoj aktivnosti studentov v usloviyah distantzionnogo obucheniya i samoizolyatzii* [Students physical activity investigation in conditions of distance learning and self-isolation]. *Sovremennie naukoyomkie tehnologii* [Modern high technologies], 2020, no.5, pp. 195-200.

Veselkina T. E., Rumba O. G., Karmanova N. V., Kononov S. V. *Nekotorye itogi primeneniya distantsionnih tehnologij v obuchenii studentov fizicheskoj kul'ture v period Pandemii* [Some results of the use of distance technologies in teaching physical education students during the Pandemic]. *Mir obrazovaniya – obrazovanie v mire* [The world of education – education in the world], 2021, no. 4 (84), pp. 286-296.

Nezhkina N. N., Kuligin O. V., Spivak E. M., Bendin D. S. *Obraz zhizni i fizicheskie kachestva studentov meditsinskogo vuza v period pandemii* COVID-19 [Lifestyle and physical qualities of medical university students during the covid-19 pandemic]. *Uchyony`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2021, no. 12 (202), pp. 256-259.

Postanovlenie Pravitel'stva Sankt-Peterburga ot 13.03.2020 no. 121 «O merah po protivodejstviyu rasprostraneniyu v Sankt-Peterburge novoj koronavirusnoj infekcii (COVID-19) [Executive Order of the Government of St. Petersburg No. 121 of 13.03.2020: On measures to counteract the spread of a new coronavirus infection (COVID-19) in St. Petersburg]. Administration of St. Petersburg. Available at: https://www.gov.spb.ru/static/-writable/ckeditor/uploads/2020/03/23/10/Постановление_121_от_13.03.2020.pdf (accessed 12 January 2022).

Postanovlenie Pravitel'stva Sankt-Peterburga ot 03.04.2020 no. 182 « O vnesenii izmenenij v postanovlenie Pravitel'stva Sankt-Peterburga ot 13.03. 2020 [Executive Order of the Government of St. Petersburg of 03.04.2020 No. 182: On amendments to the Executive Order of the Government of St. Petersburg of 13.03.2020 No. 121]. Administration of St. Petersburg (2020). Available at: https://www.gov.spb.ru/static/writable/-ckeditor/uploads/2020/04/03/51/182.pdf (accessed 12 January 2022)

Saveleva L. A. *Realizaciya distancionnyh form kontrolya pri izuchenii discipliny «teoriya I metodika obucheniya bazovym vidam sporta: gimnastika»* [Implementation of remote control forms in the study of the discipline "Theory and methodology of teaching basic sports: gymnastics»]. *Materialy itogovoj nauchno-prakticheskoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Nacional'nogo gozudarstvennogo Universiteta fizicheskoj kul'tury, sporta I zdorov'ya im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg, za 2020 g., posvyaschennoj 125-letiyu Universiteta, 29-30 maya 2021 goda* [Resources of the resulting scientific and practical conference of the teaching staff of the P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, for 2020, dedicated to the 125th anniversary of the University, St. Petersburg, May 29-30, 2021]. Saint Petersburg, 2021, pp. 190–194.

Tatyanenko A. A., Tatyanenko S. A. *Zdorov'e studentov v period distantsionnogo obucheniya* [Health of students during distance learning]. *Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of experimental education], 2021, no. 2, pp. 26-30.

Ukaz prezidenta Rossijskoj Federacii ot 02.04.2020 no. 239 «O merah po obespecheniyu sanitarno-epidemiologicheskogo blagopoluchiya naseleniya na territorii Rossijskoj Federacii v svyazi s rasprostraneniem novoj koronavirusnoj infekcii (COVID-19)». [Executive Order of the President of the Russian Federation No. 239 of 02.04.2020: On measures to ensure the sanitary and epidemiological well-being of the population on the territory of the Russian Federation in connection with the spread of a new coronavirus infection (COVID-19)]. Official Internet Resources of the President of Russia. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45401 (accessed 12 January 2022).

Cherdyntseva E. V., Yakubenko O. V., Frolova P. I. *Vliyanie distantsionnogo obucheniya na sostoyanie fizicheskogo zdorov'ya obuchayushchihsya* [Impact of distance learning on physical health of trainees]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2021, no. 72-1, pp. 294-297.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_176

THE IMPACT OF THE ONLINE LEARNING PERIOD ON THE LEVEL OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Tatiana V. Sizova [1], Larisa A. Saveleva [2]

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University [1]
St. Petersburg, Russia
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg [2]
St. Petersburg, Russia

[1] PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education Department
ph.: +7(921)985-84-15, e-mail: tanya-travel8@yandex.ru

[2] PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Gymnastics Theory and Methodology, judge of the international category (FIG)
ph.: +7(953)341-79-33, e-mail: lnekrasova2014@mail.ru

Abstract. Forced temporary transfer of universities to online learning has made serious adjustments to the work of all departments, including the Department of Physical Education. This article attempts to analyze the consequences on the level of functional preparedness of students. The study involved 60 students second and third year courses from Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University engaged in the department of modern rhythmic gymnastics in the discipline "Elective courses in physical culture and sports". The results of the samples functional tests such as Stange's test (breath-holding on inhalation and exhalation) and Ruffier's before and after the period of distance learning are presented. Breath-holding tests allow us to judge the functional state of the entire oxygen transport system, since they depend on: the vital capacity of the lungs, the state of the cardiovascular system, the oxygen capacity of the blood. The latter, in turn, depends on the hemoglobin content and the resistance of the central nervous system to hypoxia. Significant differences were revealed in test results performed before and after the online learning period, indicating a decrease in the level of functional preparedness of students. Ways to solve the disappointing situation with the level of functional preparedness of university students are proposed.

Keywords: functional preparedness, Stange's test (breath-holding on inhalation and exhalation), Ruffier's test, university students, online learning

Cite as: Sizova, T. V., Saveleva, L. A. (2022) The impact of the online learning period on the level of functional preparedness of university students. *Physical Culture and Health*. (1), 176-180. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_176.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 181-184
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 181-184

Научная статья
УДК 376.23
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_181

АКВААЭРОБИКА КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ОТНЕСЕННЫХ К III ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ

Александр Максимович Сильчук

Военно-медицинская академии имени С. М. Кирова
Санкт-Петербург, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(965)755-36-95, e-mail: sany-silchuk@yandex.ru

Аннотация. В статье приведено теоретическое обоснование и практические рекомендации применения элементов аквааэробики для оздоровительных физкультурных занятий с военнослужащими, отнесенными к 3 группе здоровья. Показаны методы оценки и проведен анализ функционального состояния организма военнослужащих и уровня развития у них физических качеств.

В статье перечислены и расшифрованы задачи и средства оздоровительной физической тренировки военнослужащих с использованием элементов аквааэробики. Дана характеристика физических упражнений, применяемых нами в процессе оздоровительной физической тренировки военнослужащих 3 группы здоровья, находящихся в стадии ремиссии после перенесенного заболевания. Отражена структура и правила реализации модели оздоровительной физической культуры в современных ВС РФ.

В статье выявлены, показаны и оценены объективные и субъективные показатели функционального состояния организма военнослужащих 3 группы здоровья в оперативном, текущем и поэтапном режиме. Доказана эффективность использования средств аквааэробики в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с военнослужащими, имеющими отклонения в состоянии физического здоровья.

Ключевые слова: военнослужащие, аквааэробика, оздоровительная физическая культура, функциональное состояние, эмоциональное состояние, физическое воспитание.

Для цитирования: *Сильчук А. М.* Аквааэробика как элемент системы оздоровительной физической культуры военнослужащих, отнесённых к III группе здоровья // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (80). С. 181-184. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_181.

Введение

Один из современных подходов в поддержании хорошего функционального состояния организма военнослужащих третьей группы здоровья с различными временными отклонениями, находящихся в стадии глубокой ремиссии – это внедрение инновационных эффективных технологий оздоровления с использованием элементов аквааэробики.

Данный вид физической активности расширяет адаптивные возможности организма военнослужащих с отклонениями в состоянии здоровья, формирует у них интерес и мотивацию к занятиям в воде, повышая и поддерживая на нормальном уровне физическую работоспособность и оздоравливая в целом.

Особенностью аквааэробики как формы двигательной активности служит отсутствие посторонней нагрузки (прежде всего, на опорно-двигательный и суставно-связочный аппарат). Эффект от оздоровительной тренировки достигается, в том числе, посредством преодоления человеком сопротивления воды, а также массажного и лимфодренажного воздействия [1].

Целесообразность применения аквааэробики с военнослужащими обусловлена следующими факторами: эффективной методикой оздоровления организма военнослужащих с учетом их индивидуальных особенностей, дозированным применением упражнений аэробного характера и улучшением психоэмоционального состояния занимающихся за счет музыкального сопровождения тренировки.

Целью оздоровительных занятий с использованием элементов аквааэробики является повышение оздоровительного эффекта и укрепление иммунитета военнослужащих 3 группы здоровья находящихся в стадии глубокой ремиссии после перенесенных заболеваний [2].

Задачами оздоровительной тренировки в бассейне с использованием элементов аквааэробики являются: повышение уровня функциональных возможностей организма военнослужащих; обучение их основным методам оценки состояния собственного организма в покое и при двигательной активности; обучение технике выполнения новых двигательных действий для дальнейших самостоятельных занятий [3].

© Сильчук А. М., 2022

Средства оздоровительной физической тренировки военнослужащих с использованием элементов аквааэробики включают:

– базовые упражнения – составляют примерно 75%, используются во всех режимах работы мышц, а также во время отдыха для целентрализации работы кардиореспираторной системы;

– дополнительные упражнения – приблизительно 30% от общего объема (специальные упражнения и элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных способов плавания и др.) [4].

Эти группы упражнений применяются на суше с целью подготовки функциональных систем организма военнослужащего к выполнению комплекса упражнений в воде, а также для совершенствования уровня его физических качеств [5, 6].

Методы и организация исследования

Приведем краткую характеристику физических упражнений, применяемых нами в процессе оздоровительной физической тренировки военнослужащих 3 группы здоровья, находящихся в стадии ремиссии после перенесенного заболевания (табл. 1).

Таблица 1 – Основные оздоровительные упражнения аквааэробики

Тип упражнения	Характеристика выполнения упражнения
На краю бортика бассейна	– последовательное опускание ног в воду с последующим их подниманием; – в положении «стоя» имитация движения в воде брассом
У неподвижной опоры, спиной к бортику (в некоторых упражнениях допускается облокачивание на бортик)	– подъем коленей до уровня груди. – «велосипед»; – «ножницы» ногами; – работа ногами кролем; – жим от бортика (по возможности)
Для плечевого пояса	– поднимание и опускание плеч; – сгибание, разгибание рук в упоре о бортик; – круговые движения руками вперед и назад; – имитация гребковых движений; – отведение и приведение прямых рук; – движения рук в виде «восьмерки»; – повороты корпуса с одновременными движениями рук
Для ног	– приседания в воде: – сгибание, разгибание ног в положении «лежа, держась за бортик»; – подтягивание руками с опорой на бортик в положение группировки; – махи ногами в воде до максимально возможного уровня; – имитация ударов ногами вперед, назад и в сторону в воде
Для мышц брюшного пресса	– различные виды скручиваний (с отведенным коленом; обратное скручивание; двойное; полное); – перекаты на бок, на спину, на грудь
Передвижение по дну бассейна	– различного рода ходьба в воде со сменой частоты шагов; – имитация бега в воде с изменением темпа; – прыжковые упражнения; – дыхательные упражнения
Водный стретчинг	– вытягивание рук вверх в положениях «стоя» и «лежа на воде»; –медленные наклоны корпуса в сторону; – медленные повороты туловищем

Структура реализации модели оздоровительной физической культуры в современных ВС РФ предполагает использование различных видов тренировочной деятельности, осуществляемых по принципу постепенного увеличения интенсивности нагрузки. Оздоровительные занятия по аквааэробике должны сочетать мышечную деятельность с активным и пассивным отдыхом военнослужащих [7, 8].

В ходе проведения эксперимента мы установили уровень воздействия тренировочных нагрузок в бассейне на основные системы организма военнослужащих с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья. При занятиях аквааэробикой возможна реализация индивидуального подхода в системе контроля эффективности освоения содержания оздоровительно-физкультурных технологий [9, 10]. Для этого мы выявляли и оценивали объективные и субъективные показатели в оперативном, текущем и поэтапном режиме. В качестве субъективных показателей мы производили оценку общего уровня самочувствия военнослужащих: показателей самочувствия, сна и аппетита. В качестве объективных показателей мы оценивали: деятельность функциональных систем; уровень развития выносливости, гибкости и силы военнослужащих. Результаты некоторых измерений приведены в табл. 1-2.

Для определения уровня общей выносливости нами использовался Гарвардский степ-тест, заключающийся в подъеме и спуске с тумбы высотой 45 см (для мужчин), 40 см (для женщин) в темпе 30 раз в минуту, в течение 5 минут. Для определения гибкости мы применяли наклон вперед из положения «стоя на скамье». Тест на определение силы у женщин военнослужащих состоял в поднимании туловища из положения «лежа на спине, руки за головой», у мужчин производилось подтягивание на перекладине.

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих 3 группы здоровья

Уровень ФП	Нижний отдел брюшного пресса (см)	Верхний отдел брюшного пресса	Сгибания, разгибания рук
1-й низкий	25–30	10–15	0
2-й низкий	20–25	15–20	2
3-й средний	15–20	20–25	3–8
4-й высокий	10–15	25–30	9–14
5-й высокий	10	Более 30	Более 14

Таблица 3 – Показатели активной гибкости военнослужащих 3 группы здоровья

Наклон вперед сидя, см	–2/0	8/10	10/15
Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	–2/0	8/10	10/15

Отметим, что показаниями к применению функционально-нагрузочных проб у военнослужащих являются: нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, кифоз); избыточная масса тела; варикозное расширение вен; проявления нейроциркуляторной дистонии. Однако, существуют и противопоказания: наличие любых заболеваний в остром периоде, включая простудные; обострение хронических заболеваний; сотрясение головного мозга; травмы; аритмии и некоторые другие болезни сердца (порок, инфаркт); тромбофлебит; сахарный диабет; гинекологические заболевания; нарушения кожного покрова.

Выводы

Таким образом, доказано, что аквааэробика в системе оздоровительной физической культуры военнослужащих, отнесенных к 3 группе здоровья, является наиболее эффективным средством повышения уровня их общей физической подготовленности и улучшения деятельности функциональных систем организма.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Медицинская служба вооруженных сил (обзор зарубежных интернет-публикаций) / А. Агапитов [и др.] // Военно-медицинский журнал. 2012. Т. 333. № 7. С. 65–78.

Боброва Г. В. Оздоровительное плавание в практике физической подготовки воспитанников кадетского училища: методическое пособие // Федеральное государственное казенное образовательное учреждение «Оренбургское президентское кадетское училище», Предметно-методическая комиссия «Физическая культура». Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2017. 71 с.

Гербер В. И. Медико-социальная оценка здоровья военнослужащих высшего военно-учебного заведения : (на примере Серпуховского военного института) : дис. ... канд. мед. наук : М., 2006. 140 с.

Лешева Н. С., Дементьев К. Н., Гринева Т. А. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: учебное пособие. СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. 151 с.

Мартиросова Т. А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов : дис. ... канд. пед. наук.– Красноярск, 2006. 161 с.

Маряшин Ю. Е., Малащук Л. С. Особенности влияния физических упражнений на организм и его адаптацию к специфическим нагрузкам в повседневной деятельности военнослужащих // Военно-медицинский журнал. СПб., 2013. Т. 334. № 10. С. 57–59.

Мещерикова, Е.Н. Оздоровительные виды физической культуры : учебное пособие. Омск : Омский гос. ин-т сервиса, 2006. 88 с.

Мильнер Е. Г. Оздоровительная тренировка: мифы и реальность // Физкультура и спорт. 2010. № 1. С. 24–25.

Миронов В. В., Пашута В. Л. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : монография. – СПб. : ВИФК, 2010. 296 с.

Оздоровительные технологии / Л.В. Шарова [и др.]. Пермь : ПГГПУ, 2016. 210 с.

References

Agapitov A.A. Medical service of the armed forces (review of foreign Internet publications) / A.A. Agapitov [et al.] // Military Medical Journal. - 2012. - T. 333, No. 7. - S. 65–78.

Bobrova G.V. Recreational swimming in the practice of physical training of pupils of the cadet school: a methodological guide / G.V. Bobrova // Federal State Treasury Educational Institution "Orenburg Presidential Cadet School", Subject-Methodological Commission "Physical Culture". - Orenburg: Publishing House of the OGPU, 2017. - 71 p.

Gerber V.I. Medical and social assessment of the health of servicemen of a higher military educational institution: (on the example of the Serpukhov Military Institute) / V.I. Gerber // dis. ... cand. honey. siences: M., 2006. - 140 p.

Lesheva N.S. The use of health-improving technologies in the course of a physical education lesson: study guide / N.S. Lesheva, K.N. Dementiev, T.A. Grinev. - St. Petersburg. : St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering, 2016. - 151 p.

Martirosova T.A. Recreational and health-improving technology in the system of physical education of students / T.A. Martirosova // dis. ... cand. ped. Sciences. - Krasnoyarsk, 2006. - 161 p.

Maryashin Yu.E. Features of the influence of physical exercises on the body and its adaptation to specific loads in the daily activities of military personnel / Yu.V. Maryashin, L.S. Malashchuk // Military Medical Journal. - St. Petersburg, 2013. - T. 334, No. 10. - S. 57–59.

Meshcherikova E.N. Improving types of physical culture: study guide / E.N. Meshcherikov. - Omsk: Omsk state. in-t service, 2006. - 88 p.

Milner E.G. Health training: myths and reality / E.G. Milner // Physical culture and sport. - 2010. - No. 1. - P. 24–25.

Mironov V.V. Actual problems of the theory and methodology of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture: monograph / V.V. Mironov, V.L. Pashuta - St. Petersburg. : VIFK, 2010. - 296 p.

Health technologies [Electronic resource] / L.V. Sharova, N.M. Belokrylov, B.I. Mugerman and others. - Perm: PGGPU, 2016. - 210 p.

Поступила в редакцию 24.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 376.23
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_181

WATER AEROBICS AS AN ELEMENT OF THE SYSTEM OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE OF SERVICEMEN ASSIGNED TO THE 3RD HEALTH GROUP

Alexander M. Silchuk

S. M. Kirov Military Medical Academy
Saint-Petersburg, Russia

PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(965)755-36-95, e-mail: sany-silchuk@yandex.ru

Abstract. The article provides a theoretical substantiation and practical recommendations for the use of elements of aqua aerobics for health-improving physical training with military personnel assigned to the 3rd health group. The methods of assessment are shown and the analysis of the functional state of the body of servicemen and the level of development of their physical qualities is carried out.

The article lists and deciphers the tasks and means of health-improving physical training of military personnel using elements of aqua aerobics. The characteristic of physical exercises used by us in the process of health-improving physical training of military personnel of the 3rd health group, who are in remission after the disease, is given. The structure and rules for the implementation of the model of health-improving physical culture in the modern Armed Forces of the Russian Federation are reflected.

The article identifies, shows and evaluates objective and subjective indicators of the functional state of the body of military personnel of the 3rd health group in an operational, current and phased mode. The effectiveness of the use of water aerobics in the process of physical education and health training with military personnel with deviations in the state of physical health has been proven.

Key words: military personnel, water aerobics, health-improving physical culture, functional state, emotional state, physical education.

Cite as: Sil'chuk, A. M. (2022) Water aerobics as an element of the system of health-improving physical culture of servicemen assigned to the 3rd health group. *Physical Culture and Health*. (1), 181-184. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_181.

Received 24 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 185-188
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 185-188

Научная статья
УДК 796.077
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_185

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Евгений Андреевич Стеблецов [1], Павел Юрьевич Королёв [2],
Александр Владимирович Коняшкин [3]

Воронежский государственный педагогический университет [1, 3]
Воронеж, Россия
Воронежская государственная академия спорта [2]
Воронеж, Россия

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

[2] Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры
тел.: +7(900)926-32-24, e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru

[3] Аспирант кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(950)778-12-95, e-mail: gneusheva.irina@yandex.ru

Аннотация. Анализ состояния дисциплины спорта лиц с интеллектуальными нарушениями - спортивная гимнастика в период становления и продолжительного периода самоизоляции и домашних тренировок, в условиях стремительного распространения эпидемий и инфекций. Мониторинг оценок, количества участников соревнований и участвующих субъектов Российской Федерации в течение всего периода развития спортивной гимнастики. Мониторинг спортсменов с интеллектуальными нарушениями, повысивших свою квалификацию с момента становления дисциплины по настоящее время. Министерством физической культуры и спорта РФ утверждено проведение в г. Челябинске Открытого Кубка России по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплины спортивная гимнастика в марте 2022 года. На открытый кубок России приглашены иностранные спортсмены из 8 стран.

Ключевые слова: нарушение интеллекта, спорт ЛИН, участники соревнований, спортивная гимнастика, Чемпионат России, режим самоизоляции.

Для цитирования: Спортивная гимнастика в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями и перспективы её развития / Е. А. Стеблецов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (80). С. 185-188. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_185.

Введение

Проведенный мониторинг подтверждает, что: «В последнее десятилетие значительно выросло количество спортивных движений и организаций, обеспечивающих людей с особенностями в развитии различной нозологии регулярными физкультурными занятиями и спортивными тренировками по летним и зимним видам спорта» [1].

По мнению специалистов: «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в форме инклюзивных занятий для людей с интеллектуальными нарушениями являются универсальным средством социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации, мощнейшим существующим катализатором социальной интеграции ментальных инвалидов в современное общество» [4].

В соответствии с исторической справкой: «В 2012 году в Российской Федерации зарегистрирована Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – Федерация спорта ЛИН), объединившая спортсменов с нарушением интеллектуальной сферы и входящая в состав Международной спортивной федерации лиц с нарушением интеллекта INAS (в настоящее время Virtus), и в Паралимпийский комитет России» [1].

В отчете за 2020 год ВФС ЛИН указано: «Федерация спорта ЛИН активно развивает 21 спортивную дисциплину: академическая гребля, академическая гребля-индор, бадминтон, баскетбол, баскетбол 3х3, велоспорт-трек, велоспорт-шоссе, гандбол, горнолыжный спорт, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, теннис, тхэквондо-пхумсэ, мини-футбол (футзал), футбол» [3]. Три их них являются паралимпийскими видами спорта – легкая атлетика, настольный теннис и плавание и входят в программу Паралимпийских игр.

Материалы и методы

Анализ данных соревновательных протоколов. Педагогические наблюдения.

С момента создания спортивной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями - гимнастикb (2012) до настоящего времени состоялись 4 Чемпионата России по спортивной гимнастике (ЛИН) входящие в ЕКП Министерства спорта РФ, которые являются основой присвоения спортивных разрядов и званий.

Статистические отчеты показывают, что: «Во Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальны-

© Стеблецов Е. А., Королёв П. Ю., Коняшкин А. В., 2022

ми нарушениями, по всем дисциплинам, в период с 2015 года по 2021 год были присвоены спортивные звания «Мастера спорта международного класса» 42 спортсменам, «Мастера спорта РФ» 63 спортсменам» [3]. По статистическим данным федерации спорта ЛИН: «В 2019 году, количество занимающихся спортом лиц с интеллектуальными нарушениями на различных этапах спортивной подготовки составило 275 616 тыс. человек. Количество спортсменов в списках сборной команды РФ по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, на 2021 год составило 217 человек, из них по паралимпийским дисциплинам – 94 человека: легкая атлетика – 57 человек; настольный теннис – 14 человек; плавание – 23 человека» [4].

В соответствии с приказом: «Минспорта России от 21.11.2016 № 1207 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в некоторые приказы Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2016 № 44780) спортивная гимнастика спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, впервые включена в единую Всероссийскую спортивную классификацию на 2017–2021 годы. С начала 2017 года в силу вступил новый нормативный документ Министерства спорта РФ (ЕВСК 2017–2021), представляющий спортивную гимнастику, как новую дисциплину спорта ЛИН» [8].

Результаты

В г. Костроме, 11–14 сентября 2018 г. был проведен: «I-й Чемпионат России по спортивной гимнастике спорта ЛИН (ЕКП № 9425 Министерства спорта РФ). В соревнованиях приняло участие 16 спортсменов из трех регионов России: Костромской, Челябинской и Воронежской областей» [6].

В соревнованиях участвовали 16 спортсменов представители 3-х областей: Костромской (5 чел), Челябинской (6 чел) и Воронежской (5 чел). По итогам соревнований 9 спортсменов выполнили норматив - кандидата в мастера спорта, 5 спортсменов норматив I спортивного разряда.

После пересмотра соревновательных программ, на II Чемпионате России по спортивной гимнастике ЛИН (ЕКП № 31172 Министерства спорта РФ 13–14 сентября 2019 г). В чемпионате приняли участие 20 человек. В результате проведенных соревнований: 7 гимнастов, впервые выполнили норматив мастера спорта РФ ЛИН, 5 человек – нормативы кандидатов в мастера спорта.

Следующий Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН проводился в городе Костроме с 23 по 27 сентября 2020 года в связи с пандемией – режимом самоизоляции, в соревнованиях приняли участие только 12 спортсменов, выступавших по программе мастеров спорта.

Анализ результатов соревнований 2018 г., 2019 г. и 2020 г. Выявил: «Негативное влияние режима самоизоляции на процесс спортивной подготовки гимнастов с ограниченными возможностями здоровья. Количество участников соревнований в 2020 г. сократилось на 40% по сравнению с 2019 г. Тренировки в домашних условиях без специального гимнастического оборудования, показали спад не только в базовых оценках панели Д, но и в качестве исполнительского мастерства панели Е. Средние оценки за соревновательные комбинации в женском многоборье снизились на 6,92 %, а окончательные (оценка панели Д + оценка панели Е), у мужчин уменьшились более выражено и их среднее значение составило 8.95 %» [5].

По итогам проведения Всероссийского семинара «Совершенствование соревновательных программ по спортивной гимнастике ЛИН» было принято решение: «О внесении дополнений в соревновательные программы на новый олимпийский цикл. Рассмотрены предложения по дополнению таблиц трудности гимнастических элементов ЛИН, не входящих в таблицу ФИЖ, определены дальнейшие пути совершенствования соревновательных программ и адаптации их для гимнастов с синдромом Дауна и спортсменов нарушением аутистического спектра» [7].

С 23 по 27 сентября 2021 г. в г. Кострома состоялся Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН. В соответствии с официальным отчетом: «Участниками соревнований стали 15 гимнастов из 4 регионов России (Костромская, Воронежская, Челябинская и Орловская обл.). Количество участников соревнований 2021 г. увеличилось по сравнению с 2020 г. на 20 %. Средние оценки в женском многоборье улучшились на 2,31 %, а оценки у мужчин наоборот уменьшились на 2,32 %» [6].

На сегодняшний день в России звание мастеров спорта ЛИН имеют 9 гимнастов, кандидатов в мастера спорта 8 спортсменов.

Заключение

Для дальнейшего развития и расширения географии участников спортивной гимнастики в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями в России и на международной арене предлагается включить в Всероссийский календарь соревнований «Открытый Кубок России».

На Всероссийском семинаре 2021 г. в городе Костроме были представлены: «Новые соревновательные программы юношеских и спортивных разрядов, требования к произвольным программам кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, а также таблицы трудности элементов ЛИН для гимнастов ИН1, ИН2, ИН3» [6].

В настоящее время Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями согласовало с Министром физической культуры и спорта РФ проведение в г. Челябинске «Открытого Кубка России» по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплины спортивная гимнастика с 27 по 31 марта 2022 года.

На открытый кубок России планируется приглашение иностранных спортсменов. Привлечение новых участников в сложившихся экономических и эпидемиологических условиях является приоритетной задачей, решение которой в перспективе позволит вывести спортивную гимнастику ЛИН на международный уровень и расширить круг международных спортивных дисциплин.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Антипова Е. В., Антипов В. А. Паралимпийский спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) как новый этап в развитии адаптивного спорта. Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 3–4 (59). С. 7–10.

Антипова Е. В., Антипов В. А. Современные направления вовлечения подростков и молодежи с нарушением интеллекта в физическую активность. Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 12–5 (56). С. 22-27.

Евсеев С. П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. X Юбилейной Всерос. науч.-практ.конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». М.: Советский спорт, 2001. С. 40–42.

Евсеев С. П., Ольховая Т. И., Евсеева О. Э. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы) // Справочное издание. СПб.: Аргус СПб, 2018. 124 с. : ил.

Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М. Спорт. 2016. С. 201.

Королёв П. Ю., Абиев З. А., Стеблецов Е. А. Тхэквондо спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в условиях распространения covid-19 // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 105–110.

Королев П. Ю. Разработка Тербований, условий и норм присвоения спортивных разрядов и званий в новой дисциплине спорта ЛИН. В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2017. С. 300–309.

Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / редкол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, Т. А. Куликова. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. С. 300–310.

Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / под общ. ред. проф. Т.П. Бегидовой – Воронеж: ООО «ПТ», 2015. 92 с.

Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2001. 152 с.: ил.

Ясюк А. А., Синковец И. А. Формирование полноценной системы спорта у лиц с интеллектуальными нарушениями // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 93–94.

References

Antipova E.V., Antipov V.A. Paralympic sport of persons with intellectual disabilities as a new stage in the development of adaptive sports. Current scientific research in the modern world. 2020. No. 3-4 (59). pp. 7-10.

Antipova E.V., Antipov V.A. Modern directions of involvement of adolescents and youth with intellectual disabilities in physical activity/ E.V., Antipova, V.A.Antipov. Current scientific research in the modern world. 2019. No. 12-5 (56). pp. 22-27.

Evseev S.P. Olympic, Paralympic, special Olympic movements: trends of integration and differentiation / S.P. Evseev // Olympic movement and social processes: Mater. X Anniversary All-Russian Scientific and practical Conference "Olympic movement and social processes". - M.: Soviet Sport, 2001. - pp. 40 - 42.

Evseev S.P. Sport of persons with intellectual disabilities. State and prospects of development (normative, legal, program and methodological materials) /S.P. Evseev, T.I. Olkhovaya, O.E. Evseeva // Reference edition. - SPb.: Argus SPb, 2018. - 124 p. : ill.

Evseev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture: textbook.-M. Sport. – 2016.- S. 201.

Korolev, P. Yu., Abiyev, Z. A., Stebletsov, E. A. Taekwondo sports for persons with intellectual disabilities in terms of the spread of covid-19 / P. Korolev, Z. A. Abiyev, E. A. Stebletsov. Physical culture and health. 2021. No. 3 (79). pp. 105-110

Korolev, P.Y. Development of terms, conditions and norms of assignment of sports categories and titles in the new discipline of sports LIN / P.Y. Korolev. In the collection: Olympism: origins, traditions and modernity. Collection of articles of the All-Russian full-time and part-time scientific and practical conference with international participation. 2017. pp. 300-309.

Olympism: origins, traditions and modernity: a collection of articles of the All-Russian full-time and part-time scientific and practical conference with international participation / editors: G. V. Bugaev, O. N. Savinkova, T. A. Kulikova. - Voronezh: Publishing and Polygraphic Center "Scientific Book", 2017. - p.300 - 310.

The system of monitoring the level of physical development and physical fitness for complex rehabilitation and social integration of persons with disabilities in health: textbook / under the general Ed. of prof. T.P. Begidova - Voro-nezh: LLC "PT", 2015. 92 p.

Shapkova, L. V. Means of adaptive physical education: guidelines for health and developmental studies of children with deviations in development / under the editorship of Professor S. P. Evseev. – M.: Soviet sport, 2001. – 152 p.: il.

Yasyuk, A. A., Sinkovets, I. A. Forming a complete system of sports for persons with intellectual disabilities/ A. A. Yasyuk, I. A. Sinkovets // Materials of the scientific and methodological conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. 2018. No. 1. pp. 93-94.

Поступила в редакцию 26.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.077
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_185

GYMNASTICS IN THE SPORT OF PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AND PROSPECTS FOR ITS DEVELOPMENT

Evgeny A. Stebletsov [1], Pavel Yu. Korolev [2], Alexander V. Konyashkin [3]

Voronezh State Pedagogical University [1, 3]
Voronezh, Russia

Voronezh State Academy of Sports [2]
Voronezh, Russia

[1] Honored Coach of the Russian Federation, PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education
ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com

[2] PhD of Pedagogy, Associate professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics and Adaptive Physical Culture
ph.: +7(900)926-32-24, e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru

[3] Postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Education
ph.: +7(950)778-12-95, e-mail: gneusheva.irina@yandex.ru

Abstract. Analysis of the state of the discipline gymnastics sports of persons with intellectual disabilities during the formation and a long period of self-isolation and home training, in conditions of rapid spread of epidemics and infections. Monitoring of assessments, the number of participants in competitions and participating subjects of the Russian Federation during the entire period of development of gymnastics. Monitoring of athletes with intellectual disabilities who have improved their qualifications since the formation of the discipline to the present. At the All-Russian Seminar 2021 in the city of Kostroma, new competitive programs of youth and sports categories, require-ments for arbitrary programs of candidates for masters of sports and masters of sports, as well as tables of difficulty of LIN elements for gymnasts IN1, IN2, IN3 were presented.

The All-Russian Federation of Sports of Persons with Intellectual Disabilities has agreed with the Minister of Physical Culture and Sports of the Chelyabinsk region to hold in Chelyabinsk the Open Cup of Russia for the sport of persons with intellectual disabilities in gymnastics from March 27 to March 31, 2022. Foreign athletes from Austral-ia, the UAE, Italy, Great Britain, Estonia, Argentina, Uzbekistan are invited to the Open Cup of Russia. Attracting new participants in the current economic and epidemiological conditions is a priority task, the solution of which in the future will allow bringing gymnastics to the international level and expanding the range of international sports disciplines. Currently, the possibility of holding the Open Cup of Russia in a face-to-face and remote format is being considered.

Attracting new participants in the current economic and epidemiological conditions is a priority task, the solution of which in the future will allow bringing gymnastics to the international level and expanding the range of international sports disciplines.

Keywords: intellectual disability, LIN sports, competitors, gymnastics, Russian Championship, self-isolation mode

Cite as: Stebletsov, E. A., Korol'yov, P. Yu., Konyashkin, A. V. (2022) Gymnastics in the sport of persons with intellectual disabilities and prospects for its development. *Physical Culture and Health*. (1), 185-188. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_185.

Received 26 January 2022
Accepted 29 March 2022

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 189-192
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 189-192

Научная статья
УДК 159.9.072.432
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_189

ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА КАК ЗНАЧИМОГО ДРУГОГО НА РЕАЛИЗАЦИЮ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Олеся Алексеевна Гришина

Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия

Аспирант
тел.: +7(903)812-66-79, e-mail: olesya_grishina@bk.ru

Аннотация. В работе представлен теоретический анализ проблемы влияния тренера на реализацию агрессивного поведения спортсменами подросткового возраста. Специфика проблемы рассматривается с учётом задач подросткового периода, а также значимости тренера и представлений о нём у спортсменов. В качестве задач подросткового возраста в работе рассматриваются выстраивание доверительных отношений с окружающими, достижение субъектности во всех сферах социально-духовной активности подростка, формирование активности в рефлексии, формирование Я-концепции, освоение способов психологического преодоления жизненных трудностей. Представленные задачи могут быть решены подростком только при участии значимого другого. При этом значимые взрослые представлены не только родителями, но и другими наставниками, окружающими подростка. К числу наставников, играющих роль значимого другого в жизни подростка, может быть отнесён тренер. Тренер как ведущий субъект спортивной деятельности выполняет различные функции на разных этапах спортивного становления подростка. Одновременно с этим тренер, как и спортсмены, находится под влиянием высоких требований, соответствующих спортивной деятельности. Негативное влияние данной специфики на психологическое состояние тренера не может не сказываться на состоянии спортсменов. Результатом осуществлённого теоретического анализа является обоснование необходимости исследования вопроса о влиянии агрессивности тренера на агрессивность спортсменов подросткового возраста.

Ключевые слова: подростки, агрессивность, значимый другой, тренер, спортсмены

Для цитирования: *Гришина О. А.* Влияние тренера как значимого другого на реализацию агрессивного поведения спортсменами подросткового возраста // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 189-192. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_189.

Введение

Подростковый возраст характеризуется рядом задач, с которыми человек сталкивается на данном этапе. К числу задач, характерных для подросткового возраста, относятся выстраивание доверительных отношений с окружающими, обретение субъектности, формирование активности в рефлексии, становление Я-концепции. При стремлении подростка к установлению доверительных отношений, основывающихся на ответственности, могут возникать трудности, которые в настоящее время не находят свое отражение во внешней конфликтности, а проявляются в виде дистанцированности подростка от окружения и перенос активности в Интернет [Севостьянов, 2020]. Достижение подростком субъектности осуществляется через утрату детского статуса и установление контакта с окружающими. В связи с тем, что данный переход сопровождается беспокойством и неуверенностью, подростки стремятся обнаружить того, кто является членом референтной группы и стал бы значимым для них [Шакурова 2009]. Формирование активности в рефлексии происходит через формирование отношения к собственным эмоциям как к производным состояния своего «Я». Обращаясь к внутренним переживаниям, подростки могут переносить некоторые идеальные представления на определенных людей, которые затем становятся примером для подражания [Шакурова, 2009]. Наконец, подростки сталкиваются с необходимостью сформировать Я-концепцию, учитывая собственные возможности, особенности, отличия и сходства по сравнению с окружающими. Данный процесс может быть осуществлен только в эмоционально поддерживающих отношениях со значимым взрослым [Фролова, Сенина 2008].

Кроме представленных задач, подросток также сталкивается с изменениями, которые соответствуют данному возрасту. Трудности, возникающие в связи с изменениями, имеют противоречивый характер и могут стать причиной склонности подростков к агрессивному поведению. Так, согласно представлениям Л. С. Выготского, в подростковом периоде наблюдается несоответствие органической, социокультурной и поло-

© Гришина О. А., 2022

вой позиции развития. И в связи с тем, что данный возрастной период характеризуется нарушением равновесия, он является критичным [Выготский, 1984].

Результатом решения подростком данных задач становится разрешение внутренних конфликтов между новыми потребностями подростка и его жизненной ситуацией. Благодаря данному разрешению конфликтов происходит оформление и закрепление нравственных убеждений, а также происходит самоопределение [Божович, 1995].

Немаловажным является тот факт, что проявления агрессивности в подростковом возрасте также имеют противоречивый характер. В данном случае наблюдается противоречие между потребностью подростка в одобрении его поведения взрослым и стремлением подростка сепарироваться от мнений и способов действия, которые ему могут быть навязаны со стороны [Крайг, 2002]. Возможным источником данных противоречий может служить амбивалентность характера подростка [Ананьев, 1980]. Отечественные психологи в качестве причины проявления агрессии у подростков указывают педагогическую запущенность, которой могут сопутствовать такие факторы, как неблагоприятная обстановка в семье, судимость родителей, взаимодействие с друзьями, реализующими девиантное поведение, отсутствие друзей, низкая самооценка подростка [Агрессия, 2006].

Приведенное выше описание задач, которые должны быть разрешены подростком, позволяет утверждать, что для их разрешения необходимо участие значимого другого.

Результаты

Впервые термин «значимый Другой» был использован в работах Г.С. Салливан для описания ситуации, когда другой человек начинает играть важную роль в чьей-либо жизни и способствует изменениям в ней. Насколько другой является значимым, является ли он идеальной фигурой, которая выступает носителем ценностей и морально-нравственных норм, и примером для подражания, определяет сам человек [Назарова, 2005]. Значимым может выступать не только отдельный человек, но и целая группа, ценности которой воспринимаются человеком как свои собственные. Такая группа носит название референтной и может быть представлена дворовой компанией, школьным классом, спортивной командой [Аникеева, 1983].

Кроме того, важным является влияние образа значимого другого на поведение подростка даже тогда, когда не происходит непосредственное общение со значимым другим. Данное явление наблюдается тогда, когда подросток обращается к образу другого. В результате могут наблюдаться изменения в эмоциональном состоянии, поведенческой стратегии, когнитивной оценке ситуации. Описанные изменения являются свидетельством того, что образ значимого другого является для подростка опорой в выстраивании собственного поведения [Яценко, Лушкевич, 2016].

Специфическими для образа значимого другого современного подростка являются особенности, которые связаны с возрастанием значения виртуальных коммуникаций и цифровой реальности. Так, у современного подростка расширяется сеть виртуальных контактов с другими. При этом другие могут выполнять функции значимого другого для подростка, даже если опыта взаимодействия в реальной жизни с некоторыми пользователями не было [Рягузова, 2020]. Причинами данного процесса могут быть выделены личностный поиск подростком Я, стремление к удовлетворению потребности в аффилиации, субъективное стирание границ между виртуальным и реальным мирами [Рягузова, 2020].

Несмотря на то, что в подростковом периоде роль семьи отходит на второй план, имеются данные, согласно которым показатели агрессии изменяются в зависимости от отношения подростка к семейным ценностям. Так, были получены данные о том, что подростки, которые положительно относятся к семейным ценностям, демонстрируют менее выраженные спонтанную агрессию, раздражительность и реактивную агрессивность [Реан, Кошелева, 2019]. Кроме того, семейная ситуация оказывает влияние на другие отношения подростка: чем менее теплым является отношение подростка к матери, тем более негативными являются другие отношения с окружающими [Психология..., 2001].

Таким образом, несмотря на то, что первыми значимыми другими для подростка остаются родители, в окружении подростка присутствуют и другие значимые фигуры. К их числу может быть отнесен тренер.

Тренер, являясь ведущим субъектом спортивной деятельности, осуществляет выбор способов тренировок и поведения спортсменов на соревнованиях. Тем не менее, регуляцией тренировочного и соревновательного процесса рол тренера не ограничивается. Так, тренер является наставником спортсменов, несет ответственность за их здоровье и благополучие, становится значимой фигурой в становлении и развитии личности спортсменов [Балыкин, 2012]. В связи с тем, что тренер достаточно часто вступает в контакт с подопечными, он выступает в разных ролях на различных этапах становления спортсмена. К примеру, Г.Н. Савенков отмечает, что на ранних этапах становления спортсмена тренер реализует функции родителя, опекуна, затем становится наставником, руководителем, учителем [Савенков, 1979]. Правомерным представляется предположение о том, что наиболее близким является взаимодействие тренера со спортсменами подросткового возраста в связи с тем, что подростки особенно нуждаются в одобрении и поддержке взрослого.

В педагогическом процессе, участниками которого являются тренер и спортсменами, могут быть выделены две системы отношений. Первая система представлена отношениями между спортсменами, а вторая представлена отношениями между тренером и спортсменами. В обеих системах имеется часть, которая сознательно выстраивается тренером на основе делового сотрудничества и предполагает наличие «ответственной зависимости». Одновременно с этим функционирует часть, которая основывается на симпатиях и привязанностях. Именно за данной составляющей необходимо наблюдать тренеру с целью сформировать социальное пространство, способствующее развитию спортсмена. Реализация тренером данной задачи позволит не только оказывать влияние на эффективность спортивной деятельности, но и поможет подросткам сформировать позитивное отношение к окружающим [Севостьянов, 2020].

Описывая спортивную деятельность в целом, следует упомянуть о том, что данная деятельность характеризуется частыми изменениями требований к тренерам и спортсменам, а также завышением предъявляемых требований. Находясь под постоянным влиянием соревновательной составляющей, соперничества между спортсменами, командами и тренерами, наставники могут оказаться неспособными реализовать все постав-

ленные задачи. В результате несоответствия возможностей требованиям, тренеры могут утратить интерес к спортивной деятельности, столкнуться с проблемами со здоровьем, демонстрировать агрессивность [Абрамова, 1996]. Данные изменения в психологическом состоянии тренера не могут не оказать влияние на состоянии спортсменов. Причем, чем более близким и частым является контакт тренера со спортсменами, тем сильнее будут спортсмены ощущать данные изменения.

В работах А. Басс предложена классификация агрессивного поведения в соответствии с тремя парными оппозициями. К их числу относятся физическая агрессия – вербальная агрессия, активная агрессия – пассивная агрессия, направленная агрессия – ненаправленная агрессия. Данные типы агрессивного поведения могут проявляться и во взаимодействии между тренером и спортсменами. Влияние степени агрессивности отношений между тренером и спортсменами на другие отношения подростка не является однозначным. Так, В.А. Сухомлинский указывает на то, что доброжелательные отношения между наставником и учеником и внимательность наставника важны, так как данные особенности отношений переносятся в процесс общения подростка со сверстниками [Петровская 1990, с. 130-153]. Одновременно с этим имеются данные, согласно которым при хороших отношениях подростка с наставниками, подростки чаще реализуют агрессивное поведение во взаимодействии со сверстниками [Козырева, 2005].

Выводы

В связи с тем, что подростковый возраст является достаточно сложным периодом, в течение которого человек вынужден решать ряд специфических задач, а также в связи с тем, что данные задачи подросток может решить только при участии в процессе его формирования значимого другого, нам представляется необходимым изучить, в чем заключается влияние тренера как значимого другого на реализацию агрессивного поведения спортсменами подросткового возраста. В результате исследования данной проблемы представляется необходимым определить, отличается ли уровень агрессивности подростков-спортсменов от уровня агрессивности подростков, которые не занимаются спортом, а также каким образом связана агрессивность тренера с агрессивностью спортсменов подросткового возраста.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Абрамова И. Г. Теория педагогического поиска: автореф. дис. ... доктора пед наук: 13.00.01. СПб, 1996. 36 с.

Агрессия у детей и подростков: учебное пособие / под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь. 2006. 336 с.

Ананьев Б. Г. Проблемы формирования характера. М: Просвещение, 1980. 113 с.

Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983. 96 с.

Балыкин А. И. Теоретические аспекты творческого потенциала тренера высокой квалификации // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2012. №2 (24).

Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.; Воронеж, 1995.

Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. М.: Педагогика, 1982–1984.Т. 4 : Детская психология / под. ред. Д. Б. Эльконина. 1984. 433 с.

Козырева Е.В. Соотношение стилей воспитания и ауто-гетероагрессивности у подростков: Психология XXI века. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2005. С. 397-399.

Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер., 2002. 992 с.

Назарова И.В. Идеализация образа значимого другого / Психология XXI века. СПб.: Издательство С.-Петерб. университета, 2005. С. 44–46.

Петровская Л. А. Воспитатель - подросток: пути развития диалога: Учителям и родителям о психологии подростка. М.: Высш. шк., 1990. С. 130–153.

Психология. Учебник / под ред. А. А. Крылова. М.: ПБОЮЛ М.А. Захаров, 2001. 524 с.

Реан А. А., Кошелева Е. С. Агрессивность как предиктор отрицания семейных ценностей у подростков // Вестник Московского университета МВД России. 2019. №. 4. С. 279-286.

Рягузова Е. В. Содержательная трансформация репрезентации «значимый другой» в транзитивном обществе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2020. Т. 9. №. 3 (35).

Савенков Г. Н. Педагогические способности тренеров. Волгоград, 1979. 49 с.

Севостьянов Ю. О. Обоснование психологической помощи в изменении отношения подростков к значимым другим //Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17. №. 4. С. 112-119.

Фролова С. В., Сенина Т. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях //Проблемы социальной психологии личности. – 2008.

Шакурова М. В. Классный руководитель как значимый другой //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. Т. 15. №. 3. С. 178-182.

Яценко Т. Е., Лушкевич Т. И. Образ «значимого Другого» у аутовиктимных подростков//Актуальные проблемы формирования психологопедагогической культуры будущих специалистов. 2016. С. 297-306.

References

Abramova I.G. (1996), *Teoriya pedagogicheskogo poiska* [Theory of pedagogical search], St. Petersburg, Russia.

Aggression in children and adolescents (2006), Ed. N.M. Platonov, St. Petersburg, Russia.

Ananiev B.G. (1980), *Problemy formirovaniya kharaktera* [Problems of character formation], Prosveshcheniye, Moscow, Russia.

Anikeeva N.P. (1983), *Uchitelyu o psikhologicheskom klimate v kollektive* [To the teacher about the psychological climate in the team], Prosvescheniye, Moscow, Russia.

Balykin A.I. (2012), *Teoreticheskiye aspekty tvorcheskogo potentsiala trenera vysokoy kvalifikatsii* [Theoretical aspects of the creative potential of a highly qualified coach], Russia.

Bozhovich L. I. (1995), *Etapy formirovaniya lichnosti v ontogeneze* [Stages of personality formation in ontogenesis], Voronezh, Moscow, Russia.

Vygotsky L.S. (1984), *Sobraniye sochineniy: v 6 t.* [Collected works: in 6 volumes], Pedagogika, Moscow, Russia.

Kozyreva, E.V. (2005), *Sootnosheniye stiley vospitaniya i auto-geteroagressivnosti u podrostkov: Psikhologiya XXI veka* [The ratio of parenting styles and auto-heteroaggressiveness in adolescents: Psychology of the XXI century], Publishing house of St. Petersburg. University, St. Petersburg, Russia.

Craig G. (2002), *Psikhologiya razvitiya* [Developmental Psychology], Piter, St. Petersburg, Russia.

Nazarova I.V. (2005), *Idealizatsiya obraza znachimogo drugogo* [Idealization of the image of a significant other], Publishing house of St. Petersburg. University, St. Petersburg, Russia.

Petrovskaya L.A. (1990), *Vospitatel' - podrostok: puti razvitiya dialoga: Uchitelyam i roditelyam o psikhologii podrostka* [Educator - teenager: ways of developing a dialogue: For teachers and parents about the psychology of a teenager], Vissh. shk, Moscow, Russia.

Psychology (2001), PBOYUL M.A. Zakharov, Moscow, Russia.

Rean A. A., Kosheleva, Ye. S. (2019), *Agressivnost' kak prediktor otritsaniya semeĭnykh tsennosteĭ u podrostkov* [Aggressiveness as a predictor of denial of family values in adolescents], Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii, Moscow, Russia.

Ryaguzova E. V. (2020), *Soderzhatel'naya transformatsiya reprezentatsii «znachimyy drugoy» v tranzitivnom obshchestve* [Substantial transformation of the "significant other" representation in a transitive society], Izvestiya Saratov University, Saratov, Russia.

Savenkov G.N. (1979), *Pedagogicheskiye sposobnosti trenerov* [The teaching abilities of the trainers], Volgograd, Russia.

Sevostyanov Yu. O. (2020), *Obosnovaniye psikhologicheskoy pomoshchi v izmenenii otnosheniya podrostkov k znachimym drugim* [Substantiation of psychological assistance in changing the attitude of adolescents to significant others], Russia.

Frolova S. V., Senina, T. V. (2008), *Ctress-sovladayushcheye povedeniye podrostkov v razlichnykh sotsial'no-psikhologicheskikh situatsiyakh* [Stress-coping behavior of adolescents in various socio-psychological situations], Russia.

Shakurova M.V. (2009), *Klassnyy rukovoditel' kak znachimyy drugoy* [Classroom teacher as a significant other], Kostroma, Russia.

Yatsenko T.E., Lushkevich, T.I. (2016), *Obraz «znachimogo Drugogo» u autoviktimnykh podrostkov* [The image of a "significant Other" in auto-victimized adolescents], Russia.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 159.9.072.432
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_189

THE INFLUENCE OF A COACH AS A SIGNIFICANT OTHER ON THE IMPLEMENTATION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR BY TEENAGE ATHLETES

Olesya A. Grishina

Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia

Postgraduate student
ph.: +7(903)812-66-79, e-mail: olesya_grishina@bk.ru

Abstract. The paper presents a theoretical analysis of the problem of the coach's influence on the implementation of aggressive behavior by teenage athletes. The specificity of the problem is considered taking into account the tasks of the teenage period, as well as the importance of the coach and the ideas about him among the athletes. As the tasks of teenagers, the work considers building trusting relationships with others, achieving subjectivity in all spheres of a teenager's social and spiritual activity, the formation of activity in reflection, the formation of the self-concept, the development of methods of the psychological overcoming of life difficulties. The presented tasks can be solved by a teenager only with the participation of a significant other. At the same time, significant adults are represented not only by parents but also by other mentors surrounding the teenager. Mentors who play the role of a significant other in the life of a teenager might include a coach. A coach as a leading subject of sports activity performs various functions at different stages of a teenager's sports formation. At the same time, the coach, like the athletes, is under the influence of high demands corresponding to sports activities. The negative influence of this specificity on the psychological state of the coach cannot but affect the state of the athletes. The result of the carried-out theoretical analysis is the substantiation of the need to study the issue of the influence of a coach's aggressiveness on the aggressiveness of teenage athletes.

Keywords: teenagers, aggressiveness, significant other, coach, athletes

Cite as: Grishina, O. A. (2022) The influence of a coach as a significant other on the implementation of aggressive behavior by teenage athletes. *Physical Culture and Health*. (1), 189-192. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_189.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 193-195
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 193-195

Научная статья
УДК 796.01:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_193

ВЛИЯНИЕ ЛЮБИМЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Елена Станиславовна Замчевская [1], Татьяна Ивановна Школина [2], Любовь Тимофеевна Показанникова [3]

[1] Канд. пед. наук, доцент,
тел.: 89192286239, e-mail: Elena_zamchevskaya@mail.ru
[2] Старший преподаватель,
тел.: 89066062231, e-mail: shkolina@bsu.edu.ru
[3] Старший преподаватель,
тел.: 89103244410, e-mail: Pokazannikova_L@bsu.edu.ru

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние любимых спортсменов на формирование личности студентов в подростковом возрасте при занятии выбранном виде спорта и таких важных черт характера как целеустремленность, настойчивость, аккуратность и многих других необходимых подростку. Каждое поколение выбирает своих кумиров.

Ключевые слова: кумир, любимый спортсмен, мотивация, цель, развитие личности, спорт.

Для цитирования: *Замчевская Е. С., Школина Т. И., Показанникова Л. Т.* Психолого-педагогическое обеспечение двигательной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 193-195. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_193.

Введение

Каждое поколение выбирает своих кумиров – тех людей, на кого равняется молодежь, на кого стараются быть похожими (в быту, на работе, во внешнем облике, в спортивных достижениях и пр.) и чьи привычки перенимают, а иногда и слепо поклоняются, принося свою жизнь в жертву своему идолу. Именно признанные обществом кумиры олицетворяют нравственные и культурные ценности страны на том или ином этапе развития [7].

В советское время, по отзывам старшего поколения, кумирами были великие спортсмены СССР, которые изменили всё, перенесли спорт СССР на новый высочайший уровень, повлияли на увлечения детей заниматься спортом. К таким спортсменом относиться: Лариса Латынина, Юрий Варданян, Лидия Скобликова, Валерий Харламов, Гарри Каспаров, Олег Блохин, Ирина Роднина, Сергей Бубка, Лев Яшин.

Кумир – это человек, который восхищает нас своей внешностью, умом, успехами и талантом [5]. Люди признают их превосходство, нередко завидуют, и стремятся достичь таких же вершин [4].

Именно в подростковом возрасте люди склонны выбирать кумиров чтобы подражать. Это положительно сказывается на профессиональном росте молодого спортсмена, если любимый спортсмен мотивирует. Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать специфическим, целенаправленным образом; процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей организации или личных целей. Одним из видов мотивации является желание быть похожим на известную личность. Пример успешного человека заставляет задуматься о собственном совершенствовании, научиться ставить цели и находить пути её достижения. Цель – это идеальный или реальный предмет сознательного и бессознательного стремления субъекта; финальный результат, на который преднамеренно направлен процесс [3].

Методы и организация исследования: нашим авторским коллективом была составлена анкете, опрошено 103 студента Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова). Все студенты в подростковом возрасте занимались разными видами спорта, не имеют высоких спортивных достижений.

Цель данной статьи - понять влияет ли любимый спортсмен (кумир) на формирование личности современного подростка. И каких кумиров выбирает современный подросток.

Результаты и их обсуждение

Из опрошенных студентов 81,5% при занятии спортом в подростковом возрасте выбрали себе кумира из любимых спортсменов, 18,4% опрошенных студентов в подростковом возрасте не имели кумиров.

При ответе на вопрос: «Почему ты выбрал именно этого спортсмена?» Студенты ответили следующее:

– в баскетболе студент выделяет Коби Брайнта, за то, что он в своё время, был лучшим игроком NBA, и являлся королём площадки;

– футболе студент выделяет Игоря Акинфеева (вратарь), что стабильно и хорошо играет, и является замечательным вратарём;

– в шахматах студент выделяет Магнуса Карлсена, за то, что тот стал гроссмейстером в 13 лет в 2004 году.

© Замчевская Е. С., Школина Т. И., Показанникова Л. Т., 2022

– в легкой атлетике студент выделяет Усейна Болта, за то, что тот установил 8 мировых рекордов, столько же раз был олимпийским чемпионом, и 11 раз побеждал в различных чемпионатах мира.

– в киберспорте выделяют игрока под никнеймом desertuk, за то, что тот показывает сильный результат в каждой своей игре.

37,8 % обратили на данного спортсмена после всемирного признания его достижений, остальные 62,1 % – нет.

Кумиры 90,9 % опрашиваемых сделали что-либо для выбранного ими спорта, в частности:

– Владимиров Михайло открыл для всего футбольного и волейбольного мира, супер-питание;

– Усейн Болт был признан самым быстрым спринтером на коротких дистанциях;

– Магнус Карлсен рекламирует шахматное приложение «Play Magnus»;

– Дайрис Бертанс открыл частную детскую школу баскетбола для детей в Латвии, каждый год проводит турниры с участием звёзд баскетбола. Знаменитые баскетболисты общаются с детьми, устраивают мастер класс, подсказывают ошибки в технических элементах игры, дарят много полезных подарков. Своим примером показывают, что может дать спорт. На какую высоту можно подняться.

100 % всех опрашиваемых студентов мотивирует заниматься спортом деяния их любимого спортсменов.

55,3 % опрашиваемых студентов ведут ЗОЖ настолько же полно, насколько это делает их любимый спортсмен, остальные 44,7 % нет.

Никто из принимающих в опросе студентов лично не знаком со своим кумиром. Представление о них формировалось из СМИ, статей в журналах, спортивных передач по TV, взятых у них интервью журналистами.

Студентам было предложено отметить личностные качества своих кумиров. По мнению студентов 100 % их любимые знаменитые спортсмены уверены в себе, 65 % эрудированны, честны и порядочны 68,9 %, имеют деловую хватку 100 %, ответственны 100 %, коммуникабельны 100 %, эмоционально и психически устойчивы 92,2 %, отмечают 100 % стремление к самосовершенству у своих любимых спортсменов, так же 100 % спортсмены умеют быстро восстанавливать работоспособность.

По мнению опрошенных студентов занятия спортом помогли развить у них следующие личностные качества: аккуратность 35,9 %, терпение 51,4 %, целеустремленность 82,5 %, концентрация внимания 14,5 %, мышление 65 %, быстрая реакция 39,8 %, чувство контроля 53,3 %, умение абстрагироваться 68,9 %.

Выводы

Личностные качество человека проявляются исключительно во время социализации т.е. в процессе деятельности с другими людьми. Только в таких условиях идет самосовершенствование духовного, психического и душевного развития человека, а спорт дает еще и гармоничное физическое развитие. Занимаясь спортом, человек развивается во всех сферах, самосовершенствует себя во всем. Это происходит незаметно, естественно. Наши студенты выбрали кумиров своего времени. Для знаменитых спортсменов советской эпохи спорт ассоциируется с двумя основными составляющими – строгая дисциплина и жесткий режим. В современном спорте имеет интерес бизнеса и коммерческое направление. Однако как показало исследование во все времена знаменитые спортсмены положительно влияют на профессиональное и личностное развитие юного спортсмена.

Выводы

Спорт – это общественное явление, которое составляет органическую часть культуры общества. Спорт является одним из тех средств, способных целенаправленно оказывать воздействие на формирование с детства у ребенка представления о нормах, ценностях и правилах поведения в обществе. Спорт является областью самовыражения, формирования и проявления определенных способностей, дарований и таланта и способствует подготовке людей к жизни [6].

Личность человека, его отношение к происходящему закладывается в детстве. На формирование мировоззрения спортсмена влияет семья, общеобразовательная школа, и все, что окружает юного спортсмена друзья, знакомства, средства массовой информации, внутреннее стремление юного спортсмена к саморазвитию и совершенствованию [2].

Выстроенная система воспитания у тренера позволяет обучить своих воспитанников общественным нормам поведения, высокий уровень культуры и т.д. Помимо воспитания тренера большую роль воспитании юных спортсменов играют их кумиры. Сегодня благодаря развитию технологий улучшилось качество и объем информации, который нам может быть доступен, за жизнью своих кумиров следят миллионы. В том числе и спорте есть профессиональные спортсмены, имеющие большую армию своих фанатов, которые пытаются подражать им во всем. Зачастую поклонники копируют поведение, образ и стиль жизни своих кумиров, не подвергая оценке. Таким образом, выращивая в стенах детской спортивной школы потенциально знаменитых спортсменов, на его примере можно сформировать воспитанность у многих его поклонников [6].

В 2016 исследование, проводимое Министерством спорта России, определило, что наиболее популярным видом спорта среди детей до 16 лет является футбол (361 тыс. человек), поэтому для изучения образовательных программ был выбран данный вид [1]. Было рассмотрено 50 программ по данному виду спорта, в результате оказалось, что в большинстве (74 %) из них в целях и задачах отсутствует формирование личностных качеств, нравственности обучающихся, а значит, что воспитательный процесс в российских спортивных школах происходит спонтанно [6]. А воспитание детей – это бедующее страны.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Зубарев Д. Названы самые популярные виды спорта у детей // Взгляд: деловая газета. 2017. 19 июля. URL: https:// vz.ru/news/2017/7/19/879243.html (дата обращения: 25.01.2022).

Влияние тренера на формирование личностных качеств спортсменов / С. И. Крамской [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2(74). С. 129-133.

Краснова И. В., Котельникова А. А. Роль личности известных спортсменов в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями // Образование в современном мире: сборник научных статей / под редак-

цией проф. Ю. Г. Голуба. Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2017. С. 287–290.

Мавлютов А. Р., Выдрин Д. Ф., Мавлютов А. Р. Влияние известных людей на подростков // Вестник науки и образования. 2017. № 9(33). С. 80–82.

Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта. М.: ФиС, 2008.

Серова Л. К. Психология личности спортсмена. М.: АсТ, 2013.

Смагулов М. К. Спорт как фактор формирования нравственности и личностных качеств подрастающего поколения // Научно-педагогическое обозрение. 2019. № 2(24). С. 123–129.

Сусляков Т. Д., Крапивина О. А. Влияние сми на формирование образа кумира современного подростка // Нравственное воспитание в современном мире: Психологический и педагогический аспект: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Уфа, 23 февраля 2019 г.). Стерлитамак: АМИ, 2019. 98–102 с.

Толстая Е. Н. Влияние спорта на формирование личности // Молодой ученый. 2018. № 43 (229). С. 294–296.

References

Zubarev D. The most popular sports among children are named//View: business newspaper. 2017. July 19. URL: https:// vz.ru/news/2017/7/19/879243.html (case date: 25.01.2022).

Kramskaya S.I. The influence of the coach on the formation of personal qualities of athletes/S. I. Kramskaya, N. B. Kutergin, E. S. Zamchevskaya, A. P. Korukovets // Culture physical and health. – 2020. – № 2(74). - S. 129-133. – DOI 10.47438/1999-3455_2020_2_129.

Krasnova, I.V. The role of the personality of famous athletes in the formation of motivation for physical exercises / I.V. Krasnova, A.A. Kotelnikov//Education in the modern world: a collection of scientific articles/edited by prof. Yu. G. Golub. - Saratov: Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky, 2017. - C. 287-290.

Mavlyutov, A.R. The influence of famous people on adolescents/A.R. Mavlyutov, D.F. Vydrin, A.R. Mavlyutov//Bulletin of Science and Education. – 2017. – № 9(33). - S. 80-82.

Puni A. C. Personality problem in the psychology of sports. - M.: FiS, 2008.

Serova L.K. Psychology of the athlete's personality. - M.: AST, 2013.

Smagulov, M.K. Sport as a factor in the formation of morality and personal qualities of the younger generation/M.K. Smagulov//Scientific and pedagogical review. – 2019. – № 2(24). - S. 123-129. – DOI 10.23951/2307-6127-2019-2-123-129.

Suslyakov T., Krapivina O.A. The influence of the media on the formation of the image of the idol of a modern teenager//Moral education in the modern world: Psychological and pedagogical aspect: a collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference (Ufa, February 23, 2019). - Sterlitamak: AMI, 2019. - 98-102 C.

Tolstaya, E.N. The influence of sports on personality formation / E.N. Tolstaya. - Text: direct//Young scientist. — 2018. — № 43 (229). - S. 294-296.

Поступила в редакцию 28.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.01:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_193

INFLUENCE OF FAVORITE ATHLETES ON FORMATION OF PERSONALITY OF SUTDENT

Elena S. Zamchevskaya [1], Tatyana I. Shkolina [2], Lyubov T. Vystannikova [3]

Belgorod state technological University V. G. Shukhov [1, 2, 3]
Belgorod, Russia

[1] PhD of Pedagogy, associate Professor
ph.: +7(919)228-62-39, e-mail: Elena_zamchevskaya@mail.ru
[2] Senior lecturer
ph.: +7(906)606-22-31, e-mail: shkolina@bsu.edu.ru
[3] Senior lecturer
ph.: +7(910)324-44-10, e-mail: Pokazannikova_L@bsu.edu.ru

Abstract. This article examines the influence of favorite athletes on the formation of the personality of students in adolescence when taking a chosen sport and such important character traits as determination, perseverance, accuracy and many other necessary teenagers. Each generation choose sits own idols.

Key words: idol, favorite athlete, motivation, goal, personality development, sports.

Cite as: Zamchevskaya, E. S., Shkolina, T. I., Pokazannikova, L. T. (2022) Influence of favorite athletes on formation of personality of student. *Physical Culture and Health*. (1), 193-195. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_193.

Received 28 January 2022
Accepted 29 March 2022

СПОРТ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 196-199
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 196-199

Научная статья
УДК 35.08:378.6
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_196

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Алихан Хажмуратович Афов

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

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

Аннотация. Рукопашный бой как вид спорта достаточно молодой и наиболее универсальный из контактных единоборств. При подготовке сотрудников полиции к ведению рукопашной схватки с правонарушителем наиболее значимыми физическими качествами, которые необходимо развивать, выступают: сила, быстрота и выносливость. В процессе обучения следует помнить, что для рукопашного боя наиболее характерна постоянная и внезапная смена ситуации, из-за чего требуется комплексное проявление различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятия защиты, передвижений, а также быстроты перехода от защиты к атаке, и наоборот. Планирование тренировочной программы для совершенствования навыков применения приемов рукопашного боя осуществляется с учетом физического развития, состояния здоровья, функционального состояния организма сотрудников полиции.

Ключевые слова: рукопашный бой; план тренировок; ациклический вид спорта; травмоопасность.

Для цитирования: *Афов А. Х.* Рукопашный бой в структуре профессиональной деятельности сотрудников полиции // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 196-199. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_196.

Введение

Закон «О полиции» в случаях применения со стороны правонарушителей холодного или огнестрельного оружия, подручных средств и приемов борьбы без оружия в отношении сотрудников полиции регламентирует «правомерность использования приемов рукопашного боя»[1], которые представляют собой вид служебно-боевой деятельности правоохранителей в контексте разновидности ближнего боя.

В целях качественного и быстрого выполнения приемов рукопашного боя в различных условиях сложившейся обстановки сотрудникам полиции необходимо владеть знаниями правовых основ их применения. Следует понимать, что применение любых приемов в адрес правонарушителя оправдывается законом, если это происходит в условиях боевых действий. Вместе с тем применение приемов при осуществлении самозащиты в ходе несения службы правомерно в случаях крайней необходимости и необходимой обороны [1, 296; 4, с. 163–164]. Отсюда можно заключить, что рукопашный бой применяется в тех случаях, когда меры убеждения и сделанное предупреждение не произвели должного эффекта и не привели к прекращению антиобщественного деяния.

Методология исследования

Рукопашный бой как вид спорта достаточно молодой и наиболее универсальный из контактных единоборств. В его основе лежит синтез наиболее известных боевых искусств (самбо, бокс, каратэ, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо и др.), в которых сконцентрированы ударные техники руками и ногами, техника борьбы, болевые и удушающие приёмы.

Протекание на фоне высокой напряженности боевых действий обусловливает сходство рукопашного боя с современными видами контактных единоборств, которые требуют максимальных мышечных усилий. При этом принимая во внимание, что для рукопашного боя наиболее характерна постоянная и внезапная смена ситуации, требуется комплексное проявление различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятия защиты, передвижений, а также быстроты перехода от защиты к атаке, и наоборот [3, с. 145–146].

Всё сказанное позволяет отнести данный вид единоборств к скоростно-силовым ациклическим видам спорта. Соответственно, при подготовке сотрудников полиции к ведению рукопашной схватки с правонарушителем наиболее значимыми физическими качествами, которые необходимо развивать, выступают сила, быстрота и выносливость. Достижение высокого уров-

© Афов А. Х., 2022

[1] Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011г. № 3-ФЗ [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения 02.01.2022).

ня указанных физических качеств являются главными предпосылками для успешного проведения технических и тактических приемов и победы над правонарушителем, оказывающим силовое сопротивление сотруднику правопорядка [5; с. 88–89].

Современные требования к физической подготовленности сотрудников полиции с каждым годом требует всё большей интенсификации процессов обучения и тренировки. С помощью тренировочных средств, традиционно применяемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, уже не представляется возможным решить эту задачу по ряду объективных причин. В их числе: «исчерпывание адаптационных ресурсов организма, в значительной мере обусловленных генетически; высокая степень приспособления к факторам педагогического воздействия, реализованным на предыдущих этапах; противоречие между возрастающим мастерством в выполнении специальных упражнений и уменьшающимся эффектом от этих упражнений» [8, с. 43].

Для решения перечисленных проблем в учебно-тренировочном процессе сотрудников полиции все шире применяются специальные технические средства и тренажеры, которые призваны оказывать тренирующее воздействие на различные органы и системы организма [8, с. 43].

Рукопашный бой достаточно сложный и травмоопасный вид приема борьбы и его практически невозможно представить без причинения хотя бы минимального физического ущерба сопернику. Таким образом, «используя комплекс специализированных тренажеров и метод круговой тренировки, вполне реально обучить любого атакующим и защитным действиям – быстро, эффективно и без травм» [7; с. 86–88].

Планирование тренировочной программы для совершенствования навыков применения приемов рукопашного боя осуществляется с учетом физического развития, состояния здоровья, функционального состояния организма сотрудников полиции. Основными методами тренировки являются:

– метод сопряженного воздействия. Сущность метода сопряженного воздействия заключается в создании таких условия тренировочного процесса, при которых происходит одновременное и взаимозависимое развитие физических способностей и техники двигательного действия;

– метод вариативного воздействия. Сущность метода вариативного воздействия характеризуется направленным изменением воздействующих условий в процессе выполнения упражнения или варьирования интервалов отдыха;

– метод кратковременных усилий. Метод кратковременных максимальных усилий направлен на увеличение максимальной силы без увеличения мышечной массы, и соответственно, веса тела тренирующегося;

– метод повторных усилий. Сущность метода повторных усилий характеризуется многократным выполнением упражнения через определенные интервалы отдыха, в течение которых должно происходить восстановление работоспособности [6, с. 89–90].

План тренировки сотрудников полиции по рукопашному бою разработан на основе учебной программы с учетом всех методических требований и содержит следующие разделы: стойки и передвижения; совершенствование техники борьбы; совершенствование ударной техники; одиночные прямые удары руками и ногами; совершенствование техники и тактики; совершенствование защитных действий; общую и специальную физическую подготовку [7, с. 87].

Данные разделы дополняются различными упражнениями, характерными для приемов рукопашного боя, и выполняемыми на ассистенте. В их числе: шаги, повороты (вперёд, назад; в стороны); стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая и передвижение); броски «подхват изнутри», броски с захватом ног; броски с переворотами; выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, подсечки; зацепы; подбивы; болевые и удушающие приемы и защита от них; прямой удар передней рукой, правый прямой на шаге вперед; влево назад; защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (то же с другой ноги); условный бой с учебными задачами; учебные бои с технико-тактической направленностью; учебные бои с технической направленностью; уклон под правую (левую) руку; нырок под правую (левую) руку; боковой удар правой (левой) ногой в голову; защитные действия от ударов ногами по различным уровням; беговые упражнения и др. [8, с.43].

Структуру приемов рукопашного боя составляют рукопашные схватки и единоборства с противником. Методику обучения тактическим основам составляют подготовительные действия, нападение и оборона.

При обучении подготовительным действиям у сотрудников полиции формируются умения создавать благоприятные условия для успешного проведения нападения и обороны. Обучение нападению способствует обеспечению победы над противником. В процессе обучения навыкам обороны формируются умения отражения нападения со стороны антиобщественных элементов в сочетании с ответными нападениями на них.

Выводы

В заключение отметим, что ценность владения навыками ведения рукопашного боя сотрудниками полиции обусловливается тем, что с их помощью решаются задачи физической и профессиональной подготовленности к успешному задержанию правонарушителей.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Амелин С. Г., Меньщиков М. П., Коноваленко Ю. Г. Влияние рукопашного боя на подготовку сотрудника полиции // Вопросы педагогики. 2019. № 5(2) С. 30–32.

Исаев Р. А. Эффективность методики обучения рукопашному бою курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Лучшая научно-исследовательская работа 2017. Сборник статей XI Международного научно-практического конкурса. 2017. С. 294–298.

Куликов М. Л. Рукопашный бой как составная часть профессиональной и физической подготовки сотрудников силовых ведомств России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слуша-

телей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. 2017. С. 143–146.

Лопатин Д. А. Техника рукопашного боя как основа боевых приемов борьбы в обучении сотрудников системы МВД России // Modern Science. 2019. № 6–3. С. 162–165.

Плешивцев А. Ю., Крючков В. В. Методические аспекты обучения технике боевых приемов борьбы и рукопашного боя сотрудников правоохранительных органов России // Успехи современной науки и образования. 2017. № 10. С. 87–90.

Плешивцев А. Ю. Рукопашный бой в системе физической подготовки сотрудников ОВД России // Научные достижения и открытия 2018. Сборник статей VI Международного научно-исследовательского конкурса. 2018. С. 88–90.

Тхагалегов А. А. Значение рукопашного боя в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Журнал прикладных исследований. 2021. Т. 1. № 6. С. 85–88.

Черкесов Р. М. Методика скоростно-силовой подготовки рукопашников в условиях применения тренажёрных устройств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 5. С. 43.

References

Amelin S.G., Men'shchikov M.P., Konovalenko Yu.G. Vliyanie rukopashnogo boya na podgotovku sotrudnika policii [The influence of hand-to-hand combat on the training of a police officer] / Voprosy pedagogiki [Questions of Pedagogy]. 2019. № 5-2. P. 30-32.

Isaev R.A. Effektivnost' metodiki obucheniya rukopashnomu boyu kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [The effectiveness of the methodology for teaching hand-to-hand combat to cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / V sbornike: Luchshaya nauchno-issledovatel'skaya rabota 2017. Sbornik statej XI Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo konkursa [In the collection: The best research work 2017. Collection of articles of the XI International scientific and practical competition]. 2017. P. 294-298.

Kulikov M.L. Rukopashnyj boj kak sostavnaya chast' professional'noj i fizicheskoj podgotovki sotrudnikov silovyh vedomstv Rossii [Hand-to-hand combat as an integral part of the professional and physical training of employees of law enforcement agencies of Russia] / V knige: Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv. Sbornik materialov XIX mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. V 2-h tomah [In the book: Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the XIX international scientific-practical conference. In 2 volumes]. 2017. P. 143-146.

Lopatin D.A. Tekhnika rukopashnogo boya kak osnova boevyh priemov bor'by v obuchenii sotrudnikov sistemy MVD Rossii [Hand-to-hand combat technique as the basis of fighting techniques in the training of employees of the Russian Ministry of Internal Affairs] / Modern Science [Modern Science]. 2019. № 6-3. P. 162-165.

Pleshivcev A.YU., Kryuchkov V.V. Metodicheskie aspekty obucheniya tekhnike boevyh priemov bor'by i rukopashnogo boya sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov Rossii [Methodical aspects of teaching the technique of combat techniques of fighting and hand-to-hand combat of law enforcement officers of Russia] // Uspekhi sovremennoj nauki i obrazovaniya [Successes of modern science and education]. 2017. № 10. P. 87-90.

Pleshivcev A.YU. Rukopashnyj boj v sisteme fizicheskoj podgotovki sotrudnikov OVD Rossii [Hand-to-hand combat in the system of physical training of Russian police officers] / V sbornike: Nauchnye dostizheniya i otkrytiya 2018. Sbornik statej VI Mezhdunarodnogo nauchno-issledovatel'skogo konkursa [In the collection: Scientific achievements and discoveries 2018. Collection of articles of the VI International Research Competition]. 2018. P. 88-90.

Thagalegov A.A. Znachenie rukopashnogo boya v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov policii [The value of hand-to-hand combat in the professional activities of police officers] / ZHurnal prikladnyh issledovanij [Journal of Applied Research]. 2021. T. 1. № 6. P. 85-88.

CHerkesov R.M. Metodika skorostno-silovoj podgotovki rukopashnikov v usloviyah primeneniya trenazhyornyh ustrojstv [The technique of speed-strength training of hand-to-hand fighters in the conditions of the use of simulators] / Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka [Physical culture: education, training]. 2019. № 5. P. 43.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.01:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_196

HAND-TO-HAND COMBAT IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF POLICE OFFICERS

Alikhan Kh. Afov

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nalchik, Russia

Senior Lecturer of the Department of Physical Training, police captain
tel: 8 (928) -691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract. Hand-to-hand combat as a sport is quite young and the most versatile of contact martial arts. When preparing police officers for hand-to-hand combat with an offender, the most significant physical qualities that need to be developed are strength, speed and endurance. In the learning process, it should be remembered that hand-to-hand combat is most characterized by a constant and sudden change of situation, which requires a complex manifestation of various forms of speed and high-speed movements: single and serial strikes, taking defense, movements, as well as the speed of transition from defense to attack. , and vice versa. Planning a training program to improve the skills of using hand-to-hand combat techniques is carried out taking into account the physical development, health status, functional state of the body of police officers.

Key words: hand-to-hand combat, training plan, acyclic sport, injury risk.

Cite as: Afov, A. Kh. (2022) Hand-to-hand combat in the structure of professional activity of police officers. *Physical Culture and Health*. (1), 196-199. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_196.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 200-204
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 200-204

Научная статья
УДК 796.92
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_200

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ «БЕГ НА ЛЫЖАХ» В VI–X СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО УЧАСТНИКАМИ ВСЕРОССИЙСКОГО МАССОВОГО СТАРТА «ЛЫЖНЯ РОССИИ – 2022»

Виталий Викторович Бобков [1АБ], Яна Алексеевна Алатырева [2],
Наталья Викторовна Титушина [3], Вадим Вильевич Валиуллин [4]

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова [1А]
Москва, Россия
Федеральный научный центр физической культуры и спорта [1Б, 2]
Москва, Россия
Российский государственный университет нефти и газа имени И. М. Губкина [3]
Москва, Россия
Башкирский государственный аграрный университет [4]
Уфа, Россия

[1А] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
[1Б] Младший научный сотрудник
тел.: +7(499)507-83-89, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru

[2] Аспирант
тел.: +7(499)261-29-86, e-mail: gimnastochka91@mail.ru

[3] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(499)507-83-89, e-mail: ckuki_net@mail.ru

[4] Старший преподаватель кафедры физической культуры, оздоровления и спорта
тел.: +7(347)278-59-86 (доб. 22-65), e-mail: m13102009@yandex.ru

Аннотация. В статье приводится подробный анализ выполнения испытуемыми прикладного норматива комплекса ГТО «бег на лыжах» в программе испытаний комплекса ГТО. Мероприятие по приему нормативов ГТО проходило в условиях проведения всероссийского массового старта «Лыжня России – 2022». В настоящем исследовании принимали участие 48 испытуемых, относящиеся к VI–X ступени (в возрасте от 25 до 69 лет) мужского и женского пола, прошедшие регистрацию в системе ГТО (https://user.gto.ru), имеющие медицинскую справку – допуск к участию в выполнении нормативов ГТО, УИН номер участника. Перед началом лыжного забега и после него участники проходили анкетирование и тестирование функционального состояния путем подсчета частоты сердечных сокращение – ЧСС.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, бег на лыжах, «Лыжня России – 2022», физическая подготовленность, функциональное состояние, нормативы и испытания, тестирование, прикладные умения и навыки.

Для цитирования: Результативность выполнения испытания «Бег на лыжах» в VI–X ступени комплекса ГТО участниками Всероссийского массового старта «Лыжня России – 2022» / В. В. Бобков, Я. А. Алатырева, Н. В. Титушина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 200-204. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_200.

Актуальность

Получение золотого знака отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) с каждым годом становиться все более актуально для самых разных категорий населения [1, 10]. Если раньше в систему выполнения испытаний ВФСК ГТО были вовлечены преимущественно обучающиеся школьного возраста, что было обусловлено несколькими важными причинами, такими как рейтинг школы и учителя, дополнительные баллы абитуриен-

© Бобков В. В., Алатырева Я. А., Титушина Н. В., Валиуллин В. В., 2022

там, то теперь механизм преференций за наличие золотого знака отличия ГТО разработан и для представителей других категорий населения. Студенты большого количества вузов (входящие в программу «5/100») могут претендовать на спортивные стипендии, преподаватели вузов могут получать единовременные выплаты, служащие силовых структур рассчитывать на регулярные ежемесячные выплаты [4].

Состав испытаний ВФСК ГТО состоит из обязательных испытаний и испытаний по выбору [1]. Сложность выполнения тестов в значительной степени отличается друг от друга. В обязательных испытаниях требуется высокий уровень проявления двигательных качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости. Тесты из раздела «по выбору» предъявляют участникам испытаний требования, связанные с овладением прикладными умениями и навыками, такими как стрельба, плавание, самооборона, передвижение на лыжах, кросс по пересеченной местности [1].

Анализируя результаты более 1000 испытуемых, выполнявших тесты ГТО на весенней и осеннем Фестивале ГТО в Лужниках в 2021 году, который является самым большим мероприятием комплекса ГТО в Москве, было отмечено то, что самыми трудновыполнимыми тестами ГТО является:

– тест на гибкость у мужчин – «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»;

– прикладное испытание – «стрельба из электронного оружия» у всех категорий испытуемых;

– скоростно-силовой тест – «метание спортивного снаряда» у мальчиков и девочек;

– тест на выносливость – «бег на 2 (3) км» у мужчин и женщин [7, 9].

«Бег на лыжах» представляет собой испытание прикладной направленности из перечня тестов «по выбору», при этом возможность его выполнения зависит от множества разнообразных по своей природе факторов, таких как наличие у испытуемого определенного уровня умения стоять и передвигаться на лыжах, сезонных и погодных условий, которые напрямую влияют на возможность проведения тестирования по данному виду испытаний. Традиционно бег на лыжах проводится в рамках Зимних фестивалей ГТО и всероссийского массового старта «Лыжня России. Оценить сложность и перспективы выполнения теста «бег на лыжах» для участников испытаний на золотой знак отличия ГТО представляется интересным, в связи с тем, что во-первых: результат участия в «Лыжне России» заноситься в личный кабинет участника ГТО, а во-вторых: даже если участник не сможет выполнить данный тест на золотой знак отличия, то он может выполнить любой другой норматив из тестов «по выбору» (например: кросс по пересеченной местности).

Методы и организация исследования

В рамках проведения всероссийского массового старта «Лыжня России – 2022», который проводился в Западном административном округе города Москвы нами были проанализированы результаты тестирования в тестовой дисциплине «бег на лыжах», «передвижение на лыжах» на дистанциях 2 км – участники женщины VIII–X ступеней, 3 км – участники VI–VII ступени (женщины), X ступень – мужчины, 5 км – участники VI–IX ступени (мужчины).

Забег проводился на стадионе «Медик», температура воздуха составляла минус 5 градусов, лыжная трасса была подготовлена под «коньковый» и «классических» ход. К тестированию допускались все желающие, имеющие медицинский допуск и зарегистрированные на сайте gto.ru. Всего в исследовании приняли участие 48 человек. Перед началом лыжного забега проводилась общая разминка для всех участников. Разминка включала в себя преимущественно упражнения на разогрев суставов и связок и на растяжку мышц. По окончанию разминки участникам (которые планировали в рамках лыжного забега, выполнение норматива ГТО) предлагалось выполнить тест на гибкость – «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», а также ответить на вопрос: «Готовились ли вы специально к выполнению норматива ГТО «бег на лыжах»?». После этого участники были приглашены на старт для прохождения дистанции. Перед забегом и сразу после финиша проводилось измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Результаты исследования

Результаты тестирования в тесте на гибкость – «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», выраженный в соответствие с уровнем выполнения, соответствующей ступени ВФСК ГТО и результаты опроса представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Результат выполнения теста на гибкость

Уровень выполнения теста на гибкость	Количество выполнивших	Готовились к выполнению норматива ГТО «бег на лыжах»?	
Золото	7	ДА	НЕТ
Серебро	11	4	44
Бронза	13		
Без знака отличия	17		

Рис. 1 – Результат выполнения теста на гибкость участников лыжного забега

Нами были подробно проанализированы все результаты испытуемых VI–X ступени в выполнении теста ВФСК ГТО «бег на лыжах» на 2, 3 и 5 км. Результаты переведены в соответствие с уровнем выполнения (золото, серебро, бронза), которые представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты выполнения теста ГТО «бег на лыжах», «передвижение на лыжах» участников всероссийских соревнований «Лыжня России – 2022»

Виды тестирования (обязательная программа)	Количество человек	Золото	Серебро	Бронза	Без знака отличия
1. Бег на лыжах 1 ка	5	5	-	-	-
2. Бег на лыжах 2 км	6	6	-	-	-
3. Бег на лыжах 3 км	17	16	1	-	-
4. Бег на лыжах 5 км	20	18	-	1	1

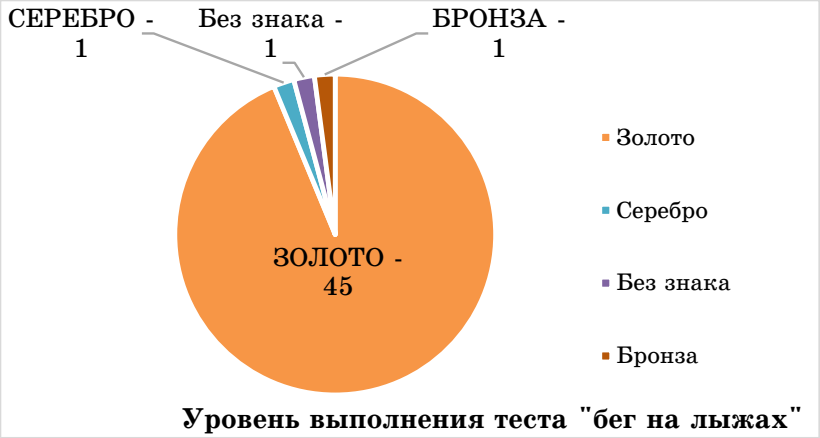


Рис. 2 – Анализ результата выполнения беговых нормативов ГТО «бег на лыжах» испытуемыми I–X ступени

Следует особо отметить тот факт, что практически все участники смогли справиться с этим тестом, порядка 94 % испытуемых выполнили его на золотой знак отличия. Данный результат участникам удалось достичь, не прикладывая значительных усилий, о чем можно судить из показаний пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) участников испытаний сразу после финиша (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели пульса участников лыжного забега

Показатели ЧСС участников лыжного забега	
До старта	После финиша
86±6	138±10

Выводы

По итогам проведенного приема норматива ВФСК ГТО «бег на лыжах» и обработки полученных данных мы пришли к следующим выводам:

1. Большинство испытуемых, способных выполнить испытание «бег на лыжах» на золотой знак отличия, не могут выполнить тест на гибкость («наклон из положения стоя на гимнастической скамье»), хотя тест на гибкость является основным тестом и заменить его нельзя. Отсюда следует, что показатели специальной выносливости и гибкости находятся в слабой взаимосвязи друг с другом.

2. Порядка 94 % испытуемых, принявших участие в лыжном забеге, выполнили норматив «бег на лыжах» на золотой знак отличия, что говорит о относительно невысоких заявленных требованиях для проявления данного прикладного умения. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что уверенное овладение навыком передвижения на лыжах фактически гарантирует выполнение данного теста на золотой знак отличия.

3. В программе испытаний ВФСК ГТО «бег на лыжах» имеет вариативную часть и стоит вместе с тестом «кросс по пересеченной местности», при этом бег на лыжах значительно легче выполнить, чем кросс.

4. При выборе перечня испытаний ВФСК ГТО на золотой знак отличия необходимо помнить о неравнозначности тестов по трудности их выполнения. В каждом конкретном случае необходимо подбирать состав испытаний в соответствии с индивидуальными физическими возможностями, способностями и умениями каждого конкретного испытуемого.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Использование метода «круговой тренировки» при подготовке обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО / В. В. Бобков [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 39–42.

Бобков В. В., Рыжкова Л. Г. Оценка резервных возможностей старших школьников и студентов для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 62–65.

Губа В. П., Коновалов В. В., Пресняков В. В. Морфобиомеханическая индивидуализация как эффективный метод интеграции ВФСК ГТО в систему общего образования // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 94–97.

Карасева И. А., Бобков В. В. Использование мобильных приложений при работе со студентами в рамках теоретического курса дисциплины «Физическая культура» // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года) / отв. ред. С. И. Хромина. Тюмень: ТИУ, 2020. 434 с.

Кузьмин М. А. Дифференциальная спортивная психология // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 5–7.

Лубышева Л. А. Физическая культура и спорт в вузе: реалии и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2019. № 6. С. 93.

Пархоменко К. И. Практические аспекты организации тестирования ВФСК ГТО // Режим доступа: https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html.

Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе, Министерство спорта Российской Федерации, Москва, 2013 г.

Стрижак А. П., Бобков В. В. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 42–45.

References

Bobkov, V. V. The use of the method of "circular training" in the preparation of students to meet the standards of the TRP Complex / V. V. Bobkov, L. A. Ryzhkova, M. A. Kuzmin, A. P. Strizhak // Theory and practice of physical culture. - 2020. - No. 6. - p. 39-42.

Bobkov, V. V. Assessment of reserve capabilities of senior schoolchildren and students for preparation for passing the standards of the VFSK GTO / L. G. Ryzhkova, V. V. Bobkov / / Theory and practice of physical culture. - 2018. - No. 5. - p. 62-65.

Guba, V. P. Morphobiomechanical individualization as an effective method of integration of the VF-SC TRP into the system of general education / V. P. Guba, V. V. Konovalov, V. V. Presnyakov / / Theory and practice of physical culture. - 2016. No. 11. - p. 94-97.

Karaseva, I. A. The use of mobile applications when working with students in the framework of the theoretical course of the discipline "Physical culture" / I. A. Karaseva, V. V. Bobkov / / Educational and patriotic and physical culture and sports activities in universities: solving actual problems: materials of the International Scientific and Practical Conference (May 20, 2020) / ed. - Tyumen: TIU, 2020 – - 434 p.

Kuzmin, M. A. Differential sports psychology / M. A. Kuzmin // Theory and practice of physical culture. - 2018. No. 4. - p. 5-7.

Lubysheva, L. A. Physical culture and sport in higher education: realities and prospects / L. I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. - 2019. No. 6 – - p. 93.

Parkhomenko, K. I. Practical aspects of the organization of testing of the VFSK GTO / K. I. Parkhomenko // [Electronic resource]. Mode of access: https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html.

Regulations on the All-Russian Sports and Recreation Complex, Ministry of Sports of the Russian Federation, Moscow, 2013.

Strizhak, A. P. Assessment of the readiness of students of educational institutions to pass the standards of the VFSK GTO / V. V. Bobkov, A. P. Strizhak / / Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2018. – № 3 (157). – Pp. 42-45.

Поступила в издательство 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.01:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_200

THE EFFECTIVENESS OF THE "CROSS-COUNTRY SKIING" TEST IN THE VI-X STAGE OF "THE LABOR AND DEFENSE" SPORTS COMPLEX BY PARTICIPANTS OF THE ALL-RUSSIAN MASS START "SKI TRACK OF RUSSIA – 2022"

Vitaly V. Bobkov [1AB], Yana A. Alatyreva [2],
Natalya V. Titushina [3], Vadim V. Valiullin [4]

Plekhanov Russian University of Economics [1A]
Federal Research Center for Physical Culture and Sport [1B, 2]
Moscow, Russia
Gubkin Russian State University of Oil and Gas [3]
Moscow, Russia
Bashkir State Agrarian University [4]
Ufa, Russia

[1A] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department
[1B] Junior research associate
ph.: +7(499)507-83-89, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru
[2] Post-graduate student
ph.: +7(499)261-29-86, e-mail: gimnastochka91@mail.ru
[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Physical Training and Sport Department
ph.: +7(499)507-83-89, e-mail: ckuki_net@mail.ru
[4] Senior lecturer of Physical Education, Recreation and Sport Department
ph.: +7(347)278-59-86 (ext. 22-65), e-mail: m13102009@yandex.ru

Abstract. The article provides a detailed analysis of the implementation by the subjects of the applied standard of the "Ready for Labor and Defense" sports complex "cross-country skiing" in the test program of the "Ready for Labor and Defense" sports complex. The event on the acceptance of the "Ready for Labor and Defense" sports complex standards was held in the conditions of the All-Russian mass start "Ski Track of Russia-2022".

"Cross-country skiing" is an application-oriented test from the list of tests "by choice", while the possibility of its implementation depends on a variety of factors that are diverse in nature, such as whether the subject has a certain level of ability to stand and move on skis, seasonal and weather conditions that directly affect the possibility of testing for this type of test. Traditionally, cross-country skiing is held in the program of physical culture and mass competitions, winter Festivals of the "Ready for Labor and Defense" sports complex and the All-Russian mass start "Ski Track of Russia".

One of the tasks of this study was to assess the complexity of the performance of the "cross-country skiing" test for the golden badge of distinction, which is included in the list of standards for the choice of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense".

The present study involved 48 subjects belonging to the VI - X stage (aged 25 to 69 years) male and female who have been registered in the "Ready for Labor and Defense" sports complex system (https://user.gto.ru) who have a medical certificate of the established sample - admission to participate in the implementation of the "Ready for Labor and Defense" sports complex standards, a unique identification number - the participant's UIN. Before the start of the ski race and after it, the participants were tested for functional status by counting the heart rate - heart rate.

Keywords: All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense", cross-country skiing, "Ski track of Russia-2022", physical fitness, functional state, standards and tests, testing, applied skills and abilities.

Cite as: Bobkov V. V., Alatyreva Ya. A., Titushina N. V., Valiullin V. V. (2022) The effectiveness of the "Cross-country skiing" test in the VI-X stage of "The Labor and Defense" sports complex by participants of the All-Russian mass start "Ski Track of Russia-2022". *Physical Culture and Health*. (1), 200-204. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_200.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 205-212
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 205-212

Научная статья
УДК 796.034-053.6
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_205

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Юрий Александрович Гусев [1], Галина Ивановна Дерябина [2], Виктория Леонидовна Лернер [3]

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина [1, 2, 3]
Тамбов, Россия

[1] Аспирант
тел.: +7(915)870-36-34, e-mail: yuriy_gusev_95@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] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности
тел.: +7(953)704-04-44, e-mail: vikun69@yandex.ru

Аннотация. В статье затронута проблема осуществления контроля координационной подготовленности юных футболистов. Цель исследования – изучение динамики координационной подготовленности юных футболистов на начальном этапе. Задачи исследования: 1) сформировать диагностический инструментарий для определения разновидностей координационных способностей у юных футболистов на начальном тренировочном этапе; 2) осуществить диагностику координационных способностей по окончании каждого модуля реализации методики координационной подготовки средствами тайбо у юных футболистов; 3) проанализировать динамику показателей координационных способностей в процессе осуществления методики координационной подготовки юных футболистов. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование видов координационных способностей; методы математической статистики. Представлены результаты тестирования показателей координационных способностей у юных футболистов в процессе реализации методики координационной подготовки и проанализирована их динамика.

Ключевые слова: координационные способности, развитие, юные футболисты, этап начальной подготовки.

Для цитирования: *Гусев Ю. А., Дерябина Г. И., Лернер В. Л.* Динамика показателей координационной подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 205-212. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_205.

Введение©

Координационная подготовка является важной составляющей физической подготовки юных футболистов. Это обусловлено особенностями двигательной деятельности игроков в процессе соревнования с одной стороны, и тем, что на начальный этап спортивной подготовки футболистов приходится сенситивный период развития большинства видов координационных способностей. Поэтому проблема эффективного совершенствования этих способностей для конкретного вида спорта и определение спектра средств для этого не теряет актуальность и в настоящее время.

Само понятие «координационная подготовка» в теории и методике спортивной тренировки появилось и активно исследуется не так давно, в связи с возникшим интересом ученых фактору, в значительной мере, обуславливающему успешность в спорте, как «техника-координация», базис которого представлен координационными способностями спортсмена [9].

Координационная подготовка рассматривается нами как процесс развития координационных способностей, осуществляемый в рамках физической подготовки юных футболистов [1]. Соответственно результатом данного процесса является координационная подготовленность, как результат реализации методики координационной подготовки юных футболистов на этапе

© Гусев Ю. А., Дерябина Г. И., Лернер В. Л., 2022

начальной подготовки.

В нашем исследовании процесс координационной подготовки юных футболистов, помимо традиционных упражнений, применяемых в спортивной тренировке футболистов для развития данных способностей мы дополнили средствами боевой аэробики (тайбо) [2, 8]. Основными средствами были определены упражнения тайбо, с одной стороны имеющими оздоровительное воздействие, и с другой стороны благоприятно воздействующими на развитие различных видов координационных способностей – быстроту реакции, способности к кинестетическому дифференцированию, ориентированию в пространстве, переключению движений и др. Применение методики координационной подготовки, основанной на средствах (упражнениях) тайбо, реализовывалось на протяжении двух лет начальной подготовки. Методика была структурирована в четыре модуля (освоение стоек и техники перемещений, освоение техники ударных движений, освоение техники защитных действий от партнера, освоение серийного сочетания техники рук и ног, типовых связок), каждый из которых отличался от других содержанием и направленностью. Продолжительность каждого из модулей пять месяцев. При этом, не менее важным в процессе развития координационных способностей является осуществление регулярного, а в нашем исследовании поэтапного контроля для отслеживания динамики их проявления.

Таким образом, целью настоящего исследования стало изучение динамики координационной подготовленности юных футболистов на начальном этапе. Для достижения цели, предстояло решить следующие задачи: сформировать диагностический инструментарий для определения разновидностей координационных способностей у юных футболистов на начальном тренировочном этапе; осуществить диагностику координационных способностей по окончании каждого модуля реализации методики координационной подготовки средствами тайбо у юных футболистов; проанализировать динамику показателей координационных способностей в процессе осуществления методики координационной подготовки юных футболистов.

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 диагностический инструментарий: бег по обручам с ведением мяча, подтягивание мяча ногой (темпоритмовая способность), стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой, повороты на гимнастической скамейке (способность к равновесию), удар мячом в цель (способность к проявлению точности движений), бег с обеганием стоек (способность к перестроению двигательных действий), слалом с ведением двух мячей (способность к согласованию движений в составе двигательного действия).

Результаты

Динамика показателей координационной подготовки юных футболистов отслеживалась авторами настоящего исследования на протяжении 2 лет в процессе реализации методики координационной подготовки юных футболистов средствами тайбо по итогам реализации каждого из четырех модулей. При этом каждый модуль методики координационной подготовки имел свою направленность и определенный спектр средств боевой аэробики, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Для осуществления контроля динамики развития координационных способностей мы определили диагностический инструментарий, где каждому виду координационной способности соответствовал свой набор двигательных тестов (табл. 1).

Таблица 1 – Диагностический инструментарий контроля координационной подготовленности юных футболистов на начальном этапе

Тестируемый показатель координационных способностей	Номер тестового упражнения	Тестовое упражнение
Темпо-ритмовая способность	1	Бег по обручам без ведения мяча, с
Темпо-ритмовая способность	2	Бег по обручам с ведением мяча, с
Способность к согласованию движений	3	Подтягивание мяча правой стопой, с
Способность к согласованию движений	4	Подтягивание мяча левой стопой, с
Способность к проявлению статического равновесия	5	Стояние на левой ноге с удержаниеммяча на правой стопе, с
Способность к проявлению статического равновесия	6	Стояние на правой ноге с удержанием мяча на левой стопе, с
Способность к проявлению динамического равновесия	7	Повороты на гимнастическойскамье, раз
Способность к проявлению точности движений	8	Удары по мячу в цель правой ногой,баллы
Способность к проявлению точности движений	9	Удары по мячу в цель левой ногой вцель, баллы
Способность к ориентации в пространстве и переключению движений	10	Бег с обеганием стоек с левой стороны, с
Способность к ориентации в пространстве и переключению движений	11	Бег с обеганием стоек с правой стороны, с
Способность к ориентации в пространстве и переключению движений	12	Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны, с
Способность к ориентации в пространстве и переключению движений	13	Бег с ведением мяча и обеганием стоек с правой стороны, с
Способность к ориентации в пространстве и переключению движений	14	Слалом между стойками с ведением двух мячей, с

В табл. 1 каждому тестовому упражнению присвоен свой номер, который в последующем применяется в табл. 2.

В ходе эксперимента были определены абсолютные значения показателей координационных способностей по итогам реализации каждого из модулей методики координационной подготовки юных футболистов:

– в тесте № 1 результаты в экспериментальной группе увеличились с 8,79±0,29 (с) перед началом реализации методики до 7,21±0,28 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 8,81±0,32 (с) до 8,15±0,35 (с);

– в тесте № 2 результаты в экспериментальной группе увеличились с 10,78±0,49 (с) перед началом реализации методики до 9,09±0,37 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 10,77±0,39 (с) до 10,21±0,28 (с);

– в тесте № 3 результаты в экспериментальной группе увеличились с 8,76±0,48 (с) перед началом реализации методики до 7,29±0,29 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 8,41±0,38 (с) до 7,78±0,41 (с);

– в тесте № 4 результаты в экспериментальной группе увеличились с 9,12±0,56 (с) перед началом реализации методики до 7,22±0,42 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 8,81±0,59 (с) до 8,11±0,33 (с);

– в тесте № 5 результаты в экспериментальной группе увеличились с 34,88±2,26 (с) перед началом реализации методики до 42,43±2,15 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 33,19±3,34 (с) до 36,33±2,02 (с);

– в тесте № 6 результаты в экспериментальной группе увеличились с 24,38±1,74 (с) перед началом реализации методики до 34,26±1,46 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 23,69±2,44 (с) до 26,74±2,23 (с);

– в тесте № 7 результаты в экспериментальной группе увеличились с 7,29±0,73 (раз) перед началом реализации методики до 10,48±0,65 (раз) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 7,39±0,69 (раз) до 8,21±0,52 (раз);

– в тесте № 8 результаты в экспериментальной группе увеличились с 7,59±0,82 (баллов) перед началом реализации методики до 10,21±0,47 (баллов) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 6,87±0,63 (баллов) до 7,72±0,49 (баллов);

– в тесте № 9 результаты в экспериментальной группе увеличились с 6,67±0,74 (баллов) перед началом реализации методики до 8,48±0,67 (баллов) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 6,33±0,51 (баллов) до 6,69±0,42 (баллов);

– в тесте № 10 результаты в экспериментальной группе увеличились с 10,83±0,42 (с) перед началом реализации методики до 9,16±0,37 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 10,91±0,54 (с) до 10,24±0,52 (с);

– в тесте № 11 результаты в экспериментальной группе увеличились с 10,81±0,45 (с) перед началом реализации методики до 9,21±0,41 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 10,83±0,49 (с) до 10,11±0,33 (с);

– в тесте № 12 результаты в экспериментальной группе увеличились с 14,54±0,73 (с) перед началом реализации методики до 12,56±0,51 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 14,58±0,81 (с) до 13,92±0,67 (с);

– в тесте № 13 результаты в экспериментальной группе увеличились с 14,78±0,74 (с) перед началом реализации методики до 12,34±0,49 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 14,79±0,69 (с) до 13,74±0,74 (с);

– в тесте № 14 результаты в экспериментальной группе увеличились с 9,75±0,82 (с) перед началом реализации методики до 8,01±0,61 (с) по окончанию ее реализации, по сравнению с контрольной, где результат изменился с 9,79±0,84 (с) до 9,34±0,58 (с).

В табл. 2 представлены приросты показателей координационных способностей, выявленные по итогам реализации каждого из четырех модулей.

Таблица 2 – Динамика показателей координационной подготовленности в процессе реализации методики координационной подготовки юных футболистов

Номер тестового упражнения	Группа	Изменение показателя по итогам первого модуля, %	Изменение показателя по итогам второго модуля, %	Изменение показателя по итогам третьего модуля, %	Изменение показателя по итогам четвертого модуля, %	p
1	ЭГ	2,9	6,0	4,7	5,2	>0,05
	КГ	0,5	2,1	2,4	2,5	>0,05
2	ЭГ	1,6	5,1	4,7	5,2	>0,05
	КГ	1,1	1,2	1,3	1,6	>0,05
3	ЭГ	3,9	4,3	5,6	3,9	>0,05
	КГ	1,7	1,8	1,5	2,6	>0,05
4	ЭГ	3,1	5,9	5,7	7,9	>0,05
	КГ	1,3	1,7	1,4	3,6	>0,05
5	ЭГ	3,8	3,2	6,7	6,5	>0,05
	КГ	1,5	1,5	2,7	3,5	>0,05
6	ЭГ	4,1	7,8	10,9	12,8	>0,05
	КГ	1,9	3,3	2,6	4,5	>0,05
7	ЭГ	11,2	6,5	13,8	6,5	>0,05
	КГ	5,6	1,5	1,4	2,1	>0,05
8	ЭГ	10,8	2,1	11,1	6,9	<0,05
	КГ	4,1	1,3	3,3	3,1	<0,05
9	ЭГ	6,3	9,7	4,2	4,6	>0,05
	КГ	4,1	1,0	2,8	3,4	<0,05
10	ЭГ	6,7	2,9	3,5	3,4	>0,05

	КГ	3,0	0,8	1,3	1,0	<0,05
11	ЭГ	4,8	3,5	3,5	3,8	<0,05
	КГ	3,1	0,7	1,7	1,2	>0,05
12	ЭГ	4,0	4,5	2,6	3,3	>0,05
	КГ	1,9	1,9	0,3	0,4	<0,05
13	ЭГ	5,01	2,3	4,9	5,5	<0,05
	КГ	2,7	1,3	1,7	1,6	<0,05
14	ЭГ	5,3	5,4	7,3	4,5	>0,05
	КГ	2,04	1,1	0,9	0,5	>0,05

Результаты диагностики показателей координационной подготовленности, представленные в табл. 2, показывают положительную динамику, причем в экспериментальной группе более выраженную. Наиболее выраженные изменения по итогам первого модуля отмечены в результатах: теста № 7 – в экспериментальной 11,2 %, в контрольной 5,6%, теста № 8 – 10,8 % в экспериментальной и 4,1 % в контрольной. Наименьшие приросты по итогам реализации первого модуля отмечены в контрольной группе в показателе проявления темпо-ритмовой способности (тесты № 1 и № 2), причем как с ведением мяча, так и без его ведения.

Наибольший прирост по итогам реализации второго модуля выявлен в тесте № 9 – 9,7 % в экспериментальной и 1 % в контрольной. Следует отметить, что более выраженную динамику получил прирост темпо-ритмовой способности в экспериментальной группе, без ведения мяча (тест № 1) 6 % и с ведением мяча (тест № 2) 5,1 %. Наименьшие приросты по итогам реализации второго модуля отмечены в тесте № 8 в экспериментальной группе 2,1%, тесте № 10 в экспериментальной группе 2,9 %, а также в тесте № 12 в экспериментальной группе 2,3 %.

Период реализации третьего модуля характеризовался более значительными приростами ряда показателей координационной подготовленности в экспериментальной группе. К ним относятся следующие:

– способность к проявлению статического равновесия (тест № 6) – 10,9 % в экспериментальной и 2,6 % в контрольной;

– способность к проявлению динамического равновесия (тест № 7) – 13,8 % в экспериментальной и 1,4 % в контрольной;

– способность к проявлению точности движений (тест № 8) – 11,1 % в экспериментальной и 3,3 % в контрольной;

– способность к ориентации в пространстве и переключению движений (тест № 14) – 7,3 % в экспериментальной и 0,9 % в контрольной.

По итогам четвертого модуля реализации методики координационной подготовки юных футболистов наименьшие приросты были выявлении при оценке проявления следующих показателей: способности к ориентации в пространстве и переключению движений (тест № 12) в экспериментальной группе 2,6% и в тесте № 10 в экспериментальной группе 3,5. Остальные приросты в экспериментальной группе после окончания третьего этапа варьируют от 4,7 % до 13,8 %.

Наиболее выраженным приростом по итогам реализации четвертого модуля отмечен результат теста № 5 - 12,8 % в экспериментальной и 4,5 % в контрольной.

В рамках исследования представляло интерес проследить и проанализировать в целом динамику координационной подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки в процессе реализации экспериментальной методики развития координационных способностей средствами боевой аэробики (тайбо) (рисунки 1-6).

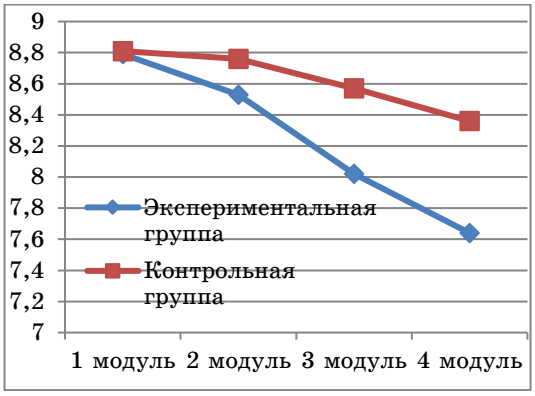


Рис. 1 – Динамика показателя темпо-ритмовой способности (тестовое упражнение 1)

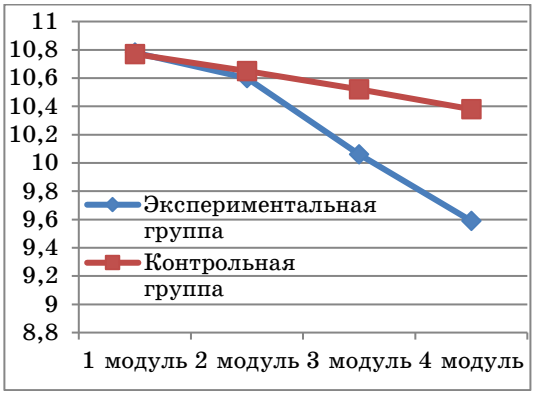


Рис. 2 – Динамика показателя темпо-ритмовой способности (тестовое упражнение 2)

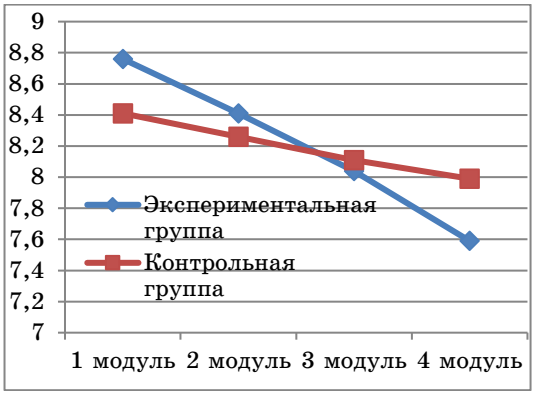


Рис. 3 – Динамика показателя способности к согласованию движений (тестовое упражнение 3)

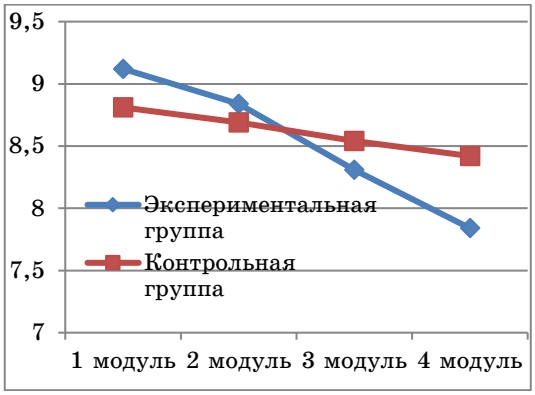


Рис. 4 – Динамика показателя способности к согласованию движений (тестовое упражнение 4)

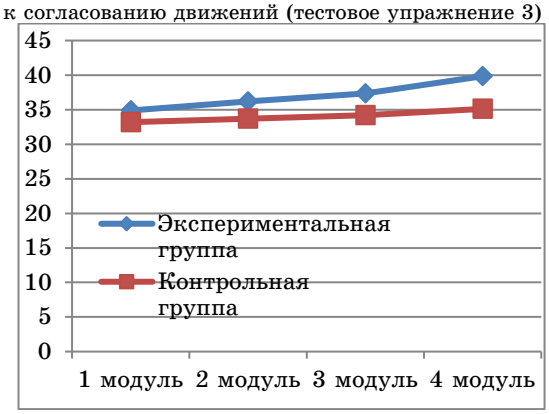


Рис. 5 – Динамика показателя способности к проявлению статического равновесия (тестовое упражнение 5)

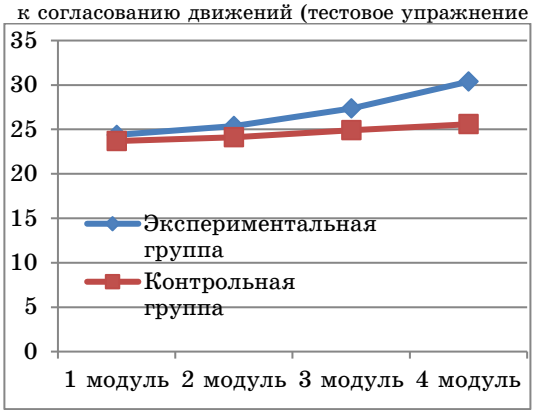


Рис. 6 – Динамика показателя способности к проявлению статического равновесия (тестовое упражнение 6)

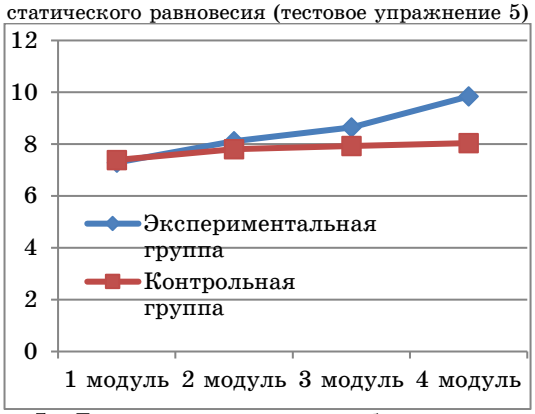


Рис. 7 – Динамика показателя способности к проявлению динамического равновесия (тестовое упражнение 7)

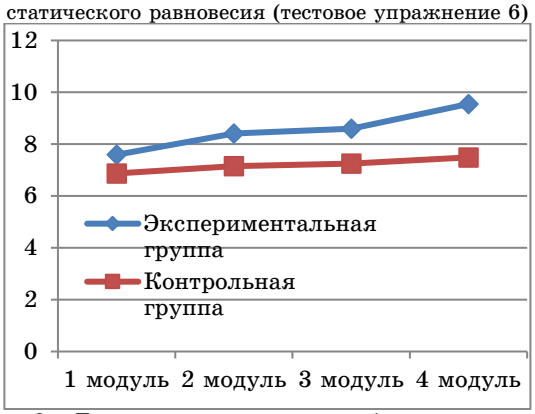


Рис. 8 – Динамика показателя способности к проявлению точности движений (тестовое упражнение 8)

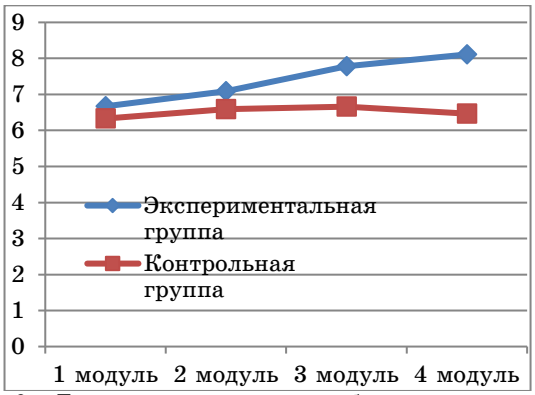


Рис. 9 – Динамика показателя способности к проявлению точности движений (тестовое упражнение 9)

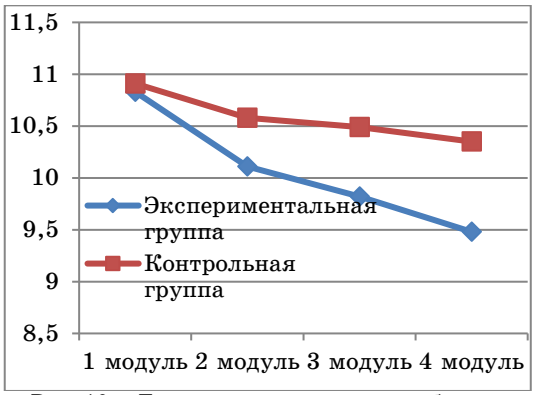


Рис. 10 – Динамика показателя способности к ориентации в пространстве и переключению движений

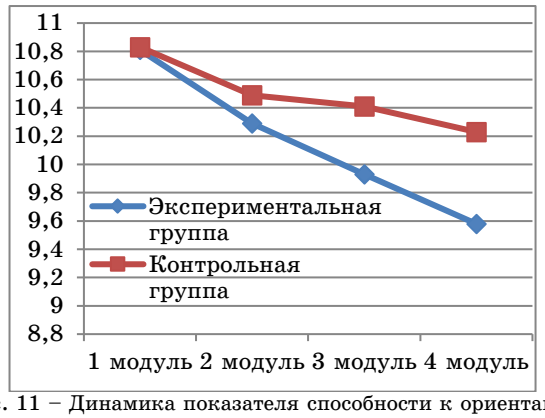


Рис. 11 – Динамика показателя способности к ориентации в пространстве и переключению движений (тестовое упражнение 11)

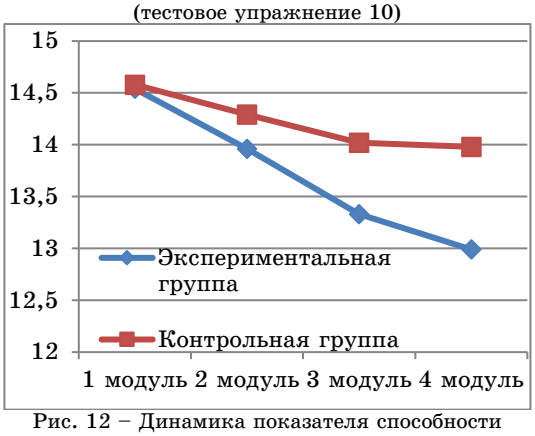


Рис. 12 – Динамика показателя способности к ориентации в пространстве и переключению движений (тестовое упражнение 12)

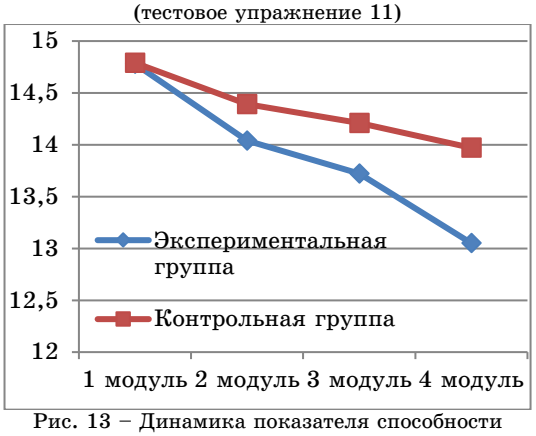


Рис. 13 – Динамика показателя способности к ориентации в пространстве и переключению движений (тестовое упражнение 13)

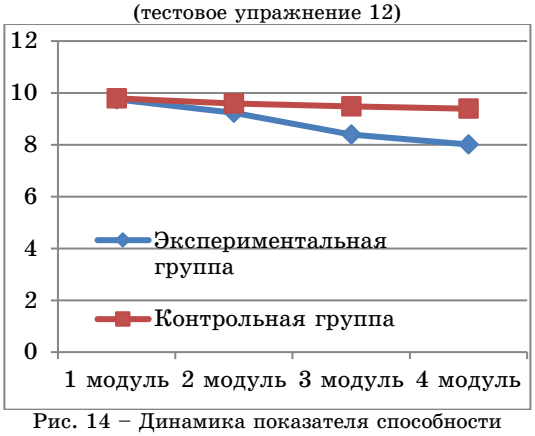


Рис. 14 – Динамика показателя способности к ориентации в пространстве и переключению движений (тестовое упражнение 14)

Проведенное исследование позволило выявить динамику показателей координационной подготовленности юных футболистов в процессе реализации методики координационной подготовки средствами тайбо юных футболистов на начальном этапе подготовки. Наиболее выраженные изменения показателей координационных способностей по итогам реализации каждого из четырех модулей отмечены в экспериментальной группе. Следует отметить неравномерность динамики проявления различных видов координационных способностей в каждом из четырех модулей реализации методики координационной подготовки. Данный факт обусловлен с одной стороны содержанием и направленностью модуля координационной подготовки, а с другой «попаданием» на сенситивный период развития того или иного вида координационных способностей

К примеру, в первом модуле отмечен выраженные приросты следующих показателей: проявления динамического равновесия в экспериментальной группе – 11,2 %, показателя способности к проявлению точности движения (причем, при выполнении правой ногой) в экспериментальной группе – 10,8 %, способности к ориентации в пространстве и переключению движений (причем именно с обеганием стоек с левой стороны) в экспериментальной группе – 6,7 %.

При реализации второго модуля координационной подготовки выявлены выраженные приросты показателей способности к проявлению точности движений в экспериментальной группе – 9,7 %, способности к проявлению статического и динамического равновесия в экспериментальной группе – 7,8 % и 6,5 % соответственно.

По окончанию реализации третьего модуля наиболее значительные приросты выявлены в показателей к проявлению точности движений в экспериментальной группе 11,1 %, способности к проявлению статического равновесия (причем в стоянии на правой ноге с удержанием мяча на левой) в экспериментальной группе 10,9 %, способности к проявлению динамического равновесия в экспериментальной группе 13,8 %.

Итоги четвертого модуля отмечены выраженными приростами в показателей к статическому равновесию в экспериментальной группе – 12,8 %. Остальные приросты показателей в экспериментальной группе колеблются от 3,9 % до 6,9 %.

В целом, в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной выявлены более значительные приросты показателей по всем проявлениям координационных способностей.

Выводы

Таким образом, для целесообразной реализации координационной подготовки и оценки эффективности методики координационной подготовки необходимо осуществлять непрерывный контроль полного спектра координационных способностей. Авторами настоящего исследования сформирован диагностический инструментарий для оценки показателей развития координационной подготовленности юных футболистов: бег по обручам с ведением мяча, подтягивание мяча ногой (темпо-ритмовая способность), стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой, повороты на гимнастической скамейке (способность к равновесию), удар мячом в цель (способность к проявлению точности движений), бег с оббеганием стоек (способность к пере-

строению двигательных действий), слалом с ведением двух мячей (способность к согласованию движений в составе двигательного действия), который может быть рекомендован для практического применения и для решения исследовательских задач.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Бандаков, М.П. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов / М.П. Бандаков, Г.Г. Полевой // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. - 2014. - № 8. - С. 138–145.

Гайворонская, А.А. Подготовка юных баскетболистов на основе использования средств прикладной аэробики: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 180 с.

Двейрина О.А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 1 (155). С.85-87.

Двейрина, О.А. Координационная подготовка спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта: концепция и программирование : монография / О. А. Двейрина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб : Изд-во Политехнического университета, 2019 – 430 с.

Двейрина О.А., Бакулев С.Е., Курамшин Ю.Ф., Терехин В.С., Лалочкин М.М. Анализ педагогического (спортивного) тестирования: классификации видов спорта, требования к физическим качествам, «батарея» тестов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 82–89

Лях В.И., Садовски Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5. С.40-47.

Максимова, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных футболистов 7–9 лет на стадии начальной подготовки путем внедрения в тренировочный процесс элементов фитнесаэробики / А.В. Максимова, Г. В. Наполова // Наука-2020. - 2017. - № 2(13). - С. 97–103.

Пармузина, Ю.В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: диссертация канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Пармузина. – Волгоград, 2006. – 160 с.

Совершенствование координационных способностей спортсменов в командно-игровых видах спорта на этапе спортивной специализации : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Зерег Фатех; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма]. - Москва, 2018. - 24 с.

Шамонин, А.В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовке / А.В. Шамонин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 6. – С. 37-39.

References

Bandakov, M.P. Razvitie specificheskih koordinacionnyh sposobnostej u yunyh futbolistov Razvitie specificheskih koordinacionnyh sposobnostej u yunyh futbolistov [Development of specific coordination abilities in young footballers]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta* [Bulletin of the Vyatka State Humanitarian University]. 2014. No. 8, pp. 138–145. (In Russ.)

Gaivoronskaya, A.A. Training of young basketball players based on the use of applied aerobics [Podgotovka yunyh basketbolistov na osnove ispol'zovaniya sredstv prikladnoj aerobiki] : Diss. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 / A.A. Gaivoronskaya. - Volgograd, 2009. - 180 p.

Dveirina O.A. The degree of scientific development of the problem of coordination training of an athlete [Stepen' nauchnoj razrabotannosti problemy koordinacionnoj podgotovki sportsmena]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft. - 2018. - No. 1 (155). pp.85-87.

Dveirina, O.A. Coordination training of an athlete in accordance with the specifics of a sport: concept and programming [Koordinacionnaya podgotovka sportsmena v sootvetstvii so specifikoj vida sporta: koncepciya i programmirovanie]: monograph / O.A. Dveyrin; National State University of Physical Culture, Sports and Health. P.F. Lesgaft, St. Petersburg. - St. Petersburg: Publishing House of the Polytechnic University, 2019 - 430 s.

Dveirina O.A., Bakulev S.E., Kuramshin Yu.F., Terekhin V.S., Lalochkin M.M. Analysis of Pedagogical (Sports) Testing: Classifications of Sports, Requirements for Physical Qualities, "Battery" of Tests [Analiz pedagogicheskogo (sportivnogo) testirovaniya: klassifikacii vidov sporta, trebovaniya k fizicheskim kachestvam, «batareya» testov]. Lesgaft [Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta]. - 2019. - No. 12 (178). – S. 82–89.

Lyakh V.I., Sadovski E. On the concepts, tasks, place and main provisions of coordination training in sports [O koncepciyah, zadachah, meste i osnovnyh polozheniyah koordinacionnoj podgotovki v sporte] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury]. 1999. No. 5. P.40-47.

Maksimova, A.V. Sovershenstvovanie koordinacionnyh sposobnostej u yunyh futbolistov 7–9 let na stadii nachal'noj podgotovki putem vnedreniya v trenirovochnyj process elementov fitnesaerobiki [Improvement of coordination abilities among young football players 7-9 years old at the stage of initial training by introducing elements of fitness aerobics into the training process]. *Nauka-2020* [Science-2020]. 2017. No. 2 (13). pp. 97-103. (In Russ.)/

Parmuzina Yu.V. Methods of applied aerobics classes with young football players [Metodika zanyatij prikladnoj aerobikoj s yunymi futbolistami]: dissertation of Ph.D. ped. Sciences: 13.00.04 / Yu.V. Parmuzina. - Volgograd, 2006. - 160 p.

Improving the coordination abilities of athletes in team sports at the stage of sports specialization [Sovershenstvovanie koordinacionnyh sposobnostej sportsmenov v komandno-igrovyh vidah sporta na etape sportivnoj specializacii]: Abstract of the thesis. ... candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 / Zereg Fateh; [Place of protection: Ros. state University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism]. - Moscow, 2018. - 24 p.

Shamonin, A.V. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej yunyh futbolistov na nachal'nom etape podgotovke [Devel-

opment of coordination abilities of young footballers at the initial stage of training]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training]. 2009, No. 6. pp. 37-39. (In Russ.).

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.01:159.9
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_205

DYNAMICS OF COORDINATIONAL TRAINING OF SOCCER PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Yuri A. Gusev [1], Galina I. Deryabina [2], Victoria L. Lerner [3]

Derzhavin Tambov State University [1, 2, 3]
Tambov, Russia

[1] Postgraduate student
ph.: +7(915)870-36-34, e-mail: yuriy_gusev_95@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] PhD of Pedagogy, Associate professor, Assistant Professor of the Department of Adaptive Physical Education and Life Safety
ph.: +7(953)704-04-44, e-mail: vikun69@yandex.ru

Abstract. The article touches upon the problem of monitoring the coordination readiness of young football players. The purpose of the study is to study the dynamics of coordination preparedness of young football players at the initial stage. Research objectives: 1) to form a diagnostic toolkit for determining the varieties of coordination abilities of young football players at the initial training stage; 2) to carry out diagnostics of coordination abilities at the end of each module of the implementation of the method of coordination training by means of taibo among young football players; 3) to analyze the dynamics of indicators of coordination abilities in the process of implementing the method of coordination training of young football players. Research methods: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; testing types of coordination abilities; methods of mathematical statistics. The results of testing the indicators of coordination abilities of young football players in the process of implementing the methodology of coordination training are presented and their dynamics is analyzed.

Key words: coordination abilities, development, young football players, initial training stage.

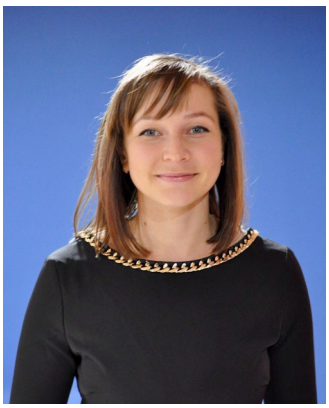
Cite as: Gusev, Yu. A., Deryabina, G. I., Lerner, V. L. (2022) Dynamics of coordinational training of soccer players at the initial stage of training. *Physical Culture and Health*. (1), 205-212. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_205.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 213-217
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 213-217

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_213

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ПО ПЛАВАНИЮ НА СУШЕ



Надежда Павловна Иванова [1],
Анна Петровна Никитина [2]

Чувашский государственный аграрный университет [1, 2]
Чебоксары, Россия

[1] *Старший преподаватель кафедры физвоспитания*
тел.: +7(909)305-84-76, e-mail: in.nadegda@yandex.ru
[2] *Кандидат ветеринарных наук, старший преподаватель кафедры эпизоотологии, паразитологии и ветеринарно-санитарной экспертизы*
тел.: +7(937)380-25-82, e-mail: anyutka020691@mail.ru

Аннотация. В настоящее время в спортивной тренировке полиатлониста по плаванию большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке на суше. Средства физической подготовки очень часто (особенно при воспитании силы, выносливости к силовой работе, гибкости) классифицируют по их преимущественному воздействию на определенные части тела, т.е. на определенные группы мышц или звенья связочно-суставного аппарата. В этой связи большой практический интерес представляет вопрос о том, какие мышечные группы обеспечивают движения пловца при плавании кролем на груди. Ответ на этот вопрос позволил бы подбирать для спортсмена упражнения на суше с учётом специфики плавания кролем на груди, избирательно воздействовать на развитие наиболее важных мышечных групп. Как известно, знание основных мышц, участвующих в рабочих движениях при плавании, знание биомеханических условий их деятельности может помочь и в совершенствовании техники плавания. В этой статье даны рекомендации тренировок по плаванию на суше. Все тренирующиеся полиатлонисты проделали большой объём тренировок в домашних условиях. В статье обстоятельно расписаны все упражнения для каждой группы мышц для плавания кролем на груди.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, физическое воспитание, занятие плаванием, работоспособность, гибкость, сравнительный анализ, средства физической подготовки, спортивная тренировка, полиатлон.

Для цитирования: *Иванова Н. П., Никитина А. П.* Комплекс упражнений для специальной физической подготовки полиатлонистов по плаванию на суше // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 213-217. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_213.

Введение

В настоящее время в спортивной тренировке полиатлониста по плаванию большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке на суше. Средства физической подготовки очень часто (особенно при воспитании силы, выносливости к силовой работе, гибкости) классифицируют по их преимущественному воздействию на определенные части тела, т.е. на определенные группы мышц или звенья связочно-суставного аппарата. В этой связи большой практический интерес представляет вопрос о том, какие мышечные группы обеспечивают движения пловца при плавании кролем на груди. Ответ на этот вопрос позволил бы подбирать для спортсмена упражнения на суше с учетом специфики плавания кролем на груди, избирательно воздействовать на развитие наиболее важных мышечных групп. Как известно, знание основных мышц, участвующих в рабочих движениях при плавании, знание биомеханических условий их деятельности может помочь и в совершенствовании техники плавания.

Цель данной статьи – дать анатомическую характеристику движений спортсмена при плавании кролем на груди и обосновать некоторые методические рекомендации по подбору упражнений физической подготовки пловца на суше. Движения во время плавания проанализируем в такой последовательности:

– движения туловища и головы;
– движения рук и плечевого пояса;
– движения ног;
– дыхательные движения [3].

Результаты

Движения туловища и головы. При плавании способом кроль на груди тело квалифицированных спортсменов занимает вытянутое, почти горизонтальное и устойчивое положение. Устойчивое, хорошо стабилизированное положение туловища не только уменьшает гидродинамическое сопротивление тела, но и создает прочную основу (опору) для крупных мышечных групп, непосредственно участвующих в продвижении пловца вперед. Такая стабилизация позвоночного столба и таза (а следовательно, туловища и головы) обеспечивается за счет динамической и стати-

© Иванова Н. П., Никитина А. П., 2022

ческой деятельности прямой, внутренней и наружной косых мышц живота, квадратной мышцы поясницы, а также глубоких и поверхностных мышц спины, главным образом трапециевидной, задних зубчатых мышц, ременной мышцы головы и шеи, мышцы выпрямителя туловища и поперечно-остистой мышцы.

При плавании кролем на груди, когда одна рука пловца приступает к основной рабочей части гребка, а другая начинает свое движение по воздуху, происходит поворот туловища вместе с плечевым поясом вокруг продольной оси тела. Это движение помогают выполнить наружная косая мышца живота совместно с внутренней косой мышцей живота другой стороны, мышцы-вращатели поперечно-остистой мышцы и другие глубокие мышцы спины, когда они сокращаются с одной стороны [1]

Обычно в момент поворота туловища в плавании кролем голова поворачивается для вдоха. Вращение осуществляют: длиннейшая и нижняя косая мышцы, ременная мышца головы и шеи, трапециевидная мышца.

Заметим, что вращение позвоночного столба вокруг продольной оси анатомически возможно в грудной области до 40 градусов, а в поясничной до 5 градусов. При плавании кролем поворот плечевого пояса вокруг продольной оси тела выполняется в пределах от 25-30 до 45-50 градусов. Следовательно, чтобы эти движения не вызывали ненужных колебаний и поворотов таза, позвоночный столб пловца в грудном и поясничном отделах должен обладать достаточной подвижностью. То же можно сказать и про шейный отдел, который обеспечивает поворот головы для вдоха. Мышцы туловища во время плавания несут опорную функцию и обеспечивают ряд движений спортсмена.

При плавании мышцы туловища и шеи обеспечивают устойчивое положение тела пловца и ряд движений. Мышцы живота и спины фиксируют таз и грудную клетку во время мощных рабочих движений рук, плечевого пояса и ног. Многие мышцы туловища участвуют в гребковых движениях пловца. Поэтому к силе мышц туловища предъявляются высокие требования. Мышцы боковой и передней стенки живота относятся к сгибателям позвоночного столбца. Их антагонистами являются мышцы, расположенные на задней поверхности туловища и шеи и выполняющие функцию разгибания [2].

Для правильного движения туловища и головы, можно рекомендовать специально – подготовительные упражнения на суше:

– разгибание и сгибание (наклоны туловища вперед и назад);
– наклоны в сторону (влево и вправо);
– повороты вокруг продольной оси тела;
– круговое движение (при поочередном участии мышц туловища, выполняющих сгибание, наклоны в сторону и разгибание).
– волнообразное движение (при одновременном и последовательном сокращении мышц – сгибателей и разгибателей туловища);
– сгибание и разгибание шеи;
– повороты головы.

Движения рук и плечевого пояса. Основными органами локомоций в способах плавания кроль на груди являются руки и плечевой пояс. Во время рабочей части гребка основная нагрузка падает на мышцы, приводящие и разгибающие плечо. Наиболее эффективная часть гребка, когда рука движется в направлении спереди назад под продольной осью тела, осуществляется совместной работой мощных мышц груди, спины и плечевого пояса. Активно участвуют в движении большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, подлопаточная и большая круглая мышца. Им помогают: задняя часть дельтовидной мышцы, клювоплечевая мышца и длинная головка трехглавой мышцы. Мощные мышцы – разгибатели, осуществляющие вторую половину гребка – эта задняя часть дельтовидной и широчайшая мышца спины. Большинство мышц – разгибателей плеча работают в этот момент в состоянии почти предельного сокращения своей длины, что существенно снижает их силу тяги. Поэтому часто мышечное утомление локализуется именно в этой группе мышц, и это ведет к падению эффективности второй половины гребка, что следует уделить особое внимание развитию силы и выносливости мышц-разгибателей плеча. Для достижения успеха выполняем упражнения со снарядами блочной конструкции амортизаторами, упражнения лыжными палками (упор на руки), специально подобранные изометрические упражнения и упражнения с отягощениями. Выполняя упражнения для разгибателей плеча, нужно удерживать усилие на протяжении всего движения, и особенно в конце возможной амплитуды движения [7].

Во время основной части гребка движения плечевого пояса увеличивают эффективность работы рук. Вместе с туловищем плечевой пояс поворачивается вокруг продольной оси тела, что создает благоприятные условия для работы большой и сильной группы мышц, приводящих плечо.

Основную часть гребка рука выполняет согнутой в локтевом суставе. Сгибание предплечья и фиксацию его в этом положении обеспечивают следующие мышцы: двуглавая мышца плеча, плечевая, плечелучевая, круглый пронатор. Во второй половине основной части гребка в проксимальном лучелоктевом суставе выполняется небольшое вращение предплечья внутрь, которое осуществляют в основном круглый пронатор и квадратный пронатор [4].

При завершении основной части гребка происходит неполное, но энергичное разгибание предплечья в локтевом суставе за счет сокращения трехглавой мышцы плеча и локтевой мышцы.

Выход руки из воды и движение ее над головой выполняются дальнейшим разгибанием плеча и его отведением.

После входа руки в воду завершаются отведение плеча и поднимание плечевого пояса. Как только в конце наплыва рука начинает создавать опору, отмечается небольшое движение плечевого пояса вперед, которое осуществляют малая грудная, передняя зубчатая и большая грудная мышцы.

Завершая анализ участия мышечных групп в движениях рук и плечевого пояса, попытаемся сделать некоторые методические рекомендации по подбору специальных упражнений.

В табл. 1 расписаны основные движения, которые рекомендуются включать в специально-подготовительные упражнения на суше по плаванию полиатлониста. Упражнения с названными движениями будут направлены на преимущественное развитие тех мышечных групп, что несут основную нагрузку во время плавания. Движения в таблице перечислены в порядке их значимости, наивысшей степени значимости соответствует и наибольшее количество баллов.

Таблица 1 – Основные движения рук и плечевого пояса для специально-подготовительных упражнений на суше

Основное движение в плавании	Условная значимость движения (кроль на груди)
Приведение плеча	**7**
Разгибание плеча	**7**
Опускание плечевого пояса	**7**
Сгибание предплечья	**5**
Сгибание кисти	**5**
Разгибание предплечья	**5**
Круговые движения предплечья внутрь	**3**
Движение плечевого пояса назад	**2**
Движение плечевого пояса вперед	**2**
Поднимание плечевого пояса	**2**
Отведение плеча	**2**

В заключение хочется отметить схематичность данной таблицы. Для подбора упражнений необходимо конкретизировать его: указать исходное положение, из которого это движение будет выполняться, уточнить амплитуду движения, величину и направление силы внешнего сопротивления и т. д., также не названы ряд дополнительных движений:

а) круговые движения плеч вокруг продольной, переднее – задней и промежуточных осей плечевого сустава;

б) круговые движения плечевого пояса;

в) сгибание и разгибание, приведение и отведение кисти, круговые движения кисти [5].

Движения ног. При плавании кролем на груди ноги выполняют попеременные движения сверху вниз и в обратном направлении. Движения ног начинаются в тазобедренном суставе и передаются последовательно от бедра на голень и стопу. Нога из крайнего верхнего положения начинает свое движение вниз с умеренного сгибания бедра в тазобедренном суставе. Сгибание производят: подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, гребешковая мышца, портняжная мышца и мышца-натягиватель широкой фасции бедра. В это время голень продолжает двигаться вверх, сгибаться в коленном суставе за счет сокращения двуглавой мышцы бедра, полусухожильной, полуперепончатой, икроножной, подколенной и портняжной мышц. После того как голень достигла своей крайней верхней точки, начинается мощное разгибание голени за счет сокращения четырехглавой мышцы бедра. Это движение является основным в создании ногами силы тяги. На суше выполняем следующие движения:

1) сгибание и разгибание бедра;

2) сгибание и разгибание голени;

3) сгибание и разгибание стопы;

4) круговые движения голени и бедра вовнутрь.

Особое место отводим развитию подвижности в суставах стопы.

Таблица 2 – Основные движения ног для специально-подготовительных упражнений на суше

Основное движение	Значимость движения
Разгибание голени	7
Приведение бедра	7
Разгибание бедра	7
Разгибание стопы и круговые движения голени кнаружи	5
Отведение бедра	5
Сгибание бедра	5
Сгибание голени	5
Круговые движения бедра внутрь и кнаружи	4

Можно дополнить движениями на развитие подвижности в суставах ног:

а) движениями в тазобедренном суставе вокруг поперечной, продольной и вертикальной осей суставов;

б) движениями в коленном суставе вокруг поперечной и вертикальной осей сустава;

в) сгибанием и разгибанием стопы в голеностопном суставе [6].

Дыхательные движения. Дыхательные движения во время плавания выполняются на фоне постоянного напряжения мышц брюшной стенки и мышц, имеющих опору на позвоночнике, плечевом поясе, грудной клетке и требующих при своей работе фиксации грудной клетки. Это предъявляет значительные требования в силе основных мышц вдоха и выдоха. Спортивное плавание отлично развивает дыхательную мускулатуру, но упражнениям на суше нужно уделять внимание дыхательным упражнениям. Необходима тренировка грудного дыхания, акцентировать внимание на глубоком и ритмичном дыхании при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (сгибание рук – вдох, разгибание - выдох). Сходными по воздействию будут упражнения с различными движениями рук в положении «сед углом» на полу и другие подобные упражнения. Движения пловца являются слаженным, координированным взаимодействием всей мышечной системы. Использование специально- подготовительных упражнений на суше предполагает применение широкого круга развивающих упражнений, которые предшествуют специальной подготовке и создают для нее базу.

Выводы

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для правильного движения туловища и головы, можно рекомендовать специально – подготовительные упражнения на суше:

– разгибание и сгибание (наклоны туловища вперед и назад);

– наклоны в сторону (влево и вправо);

– повороты вокруг продольной оси тела;

– круговое движение (при поочередном участии мышц туловища, выполняющих сгибание, наклоны в сторону и разгибание).

– волнообразное движение (при одновременном и последовательном сокращении мышц – сгибателей и разгибателей туловища);

– сгибание и разгибание шеи;

– повороты головы.

2. В таблице 1 расписаны основные упражнения при движении рук и плечевого пояса, которые рекомендуются включать в специально-подготовительные упражнения на суше по плаванию полиатлониста.

3. Для правильной постановки движения ног при плавании на суше необходимо выполнять следующие движения:

– сгибание и разгибание бедра;

– сгибание и разгибание голени;

– сгибание и разгибание стопы;

– круговые движения голени и бедра вовнутрь.

Особое место отводим развитию подвижности в суставах стопы.

4. При тренировке грудного дыхания на суше нужно акцентировать внимание на глубоком и ритмичном дыхании при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (сгибание рук – вдох, разгибание - выдох). Сходными по воздействию будут упражнения с различными движениями рук в положении «сед углом» на полу и другие подобные упражнения.

Конфликт интересов

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

Библтографический список

Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Соловьев. – Москва: ИТРК, 2019. – 319 с. – Текст: непосредственный.

Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – Москва: Академия, 2014. – 400. - Текст: непосредственный.

Иванова, Н. П. Упражнения на растягивание один из факторов повышения уровня подготовленности в полиатлоне / Н. П. Иванова. - Текст: непосредственный // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. - С. 836-843.

Иванова, Н.П. Анализ выступления спортсменов-студентов в летнем полиатлоне (четырехборье) // Иванова, Н.П., Никитина А.П. // культура физическая и здоровье. - 2019. - Т. 70. - №2 - С. 111-113.

Иванова, Н.П. Факторы, повышающие результаты в полиатлоне / Н. П. Иванова // В сб.: Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона Матер. Всерос. науч.практич. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-летию со дня рождения заслуж. раб-ка с.-х. РФ, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака А.П. Чувашская ГСХА. 2017. С. 538-545.

Иванова, Н.П. О результатах достигнутых полиатлонистами Чувашской ГСХА //Иванова Н.П. / В сб. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2019 г. С.198-200.

Капотов, П. П. Обучение плаванию / П. П. Капотов. - Москва: Воениздат, 2018. - 498 с. - Текст: непосредственный.

Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - Москва: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с. - Текст: непосредственный.

Таормина, Шейла Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 489 с. - Текст: непосредственный.

Методико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, И. В. Поликарпочкина. – Москва: Советский спорт, 2014. – 23 с. - Текст: непосредственный.

References

Avdienko, V. B. The art of training a swimmer. The book of the coach / V. B. Avdienko, I. N. Soloviev. - Moscow: ITRK, 2019. - 319 p. - Text: direct.

Bulgakova, N. Zh. Theory and method of swimming: a textbook for students of higher professional education institutions / N. Zh. Bulgakova, O. I. Popov, E. A. Raspopova. - Moscow: Academy, 2014. – 400. - Text: direct.

Ivanova, N.P. Stretching exercises are one of the factors for increasing the level of preparation in polyathlon/N.P. Ivanova. - Text: direct//Food security and sustainable development of agribusiness: proceedings of the international scientific and practical conference. - Cheboksary, 2015. - S. 836-843.

Ivanova, N.P. Analysis of the performance of student athletes in the summer polyathlon (quadrennial) // Ivanova, N.P., Nikitina A.P.//culture physical and health. - 2019. - T. 70. - NO. 2 - S. 111-113.5. Ivanova, N.P. Physical culture and sports in the life of the population/N.P. Ivanova//B sb. Current directions of innovative development of animal husbandry, medicine, technology and modern technologies of food products: Materials of the international scientific and practical conference. Part I - pos. Persian: Don GAU. Part I.- 2019. - S.439-446.

Ivanova, N.P. Factors that increase results in polyathlon / N.P. Ivanova // Rational environmental management and socio-economic development of rural areas as the basis for the effective functioning of the agro-industrial complex of the Mater region. Vseros. nauch. praktich. conf. with междунар. participation, посвящ. To the 80 anniversary since birth заслуж. slave-ka s.-kh. of the Russian Federation, honorary citizen of the Chuvash Republic of Aidak A.P... Chuvash GSHA. 2017. C. 538-545.

Ivanova, N.P. On the results achieved by the polyatlonists of the Chuvash State Agricultural Commission//Ivanova N.P./V. Topical problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. 2019 S.198-200.

Kapotov, P. P. Swimming training/P. P. Kapotov. - Moscow: Military building, 2018. - 498 c. - Text: direct.

Kravtsov, A. The technique of urgent control and correction of swimming techniques in competitive and training exercises/A. Kravtsov. - Moscow: TVT Division, 2011. - 636 c. - Text: direct.

Taormina, Sheila Secrets of fast swimming for swimmers and triathletes / Sheila Taormina. - Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2013. - 489 c. - Text: direct.

Methodological and biological control of the functional state and performance of swimmers in training and competitive processes/A.N. Polikarpochkin, I.V. Levshin, Yu. A. Povareshchenkova, I.V. Polikarpochkin. - Moscow: Soviet Sport, 2014. - 23 p. - Text: direct.

Поступила в редакцию 31.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_213

COMPLEX OF EXERCISES FOR SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF POLYATHLONISTS FOR SWIMMING ON LAND

Nadezhda P. Ivanova [1], Anna P. Nikitina [2]

Chuvash State Agrarian University [1, 2]
Cheboksary, Russia

[1] Senior teacher department of physical training,
ph.: +7(909)3058476, e-mail: in.nadegda@yandex.ru
[2] PhD of Veterinary, teacher department of epizootology, parasitology and veterinary and sanitary expertise,
ph.: +7(937)3802582, e-mail: anyutka020691@mail.ru

Abstract. Currently, in the sports training of a polyathlonist in swimming, much attention is paid to general and special physical training on land. The means of physical preparation are very often (especially when nurturing strength, endurance to power work, flexibility) classified according to their preferential effect on certain parts of the body, i.e. on certain groups of muscles or links of the ligamentous joint apparatus. In this regard, of great practical interest is the question of which muscle groups provide the swimmer's movements when swimming with rabbits on his chest. The answer to this question would allow you to select land exercises for the athlete, taking into account the specifics of swimming with rabbits on the chest, selectively affect the development of the most important muscle groups. As you know, knowledge of the main muscles involved in working movements during swimming, knowledge of the biomechanical conditions of their activities can also help in improving swimming techniques. This article provides recommendations for training in land swimming. All training polyathlonists have done a large amount of training at home. The article detailed all the exercises for each group of muscles for swimming with rabbits on the chest.

Keywords: physical training, physical qualities, physical education, swimming, working capacity, hypocrisy, comparative analysis, means of physical training, sports training, polyathlon

Cite as: Ivanova, N. P., Nikitina, A. P. (2022) Complex of exercises for special physical training of polyathlonists for swimming on land. *Physical Culture and Health*. (1), 213-217. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_213.

Received 31 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 218-221
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 218-221

Научная статья
УДК 796.011
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_218

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

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. На результативность тренировочного и соревновательного процессов влияют все виды подготовки спортсменок. Несмотря на высокие показатели физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной подготовленности команды волейболисток, исход поединка может быть непредсказуем. Именно в женских командах проявляется влияние большего количества факторов, влияющих на результативность игры. Одним из таких факторов является наличие более выраженной реакции на стресс у женщин. Поэтому немаловажным является поведение капитана команды в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Его роль велика в различных областях взаимодействия участников команды. В статье рассматривается необходимость включения в учебно-тренировочный процесс заданий, связанных с развитием и формированием лидерских качеств спортсменок-волейболисток. При этом немаловажным является подготовка всех участников команды и задействование их в учебно-тренировочном процессе, направленном на проявление лидерских качеств. При данном подходе волейболистки имеют возможность комплексно оценить собственные игровые действия, а также действия других членов команды, включая капитана команды. Такой подход находит подтверждение в высокой результативной деятельности спортсменок на соревнованиях. Применение в учебно-тренировочных занятиях творческих заданий для формирования лидерских качеств волейболисток влияет также и на повседневное поведение спортсменок в положительную сторону. В работе также приведены примеры заданий, результаты педагогических тестов.

Ключевые слова: тренировка, волейболистки, творческие задания, управленческие способности, лидерские качества.

Для цитирования: *Карпова С. Н.* Использование творческих заданий для формирования лидерских качеств волейболисток // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 218-221. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_218.

Введение

Эффективность соревновательной деятельности волейболисток зависит от различных показателей: физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной подготовленности [Болотин А.Э., Тинюков А.Б., 2018; Карпова С.Н., 2019; Курамшин Ю.Ф., 2010; Никитушкин В.Г, Суслов Ф.П., 2018; Платонов В.Н., 2015]. С ростом тренированности у спортсменок увеличивается уровень тактического мастерства, психологической устойчивости в игре. Большую роль при этом играет капитан команды. От его решений во многом зависит исход поединка, особенно при встрече равных по силам соперников. Капитан команды должен обладать высокоразвитыми двигательными качествами, высокой функциональной подготовленностью, отличными коммуникационными, лидерскими качествами. Этот человек должен владеть: способностью распознавать эмоции других членов команды, тренерского штаба и управлять ими; способностью определять вербальные (слова) и невербальные (позы, мимику, жесты) признаки в поведении, и на их основе прогнозировать дальнейшее развитие игры; умением организовывать свою деятельность и членов команды; быстро и успешно устанавливать и поддерживать контакт с другими участниками тренировочного и соревновательного процессов [Карпова С.Н., Пригода Г.С., 2019; Карпова С.Н., Орлова Н.В., Бочковская В.Л., 2019]. Обязательной является способность «работать в команде», при необходимости встраиваться в уже существующую отлаженную работу команды, генерировать идеи, высказывать разумную критику. Волейболисткам в силу более выраженной эмоциональности и более высокой подвижности нервной системы, возможной неуверенности в собственных возможностях, как физического, так и эмоционального характера, решать различные задачи, связанные с проявлением лидерских качеств, бывает достаточно сложно [Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2020]. Подобная ситуация не создает необходимых предпосылок для формирования волевых качеств, необходимых для высокоэффективного управленческого общения. По-

© Карпова С. Н., 2022

этому необходимо в учебно-тренировочный процесс включать различные задания, связанные с развитием и формированием лидерских качеств спортсменок.

Методы и организация исследования

Для проведения педагогического эксперимента в сентябре 2021 года были организованы две группы спортсменок из числа сборной команды по волейболу Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения - контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Каждая группа состояла из 12 человек в возрасте от 17 до 21 года. В каждую группу входили участницы с первым взрослым разрядом и кандидаты в мастера спорта. В тренировочный процесс экспериментальной группы целенаправленно внедрялись педагогические приемы по моделированию ситуаций, направленные на управленческое общение средствами физической культуры, применялись задания, направленные на формирование управленческих способностей волейболисток.

В процессе проведения педагогического эксперимента с волейболистками экспериментальной группы решались следующие задачи:

– формировать способность проявлять инициативу при решении спорных организационных вопросов, аргументировать, отстаивать свое решение, спокойно выслушивать чужое мнение, кратко и четко формулировать свои мысли;

– совершенствовать способность восприятия, анализа информации в неожиданных, новых, необычных ситуациях, при изменении социальных характеристик коллектива, а также при таких физиологических состояниях как утомление, эмоциональное возбуждение, стресс.

Задания, выполняемые в экспериментальной группе, были направлены на решение поставленных выше задач. Всем участникам группы было необходимо выполнить следующие виды деятельности:

1. Провести самостоятельно заранее подготовленный комплекс ОРУ в своей команде в подготовительной части занятия, вариативно назначить проводить отдельные элементы комплекса конкретному члену команды.

2. Провести самостоятельно заранее подготовленный комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование определенных физических качеств в своей команде в основной части занятия, вариативно назначить проводить отдельные элементы комплекса конкретному члену команды.

3. Провести судейство в различных видах подвижных, спортивных игр, эстафетах, реализуемых среди своей команды.

4. Провести выполнение и оценку функциональных проб, реализуемых среди волейболисток своей команды.

5. Взаимодействовать с оргкомитетом.

Результаты

Основными педагогическими тестами для оценки эффективности заданий, выполняемых в экспериментальной группе по формированию управленческих способностей, были выбраны тест «Сложные аналогии» для оценки логичности мышления и тест Бурдона для оценивания концентрации и переключаемости внимания.

Результаты тестов в начале эксперимента (1-15 сентября) и после эксперимента (15-30 января) были следующие. В контрольной группе изменения в результатах тестов были минимальными, в экспериментальной группе произошли улучшения результатов в тесте «Сложные аналогии» на 22 %, в тесте Бурдона – на 26 %. Также стоит отметить, что спортсменки экспериментальной группы уже через месяц после начала эксперимента проявляли больше активности на тренировочных занятиях, интересовались теоретическими сведениями, связанными с биологическими, психологическими основами жизнедеятельности. Стоит также отметить, что поскольку задания выполнялись всеми участницами группы, у многих девушек появилась возможность проявить и развить в себе лидерские качества. Эти обстоятельства положительно повлияли на результативность игры в соревнованиях, проведенных в конце декабря 2021 года. У большинства участниц наблюдалась раскрепощенность в двигательных действиях, прослеживалась уверенность в собственных возможностях, а также проявились высокие коммуникационные качества между членами команды.

Выводы

По результатам эксперимента можно сделать следующие выводы. Данная работа дает наглядное представление о повышении адаптационных способностей спортсменок к предстоящей спортивной деятельности, повышении способности проявлять инициативу при решении спорных организационных вопросов, аргументировать, отстаивать свое решение, спокойно выслушивать чужое мнение, кратко и четко формулировать свои мысли; совершенствовании способности восприятия, анализа информации в неожиданных, новых, необычных ситуациях, при изменении социальных характеристик коллектива, а также при таких психофизиологических состояниях как утомление, эмоциональное возбуждение, стресс путем использования заданий, направленных на формирование управленческих способностей.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Болотин А.Э., Тинюков А.Б. Условия повышения специальной физической и технической подготовленности волейболисток // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. № 2. С. 580-591.

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., Журавлев А.А. Влияние изучения теоретических аспектов на адаптацию к учебно-тренировочному процессу студентов специальных медицинских групп при дистанционном обучении // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 144-147.

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., Орлова Н.В., Бочковская В.Л. Факторы, определяющие необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп // В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. 2019. С. 117-122.

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник – М.: Советский спорт, 2010- 464с.

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. -1432 с.

П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология. / М.: Прогресс, 1975. С.133–142

Устинов И.Е. Использование творческих заданий для формирования управленческих способностей студентов нефизкультурных ВУЗов в процессе физического воспитания. //Методические указания. Санкт-Петербургская государственная академия сервиса и экономики, СПб, 2002

References

Bolotin A.E., Tinyukov A.B. Conditions for improving the special physical and technical fitness of volleyball players // Health - the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2018. Vol. 13. No. 2. pp. 580-591.

Karpova S.N. Psychological and pedagogical conditions necessary to improve the health of students of special medical groups during the use of unified training complexes // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University -2019 No. 7 (173). - pp. 80-83.

Karpova S.N., Zhuravlev A.A. The influence of the study of theoretical aspects on the adaptation to the educational and training process of students of special medical groups in distance learning // In the collection: Actual problems of professionally applied physical culture and sports. interuniversity collection of scientific and methodological works. Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. St. Petersburg, 2020. pp. 144-147.

Karpova S.N., Prigoda G.S. 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 // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University -2019 №3(169) -pp.135-138

Karpova S.N., Orlova N.V., Bochkovskaya V.L. Factors determining the need to use unified training complexes during physical education of students of special medical groups // In the collection: Physical culture in the educational space of Russia: status, trends and prospects. 2019. pp. 117-122.

Kuramshin Yu.F. Theory and methodology of physical culture: Textbook - M.: Soviet Sport, 2010- 464s.

Nikitushkin V.G., Suslov F.P. Sport of the highest achievements. Textbook - M.: "Sport", 2018 - 318 p.

Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical applications. Textbook. In 2 volumes. - Kiev: "Olympic Literature", 2015. -1432 p.

P. Fress, J. Piaget. Experimental psychology. / M.: Progress, 1975. pp.133-142.

Ustinov I.E. The use of creative tasks for the formation of managerial abilities of students of non-physical education universities in the process of physical education. //Methodical instructions. St. Petersburg State Academy of Service and Economics, St. Petersburg, 2002.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.011
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_218

THE USE OF CREATIVE TASKS FOR THE FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

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. The effectiveness of the training and competitive processes is influenced by all types of training of athletes. Despite the high indicators of physical, technical, tactical, psychological, intellectual, integral readiness of the volleyball team, the outcome of the match can be unpredictable. It is in women's teams that the influence of a greater number of factors affecting the effectiveness of the game is manifested. One of these factors is the presence of a more pronounced stress response in women. Therefore, the behavior of the team captain in the training and competitive processes is important. His role is great in various areas of interaction between team members. The article considers the need to include tasks related to the development and formation of leadership qualities of female volleyball players in the educational and training process. At the same time, it is important to prepare all team members and involve them in the training process aimed at demonstrating leadership qualities. With this approach, volleyball players have the opportunity to comprehensively evaluate their own game actions, as well as the actions of other team members, including the team captain. This approach is confirmed by the high performance of athletes at competitions. The use of creative tasks in training sessions for the formation of leadership qualities of volleyball players also affects the daily behavior of athletes in a positive way. The paper also provides examples of tasks, the results of pedagogical tests.

Key words: training, volleyball players, creative tasks, managerial abilities, leadership qualities.

Cite as: Karpova, S. N. (2022) The use of creative tasks for the formation of leadership qualities of volleyball players. Physical Culture and Health. (1), 218-221. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_218.

Received 4 February 2022
Accepted 29.03.2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 222-226
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 222-226

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_222

СТРУКТУРА МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сергей Сергеевич Клименко

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

Аспирант
тел.: +7(967)250-47-89, e-mail: sdd@inbox.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследований автора по обоснованию методики подготовки бегунов на средние дистанции (СРД) с учётом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности (ЭМД).

Установлено, что для повышения уровня развития скоростной выносливости у бегунов на СРД необходимо избирательно оказывать педагогическое воздействие на организм спортсменов с учётом особенностей ЭМД. Однако тренеры в своей работе с бегунами на средние дистанции мало ориентированы на индивидуализацию организации тренировочного процесса с ними. Они не учитывают особенности ЭМД в тренировочном процессе с бегунами на средние дистанции. Это не позволяет эффективно развивать у бегунов на средние дистанции разные виды выносливости.

Ключевые слова: бегуны на средние дистанции, особенности энергообеспечения мышечной деятельности, соревновательная деятельность, методика тренировки.

Для цитирования: *Клименко С. С.* Структура методики подготовки бегунов на средние дистанции с учётом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 222-226. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_222.

Введение

Стремительное развитие легкой атлетики, систематическое повышение качества организации тренировочного процесса с бегунами на средние дистанции (СРД) и учет их индивидуальных двигательных способностей в ходе тренировки – отражают главную черту совершенствования их подготовки. Важнейшим результатом этой подготовки является положительный эффект в достижении новых вершин в готовности бегунов на средние дистанции к соревнованиям. [3-10].

В связи с этим главной целью соревновательной деятельности бегунов на СРД является постоянное физическое совершенствование, стремление реализовать весь свой потенциал в ходе соревнований. Мотивацией такой позиции является стремление бегунов на СРД проявить все свои двигательные способности в соревновательной деятельности. [3-10].

Основные положения

Соревновательная деятельность бегунов на СРД представляет собой бег на 800 или 1500 метров по стадиону, требующий особого напряжения мышечной системы. Это особый вид соревновательной деятельности, связанный с большими физическими нагрузками и высоким напряжением работы сердца и дыхательной системы. [1-2].

Весь процесс тренировки бегунов на СРД должен соответствовать особенностям их соревновательной деятельности. В ходе организации тренировочного процесса необходимо готовить бегунов на средние дистанции к соревновательной деятельности. Для повышения уровня развития скоростной выносливости у бегунов на СРД необходимо избирательно оказывать педагогическое воздействие на организм спортсменов с учетом особенностей ЭМД. [3-10].

Установлено, что эффективность соревновательной деятельности бегунов на СРД зависит от их физической подготовленности и организации тренировочного процесса на основе учета особенностей ЭМД, который должен занимать ведущее место в тренировочном процессе. Опираясь на данные положения, нами была разработана методика подготовки бегунов на СРД с учетом особенностей ЭМД (рис. 1).

© Клименко С. С., 2022

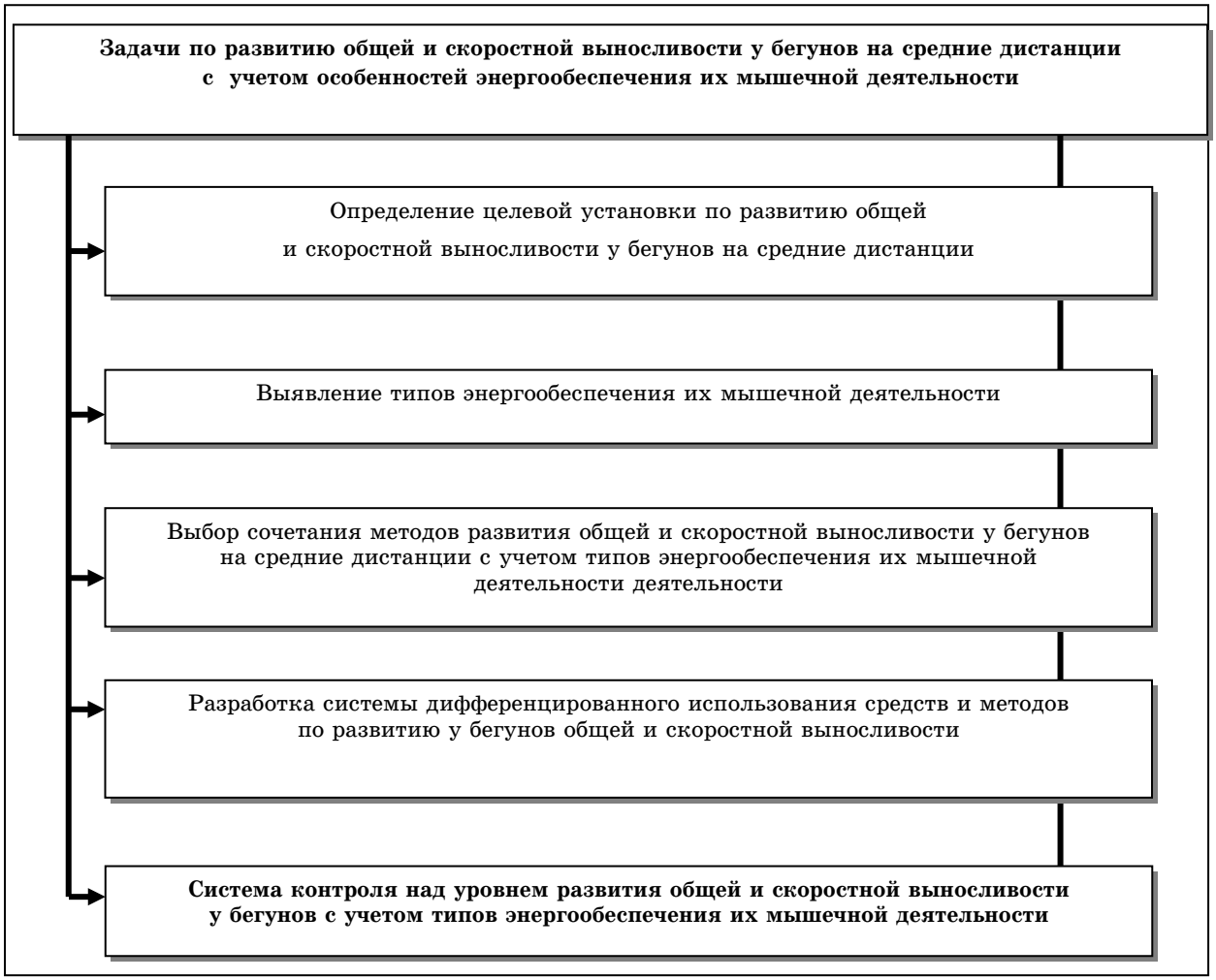


Рис. 1 – Методика подготовки бегунов на средние дистанции с учетом особенностей энергообеспечения их мышечной деятельности

Практика показывает, что во время соревновательной деятельности бегуны на СРД испытывают большие физические нагрузки. Это неблагоприятно воздействует на их функциональное состояние и приводит к утомлению. Поэтому высокий уровень эффективности соревновательной деятельности бегунов на СРД определяется качеством восстановительного периода со своей спецификой, применяемых упражнений.

Качество восстановления после соревновательной деятельности бегунов на СРД заметно отражается на показателях дыхательной и других систем организма спортсменов. Поэтому требуется проводить мониторинг и исследование физиологических функций организма бегунов.

Анализ литературы показал, что для бегунов на СРД развитие скоростной и общей выносливости является определяющим в тренировочном процессе для реализации своего внутреннего потенциала на отдельных отрезках дистанции бега. Поэтому тренеру важно разработать содержание тренировочного процесса, его конкретные параметры: интенсивность, продолжительность и характер беговой работы. По данным параметрам можно говорить о направленности упражнений на развитие определенного вида выносливости.

В зависимости от уровня подготовленности бегунов на СРД важно подбирать величину и продолжительность нагрузки, характер интервалов отдыха.

В последнее время наблюдается увеличение скоростных тренировок у бегунов на СРД. Такой подход к организации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции приводит к повышению скорости бега, его экономичности, улучшению работы нервно-мышечного аппарата [3-10].

Предлагаются общие сведения относительно дозирования нагрузки, но до конца не раскрыты вопросы, касающиеся распределения тренировочной нагрузки на развитие анаэробных резервов у бегунов на СРД с учетом особенностей ЭМД. Требуется подбор общих и специальных упражнений для такой тренировки.

Установлено, что дифференцированный подход к развитию скоростной и общей выносливости позволяет улучшить «слабые стороны» в подготовленности бегунов на средние дистанции (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Результаты оценки показателей физической готовности бегунов на СРД в контрольной группе до и после эксперимента (n=20)

Этапы	КГ	«Анаэробный тип»	«Смешанный тип»
Бег 800 метров (сек)			
до	117,29±1,8	117,31±1,2	117,28±1,9
после	115,29±1,4	114,27±1,3	116,71±1,7
t	*0,73*	*2,37**	*1,12*
Бег 1500 метров (сек)			
до	246,3±2,3	246,1±2,3	246,5±2,4
после	237,8±2,5	239,3±2,1	235,7±2,7
t	*1,29*	*1,53*	*2,57**

Примечание: *P < 0,05

Таблица 2 – Результаты оценки показателей физической готовности бегунов на СРД в экспериментальной группе до и после эксперимента (n=20)

Этапы	ЭГ	«Анаэробный тип»	«Смешанный тип»
Бег 800 метров (сек)			
до	118,21±1,9	118,93±1,7	118,37±1,7
после	155,09±1,2	114,11±1,1	115,31±1,8
t	*2,23**	*2,39**	*0,91*
Бег 1500 метров (сек)			
до	246,8±2,7	246,7±2,5	246,8±2,8
после	235,4±2,2	235,3±2,2	235,9±2,3
t	*2,17**	*2,27**	*2,15**

Примечание: *P < 0,05

Повышение объема скоростной подготовки бегунов на СРД дистанции за счет снижения больших объемов циклической нагрузки способствует более эффективному развитию анаэробных возможностей. В организации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции беговые упражнения должны отличаться большим количеством повторений.

Установлено, что достижение высокой эффективности соревновательной деятельности обеспечивается оптимальным развитием аэробного и анаэробного компонентов скоростной и общей выносливости. Недостаточное или преобладающее развитие одного из видов энергообеспечения движений, не позволяет бегунам на средние дистанции реализовать своих потенциальных возможностей в полной мере.

Исследованиями установлена необходимость применения в тренировке бегунов на СРД беговых упражнений, выполняемых в анаэробном тренировочном режиме. В подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции необходимо выявлять рациональное соотношение объемов нагрузки направленных на развитие у них скоростной и общей выносливости.

Анализ литературы дает основание отметить, что организация тренировочного процесса с бегунами на СРД требует модернизации. Подготовка их к соревнованиям характеризуется серьезными пробелами в методике их тренировки. Ее основным недостатком, является недостаточный учет особенностей ЭМД. Тренеры мало ориентированы на индивидуализацию организации тренировочного процесса с ними. Они не учитывают особенности ЭМД в тренировочном процессе с бегунами на СРД. Это не позволяет эффективно развивать у бегунов на СРД разные виды выносливости.

Таким образом, установлено, что для повышения уровня развития скоростной выносливости у бегунов на СРД необходимо избирательно оказывать педагогическое воздействие на организм спортсменов с учетом особенностей ЭМД. Однако, тренеры в своей работе с бегунами на средние дистанции мало ориентированы на индивидуализацию организации тренировочного процесса с ними. Они не учитывают особенности ЭМД в тренировочном процессе с бегунами на средние дистанции. Это не позволяет эффективно развивать у бегунов на СРД разные виды выносливости.

Выводы

Проведенные исследования свидетельствует, что тренировочные занятия бегунов на средние дистанции с учетом особенностей ЭМД, обладают более высокой эффективностью.

Библиографический список

Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки/А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77-81.

Токарева, А.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2016. - № 9. – С.12-15.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2016), "Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler", *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), Art. 143, pp. 910-913.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2017), "The differences in responce of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence or recovery rate.", *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), Art. 272, pp. 2443-2446.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2017), "The differences in responce of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence or recovery rate.", *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), Art. 231, pp. 2214-2217.

Тихонов Ю.В. Педагогическая модель тренировки марафонцев с учетом особенностей механизма энергообеспечения мышечной деятельности / Ю.В. Тихонов, Н.С. Помогаева, А.А. Колодовский, С.А. Уваров // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2020. - № 11 (189). – С.485-489.

Тихонов Ю.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей механизма энергообеспечения мышечной деятельности / Ю.В. Тихонов, И.В. Переверзева, А.В. Чернышева// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2020. - № 12 (190). – С.257-261.

Тихонов Ю.В. Факторы, определяющие необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей механизма энергообеспечения мышечной деятельности / Ю.В. Тихонов, А.А. Белимова, И.В. Надежина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2021. - № 2 (192). – С.317-321.

Тихонов Ю.В. Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей механизма энергообеспечения мышечной деятельности / Ю.В. Тихонов // Современные тенденции развития физической культуры и спорта: статьи Межвузовской научно-практической конференции. – СПб.: С-Петерб. Университет ГПС МЧС России, 2021. – С.150-153.

References

Zyukin, A.V., Bolotin, A.E. and Napalkov, Yu.A. (2014), "The factors defining need of formation of readiness of cadets of higher education institutions of Interior Ministry Troops of Russia for fighting activity, with use of means of fire and physical preparation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 77-81.

Tokareva, A.V., Mironova O.V., Moskalenko I.S., Bolotin A.E. and Yarchikovskaya L.V. (2016), "Formation of skills of the organization of independent aerobic trainings at students of higher education institutions for successful passing examinations", Theory and Practice of Physical Culture, No. 9, pp. 12-15.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2016), "Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler", *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), Art. 143, pp. 910-913.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2017), "The differences in responce of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence or recovery rate.", *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), Art. 272, pp. 2443-2446.

Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2017), "Response of the respiratory system of long and middle distance runners to exercises of different types", *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), Art. 231, pp. 2214-2217.

Tikhonov Yu.V., Aidaeva N.S., Kolodovsky A.A. and Uvarov S.A.(2020), "Pedagogical model of training marathon runners taking into account the peculiarities of the mechanism of energy supply of muscle activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 189, No. 11, pp. 485-489.

Tikhonov Yu.V., Pereverzeva I.V. and Chernysheva A.V. (2020), "Psychological and pedagogical conditions necessary for training marathon runners taking into account the peculiarities of the mechanism of energy supply for muscle activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 190, No. 12, pp. 257-261.

Tikhonov Yu.V., Belimova A.A. and Nadezhdina I.V. (2021), "Factors determining the need for training marathon runners taking into account the peculiarities of the mechanism of energy supply for muscle activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 192, No.2, pp. 317-321.

Tikhonov Yu.V. (2021), "The rank structure of psychological and pedagogical conditions necessary for training marathon runners taking into account the peculiarities of the mechanism of energy supply for muscle activity", *Modern trends in the development of physical culture and sports: articles of the Inter-University Scientific and Practical Conference. - St. Petersburg: S-Peterb. GPS University EMERCOM of Russia*, pp. 150-153.

Поступила в редакцию 30.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_222

STRUCTURE OF METHOD OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS PREPARATION TAKING INTO ACCOUNT PECULIARITIES OF MUSCLE ACTIVITY ENERGY SUPPLY

Sergey S. Klimenko

Belgorod State National Research University
Belgorod

Postgraduate student
тел.: +7(967)250-47-89, e-mail: sdd@inbox.ru

Abstract. The article presents the results of the author's research on the justification of the method of training middle-distance runners, taking into account the peculiarities of energy supply for their muscular activity.

It was established that in order to increase the level of development of high-speed endurance in runners on the RDA, it is necessary to selectively exert a pedagogical effect on the body of athletes, taking into account the peculiarities of energy supply for their muscular activity. However, coaches in their work with middle-distance runners are little focused on the individualization of the organization of the training process with them. They do not take into account the peculiarities of energy supply of muscle activity in the training process with middle-distance runners. This does not allow you to effectively develop different types of endurance in middle-distance runners.

Key words: middle-distance runners, peculiarities of energy supply of their muscular activity, competitive activity, training technique.

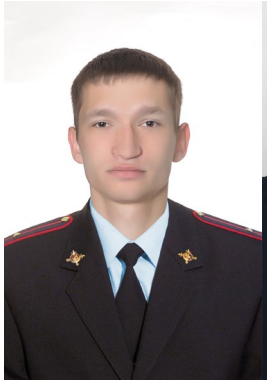
Cite as: Klimenko, S. S. (2022) Structure of method of middle distance runners preparation taking into account peculiarities of muscle activity energy supply. Physical Culture and Health. (1), 222-226. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_222.

Received 30 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 227-231
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 227-231

Научная статья
УДК 796.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_227

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТРЕЛЬБЕ



Иван Алексеевич Копылов [1], Алексей Владимирович Гаськов [2]

Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской федерации [1]
Иркутск, Россия
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова [2]
Улан-Удэ, Россия

[1] Преподаватель кафедры огневой подготовки
тел: +7(950)050-71-91, e-mail: ivanshooter@bk.ru
[2] Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры
тел: +7(983)425-08-88, e-mail: gaskov@bsu.ru

Аннотация. Целью исследования стало научное обоснование организационно-методических особенностей построения тренировочного процесса в практической стрельбе. Актуальность темы обусловлена рядом выявленных противоречий, для разрешения которых требуется проведение комплексного исследования. Достижению заданной темой исследования цели способствовал использованный диагностический инструментарий, объединяющий в себе комплекс ***методов***: анализ педагогических научно-информационных источников, формализация объектов исследования, сравнение и обобщение, логические умозаключения и классифицирование. В ходе исследования было осуществлено распределение тренировочных средств и методов, учитывая основные характеристики тренировочной нагрузки, объёма и интенсивности. В ходе исследования были выявлены и научно обоснованы организационно-методические особенности планирования и организации тренировочного процесса стрелков, позволяющие продолжить исследование с целью разработки полноценной модели тренировочного процесса спортсменов по практической стрельбе.

Ключевые слова: практическая стрельба, тренировочный процесс, спортивная подготовка, соревновательная деятельность, макроцикла, мезоциклы

Для цитирования: *Копылов И. А., Гаськов А. В.* Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в стрельбе // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 227-231. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_227.

Введение

Интерес, проявляемый со стороны многих специалистов, в большей степени военизированных структур, к практической стрельбе, обусловлен его прикладным значением [8, с. 115]. Официальное признание практической стрельбы в качестве вида спорта в России (2007 г.) активизировало поиск новых путей с применением инновационных технологий в построении организационно-методических основ тренировочного процесса стрелков. На настоящем этапе становления практической стрельбы используется так называемая «классическая» методика, применяемая в подготовке спортсменов в пулевой стрельбе, ранее получившей широкое распространение в качестве спортивной дисциплины [7, с. 149]. Включенные в методику средства подготовки (специальные упражнения) в настоящее время демонстрируют свою низкую эффективность, что подтверждено данными исследований [1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10] и результатами практической деятельности стрелков в соревновательном процессе. Результаты осуществленного теоретического анализа данных, представленных в различных научно-информационных источниках, позволили сделать заключение о наличии недостаточности в разработках организационно-методических основ использования тренировочных средств в рамках спортивной подготовки стрелков по практической стрельбе. Именно это и послужило основанием для проведения настоящего исследования и выбором его темы, подкрепленное рядом выявленных противоречий между:

1) современными требованиями соревновательной деятельности, предъявляемыми к уровню подготовки спортсмена по практической стрельбе и разработанностью организационно-методических основ организации тренировочного процесса;

2) необходимостью реализации интегративных процессов в рамках спортивной деятельности, носящей прикладной характер, и недостаточностью проработки организационных вопросов в методической модели подготовки спортсменов по практической стрельбе.

Цель исследования – научное обоснование организационно-методических особенностей построения тренировочного процесса в практической стрельбе.

Достижению заданной темой исследования цели способствовал использованный диагностический инструментарий, объединяющий в себе комплекс ***методов***: анализ педагогических научно-информационных источников; формализация объектов исследования, сравнение и обобщение, логические умозаключения и классифицирование.

© Копылов И. А., Гаськов А. В., 2022

Результаты исследования

Адекватные теме и цели исследования методы позволили выявить ведущие характеристики спортсмена по практической стрельбе, воздействие на которые способно повлиять на уровень мастерства и его проявления в соревновательной деятельности. Все характеристики были разнесены нами по трём уровням в соответствии с общеизвестными видами подготовки спортсменов, в совокупности, обуславливающие общий уровень подготовленности спортсмена к выполнению соревновательных действий.

Организация тренировочного процесса спортсменов-стрелков при таком подходе строится на основе годового макроцикла, объединяющего в себе мезоциклы: втягивающий (1 месяц), базовый (3 месяца), контрольно-подготовительный (4 месяца), соревновательный (2 месяца) и восстановительный (1 месяц). Динамика, отражающая распределение объёма совокупных нагрузок во всех видах подготовки, представлена в рамках реализации годичного макроцикла на рис. 1.

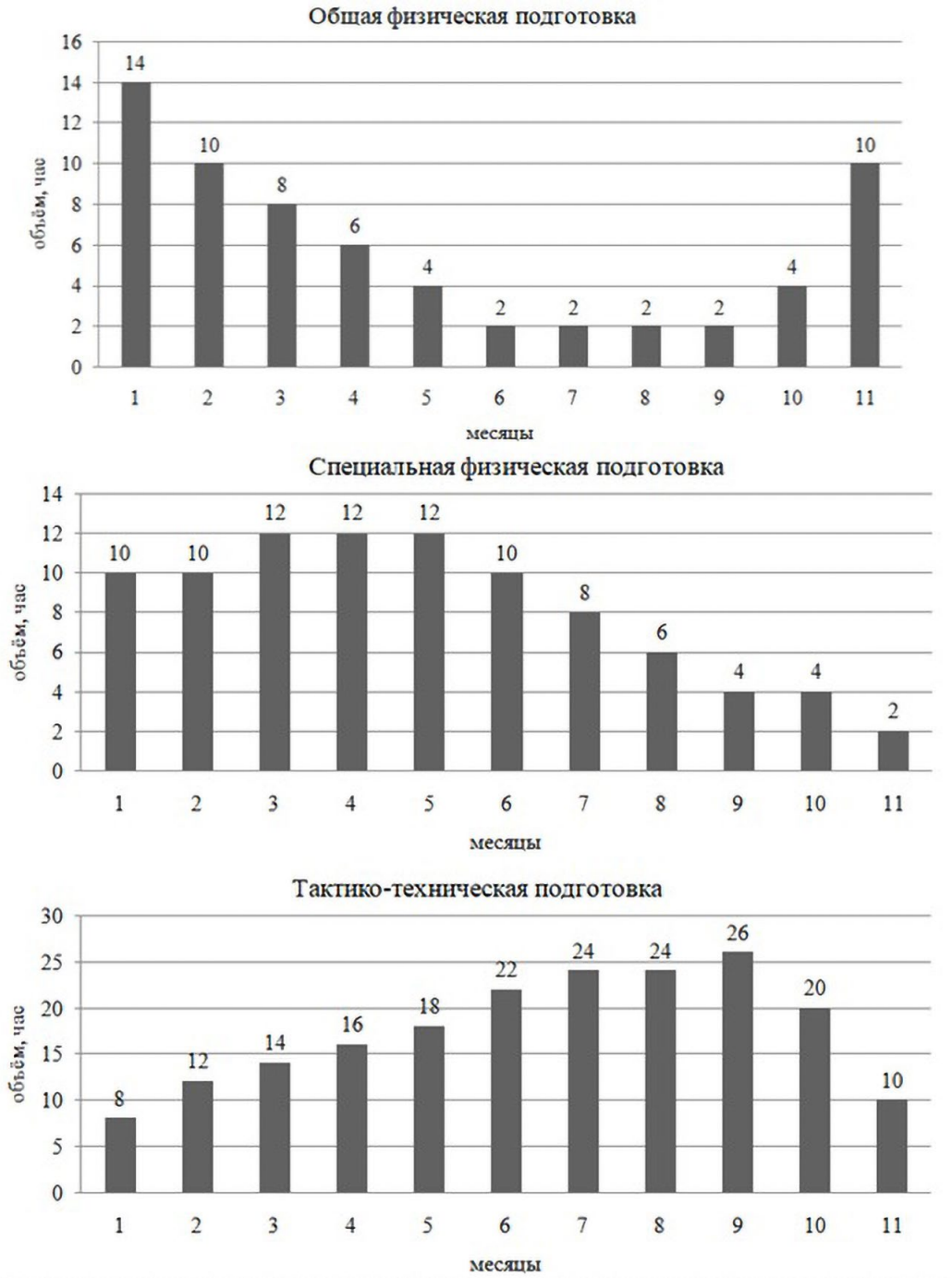


Рис. 1 – Диаграмма изменений объёма тренировочных нагрузок в годичном макроцикле

В качестве основных характеристик организации *втягивающего мезоцикла* следует указать неравное

соотношение общей (далее – ОФП) и специальной (далее – СФП) физической подготовки с преобладанием первой из названных: 60 % к 40 %, реализуемой в зоне умеренной интенсивности.

Основным в тренировочном процессе по праву выступает *базовый мезоцикл*, призванный путем применения средств аэробных физических нагрузок решать задачи развития физических качеств, определяющих в дальнейшем возможность успешно совершенствовать соревновательное мастерство стрелков по практической стрельбе. Соотношение ОФП и СФП на данном этапе спортивной подготовки составляется 40 % к 60 % соответственно.

Для максимально приближенного моделирования соревновательной деятельности спортсмена-стрелка в период реализации контрольно-подготовительного мезоцикла были задействованы комплексные упражнения, выполняемые в зоне высокой интенсивности, что достигалось путем совмещения физических и психических нагрузок. Упражнения, относимые к СФП, выполнялись спортсменами повторным, интервальным и соревновательным методами. Отличительной особенностью данного цикла стало акцентированное внимание на развитии статической силовой выносливости плечевого пояса и доминирующей руки.

В состав *соревновательного мезоцикла* включены ряд микроциклов: специальный, подводящий, соревновательный, восстановительный. При организации специального микроцикла основное внимание направлено на увеличение интенсивности тренировочных нагрузок средствами СФП и тактико-технической подготовки. Снижения интенсивности в названных показателях следует придерживаться в ходе планирования и непосредственной организации подводящего микроцикла, который по своим характеристикам соотносим с восстановительным периодом. Предложенное распределение тренировочной нагрузки, включающее в себя использование интервального и повторного методов, оказывает положительное влияние на динамику основных показателей работоспособности организма спортсменов-стрелков. Среди основных особенностей соревновательного мезоцикла следует назвать использование преимущественно комплексных упражнений, способных максимально приблизить действия спортсмена к соревновательным условиям.

Выводы

Осуществленное в рамках заданной темы и цели исследование, позволило представить план организации тренировочного процесса стрелков-практиков, опираясь на выявленные и научно обоснованные организационно-методические особенности каждого из циклов. В ходе исследования было осуществлено распределение тренировочных средств и методов, учитывая основные характеристики тренировочной нагрузки – объема и интенсивности. Следует, подчеркнув значимость соревновательного мезоцикла на достижение высокого уровня спортивного мастерства спортсмена-стрелка, отметить некоторые особенности распределения интенсивности тренировочных нагрузок тактико-технической подготовки (см. рис. 2).

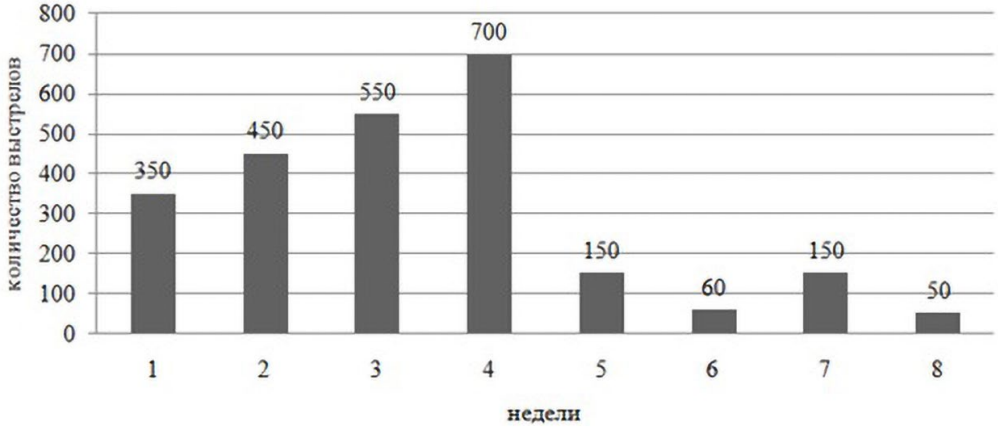


Рис. 2 – Диаграмма динамики изменения интенсивности тренировочных нагрузок тактико-технической подготовки в соревновательном мезоцикле

Суммируя итоги исследования, не останавливая детально на особенностях организации педагогического эксперимента, осуществленного в качестве пилотажного с целью проверки эффективности предлагаемого построения тренировочного процесса, считаем необходимым отметить зафиксированные результаты (см. рис. 3).

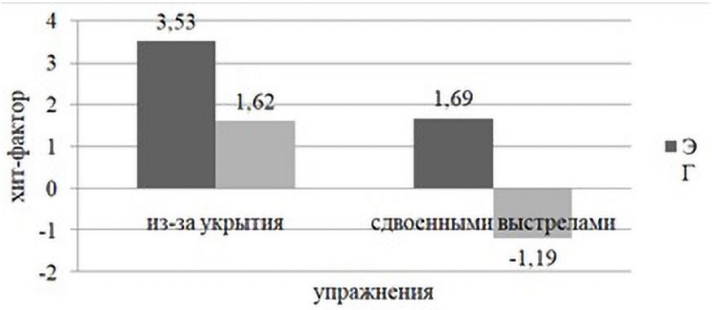


Рис. 3 – Результаты выполнения упражнений практической стрельбы на контрольном этапе педагогического эксперимента, хит-фактор

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные не могут быть использованы в качестве результирующих, однако позволяют продолжать исследование в данном направлении с целью разработки полноценной модели тренировочного процесса стрелков по практической стрельбе.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 42-48.

Барисовец З. С. Использование метода практической стрельбы на занятиях по огневой подготовке // Сборник материалов Международной научной конференции «Научный поиск курсантов». Могилёв, 25 февраля 2020 г. Могилёв : Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, 2020. С. 131-132.

Подготовка спортсменов в области практической стрельбы / Е. И. Васильченко, А. В. Попов, С. А. Ермоленко [и др.] // Современный учёный. 2017. № 5. С. 377-379.

Витушкин А. В. Моделирование профессиональной деятельности при проектировании практических занятий в обучении стрельбе из боевого оружия // Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции «Уголовно-исполнительная система сегодня: взаимодействие науки и практики». Новокузнецк, 30–31 октября 2019 г. Новокузнецк : Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. С. 217-219.

Гаськов А. В., Константинов В. Н. Комплексный подход к тренировочному процессу по практической стрельбе // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2016. Вып. 4. С. 52-60.

Гаянов А. А. Обучение практическим навыкам стрельбы и работа в группе // Сборник научных трудов межведомственной научно-практической конференции «Вопросы деятельности служб и подразделений органов внутренних дел Российской Федерации». Тверь, 8 апреля 2020 г. Тверь : Тверской государственный университет, 2020. С. 131-135.

Мурат М. Г. Применение современных технологий обучения при подготовке стрелков // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 148-150.

Парамонов А. В., Плотникова Т. В. Методика преподавания огневой подготовки: адаптация к условиям профессиональной деятельности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2021. Т. 26. № 192. С. 112-120.

Романов Е. И., Носатый Р. И., Морозова Д. А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. Т. 2. С.15-23.

Юсупова О. А., Афанасьева А. В. Психологические и тактические особенности огневой подготовки сотрудников полиции // Научный компонент. 2019. № 2 (2). С. 115-121.

References

Altunin, A. Yu. (2021) *Fizicheskaya podgotovka strelka-sportsmena v ramkah prakticheskoj strel'by* [Physical training of the shooter-athlete in the framework of practical shooting]. *Nauka-2020*. (5), 42-48. (in Russian)

Barisovets, Z. S. (2020) *Ispol'zovanie metoda prakticheskoj strel'by na zanyatiyah po ognevoj podgotovke* [Using the method of practical shooting in fire training classes.] *Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii "Nauchnyj poisk kursantov"* [Collection of materials of the International Scientific Conference "Scientific search for cadets"]. 25 February 2020, Mogilev, Belarus. Mogilev, Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus Publ., pp. 131-132. (in Russian)

Vasil'chenko, E. I., Popov, A. V., Ermolenko, S. A., Dubrovskij, V. Yu. (2017) *Podgotovka sportsmenov v oblasti prakticheskoj strel'by* [Training of athletes in the field of practical shooting]. *Sovremennyj uchenyj*. (5), 377-379. (in Russian)

Vitushkin, A. V. (2019) *Modelirovanie professional'noj deyatel'nosti pri proektirovanii prakticheskih zanyatij v obuchenii strel'be iz boevogo oruzhiya* [Modeling of professional activity in the design of practical exercises in the training of shooting from combat weapons]. *Materialy XIX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii "Ugolovno-ispolnitel'naya sistema segodnya: vzaimodejstvie nauki i praktiki"* [Materials of the XIX All-Russian Scientific and Practical conference "The Penal system today: the interaction of science and practice"]. 30-31 October 2019, Novo-

kuznetsk, Russia. Novokuznetsk, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia Publ., pp. 217-219. (in Russian)

Gaskov, A. V., Konstantinov, V. N. (2016) *Kompleksnyj podhod k trenirovochnomu processu po prakticheskoj strel'be* [An integrated approach to the training process in practical shooting]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiya*. (4), 52-60. (in Russian)

Gayanov, A. A. (2020) *Obuchenie prakticheskim navykam strel'by i rabota v gruppe* [Learning practical shooting skills and working in a group]. *Sbornik nauchnyh trudov mezhvedomstvennoj nauchno-prakticheskoj konferentsii "Voprosy deyatel'nosti sluzhb i podrazdelenij organov vnutrennih del Rossijskoj Federatsii"* [Collection of scientific papers of the interdepartmental scientific and practical conference "Issues of the activities of services and divisions of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. 8 April 2020, Tver, Tver State University Publ., pp. 131-135. (in Russian)

Murat, M. G. (2021) *Primenenie sovremennyh tekhnologij obucheniya pri podgotovke strelkov* [Application of modern training technologies in the training of shooters]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. (1), 148-150. (in Russian)

Paramonov, A. V., Plotnikova, T. V. (2021) *Metodika prepodavaniya ognevoj podgotovki: adaptaciya k usloviyam professional'noj deyatel'nosti* [Methods of teaching fire training: adaptation to the conditions of professional activity]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki*. 26 (192), 112-120. (in Russian)

Romanov, E. I., Nosaty, R. I., Morozova, D. A. (2018) *Fizicheskaya i special'no tekhnicheskaya podgotovka v prakticheskoj strel'be* [Physical and specially technical training in practical shooting]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*. 2, 15-23.

Yusupova, O. A., Afanasyeva, A. V. (2019) *Psihologicheskie i takticheskie osobennosti ognevoj podgotovki sotrudnikov policii* [Psychological and tactical features of fire training of police officers]. *Nauchnyj component*. (2), 115-121. (in Russian)

Поступила в редакцию 21.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_227

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS IN SHOOTING

Ivan A. Kopylov [1], Alexey V. Gaskov [2]

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs the Russian Federation [1]
Irkutsk, Russia
Buryat State University named after D. Banzarov [2]
Ulan-Ude, Russia

[1]Lecturer at the Department of Fire Training,
tel: +79500507191, e-mail: ivanshooter@bk.ru
[2]Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory of Physical Culture,
tel: +79834250888, e-mail: gaskov@bsu.ru

Abstract. The purpose of the study was the scientific substantiation of the organizational and methodological features of the construction of the training process in practical shooting. The relevance of the topic is due to a number of identified contradictions, the resolution of which requires a comprehensive study. The goal set by the research topic was achieved by the diagnostic tools used, combining a set of methods: analysis of pedagogical scientific and information sources; formalization of research objects, comparison and generalization, logical conclusions and classification. In the course of the study, the distribution of training tools and methods was carried out, taking into account the main characteristics of the training load of volume and intensity. All the characteristics were separated by us into three levels in accordance with the well-known types of training of athletes, together, determining the overall level of readiness of the athlete to perform competitive actions. The proposed distribution of the training load, including the use of interval and repeated methods, has a positive effect on the dynamics of the main indicators of the working capacity of the body of athletes-shooters. In the course of the study, organizational and methodological features of planning and organizing the training process of shooters were identified and scientifically substantiated, allowing to continue the research in order to develop a full-fledged model of the training process of athletes in practical shooting.

Key words: practical shooting, training process, sports training, competitive activity, macrocycles, mesocycles

Cite as: Kopylov, I. A., Gaskov, A. V. (2022) High jump from place: kinematic and anthropometric result factors. Physical Culture and Health. (1), XX-XX. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_XX.

Received 21 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 232-238
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 232-238

Научная статья
УДК 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_232

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА: КИНЕМАТИЧЕСКИЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА

Алексей Николаевич Корольков [1], Дарья Владимировна Римлянская [2], Вероника Романовна Анисимова [3], Иветта Суреновна Ованесян [4]

Московский государственный областной университет [1, 2, 3, 4]
Мытищи, Россия

[1] Кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
тел.: +7(495)582-75-91, e-mail: korolkov07@list.ru
[2] Студент
тел.: +7(495)582-75-91, e-mail: dariarim16@gmail.com
[3] Студент
тел.: +7(495)582-75-91, e-mail: dariarim16@gmail.com
[4] Аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
тел.: +7(495)582-75-91, e-mail: iveta_gunner@mail.ru

Аннотация. Определяется надёжность теста «прыжок в высоту с места», половые и временные различия результатов тестирования. Рассматриваются зависимости результата прыжка в высоту с места с массой, ростом и индексом массы тела испытуемых, связи результатов теста со спортивной специализацией.

Исследования проведены на выборке из 80-ти студентов-спортсменов разных спортивных специализаций. Для проведения измерений использовался электронный секундомер и специальный контактный коврик, позволяющие фиксировать продолжительность безопорной фазы прыжка. Также измерялись масса и рост испытуемых, вычислялись начальная скорость и высота прыжка, индекс массы тела.

Получены зависимости относительной высоты прыжка от антропометрических параметров, проведена классификация испытуемых. Осуществлена оценка точности полученных результатов.

Ключевые слова: высота, индекс массы тела, начальная скорость, рост, спорт, тест, физическая подготовленность

Для цитирования: Прыжок в высоту с места: кинематические и антропометричесие факторы результата / А. Н. Корольков, Д. В. Римлянская, В. Р. Анисимова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 232-238. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_232.

Введение

Прыжок в высоту с места является одним из наиболее простых тестов, позволяющих судить о степени развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину и высоту являются своеобразным критерием маскулинности разных народностей в виде элементов ритуальных танцев, национальных состязательных упражнений и игр (танцы племени масуи, якутские прыжки, испанские прыжки эль колачо, разные детские игры). Прыжки в высоту и длину с места входили в программу первых Игр Олимпиады нового времени (1900–1912). Восьмикратным Олимпийским чемпионом в этих дисциплинах был американец Рей Юри с лучшими результатами 166 и 347 см, соответственно.

Этот тест используются для определения взрывной и скоростной силы в тяжелой атлетике [6; 9], в исследовании взаимосвязи прыгучести с результатами других тестов скоростно-силовых качеств [3; 10; 11; 12; 13], для оценки влияния различных эргогенных воздействий [1; 15] на скоростные качества.

Также прыжки в высоту вверх с места с отягощением и без, различные напрыгивания и спрыгивания на ступеньки и прыжки в глубину часто применяются как тренировочные средства в легкой и тяжелой атлетике [6; 7; 11], в различных программах физической подготовки.

В ряде работ выявлены взаимосвязи этого теста с результатами прыжка в длину с места и толканием набивного мяча [3; 13], бегом на 30 метров, прыжком в длину с разбега [10], кинематическими параметрами рывка в тяжелой атлетике [6] и другими тестами скоростно-силовой подготовленности [14].

Отдельным направлением исследований является установление закономерностей кинематических параметров прыжка вверх с места и антропометрических параметров [4; 8; 14]. В работе [9] установлена взаимосвязь высоты прыжка с места и массой испытуемого. Утверждается, что «показатели прыжка в высоту с места по Абалакову имеют тенденцию к возрастанию с повышением групп весовых категорий на 11,5 %».

Однако в этих исследованиях практически не рассматриваются вопросы зависимости результата теста с ростом и индексом массы тела испытуемых, связи результатов теста со спортивной специализацией, и половые различия результатов тестирования.

Рассмотрению этих вопросов и посвящено настоящее исследование.

Материалы и методы исследования

Обычно при проведении этого теста используется методика В.М. Абалакова и применяются различные

© Корольков А. Н., Римлянская Д. В., Анисимова В. Р., Ованесян И. С., 2022

датчики, оптико-электронные или контактные датчики.

В нашем случае для определения кинематических параметров прыжка в высоту с места использовался специально созданный контактный коврик и электронный миллисекундомер Ф-209. С использованием этого оборудования фиксировалась продолжительность безопорной фазы прыжка в высоту. Также с помощью биоимпедансных весов Xiaomi Mi Body Composition Scale 2 и обычного ростомера измерялся вес и рост испытуемых.

С использованием формул для равноускоренного движения тела, брошенного вертикально вверх, вычислялись начальная скорость и высота прыжка. Индекс массы тела (ИМТ) каждого испытуемого вычислялся как объемная плотность (кг/м^3) по формуле [3; 4]:

$$ИМТ \approx 3m / L^3,$$

где m – вес испытуемого (кг), L – рост испытуемого (м).

Каждый испытуемый совершал по три прыжка, результаты фиксировались в электронной таблице Excel. Всего было обследовано 80 испытуемых в возрасте от 17 до 23-х лет: 35 юношей и 45 девушек.

Результаты измерений и вычислений обрабатывались с использованием статистического пакета Stadia 8.0 / prof. Уровень статистической значимости справедливости нулевых гипотез был принят равным 0,05.

Результаты

С использованием критерия Колмогорова был определен вид распределения исходных измеренных данных: роста, веса и продолжительности безопорной фазы прыжка. Для всех данных установлена справедливость гипотезы: «Распределение не отличается от нормального». Поэтому в дальнейшем применялись параметрические методы установления различий и вычисления корреляций.

При сравнении выборочных средних времени, начальной скорости и высоты прыжка установлены статистически значимые различия этих величин от попытки к попытке. Различия в продолжительности безопорной фазы прыжка в первой и второй попытке составила 9 мс, а между второй и третьей попытками 7 мс. То есть при осуществлении теста проявляется эффект обучения, приводящий к улучшению кинематических параметров совершаемого движения. Надежность тестирования подтверждается высокими значениями коэффициентов корреляции между результатами теста в попытках: 0,82 и 0,86.

Сравнение данных юношей и девушек позволило установить статистически значимые различия в абсолютной и относительной высоте прыжка, а также в антропометрических показателях. Средняя высота прыжка юношей составила 47,04 ± 6,61 см, а у девушек – 33,31 ± 5,69 см. Относительная высота прыжка, определенная как отношение высоты прыжка к росту испытуемого, у юношей была равна 1,37 ± 0,31 относительных единиц, а у девушек 0,85 ± 0,14. При этом средний ИМТ юношей 34,91 ± 3,58 кг/м^3, и ИМТ девушек 39,48 ± 4,46 кг/м^3. То есть в нашей выборке испытуемых девушки обладали большим относительным весом (большей плотностью), чем юноши.

Измеренные и вычисленные кинематические параметры сопоставлялись с массой, ростом и индексом массы тела испытуемых. Вычислялись корреляции Пирсона между антропометрическими параметрами высотой и относительной высотой прыжка. Корреляционная матрица этих переменных представлена в таблице. Критическое значение коэффициента корреляции с учетом поправки Бонферрони на множественные сравнения было равно 0,31.

Таблица 1 – Корреляции измеренных и вычисленных переменных

	Вес	Рост	Высота прыжка	Относительная прыгучесть	ИМТ
Вес	1	**0,67**	0,21	0,11	**0,34**
Рост		1	**0,58**	**0,45**	**-0,46**
Высота прыжка			1	**0,99**	**-0,47**
Относительная прыгучесть				1	**-0,43**
ИМТ					1

Как следует из полученных данных, высота прыжка и относительная прыгучесть не связаны с массой испытуемого. Это противоречит данным Ю.А. Лутовинова и др., отмечающим возрастание высоты прыжка с увеличением массы испытуемого [9]. Этот факт может быть объяснен, во-первых, разнородностью нашей выборки по сравнению со специфической выборкой тяжелоатлетов, а, во-вторых, тесной корреляцией веса и роста испытуемых. То есть все же рост, а не вес является валидным параметром, влияющим и на абсолютную (что очевидно), и на относительную высоту прыжка.

Как следует из данных таблицы выше, абсолютная и относительная прыгучесть имеет значимые отрицательные корреляции с ИМТ испытуемых: чем меньше этот показатель (чем меньше объемная плотность), тем выше прыгучесть. В этом случае следует учитывать структуру ИМТ (объемной плотности) прыгуна, т.е. соотношения мышечной и жировой массы испытуемого. Так, при одинаковых значениях ИМТ, относительная прыгучесть будет выше у испытуемого с большей долей мышечной, а не жировой массы. Этот эффект видимо определил результаты исследования [5]. В нашем случае возрастание высоты прыжка с уменьшением ИМТ видимо, вызвано уменьшением жировой массы испытуемых, а не уменьшением мышечного веса. То есть в исследуемой выборке наибольшая высота прыжка достигалась субтильными испытуемыми, а не студентами с плотным телосложением.

На рис. 1 и 2 представлены зависимости относительной прыгучести испытуемых от роста и ИМТ.

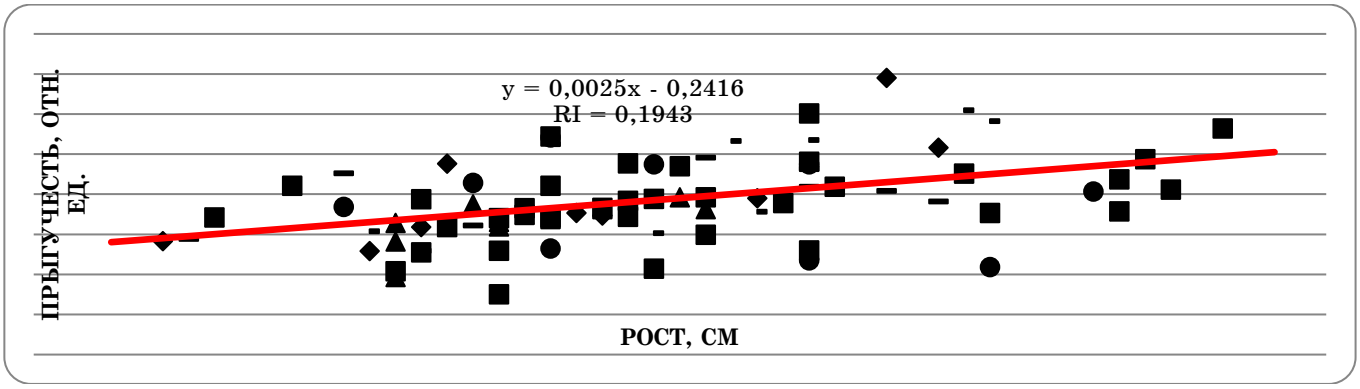


Рис. 1 – Зависимость относительной высоты прыжка от роста

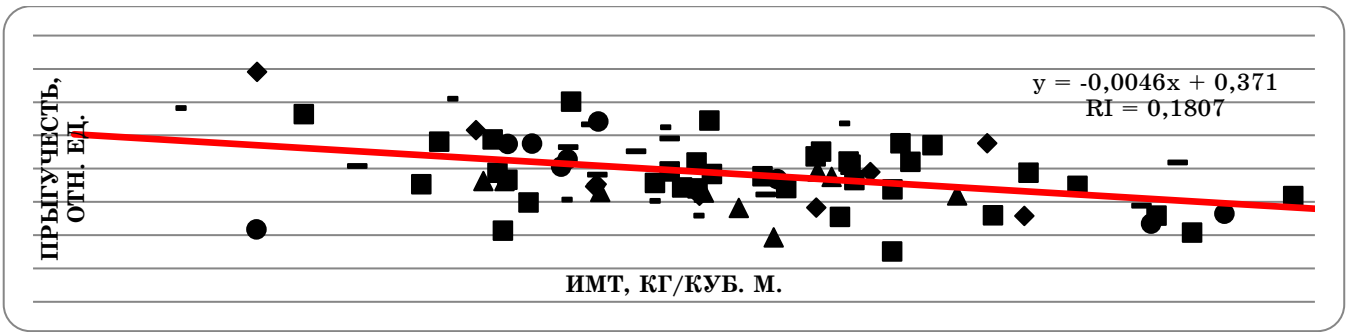


Рис. 2 – Зависимость относительной высоты прыжка от ИМТ

Судя по величинам коэффициентов детерминации R^2, приведенным на рисунках 1 и 2, влияние роста и телосложения на относительную высоту прыжка приблизительно одинаковое и составляет 18–19 % общей дисперсии относительной высоты прыжка, выражающей влияние на него всех причин и условий. В нашем случае к прочим влияниям можно отнести двигательный опыт, спортивную специализацию, технику выполнения прыжка, мышечную массу испытуемого и ошибки измерений.

К возможным направлениям исследований в данном направлении является изучение периодических изменений высоты прыжка от роста испытуемых (рис. 3).

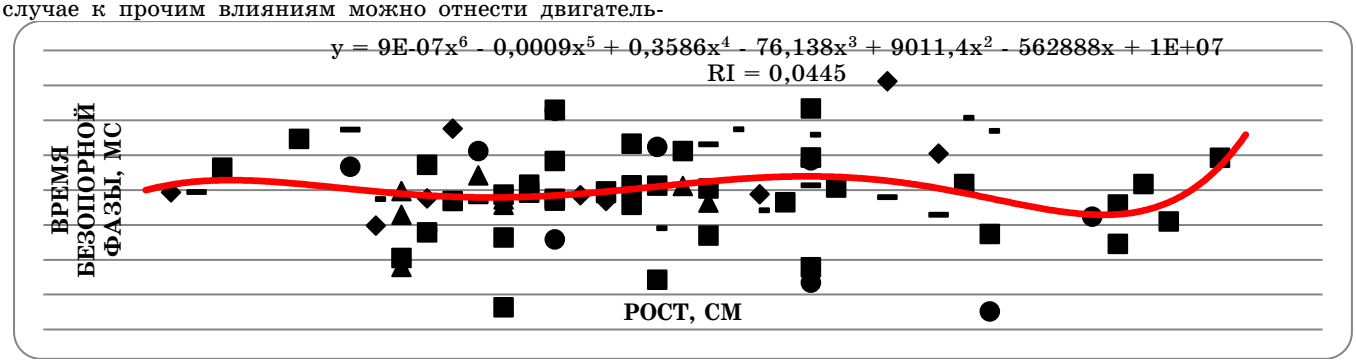


Рис. 3 – Периодические изменения времени безопорной фазы прыжка от роста (линейный тренд устранен)

Как следует из рис. 3, можно предположить существование периодических изменений относительной прыгучести испытуемых в зависимости от их роста с полупериодом, равным 12 см. Конечно, это предположение требует экспериментальной проверки на больших и разных других выборках испытуемых, как в части статистической значимости результатов, так и в части их стационарности и надежности.

С учетом того, что высота прыжка имеет наиболее высокие корреляции с ростом и ИМТ испытуемого, с помощью методов наименьших квадратов были определены коэффициенты уравнения множественной линейной регрессии, связывающего высоту прыжка H с ростом L и ИМТ (BMI) испытуемого:

$$H = -0{,}3212 + 0{,}00499L - 0{,}00543BMI.$$

С помощью критерия Фишера была установлена справедливость гипотезы: «Регрессионная модель адекватна экспериментальным данным». Величина стандартной ошибки аппроксимации составила ± 8 см при средней высоте прыжка 33,6 см. Большая относительная ошибка этого выражения (24 %) определяется неоднородностью выборки испытуемых по уровню физической подготовленности. При этом по величине коэффициента детерминации установлено, что совокупное влияние роста и телосложения на высоту прыжка составляет 38 %, а необъясненная часть дисперсии высоты прыжка определяется другими причинами.

Была произведена классификация испытуемых юношей и девушек по величинам относительной высоты прыжка. Для этого было произведено ранжирование результатов по убыванию относительной прыгучести и разделение испытуемых на два кластера относительно медианы. В первый кластер у юношей попали спортсмены с относительной прыгучестью от 1,04 до 2,15 отн. ед., а у девушек – от 0,71 до 1,01 отн. ед. На рисунках 4 и 5 представлены распределения спортсменов разных специализаций, составивших кластеры с наибольшей относительной высотой прыжка.

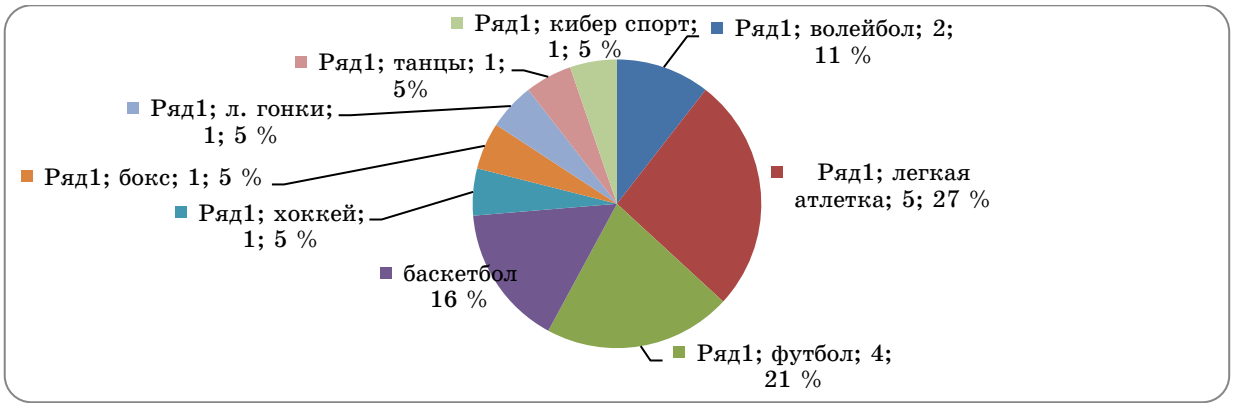


Рис. 4 – Распределение юношей с наибольшей относительной высотой прыжка по спортивным специализациям

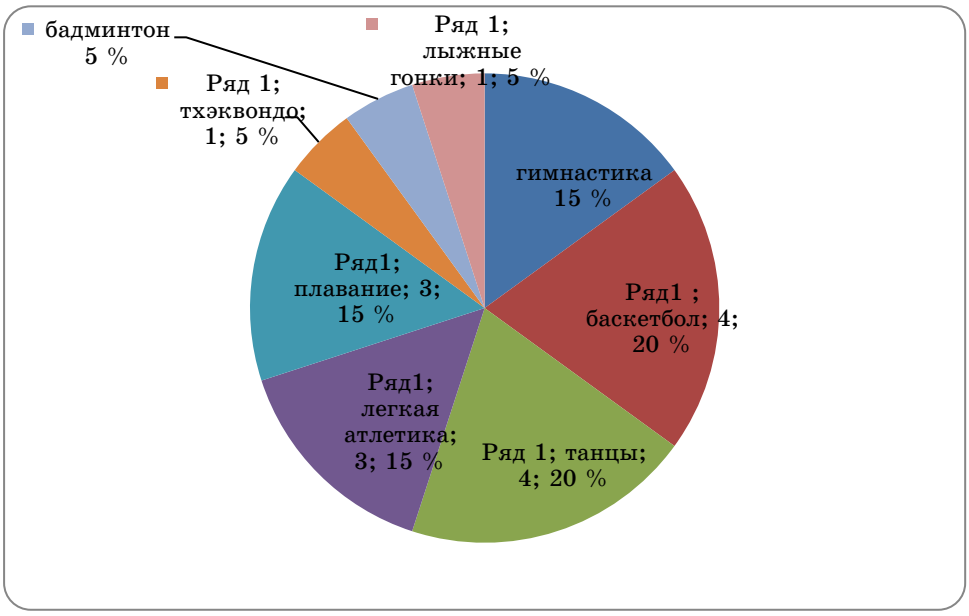


Рис. 5 – Распределение девушек с наибольшей относительной высотой прыжка по спортивным специализациям

Как и следовало ожидать, у юношей в кластер наиболее «прыгучих» испытуемых (рис. 4) попали представители тех видов спорта, в которых навыки в совершении прыжков вверх и скоростно-силовые качества оказывают весомое влияние на достижение спортивного результата. К таким видам спорта относятся волейбол, баскетбол и футбол, а также легкая атлетика. Представители этих видов спорта составили 75 % всех испытуемых с наибольшей относительной высотой прыжка и средним ИМТ 34,91 ± 3,58 кг/м^3.

У девушек (рис. 5) кластер с наибольшей относительной высотой прыжка в 75 % случаев составили представительницы баскетбола, спортивных танцев, гимнастики, легкой атлетики и плавания. Величина среднего ИМТ этого кластера 37,54 ± 2,82 кг/м^3. При этом в исходной выборке испытуемых отсутствовали представительницы таких игровых видов спорта как волейбол и гандбол, что вероятно исказило результаты кластеризации. Попадание в этот кластер представителей плавания можно объяснить навыком в совершении старта, который обеспечивается за счет сильного прыжка (толчка) и обеспечивает самую высокую скорость за всю дистанцию.

Выводы

В результате проведенного исследования установлено, что на исследуемой выборке испытуемых, основными факторами, определяющими высоту прыжка вверх с места, являются линейные размеры (рост) и объемная плотность (индекс масса тела) спортсмена. При этом в качестве информативного показателя рассматривалась относительная высота прыжка как отношение высоты прыжка к росту спортсмена. Определено, что степень влияния этих параметров на изменение относительной высоты прыжка составляет 18–19 %.

Также выявлены половые различия в результатах тестирования: относительная высота прыжка у юношей была равна 1,37 ± 0,31 относительных единицы, а у девушек 0,85 ± 0,14. При этом средний ИМТ юношей 34,91 ± 3,58 кг/м^3, и ИМТ девушек 39,48±4,46 кг/м^3.

Установлены временные различия в продолжительности безопорной фазы прыжка: результаты прыжка в среднем возрастали от попытки к попытке. То есть при осуществлении теста проявлялся эффект обучения, приводящий к улучшению кинематических параметров совершаемого движения. Надежность тестирования подтверждается высокими значениями коэффициентов корреляции между результатами теста в попытках: 0,82 и 0,86.

Абсолютная высота прыжка также во многом зависит от роста и ИМТ испытуемых. Получено регрессионное выражение, связывающее высоту прыжка с этими параметрами. Точность этого выражения составила ± 8см, относительная точность 24 %, а степень влияния роста и ИМТ на высоту прыжка 38 %. Таким образом, существуют и другие причины, влияющие на результат прыжка в высоту с места, к которым можно отнести технику выполнения, долю мышечной и жировой массы, предыдущий двигательный опыт испытуемого и ошибки измерений.

В результате кластеризации спортсменов по относительной высоте прыжка установлены качественные связи результатов теста со спортивной специализацией. У юношей в кластер наиболее «прыгучих» попали представители тех видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол, также легкая атлетика). Представители этих видов спорта составили 75 % всех испытуемых с наибольшей относительной высотой прыжка и средним ИМТ 34,91 ± 3,58 кг/м^3.

У девушек кластер с наибольшей относительной высотой прыжка в 75 % случаев составили представительницы баскетбола, спортивных танцев, гимнастики, легкой атлетики и плавания. Величина среднего ИМТ этого кластера 37,54 ± 2,82 кг/м^3.

К перспективам дальнейших исследований по этой теме относится проведение подобных исследований на более однородных выборках представителей отдельных видов спорта и выборках испытуемых, разделенных по соматотипам.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Андрющенко Л.Б. Гандбол: цифровые и генетические технологии в системе спортивной подготовки / Л.Б. Андрющенко, И.И. Ахметов, М.О. Аксёнов [и др.]. М. : [б. и.], 2022. 367 с.

Дмитренко С. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури // Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. № 1-2 (21). С. 101–103.

Корольков А.Н., Луцкова А.И. Índice de Quetelet como EL Indicador de La salud somática de adolescentes en La fase de activación del crecimiento // European Journal of Physical Education and Sport Science. 2019. Vol. 5. N 8. S. 1–11. DOI: 10.5281/zenodo.2644599.

Корольков А.Н., Яковлева А.Ю. Разность реального веса и суммы весовых компонентов, определённых по биоимпедансным весам, как информативный показатель строения тела // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 3 (37). С. 85–92.

Кузнецов Ю.В., Лазько Д.А. Взаимосвязь динамических характеристик классического рывка с уровнем скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: [б. и.], 2018. № 1. С. 45–46.

Монастырев С.Н., Хомяк П.А., Чертов Д.И. Тактика применения прыжковых упражнений в специальной подготовке средневиков // Культура физическая и здоровье. 2005. № 1. С. 41–44.

Немцев О.Б. Влияние кофеина на различные скоростно-силовые способности / О.Б. Немцев, Б.М. Гогодзе, А.Б. Бгуашев [и др.] // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 217–222.

Патент на полезную модель № 17861 U1 Российская Федерация, МПК A63B 26/00. Устройство для определения глубины приседания при прыжках вверх : № 2000128285/20 : заявл. 16.11.2000 : опубл. 10.05.2001 / Удилова И.В., Вяльцев А.С., Елисеев В.А. [и др.] ; заявитель Московский государственный университет геодезии и картографии.

Показатели скоростной и взрывной силы в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток различных групп весовых категорий / Ю.А. Лутовинов, В.Г. Олешко, В.Н. Лысенко [и др.] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 11. С. 51–54.

Пьянзин А.И. Структура скоростно-силовой подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся различными видами спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 1. С. 81–88.

Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н. Расчёт результата в прыжке в длину на основе результата в прыжке вверх с места // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2016. № 2 (90). С. 161–169.

Устинов И.Е. Взаимосвязь скоростно-силовых способностей у мужчин 18–20 лет, не занимающихся спортом // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 2 (24). С. 65–73.

Устинов И.Е., Фёдорова А.В. Взаимосвязь результатов некоторых метаний и прыжковых упражнений у студенток 18–20 лет // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1 (83). С. 143–146.

Хусейн С.А.Х., Иванов В.А., Вяльцев А.С. Применение технических средств в исследовании биомеханической структуры двигательных действий в спортивных играх (на примере волейбола) // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. 2017. № 3. С. 27–41. DOI: 10.18384/2310-7189-2017-3-27-41.

Эффективность воздействия комплексного применения физических и эргогенных средств на показатели специальной физической подготовленности и анаэробной работоспособности высококвалифицированных спортсменов / Т.М. Брук, П.А. Терехов, Н.В. Осипова [и др.] // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2019. № 1 (65). С. 113–119.

References

Andryushchenko L. B., Akhmetov I. I., Aksenov M. O., Filimonova S. I., Shutova T. N. & Stepyko D. G. Gandbol: tsifrovye i geneticheskie tekhnologii v sisteme sportivnoi podgotovki [Handball: digital and genetic technologies in the system of sports training]. Moscow [without publishing house], 2022. 367 p. (in Russian)

Brook T. M., Terekhov P. A., Osipova N. V., Zyukin A. V. Effektivnost vozdeistvia kompleksnogo primenenia fizicheskih i ergogennyh sredstv na pokazateli specialnoi fizicheskoi podgotovlennosti i anaerobnoi rabotosposobnosti vysokokvalificirovannyh sportsmenov [The effectiveness of the impact of the integrated use of physical and ergogenic means on the indicators of special physical fitness and anaerobic performance of highly qualified athletes]. *Vestnik Rossiiskoi voenno-medicinskoi akademii*. (1), 113–119. (in Russian)

Dmitrenko S. (2017) Efektivnost technologii rozvitka of shvidkosno-silovy zdobnost учнів serednyy shkolny na urokah fizichnoї kultury [Efficiency of technology of development of high-speed power abilities in physical education lessons]. *Actualnye nauchnye issledovania v sovremennom mire*. (1–2), 101–103. (in Ukranian)

Hussein, S. A. Kh., Ivanov, V. A. & Vyaltsev, A. S. (2017) Primenenie tehnicheskih sredstv v issledovanii biomehanicheskoi struktury dvigatelnyh deistviiv sprortivnyh igrah 9na primere voleybola) [Application of technical means in the study of the biomechanical structure of motor actions in sports games (using the example of volleyball)]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seria: Estestvennye nauki*. (3), 27–41. doi: 10.18384/2310-7189-2017-3-27-41. (in Russian)

Korolkov A. N. & Lutskova A. I. (2019) Indice de Quetelet como EL Indicador de La salud somatica de adolescentes en La fase de activacion del crecimiento [Body Mass Index as the Indicator of Somatic Adolescent Health in the Growth Activation Phase]. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5 (8), 1-11. doi: 10.5281/zenodo.2644599. (in Spanish)

Korolkov, A. N. & Yakovleva, A. Yu. (2021) Raznost realnogo vesa I summy vesovyh komponentov po bioimpedansnym vesam kak informativnyi pokazatel stroenia tela [Difference in real weight and sum of weight components determined by bioimpedance weights as an informative indicator of body structure]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. (3), 85–92. (in Russian)

Kuznetsov, Yu. V. & Lazko, D. A. (2018) Vzaimosvayaz dinamicheskih harakteristik klassicheskogo ryvka s urovnem skorostno-silovoi podgotovlennosti tyazeloatletov [The relationship of the dynamic characteristics of the classical jerk with the level of speed – power preparation of weightlifters]. *Materialy nauchnoi i nauchno-metodicheskoi konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism]. Krasnodar, [without publishing house]. (1), 45-46. (in Russian)

Lutovinov, Yu. A., Oleshko, V. G. & Lysenko, V. N. (2012) Pokazateli skorostnoi I vzryvnoi sily v podgotovitel'nom periode godichnogo makrocikla unyh tyazeloatletov razlichnyh grupp vesovyh kategorii [Indicators of high-speed and explosive strength in the preparatory period of the one-year macrocycle of young weightlifters and weightlifters of various groups of weight categories]. *Pedagogika, psihologia i medico-biologicheskye problem fizicheskogo vospitania i sporta*. (11), 51–54. (in Russian)

Monastyrev, S. N., Khomyak, P. A. & Chertov, D. I. (2005) Taktika primenenia pryzkovyh upraznenii v special'noi podgotovke srednevikov [Tactics of using jump exercises in special training of medieval]. *Physical Culture and Health*. (1), 41–44. (in Russian)

Nemtsev, O. B., Gogodze, B. M., Bguashev, A. B., Doronin, A. M. & Nemtseva, N. A. (2018) Effects of caffeine on different power abilities. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. (9), 217–222. (in Russian)

Pianzin, A. I. & Pianzina, N. N. (2016) Raschet rezul'tata v pryzke v dliny na osnove rezultata v pryzke vverh s mesta. [Calculation of the result in the long jump based on the result in the up jump]. *Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ya. Yakovleva*. (2), 161–169. (in Russian)

Pyanzin, A. I. (2019) Struktura skorostno-silovoi podgotovlennosti kvalificirovannyh sportsmenov zanimaushihsya razlichnymi vidami sporta [Structure of high-speed power training of qualified athletes engaged in various sports]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*. (1), 81–88. (in Russian)

Udilova, I. V., Vyaltsev, A. S., Eliseev, V. A. & Ippolitov, Yu. A. Patent na poleznuyu model' № 17861 U1 Rossiiskaya Federatsiya, MPK A63B 26/00. Ustroistvo dlya opredeleniya glubiny prisedaniya pri pryzhkakh vverkh : no. 2000128285/20 : zayavl. 16.11.2000 : opubl. 10.05.2001. Zayavitel': Moskovskii gosudarstvennyi universitet geodezii i kartografii. [Patent for utility model no. 17861 U1 Russian Federation, IPC A63B 26/00. Device for determining the depth of squat when jumping up: no. 2000128285/20: declared. 16.11.2000: publ. 10.05.2001. Applicant Moscow State University of Geodesy and Cartography]. (in Russian)

Ustinov I. E. (2018) Vzaimosvyaz skorostno-silovyh sposobnostei muzchin 18-20 let he zanimaushihsya sportom [The relationship of high-speed power abilities in men 18-20 years old who are not involved in sports]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. (2), 65–73. (in Russian)

Ustinov, I. E. & Fedorova, A. V. (2012) Vzaimosvyaz rezul'tatov nekotoryh metanii I pryzkovyh upraznenii u studentok 18-20 let [The relationship between the results of some throwing and jumping exercises in students 18-20 years old]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 1(83), pp.143–146. (in Russian)

Поступила в редакцию 28.12.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_232

HIGH JUMP FROM PLACE: KINEMATIC AND ANTHROPOMETRIC RESULT FACTORS

Alexey N. Korolkov [1], Daria V. Rimlyanskaya [2], Veronika R. Anisimova [3], Ivetta S. Ovanesyan [4]

Moscow Region State University [1, 2, 3, 4]
Mytishchi, Russia

[1] PhD of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports
ph.: +7(495)582-75-91, e-mail: korolkov07@list.ru
[2] Student
ph.: +7(495)582-75-91, e-mail: dariarim16@gmail.com
[3] Student
ph.: +7(495)582-75-91, e-mail: dariarim16@gmail.com
[3] Post-graduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports
ph.: +7(495)582-75-91, e-mail: iveta_gunner@mail.ru

Abstract. The reliability of the test is determined by the high jump from the place, sexual and temporal differences in the test results. Dependencies of high jump result from place with mass, height and body mass index of subjects, connection of test results with sports specialization are considered.

Studies were carried out on a sample of 80 student athletes of various sports specializations. For measurements, an electronic chronometer and a special contact mat were used to record the duration of the safe phase of the jump. The mass and height of the subjects were also measured, the initial speed and height of the jump, and the body mass index were calculated.

Regression ratio of relative height of jump on anthropometric parameters are obtained, classification of subjects is carried out. The accuracy of the results was assessed.

Keywords: height, body mass index, initial speed, growth, sport, test, physical fitness

Cite as: Korolkov, A. N., Rimlyanskaya, D. V., Anisimova, V. R., Ovanesyan, I. S. (2022) High jump from place: kinematic and anthropometric result factors. *Physical Culture and Health*. (1), 232-238. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_232.

Received 28 December 2021
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 239-244
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 239-244

Научная статья
УДК 797.217.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_239

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Александр Евгеньевич Мальцев [1], Олег Игоревич Попов [2]

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)
Москва, Россия

[1] Аспирант
тел.: +7(495)961-31-11 (доб. 50-26), e-mail: maltsevaleks95@gmail.com.
[2] Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
тел.: +7(915)014-53-67, e-mail: olegpo57@gmail.com

Аннотация. В статье анализируются исследования отечественных и зарубежных авторов, посвящённые вопросам биоэнергетических особенностей специальной выносливости в синхронном плавании, а также морфофункциональным и метаболическим изменениям, происходящих у спортсменов в процессе занятий данным видом спорта. К особенностям физиологических реакций в синхронном плавании относятся: выраженная брадикардия во время апноэ; сравнительно невысокие значения концентрации молочной кислоты в крови; значительная гиперкапния, сопровождающаяся низкой вентиляционной реакцией легких; быстрое восстановление ЧСС и параметров внешнего дыхания после физической нагрузки.

Ключевые слова: синхронное плавание, выносливость, смешанный анаэробно-аэробный режим энергообеспечения, апноэ, брадикардия, обзор.

Для цитирования: *Мальцев А. Е., Попов О. И.* Биоэнергетические особенности специальной выносливости в синхронном плавании // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 239-244. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_239.

Введение

Синхронное плавание – относительно молодой вид спорта, получивший международное признание лишь в середине XX века [Мальцев и др., 2020]. В синхронном плавании одним из наиболее важных физических качеств является выносливость, биоэнергетические особенности которой изменялись параллельно с эволюцией вида спорта. Выносливостью принято считать комплекс свойств индивида, определяющих его способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности, при этом под специальной выносливостью понимается выносливость, проявляемая в определенной двигательной деятельности и обусловленную особенностями реализации функциональных возможностей в данной деятельности [Максименко, 2009; Матвеев, 2020; Михайлов, 2013; Платонов, 2015; Солодков и др., 2001]. Специфика соревновательной деятельности в синхронном плавании заключается в том, что сложные, художественно поставленные упражнения должны выполняться быстро и точно как на поверхности воды, так и под водой, сопровождаясь многократными длительными периодами задержки дыхания (апноэ).

Целью исследования явилось определение биоэнергетических проявлений специальной выносливости в синхронном плавании. **Методами исследования** послужили теоретический анализ и обобщение, анализ документов и правил вида спорта, а также системный анализ.

Результаты исследования

Как известно, соотношение энергии, получаемой за счёт различных метаболических источников, зависит от мощности выполняемой физической работы и ее предельной продолжительности. В таблице 1 представлены максимальные значения времени выполнения различных видов соревновательных программ, установленные правилами FINA на 2017-2021 гг. (FINA AS Rules 2017-2021, P. VIII).

© Мальцев А.Е., Попов О.И., 2022

Таблица 1 – Предельные значения времени выполнения различных видов соревновательных программ для старшей возрастной группы, установленные правилами FINA на 2017–2021 гг.

Дисциплина	Время
Техническое соло	2 мин. 0 сек. ± 15 сек.*
Произвольное соло	2 мин. 30 сек. ± 15 сек.*
Технический дуэт	2 мин. 20 сек. ± 15 сек.*
Произвольный дуэт	3 мин. 0 сек. ± 15 сек.*
Технический микст-дуэт	2 мин. 20 сек. ± 15 сек.*
Произвольный микст-дуэт	3 мин. 0 сек. ± 15 сек.*
Техническая группа	2 мин. 50 сек. ± 15 сек.*
Произвольная группа	4 мин. 0 сек. ± 15 сек.*
Комбинированная группа	4 мин. 0 сек. ± 15 сек.*
Акробатическая группа	2 мин. 30 сек. ± 15 сек.*

*Примечание: * Правилами разрешается уменьшить или увеличить отведённое время в пределах 15 сек.*

Из табл. 1 видно, что минимально возможное время выполнения программы составляет 1 минута 45 секунд (техническое соло), а максимальное – 4 минуты 15 секунд (произвольная и комбинированная группы).

Биоэнергетика спортивного плавания изучена достаточно хорошо. В Таблице 2 представлено обобщение данных из обзорных работ, посвященных оценке соотношения энергии, получаемой за счёт различных метаболических источников при предельном времени упражнения, близком к продолжительности выполнения соревновательных программ в синхронном плавании.

Таблица 2 – Относительные величины вклада энергетических систем при плавании с различной предельной продолжительностью работы (%) (по данным Rodrнguez et al., 2011; Maglischo, 2003)

Дистанция, м	Время, мин	Алактная	Гликолитическая	Аэробная
200	1,5-2	13-15	40-60	25-55
300	2-3	8-10	30-50	40-60
400	4-5	5-6	25-45	50-70

Анализ научно-исследовательских работ [Ровная и др., 2010; Cardiorespiratory…, 2007; Perfomance…, 1999; Physiological characteristics…, 1983], а также теоретико-методической литературы по синхронному плаванию [Максимова и др., 2004; Максимова, 2017], позволяет предположить, что для групповых выступлений характерен смешанный анаэробно-аэробный режим энергообеспечения (практически на границе между гликолитической и смешанной зонами нагрузки), для соло – гликолитический режим энергообеспечения. И действительно, согласно некоторым авторам [Davies et al., 1995; Perfomance…, 1999; The components…, 1994; Bante 2007] тип энергообеспечения в групповых выступлениях аналогичен метаболическим ответам на дистанции 400 м вольным стилем в спортивном плавании, которая, как известно, соотносится со смешанным анаэробно-аэробным типом энергообеспечения. Дисциплина «соло» по продолжительности выступления ближе к дистанции 200 м спортивного плавания с преимущественным гликолитическим анаэробным энергообеспечением. В то же время соревновательная деятельность в синхронном плавании имеет существенные отличия от спортивного плавания: переменная интенсивность нагрузки, необходимость строгого контроля техники выполнения элементов в условиях нарастающего утомления. Многократные продолжительные задержки дыхания (апноэ) вызывают как гипоксию, так и значительную гиперкапнию [Bante 2007; Viana et al., 2019]. Возможно, в связи с этим тестирующие нагрузки, имитирующие выступления в различных видах произвольной программы, не вызывают значительного роста уровня молочной кислоты в крови по окончании упражнения – 5-8 ммоль/л, тогда как во многих дисциплинах фридайвинга уровень лактата несколько выше, а в спортивном плавании – существенно выше: 12-18 ммоль/л [Rodrнguez-Zamora, 2018; Viana et al., 2019; Kachaunov, 2018].

За последние два десятилетия синхронное плавание претерпело множество изменений. Наряду с изменением правил и программы соревнований по данному виду спорта [Мальцев и др., 2020], произошло заметное усложнение соревновательных программ за счёт увеличения количества элементов, в том числе с высокими степенями сложности [Моисеева и др., 2020], скорости выполнения движений и проплывов по акватории бассейна, количества и сложности акробатических элементов в групповых и парных выступлениях. Кроме того, в процессе эволюции правил по синхронному плаванию, чтобы добавить программам зрелищности и динамичности, происходило постепенное сокращение времени их выполнения.

Такая особенность профессиональной деятельности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавания, формирует специфические адаптационные перестройки в их организме.

В исследовании [Ровная и др., 2010] говорится о выработке у спортсменов под воздействием частых и длительных задержек дыхания редкого и глубокого брадипноидного типа дыхания в состоянии покоя, а также о повышенном содержании углекислого газа в легких и крови, не сопровождающегося повышением вентиляционной реакции, что, по мнению авторов работы, может свидетельствовать о сниженной чувствительности хеморецепторов дыхательной системы к углекислоте. О низкой вентиляционной реакции легких также свидетельствуют данные, полученные в исследо-

вании 1987 г. [Bjurstrom, 1987]. Большое количество исследований [Alentejano et al., 2012; Bjurstrom, 1987; Figura et al., 1993; Gemma et al., 1987; Heart rate..., 2018; Monitoring..., 2014] в качестве адаптационной перестройки указывает на выраженную брадикардию у спортсменов во время апноэ. В работе [Шлейкина и др., 2017] отмечено, что в процессе восстановления после гипоксической нагрузки наряду с ростом симпатических влияний на сердце повышается активация парасимпатического звена регуляции. Специфичность синхронного плавания, связанная с апноэ, влияет на функциональное состояние дыхательной системы, а также морфологические особенности грудной клетки. В исследованиях [Морфофункциональные особенности..., 2014; Ровная и др., 2010] приводятся данные, отражающие изменения в системе внешнего дыхания: увеличение дыхательного и минутного объёмов, длительности выдоха и жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ). Увеличение диаметров и экскурсии грудной клетки отмечено в работе [Пигида, 2017]. В исследовании [Gabrilo et al., 2011] обнаружена достоверная корреляция между спортивным результатом и показателем форсированной жизненной ёмкости легких (ФЖЕЛ). Отмечается более быстрое восстановление ЧСС и параметров внешнего дыхания после физической нагрузки в состоянии апноэ [Viana et al., 2019].

Сокращение времени выполнения соревновательных программ в синхронном плавании на фоне увеличения их интенсивности указывает на изменение метаболических ответов в сторону увлечения доли анаэробных механизмов энергообеспечения.

Выводы

Предельная продолжительность соревновательных упражнений соответствует в основном гликолитической анаэробной зоне и верхней границе смешанной анаэробно-аэробной зоны энергетической производительности.

Специфические требования соревновательной деятельности в синхронном плавании заключается в необходимости выполнять быстро и точно сложные, художественно поставленные упражнения как на поверхности воды, так и под водой, что сопровождается многократными длительными периодами задержки дыхания (апноэ).

Особенностями физиологических реакций в синхронном плавании являются выраженная брадикардия во время апноэ; сравнительно невысокие значения концентрации молочной кислоты в крови; значительная гиперкапния, сопровождающаяся низкой вентиляционной реакцией легких; быстрое восстановление ЧСС и параметров внешнего дыхания после физической нагрузки.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физическая культура, 2009. 496 с.

Максимова М. Н., Боголюбская М. С., Максимова Г. В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 58 с.

Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник. М. : Спорт, 2017. 304 с.

Мальцев А. Е., Мельникова Н. Ю. Эволюция программы Игр Олимпиад по синхронному плаванию // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международного научного конгресса, Минск, 15–17 октября 2020 г. : в 2 ч. / Минск : БГУФК, 2020. Ч. 1. С. 135-143.

Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта. М. : Спорт, 2020. 342 с.

Михайлов С. С. Спортивная биохимия : учебник. М. : Советский спорт, 2013. 348 с.

Моисеева О. А., Коваленко А. И., Гаранжа А. В. Критерии оценки технического мастерства в синхронном плавании // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 26-27.

Морфофункциональные особенности спортсменок синхронного плавания высшего уровня мастерства / Ровная О. А., Подригало Л. В., Ермаков С. С. [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С. 45-49.

Пигида К. С. Динамика морфологических показателей спортсменок, занимающихся синхронным плаванием, на этапе начальной подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 2. С. 14-17.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

Ровная О. А., Ильин В. Н. Особенности адаптивных реакций системы дыхания высококвалифицированных спортсменок синхронного плавания во время интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) // Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 9. С. 71-75.

Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.

Шлейкина А. В., Селиверстова В. В., Баранова Т. И. Исследование адаптивных изменений регуляторных механизмов у спортсменок в синхронном плавании // Теория и практика физической подготовки в вооруженных силах Российской Федерации: опыт и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909), Санкт-Петербург, 05–06 октября 2017 г. / СПб. : ВИФК, 2017. С. 167-170.

Alentejano T. C., Bell G. J. B., Marshall D. A comparison of the physiological responses to underwater arm cranking and breath holding between synchronized swimmers and breath holding untrained women // Journal of Human Kinetics. 2012. V. 32. P. 147-156. DOI: https://doi.org/10.2478/v10078-012-0031-7

Bjurstrom R. L., Schoene R. B. Control of ventilation in elite synchronized swimmers // Journal of Applied Physiology. 1987. V. 63, No. 3. P. 1019-1024. DOI: https://doi.org/10.1152/jappl.1987.63.3.1019

Blood lactate accumulation during competitive freediving and synchronized swimming / Rodrнguez-Zamora L., Engan H. K., Lodin-Sundstrцm A. [et al.] // Undersea and Hyperbaric Medicine. 2018. V. 45, No. 1. P. 55-63. DOI: http://doi.org/10.22462/01.02.2018.8

Cardiorespiratory and metabolic responses to a simulated synchronized swimming routine in senior (>18 years) and comen (13-15 years) national level athletes / Bante S., Bogdanis G.C., Chairopoulou C. [et al.] // The Journal of sports medicine and physical fitness. 2007. V. 47, No. 3. P. 291-299.

Davies B. N., Donaldson G. C., Joels N. Do the competition rules of synchronized swimming encourage undesirable levels of hypoxia? // British Journal of Sports Medicine. 1995. V. 29, No. 1. P. 16-19. DOI: http://doi.org/10.1136/bjsm.29.1.16

Figura F., Gama G., Guidetti L. Heart rate, alveolar gases and blood lactate during synchronized swimming // Journal of Sports Sciences. 1993. V. 11, No. 2. P. 103-107. DOI: https://doi.org/10.1080/02640419308729972

FINA Artistic Swimming Rules 2017-2021. PART VIII: Valid as of 12 September 2017. International Swimming Federation.

Gabrilo G., Peric M., Stipic M. Pulmonary function in pubertal synchronized swimmers: 1-year follow-up results and its relation to competitive achievement // Medical Problems of Performing Artists. 2011. V. 26, No. 1. P. 39-43. DOI: https://doi.org/10.21091/mppa.2011.1006

Gemma K. E., Wells C. L. Heart rates of elite synchronized swimmers // The Physician and Sportsmedicine. 1987. V. 15, No. 10. P. 99-107. DOI: https://doi.org/10.1080/00913847.1987.11702105

Heart rate variability in elite synchronized swimmers / Solana-Tramunt M., Morales J., Busca B. [et al.] // International Journal of Sports Physiology and Perfomance. 2018. V. 14, No. 4. P. 1-24. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0538

Kachaunov M. Post-competition blood lactate concentration in swimmers // Journal of Applied Sports Sciences. 2018. V. 1. P. 30-36. DOI: http://doi.org/10.37393/jass.2018.01.4

Maglischo E. W. Swimming fastest. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 791 p.

Monitoring internal load parameters during competitive synchronized swimming duet routines in elite athletes / Rodriguez-Zamora L., Iglesias X., Barrero A. [et al.] // The Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. V. 28, No. 3. P. 742-751. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a20ee7

Perfomance and physiological responses to a 5-week synchronized swimming technical training programme in humans / Chatard J. C., Mujika I., Chantegraille M. C. [et al.] // European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology. 1999. V. 79, No. 6. P. 479-483. DOI: https://doi.org/10.1007/s004210050540

Physiological characteristics of champion synchronized swimmers / Roby F. B., Buono M. J., Constable S. H. [et al.] // The Physician and Sportsmedicine. 1983. V. 11, No. 4. P. 136-147. DOI: https://doi.org/10.1080/00913847.1983.11708514

Physiological responses in relation to performance during competition in elite synchronized swimmers / Rodriguez-Zamora L., Iglesias X., Barrero A. [et al.] // PLOS ONE. 2012. V. 7, No. 11. P. 1-10. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049098

Rodrнguez F. A., Mader A. Energy systems in swimming // World Book of Swimming: From Science to Performance. New York : Nova, 2011. Chapter 11. P. 225-240. DOI: http://doi.org/10.13140/2.1.3260.5128

The components and the time of 'face in' of the routines in synchronized swimming / Homma M., Miyashita M., Mutoh Y. [et al.] // Medicine and Science in Aquatics Sports. Med Sport Sci. Basel, Karger. 1994. V. 39. P. 149-154. DOI: https://doi.org/10.1159/000423721

Viana E., Bentley D. J., Logan-Sprenger H. M. A Physiological Overview of the Demands, Characteristics, and Adaptations of Highly Trained Artistic Swimmers: a Literature Review // Sports Medicine - Open. 2019. V. 5, No. 16. P. 1-9. DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-019-0190-3

References

Maksimenko A.M. *Teoriia i metodika fizicheskoi kultury* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Fizicheskaia kultura, 2009. 496 p.

Maksimova M.N., Bogoliubskaia M.S., Maksimova G.V. *Mnogoletniaia sportivnaia trenirovka v sinkhronnom plavanii* [Long-term sports training in synchronized swimming]. Moscow, Sovetskii sport, 2004. 58 p.

Maksimova M.N. *Teoriia i metodika sinkhronnogo plavaniia* [Theory and methodology of synchronized swimming]. Moscow, Sport, 2017. 304 p.

Maltcev A.E., Melnikova N.Iu. [The evolution of the Olympic synchronized swimming program]. *Materialy XXV Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa "Olimpiiskii sport i sport dlia vsekh"* [Proc. of the XXV Int. Sci. Congress "Olympic sport and sport for all"]. Minsk, 2020, pp. 135-143.

Matveev L.P. *Obshchaia teoriia sporta i ee prikladnye aspekty* [General theory of sports and its applied aspects]. Moscow, Sport, 2020. 342 p.

Mikhailov S.S. *Sportivnaia biokhimiia* [Sports biochemistry]. Moscow, Sovetskii sport, 2013. 348 p.

Moiseeva O.A., Kovalenko A.I., Garanzha A.V. Kriterii otcenki tekhnicheskogo masterstva v sinkhronnom plavanii [Criteria for assessing technical skills in synchronized swimming]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 2020, no. 3, pp. 26-27.

Pigida K.S. Dinamika morfologicheskikh pokazatelei sportsmenok, zanimaiushchikhsia sinkhronnym plavaniem, na etape nachalnoi podgotovki [Dynamics of morphological indicators of female synchronized swimmers at the stage of initial training]. *Fizicheskaia kultura, sport – nauka i praktika*, 2017, no. 2, pp. 14-17.

Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kiev, Olimpiiskaia literatura, 2015. 680 p.

Rovnaia O.A., Ilin V.N. Osobennosti adaptivnykh reaktcii sistemy dykhaniia vysokokvalifitcirovannykh sportsmenok sinkhronnogo plavaniia vo vremia intervalnoi gipoksicheskoi trenirovki (IGT) [Features of adaptive reactions of

the respiratory system of highly qualified female synchronized swimmers during interval hypoxic training (IHT)]. *Problemy fizicheskogo vospitaniia i sporta*, 2010, no. 9, pp. 71-75.

Rovnaia O.A., Podrigalo L.V., Ermakov S.S. e. a. Morfofunktcionalnye osobennosti sportsmenok sinkhronnogo plavaniia vysshego urovnia masterstva [Morphological and functional features of female synchronized swimmers of the highest skill level]. *Pedagogika, psikhologiia i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniia i sporta*, 2014, no. 4, pp. 45-49.

Shleikina A.V., Seliverstova V.V., Baranova T.I. [Study of adaptive changes in regulatory mechanisms in female synchronized swimmers]. *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentcii, posviashchennoi 180-letiiu so dnia rozhdeniia P.F. Lesgafta (1837-1909)* "Teoriia i praktika fizicheskoi podgotovki v vooruzhennykh silakh Rossiiskoi Federatcii: opyt i perspektivy" [Proc. of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 180th anniversary of the birth of P.F. Lesgaft (1837-1909) "Theory and practice of physical training in the armed forces of the Russian Federation: experience and prospects"]. St. Petersburg, 2017, pp. 167-170.

Solodkov A.S., Sologub E.B. *Fiziologiia cheloveka. Obshchaia. Sportivnaia. Vozrastnaia* [Human physiology. General. Sports. Age]. Moscow, Terra-Sport, Olimpiia Press, 2001. 520 p.

Alentejano T. C., Bell G. J. B., Marshall D. A comparison of the physiological responses to underwater arm cranking and breath holding between synchronized swimmers and breath holding untrained women // *Journal of Human Kinetics*. 2012. V. 32. P. 147-156. DOI: https://doi.org/10.2478/v10078-012-0031-7

Bjurstrom R. L., Schoene R. B. Control of ventilation in elite synchronized swimmers // *Journal of Applied Physiology*. 1987. V. 63, No. 3. P. 1019-1024. DOI: https://doi.org/10.1152/jappl.1987.63.3.1019

Blood lactate accumulation during competitive freediving and synchronized swimming / Rodrнguez-Zamora L., Engan H. K., Lodin-Sundstrцm A. [et al.] // *Undersea and Hyperbaric Medicine*. 2018. V. 45, No. 1. P. 55-63. DOI: http://doi.org/10.22462/01.02.2018.8

Cardiorespiratory and metabolic responses to a simulated synchronized swimming routine in senior (>18 years) and comen (13-15 years) national level athletes / Bante S., Bogdanis G.C., Chairopoulou C. [et al.] // *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2007. V. 47, No. 3. P. 291-299.

Davies B. N., Donaldson G. C., Joels N. Do the competition rules of synchronized swimming encourage undesirable levels of hypoxia? // *British Journal of Sports Medicine*. 1995. V. 29, No. 1. P. 16-19. DOI: http://doi.org/10.1136/bjsm.29.1.16

Figura F., Gama G., Guidetti L. Heart rate, alveolar gases and blood lactate during synchronized swimming // *Journal of Sports Sciences*. 1993. V. 11, No. 2. P. 103-107. DOI: https://doi.org/10.1080/02640419308729972

FINA Artistic Swimming Rules 2017-2021. PART VIII: Valid as of 12 September 2017. International Swimming Federation.

Gabrilo G., Peric M., Stipic M. Pulmonary function in pubertal synchronized swimmers: 1-year follow-up results and its relation to competitive achievement // *Medical Problems of Performing Artists*. 2011. V. 26, No. 1. P. 39-43. DOI: https://doi.org/10.21091/mppa.2011.1006

Gemma K. E., Wells C. L. Heart rates of elite synchronized swimmers // *The Physician and Sportsmedicine*. 1987. V. 15, No. 10. P. 99-107. DOI: https://doi.org/10.1080/00913847.1987.11702105

Heart rate variability in elite synchronized swimmers / Solana-Tramunt M., Morales J., Busca B. [et al.] // *International Journal of Sports Physiology and Perfomance*. 2018. V. 14, No. 4. P. 1-24. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0538

Kachaunov M. Post-competition blood lactate concentration in swimmers // *Journal of Applied Sports Sciences*. 2018. V. 1. P. 30-36. DOI: http://doi.org/10.37393/jass.2018.01.4

Maglischo E. W. Swimming fastest. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 791 p.

Monitoring internal load parameters during competitive synchronized swimming duet routines in elite athletes / Rodriguez-Zamora L., Iglesias X., Barrero A. [et al.] // *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. V. 28, No. 3. P. 742-751. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a20ee7

Perfomance and physiological responses to a 5-week synchronized swimming technical training programme in humans / Chatard J. C., Mujika I., Chantegraille M. C. [et al.] // *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*. 1999. V. 79, No. 6. P. 479-483. DOI: https://doi.org/10.1007/s004210050540

Physiological characteristics of champion synchronized swimmers / Roby F. B., Buono M. J., Constable S. H. [et al.] // *The Physician and Sportsmedicine*. 1983. V. 11, No. 4. P. 136-147. DOI: https://doi.org/10.1080/00913847.1983.11708514

Physiological responses in relation to performance during competition in elite synchronized swimmers / Rodriguez-Zamora L., Iglesias X., Barrero A. [et al.] // *PLOS ONE*. 2012. V. 7, No. 11. P. 1-10. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049098

Rodrнguez F. A., Mader A. Energy systems in swimming // *World Book of Swimming: From Science to Performance*. New York : Nova, 2011. Chapter 11. P. 225-240. DOI: http://doi.org/10.13140/2.1.3260.5128

The components and the time of 'face in' of the routines in synchronized swimming / Homma M., Miyashita M., Mutoh Y. [et al.] // *Medicine and Science in Aquatics Sports. Med Sport Sci. Basel, Karger*. 1994. V. 39. P. 149-154. DOI: https://doi.org/10.1159/000423721

Viana E., Bentley D. J., Logan-Sprenger H. M. A Physiological Overview of the Demands, Characteristics, and Adaptations of Highly Trained Artistic Swimmers: a Literature Review // *Sports Medicine - Open*. 2019. V. 5, No. 16. P. 1-9. DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-019-0190-3.

Поступила в редакцию 02.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 797.217.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_239

BIOENERGETIC FEATURES OF SPECIAL ENDURANCE IN ARTISTIC SWIMMING

Aleksandr E. Maltsev[1], Oleg I. Popov[2]

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE) [1, 2]
Moscow, Russia

[1] Postgraduate student
ph.: +7(495)961-31-11 (ext. 50-26), e-mail: maltsevaleks95@gmail.com.
[2] PhD of Pedagogy, Full professor, Head of theory and methodology of sports and synchronized swimming, water aerobics, diving and water polo department
ph.: +7(915)014-53-67, e-mail: olegpo57@gmail.com.

Abstract. The article analyzes studies on the issues of bioenergetic features of special endurance in artistic swimming, as well as morphofunctional and metabolic changes occurring in the process of practicing this sport. Features of physiological reactions in artistic swimming include pronounced bradycardia during apnea, relatively low blood concentrations of lactic acid, significant hypercapnia accompanied by a low lung ventilation reaction, rapid recovery of HR and external breathing parameters after exercise.

Key words: artistic swimming, endurance, anaerobic capacity, apnea, bradycardia, review.

Cite as: Maltsev, A. E., Popov, O. I. (2022) Bioenergetic features of special endurance in artistic swimming. *Physical Culture and Health*. (1), 239-244. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_239.

Received 2 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 245-251
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 245-251

Научная статья
УДК 796.88
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_245

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ С УЧЁТОМ СОМАТОТИПА

Евгений Анатольевич Пронин [1], Ирина Александровна Суслина [2]
Ирина Викторовна Мальцева [3], Анатолий Васильевич Зюкин [4]

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого [1]
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России [2]
Санкт-Петербург, Россия
Московский городской педагогический университет [3]
Москва, Россия
Российской государственный педагогический университет им. А. И. Герцена [4]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Аспирант
тел.: +7(812)775-05-30 (доб. 3301), e-mail: -
[2] Кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail suslina03054@gmail.ru
[3] Старший преподаватель кафедры китайского языка
тел.: +7(495)607-51-30, e-mail: zelenkovaiv@mgpu.ru
[4] Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)571-45-76, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию структуры педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учётом их соматотипа.

В качестве главных компонентов педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учётом их соматотипа авторы отмечают требования к физической подготовленности гиревиков, а также цель и задачи их подготовки с учётом их соматотипа. В основе данной модели лежит разработка программы тренировки гиревиков с учётом их соматотипа и принципов её проведения, а также их отражение в индивидуальных заданиях гиревиков. В модели раскрыто основное содержание тренировки спортсменов по гиревому спорту с учётом их соматотипа и результат тренировки – уровень физической готовности спортсменов по гиревому спорту к соревнованиям.

Ключевые слова: педагогическая модель; спортсмены по гиревому спорту; соматотип; готовность к соревнованиям; индивидуальные задания; развитие силовой выносливости.

Для цитирования: Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учётом соматотипа / Е. А. Пронин, И. А. Суслина, И. В. Мальцева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 245-251. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_245.

Введение

Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту, с учетом их соматотипа имеет свои особенности, которые связаны с развитием у них силовой выносливости [1, 2, 4, 5].

Основные положения

Отсутствие методических рекомендаций по организации тренировки спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов отрицательно сказывается на росте их спортивного мастерства. Исследования показывают, что развитие силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов

© Пронин Е. А., Суслина И. А., Мальцева И. В., Зюкин А. В., 2022

может значительно улучшить качество тренировочного процесса [6, 8].

Тренировка спортсменов по гиревому спорту должна быть направлена на повышение работоспособности в ходе соревновательной деятельности. Она должна проводиться с учетом их соматотиипа. Для повышения эффективности соревновательной деятельности и тренировочного процесса спортсменов-гиревиков с учетом их соматотипов необходима разработка педагогической модели развития у них силовой выносливости.

Разработка педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа, а также должна быть связана с обоснованием педагогических условий, необходимых для практической ее реализации [9, 10]. Между тем, спортсмены по гиревому спорту имеют разную длину рук, ног и туловища. Это требует индивидуальной коррекции техники выполнения движений. Поэтому решение задачи повышения уровня физической готовности спортсменов, по гиревому спорту на основе оптимизации техники выполнения ими движений с учетом их соматотипов приобретает первостепенное значение.

Основываясь на этих положениях, нами была разработана педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту, с учетом их соматотипа (рис.).

Тренировка спортсменов по гиревому спорту должна проводиться на основе юридической целесообразности [3, 7]. Развитие силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту является одной из важнейших задач их подготовки к соревнованиям. В этой связи особая роль в тренировочном процессе спортсменов по гиревому спорту отводится силовой подготовке, в содержание которой включаются специальные упражнения для развития силовой выносливости. Проявление спортсменами по гиревому спорту силовой выносливости в ходе соревнований зависит от правильной техники выполнения движений. Это способствует более полной реализации их силовых возможностей. Проведенные исследования свидетельствуют, что эффективность подготовки спортсменов по гиревому спорту во многом зависит от правильности выполнения движений с учетом их соматотипов.

Достижение высоких результатов в гиревом спорте требует индивидуализации тренировочного процесса спортсменов на основе учета их соматотипа. Индивидуальный подход к подготовке спортсменов по гиревому спорту предполагает моделирование уровня их физической готовности, а также организацию тренировочного процесса с учетом их соматотипов. Для этого требуется обоснование индивидуальных тренировочных заданий для спортсменов [7, 11–15]. Индивидуальный подход к подготовке спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов придает особую субъективность их подготовке к соревнованиям.

Установлено, что в наибольшей степени в момент соревнований по гиревому спорту у спортсменов проявляется силовая выносливость. Поэтому можно говорить о преимущественном проявлении силовой выносливости в ходе соревнований по гиревому спорту. Степень ее проявления зависит от уровня физической и технической подготовленности спортсменов по гиревому спорту [20, 22].

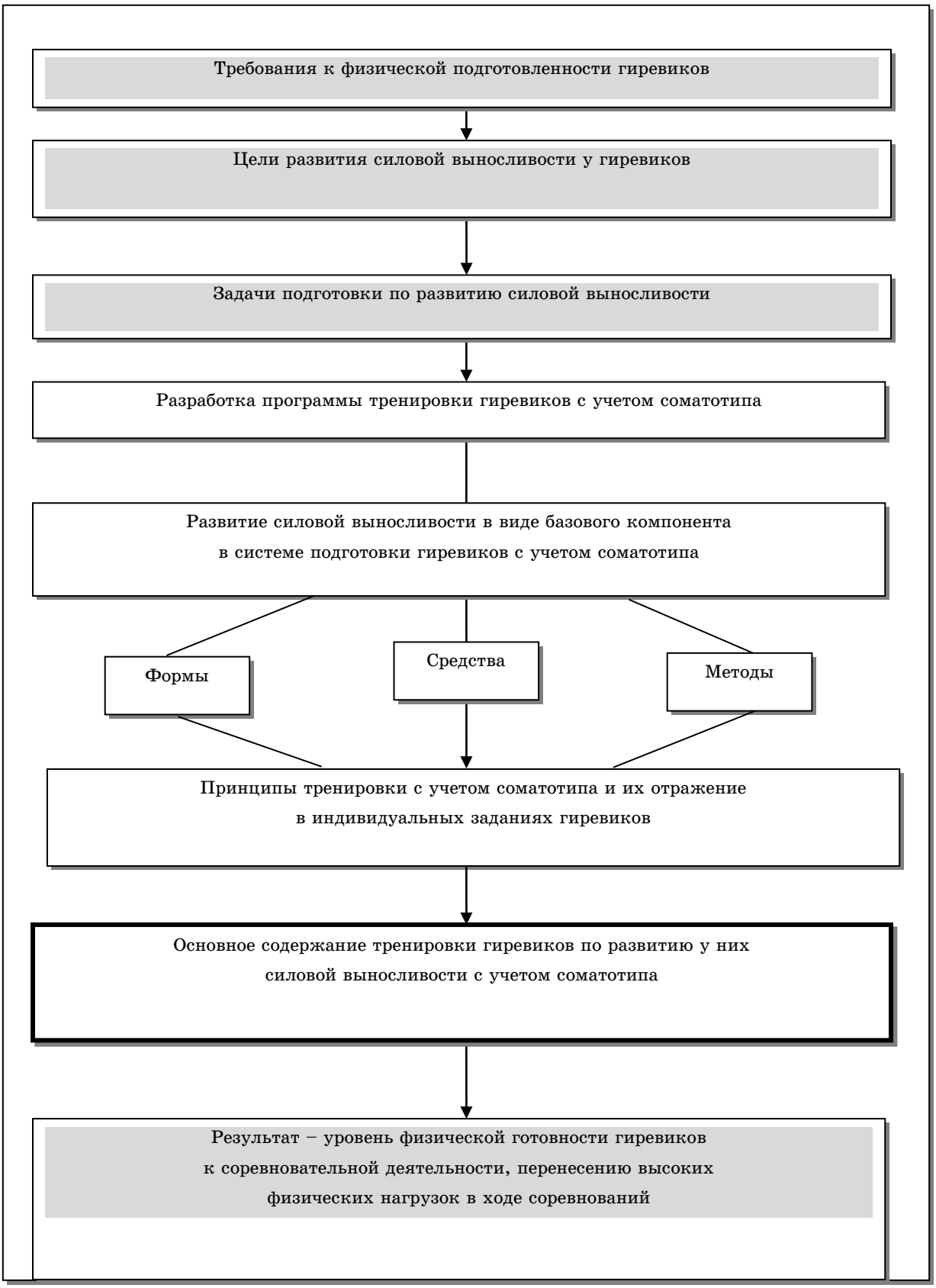


Рисунок. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа

Физическая и техническая подготовка спортсменов по гиревому спорту должна проводиться с учетом их соматотипов. Соматотип следует учитывать при выборе величины нагрузки и правильной биомеханики движе-

ний при выполнении упражнений силовой направленности гиревиками. В силовой подготовке важно разработать содержание тренировки спортсменов по гиревому спорту с разным соматотипом. Необходимо учесть конкретные параметры такой тренировки: интенсивность, продолжительность, скорость и локализацию мышечного сокращения, с учетом соматотипа спортсменов по гиревому спорту [16–19].

По данным параметрам можно судить об эффективности упражнений, направленных на повышение уровня развития силовой выносливости у конкретного спортсмена по гиревому спорту. Успех в тренировке обусловлен возможностями организма спортсменов, уровнем их подготовленности и особенностями их соматотипов.

За последнее время имеется целый ряд исследований относительно решения проблемы развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту. Отмечается, что в процессе тренировки спортсменов по гиревому спорту более эффективно растет силовая выносливость, и в меньшей степени осуществляется рост максимальной силы [21].

Тренерам важно иметь рекомендации относительно упражнений и методов развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту, дозирования нагрузки в тренировочном процессе. Вместе с тем не раскрыты вопросы, касающиеся организации тренировочного процесса спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов, направленного на развитие у них силовой выносливости [23].

Выводы

Разнообразие упражнений работы с гирей и точное определение интервалов отдыха позволяет обеспечить более эффективное развитие силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту, с разным соматотипом.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.

Аганов С.С. Развитие физической культуры в вузах ГПС МЧС России // Вестник С.-Петерб. ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 205–210.

Аганов С.С., Елфимов Н.В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб., 2015. С. 75–76.

Аганов С.С., Зюкин А.В. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 2 (51). С. 31–34.

Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.

Аганов С.С., Болотин А.Э., Бобрищев А.А. Здоровый образ жизни обучающихся в вузах ГПС МЧС России. Санкт-Петербург, 2014.

7. Болотин А.Э., Битюцкая О.В. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 34–39.

8. Болотин А.Э., Бакаев В.В., Челядинов В.В. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 15–22.

Болотин А.Э. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А.Э. Болотин, К. Я. Ван Цвиетен, О.Е. Понимасов, Н.М. Тимченко, С.С. Аганов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10-12.

Вольский В.В., Габов М.В., Пальтиель Л.Р. Оценка силовых возможностей борцов // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. 2019. С. 64–71.

Габов М.В., Марьин А.А., Пугачев И.Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах // Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия им. Адмирала флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова: сб. научных трудов. СПб., 2012. С. 511–517.

Ганапольский В.П. [и др.] Метеоадаптогенные свойства ноотропных препаратов // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2007. № 4 (20). С. 61–66.

Зюкин А.В., Болотин А.Э., Напалков Ю.А. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности с использованием средств боевой и физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 77-81.

Мальцев Д.В. Улучшение функциональных показателей детей 10–12 лет под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 198–204.

Мальцев Д.В., Бубенцова Ю.А., Постольник Ю.А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «плавание» в вузе // шаг в науку. 2020. С. 174.

Мальцев Д.В., Понимасов О.Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164–167.

Митин А.Е., Митин Е.А. Овладение гуманитарными технологиями специалистов по физической культуре как новой профессиональной компетенцией // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин А.Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Методические подходы к разработке гуманитарных технологий в физической культуре и оценка эффективности их применения // Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. 2009. № 3. С. 15–19.

Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10–12.

Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 18–20.

Филиппова С.О., Митин Е.А, Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных дипломных работ и магистерских диссертаций): учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 540600(050700) – Педагогика. СПб., 2006.

References

Aganov S. S., Bolotin A. E., Davidenko D. N. [and others]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoj podgotovki [Tactical-technical training of cadets of the Ministry of Emergency Situations on the basis of physical training]: in 2 vol. Vol. 1. St. Petersburg, [without publishing house], 2021.

Aganov S. S. Razvitie fizicheskoj kul'tury v vuzah GPS MCHS Rossii [Development of physical training in higher educational institutions of State Fire Service of Ministry of Emergency Situations of Russia]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo univesiteta GPS MCHS Rossii. 2006. № 1-2. S. 205–210.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Bobrishchev A. A. Zdorovyj obraz zhizni obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossiiv [Healthy lifestyle of students in the universities of the Russian Ministry of Emergency Situations]. St. Petersburg, [without publishing house], 2014.

Aganov S. S., Elfimov N. V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij : Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii posledstvii chrezvychainykh situatsii: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Personnel training in the system of prevention and elimination of emergency situations: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, [without publishing house], 2015, pp. 75–76.

Aganov S. S., Zyukin A. V. Fizicheskaya kul'tura v starosti i ee pol'za [Physical training in old age and its benefits]. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 2 (51), pp. 31–34.

Aganov S. S., Ivanova E. S., Zyukin A. V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoj kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii [Self-study of physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 3 (52), pp. 55–60.

Bolotin, A. E., Bakaev V. V., Chelyadinov V. V. Pokazateli voenno-professional'noj napravlennosti kadetov obrazovatel'nyh uchrezhdenij pogranichnyh organov FSB Rossii, zanimayushchihsya poliatlonom [Indicators of military-professional orientation of cadets of educational institutions of frontier bodies of Federal Security Service of Russia engaged in polyathlon]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2016. № 3. S. 15–22.

Bolotin A.E., Bityuckaya O.V. Tekhnologiya upravleniya razvitiem yuridicheskoj gramotnosti u rukovoditelej GPN MCHS Rossii [Technology of management of development of legal literacy in heads of the State Fire Supervision of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 8 (102). S. 34–39.

Bolotin A. E., Van Cvieten K. Ya., Ponimasov O. E., Timchenko N. M., Aganov S. S. Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej variabel'nosti serdechnogo ritma [Assessment of training level of female athletes in swimming based on the analysis of heart rate variability indicators]. Theory and practice of physical culture. 2020. № 7, pp. 10-12.

Vol'skij V. V., Gabov M. V., Pal'tiel' L. R. Ocenka silovyh vozmozhnostej borcov [Assessment of strength capabilities of wrestlers]. Fizicheskaya kul'tura v obrazovatel'nom prostranstve Rossii: sostoyanie, tendencii i perspektivy [Physical culture in the educational space of Russia: state, trends and prospects]. St. Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 2019, pp. 64–71.

Gabov M. V., Mar'in A. A., Pugachev I. Yu. Razvitie obshchej vynoslivosti u kursantov VUNC VMF “VMA” na vypusknyh kursah [Development of general endurance in the cadets of the All-Union Navy Center "VMA" at the graduation courses]. Voennyj uchebno-nauchnyj centr Voenno-morskogo flota “Voenno-morskaya akademiya im. Admirala flota Sovetskogo Soyuza N.G. Kuznecova”: sbornik nauchnyh trudov [Naval Research and Training Center of the Navy "Naval Academy named after Admiral of the Navy of the Soviet Union N. G. Kuznetsov": collection of scientific works]. St. Petersburg, The Military Educational and Scientific Centre of the Navy “The Naval Academy named alter Admiral of the Fleet of the Soviet Union N. G. Kuznetsov Publ., 2012, pp. 511–517.

Ganapol'skii V. P., Elistratov A. A., Aleksandrov P. V., Shabanov P. D., Mokeeva E. G., Mitin E. A., Kruglov V. I. Meteoadaptogennye svojstva nootropnyh preparatov [Meteoadaptogenic properties of nootropic drugs]. Vestnik Rossijskoj Voenno-medicinskoj akademii. 2007. № 4 (20). S. 61–66.

Zyukin A. V., Bolotin A. E., Napalkov Yu. A. Faktory, opredelyayushchie neobhodimost' formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoj deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv boevoj i fizicheskoj podgotovki [Factors determining the necessity of formation of readiness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia to combat activity with the use of means of combat and physical training]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 7 (113), pp. 77-81.

Mal'cev D. V. Uluchshenie funkcional'nyh pokazatelej detej 10–12 let pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya [Improvement of functional indicators of children 10-12 years old under the influence of swimming lessons in health groups]. Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki spetsialistov dlya sfery fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma: sbornik materialov I Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Theoretical and methodo-

logical aspects of training specialists for physical culture, sports and tourism: Proceedings of the I International Scientific-Practical Conference]. Volgograd, Volgograd State Physical Education Academy Publ., 2021, pp. 198–204.

Mal'cev D. V., Bubencova Yu. A., Postol'nik Yu. A. Innovacionnaya tekhnologiya v processe zanyatij elektivnoj fizicheskoj kul'turoj po kursu “plavanie” v vuze [Innovative technology in the course of elective physical education in the course of "swimming" at the university]. Shag v nauku: Materialy IV nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh (II vserossiiskoi) [A step in science: Materials of IV scientific-practical conference of young scientists (II All-Russian)]. Moscow, Moscow City University Publ., 2020, pp. 174-178.

Mal'cev D. V., Ponimasov O. E. Vozdejstvie sostyazatel'no-igrovogo metoda obucheniya nachal'nym navykam plavaniya mladshih shkol'nikov [The impact of the competitive-game method of teaching elementary swimming skills of younger schoolchildren]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2021. № 8 (198), pp. 164–167.

Mitin A. E., Mitin E. A. Ovladenie gumanitarnymi tekhnologiyami specialistov po fizicheskoj kul'ture kak novoj professional'noj kompetenciej [Mastering humanitarian technologies of physical culture specialists as a new professional competence]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin E. A. Issledovanie strategij povedeniya prepodavatelej v fizkul'turno-obrazovatel'noj srede vuza [Research of strategies of behavior of teachers in the physical training and educational environment of higher education institution]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin A. E., Filippova S. O., Mitin E. A. Metodicheskie podhody k razrabotke gumanitarnyh tekhnologij v fizicheskoj kul'ture i ocenka effektivnosti ih primeneniya [Methodological approaches to the development of humanitarian technologies in physical education and evaluation of the effectiveness of their application]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2009. № 3, pp. 15–19.

Bolotin A. E., Van Tsvieten K.-Ya., Ponimasov O. E., Timchenko N. M., Aganov S. S. Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej variabel'nosti serdechnogo ritma [Estimation of training level of female swimmers on the basis of analysis of variability indexes of cardiac risk] // Theory and practice of physical culture. 2020. № 7. S. 10–12.

Bolotin A. E., Mironova O. V., Lukina S. M., Yarchikovskaya L. V. Soderzhatel'nye i organizacionnye aspekty formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u studentov vuzov [Content and organizational aspects of the formation of healthy lifestyle skills in university students]. Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 6, pp. 18–20.

Filippova S. O., Mitin E. A, Ponomarev G. N. Uchebno-issledovatel'skaya deyatel'nost' studentov v oblasti fizicheskoj kul'tury (podgotovka i zashchita kursovyh, kvalifikacionnyh diplomnyh rabot i magisterskih dissertacij) [Educational and research activity of students in the field of physical education (preparation and defense of term papers, qualification diploma works and master's dissertations)]: educational and methodical manual for students of higher educational institutions studying in the field of “Pedagogy”. St. Petersburg, Bell Publ., 2006. 247 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.88
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_245

STRUCTURE OF PEDAGOGICAL MODEL OF POWER ENDURANCE DEVELOPMENT IN SPORTSMEN IN KETTLEBELL SPORT TAKING INTO ACCOUNT SOMATOTYPE

Evgeny A. Pronin [1], Irina A. Suslina [2], Irina V. Maltseva [3], Anatoly V. Zyukin [4]

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University [1]
Saint-Petersburg, Russia

Herzen State Pedagogical University of Russia [4]
St. Petersburg, Russia
Saint-Petersburg University of the State Fire Service of the Russian Ministry of Emergency Situations [2]
St. Petersburg, Russia
[1] Postgraduate student
ph.: +7(812)775-05-30 (ext. 3301), e-mail: -
[2] PhD in Law, Associate Professor of Philosophy and Social Sciences Department
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: suslina03054@gmail.ru
[3] Senior lecturer of Chinese Language Department
ph.: +7(495)607-51-30, e-mail: zelenkovaiv@mgpu.ru
[4] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of Physical Training and Sport-Mass Work Department
ph.: +7(812)571-45-76, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru

Abstract. The article presents the results of authors' researches on substantiation of pedagogical model structure of kettlebell lifters' strength endurance development taking into account their somatotype.

As the main components of pedagogical model of development of power endurance in kettlebell athletes taking into account their somatotype the authors mark requirements to physical preparation of kettlebell lifters, and also the purpose and tasks of their preparation taking into account their somatotype. At the basis of the given model the development of the training program of kettlebell lifters taking into account their somatotype and principles of its carrying out, and also their reflection in individual tasks of kettlebell lifters. In model the basic contents of training of athletes on kettlebell lifting taking into account their somatotype and result of training - level of physical readiness of athletes on kettlebell lifting to competitions is opened.

Keywords: pedagogical model, athletes in kettlebell lifting, somatotype, readiness for competition, individual tasks, developed

Cite as: Pronin E. A., Suslina I. A., Maltseva I. V., Zyukin A. V. (2022) Structure of pedagogical model of power endurance development in sportsmen in kettlebell sport taking into account somatotype. *Physical Culture and Health*. (1), 245-251. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_245.

Received 4 February 2022
Accepted 29 May 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 252-258
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 252-258

Научная статья
УДК 531/534: [57+61
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_252

КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ «НОВОГО» РАЗБЕГА-НАСКОКА НА ТРАМПЛИНЕ

Евгения Андреевна Распопова [1], Индре Мария Гирдаускайте [2]

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма [1, 2]
Москва, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
тел.: +7(495)961-31-11 (доб. 50-32), e-mail: raspopova48@mail.ru
[2] Студентка 4 курса
тел.: +7(495)961-31-11 (доб. 50-32), e-mail: marija.indre8@gmail.com

Аннотация. Современные тенденции развития видов спорта со сложной координацией движений, в том числе и прыжков в воду, направлены на повышение сложности соревновательных программ. В прыжках в воду с трамплина увеличение сложности прыжков возможно только при увеличении времени на выполнение прыжка, которое, в свою очередь, связано с увеличением высоты вылета спортсмена при отталкивании. Разбег-наскок направлен на выполнение более эффективного отталкивания и увеличение высоты вылета. Разбег позволяет прыгуну еще до начала отталкивания накопить кинетическую энергию, которую в момент отталкивания он преобразует в потенциальную — для увеличения сил, обеспечивающих высоту вылета и вращение тела вокруг поперечной оси. Техника выполнения разбега-наскока было описана в работах Ефимовой С. П., Гороховского Л. З., Тихонова В. Н, и Распоповой Е. А. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

В последние десятилетия тренеры стали экспериментировать, используя новые приемы выполнения этой фазы прыжка, для увеличения упругих сил трамплинной доски при отталкивании. Однако, исследований, направленных на изучение кинематических характеристик "нового" разбега-наскока для выполнения прыжков с трамплина недостаточно [7, 9]. В связи с этим данная статья посвящена изучению вариантов выполнения нового разбега-наскока на трамплине. **Материалы.** Кинематические характеристики вариантов выполнения разбега-наскока на трамплине в прыжках в воду спортсменами участниками чемпионата Мира 2019 года. **Методы исследования.** Анализ научной литературы, анализ видеоматериалов, методы математической статистики. **Результаты.** К основным результатам исследования можно отнести определение популярности выполнения данного разбега-наскока среди спортсменов. Варианты выполнения данной фазы прыжка мужчинами и женщинами. **Заключение.** Выявлены три основных варианта выполнения «нового» разбега-наскока: количество шагов в «новом» разбеге-наскоке; возможные вариации выполнения «перепрыжки» в новом разбеге-наскоке; расстояние постановки толчковой ноги от края трамплина для выполнения наскока.

Ключевые слова: прыжки в воду, трамплин, разбег-наскок, шаги.

Для цитирования: *Распопова Е. А., Гирдаускайте И. М.* Кинематический анализ техники выполнения «нового» разбега-наскока на трамплине // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 252-258. DOI: DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_252.

Актуальность

Каждый прыжок в воду представляет собой систему движений, следующих одно за другим, обеспечивающих отталкивание и создание вращения тела вокруг поперечной оси, полет, управление телом в полете и погружение в воду ногами или головой вниз. Каждый прыжок в воду условно разделяют на фазы: подготовительную, отталкивание, полет, вход в воду. Прыжки, выполняемые из передней стойки, включают также фазу разбега [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Фаза разбега направлена на выполнение более эффективного отталкивания и увеличение высоты прыжка. Кроме того, в фазе отталкивания спортсмены совершают действия, направленные на создание вращения тела вокруг поперечной оси [7, 8].

По мнению многих авторов, фаза разбега и отталкивания в прыжках из передней стойки с последующим вращением вперед и назад являются наиболее важными элементом техники прыжка. Именно в отталкивании закладываются основные кинематические и динамические характеристики выполнения прыжка в целом [4, 6, 7].

В последние годы, в связи со стремлением повысить сложность прыжков тренеры стали искать пути увеличения высоты вылета для выполнения прыжков в воду с трамплина. Для этого спортсмены стали применять не традиционный разбег, который представлял собой равномерную ходьбу с отталкиванием одной ногой за 40–30 см. от края и напрыгиванием на край трамплинной доски, а ходьбу с раскачиванием трамплина и дополнительным подпрыгиванием перед выполнением финального шага перед приходом на край трамплинной доски.

Однако, исследований, направленных на изучение кинематических характеристик техники «нового» разбега-наскока недостаточно [9]. Отсутствуют данные о

© Распопова Е. А., Гирдаускайте И. М., 2022

различных кинематических параметрах выполнения этой наиболее важной фазы прыжка в воду с трамплина.

Цель исследования – изучить варианты выполнения "нового" разбега-наскока на трамплине, для разработки методики обучения этому элементу техники прыжков в воду.

Объект исследования – выполнение разбега-наскока на трамплине сильнейшими спортсменами мира в соревновательной деятельности.

Предмет исследования – кинематические параметры техники выполнения разбега наскока с трамплина.

Задачи исследования:

1. Выявить варианты выполнения «нового» разбега-наскока на трамплине.

2. Выделить основные элементы и кинематические параметры выполнения «нового» разбега-наскока на трамплине.

Организация исследования

Был проведен анализ видеоматериалов соревнований по прыжкам в воду с трамплина 1 и 3 метра. Были проанализированы материалы соревнований различного ранга от чемпионата России до чемпионата Европы и мира с 2016 по 2021 гг. Были определены варианты выполнения разбега-наскока спортсменами высокого класса. Была изучена техника выполнения разбега-наскока 40 мужчин и 32 женщин на крупных международных соревнованиях (чемпионатах России, чемпионатах и кубках Европы и чемпионате мира 2019 года).

Анализ техники проводился с помощью видео съемки, что позволило определить кинематические характеристики техники выполнения разбега-наскока на трамплине. В нашем исследовании определялись следующие кинематические характеристики выполнения «нового» разбега-наскока:

1. Количество шагов в «новом» разбеге-наскоке;

2. Возможные вариации выполнения предпоследнего шага («перепрыжки») в "новом" разбеге-наскоке;

3. Расстояние постановки толчковой ноги на край трамплина для выполнения наскока;

Результаты исследования

Проведенный анализ выполнения спортсменами прыжков с разбега на трамплине в крупнейших соревнованиях по прыжкам в воду (чемпионатах мира, Европы и в России), показал, что в финальных соревнованиях, начиная с 2016 года, 90 % спортсменок (девушек) выполняют прыжки, используя разбег-наскок с дополнительным толчком («перепрыжкой»). А уже 2018 году все спортсменки в финальных соревнованиях, как с трамплина 1 метр, так и с трамплина 3 метра все прыжки их передней стойки выполняли с «нового» разбега-наскока с «перепрыжкой» (таблица 1).

Таблица 1 – Процентное соотношение выполнения традиционного разбега-наскока и с «перепрыжкой» спортсменами высокого класса (участников ЧМ, ЧЕ, КР) в 2019 гг.

Пол	Традиционный разбег-наскок	«Новый» разбег-наскок (с перепрыжкой)
Мужчины	30 %	70 %
Женщины	0 %	100 %

У мужчин данный наскок начали применять намного позже. Только в 2018 г. мужчины на чемпионате Европы впервые продемонстрировали разбег-наскок с «перепрыжкой». Такой разбег-наскок выполняли 50 % финалистов, а уже на чемпионате Мира в 2019 году в Корее разбег-наскок с «перепрыжкой» выполнили 8 финалистов из 12.

Был проведен анализ видеоматериалов выполнения разбега-наскока спортсменами на чемпионате мира 2019 г. Проведенное исследование позволило выделить 3 основные варианта выполнения «нового» разбега-наскока, направленного на увеличение отталкивания от края трамплинной доски с двух ног.

Приводим описание 3-х вариантов выполнения разбега-наскока.

Варианты разбега-наскока 1 и 2 выполняются только девушками

Вариант 1 (рис. 1). Разбег-наскок состоит из 5 шагов плюс наскок на край трамплина для выполнения прыжка. Первый шага выполняется в виде обычной ходьбы с пятки на носок, руки свободно опущен вниз как при обычной ходьбе. Следующий (второй) шаг (рис. 1, кадр 3) выполняется с ускорением и длиннее предыдущего, в 3-ем шаге (рис. 1, кадр 4), спортсменка подтягивает ногу, находящуюся сзади, и выполняет подскок вверх отталкиваясь одной ногой (рис. 1, кадры 4, 5, 6) и приземляться на две ноги, расстояние между стопами около 5-7 см. Таким образом, толчковая нога оказывается несколько сзади на расстоянии 35-40 см от края доски, шаг 4. Все дальнейшие действия, можно сказать, происходят на краю доски.

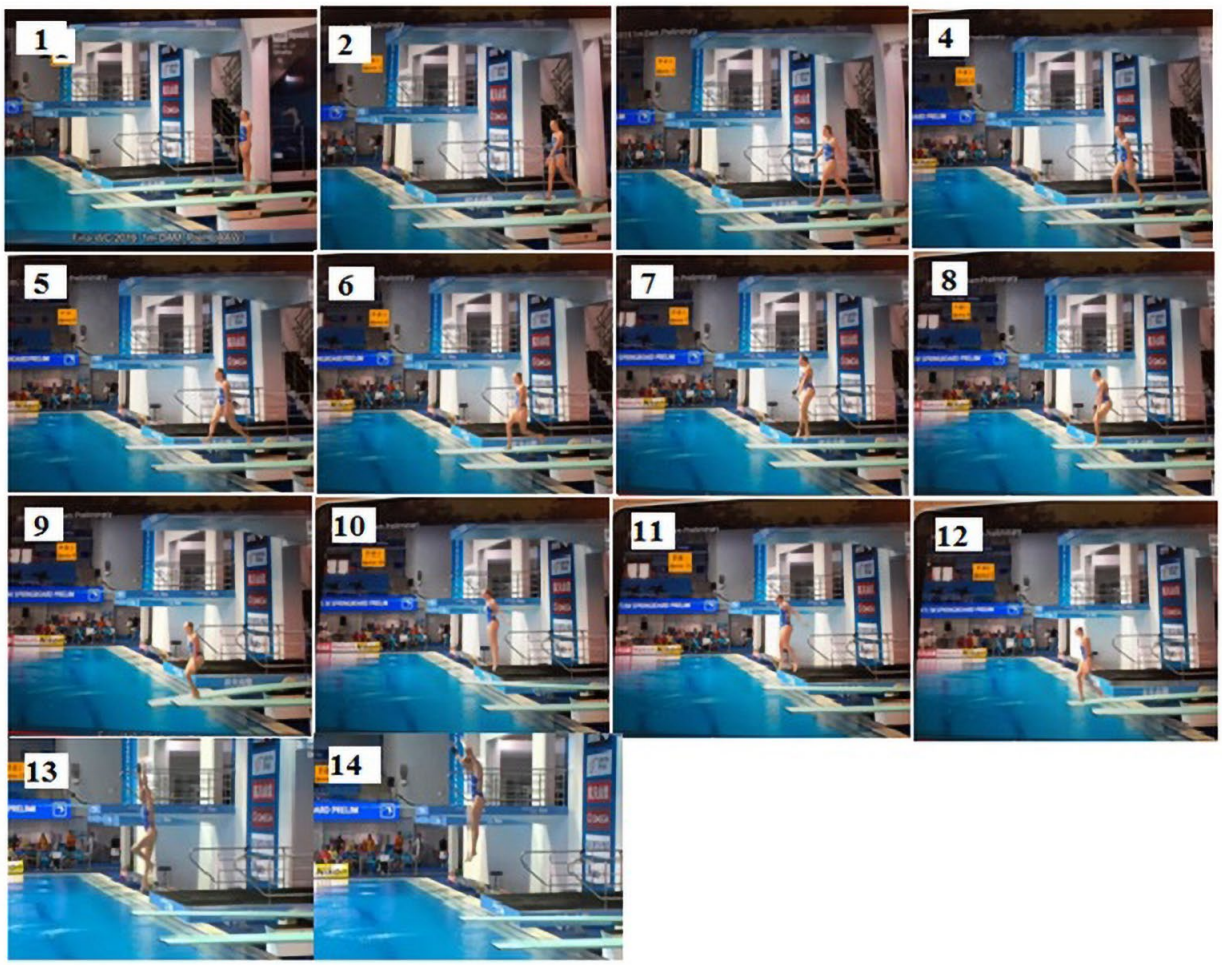


Рис. 1 – Первый вариант выполнения разбега-наскока на трамплине (5 шагов плюс наскок)

При напрыгивании на толчковую ногу, руки на 4–5 шаге отводятся назад, подготавливаясь к выполнению махового движения при отталкивании с толчковой ноги (рис. 1, кадр 11-12). И при выполнении следующего (6-го) шага в подскок выносятся через перед вверх. После приземления на две ноги выполняется высокий прыжок вверх немного вперед, во время которого спортсмен меняет ноги местами и приземление происходит на одну толчковую ногу, во время продавливания доски перед толчком, руки отводятся назад, и там задерживаются максимально долго. При приземлении на одну ногу руки делают маховое движение вверх через перед - в стороны, при этом другая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах (рис 1, кадр 13). Далее отталкивание с края доски выполняется также как при «обычном» наскоке, то есть правая, согнутая в колене нога, выполняет мах вперед вверх, выпрямляясь в верхней точке, и из этого положения (14) спортсменка готовится к выполнению отталкивания с края трамплина для выполнения прыжка.

Таким образом, при движении по трамплинной доске спортсменка выполняет раскачивание трамплина, двумя подскоками. Первый подскок происходит на третьем и четвертом шаге, а второй на 5-ом, увеличивая тем самым колебания доски и возможность использования его упругих сил при отталкивании.

Вариант 2. Выполняется всего с 4 шагов + наскок (рис. 2).

Первый шаг выполняется также в виде обычной ходьбы, руки начинают работать только на втором шаге, они отводятся назад. Второй шаг значительно длиннее первого, а 3-ий шаг выполняется слегка согнутыми ногами и в конце шага выполняет отталкивание (рис. 2, кадры 5, 6, 7) со сменой местами ног (рис. 2, кадры 7, 8) (перепрыжка) с приходом на толчковую ногу с которой выполняется отталкивание для наскока (рис. 2, кадры 9, 10, 11). При этом в воздухе ноги меняются местами, руки отводятся назад и задерживаются. На рисунке 12 показан приход спортсменки на край доски для выполнения прыжка (рис. 2, кадр 12).

Нужно отметить, что такой вариант разбега-наскока выполняется как женщинами, так и мужчинами. Вариант 3 выполняется только мужчинами.

Таким образом, в данном варианте раскачивание трамплина происходит на 2–4 шаге. Постановка толчковой ноги происходит также, как и в предыдущем варианте за 30–40 см. от края трамплина.

Вариант 3. Разбег-наскок начинается с закрепленного конца трамплина. В этом наскоке 4 шага и наскок (рис. 3.)

Первый шаг – обычный шаг, как при ходьбе, руки выводятся вперед (рис. 3, кадр 2).

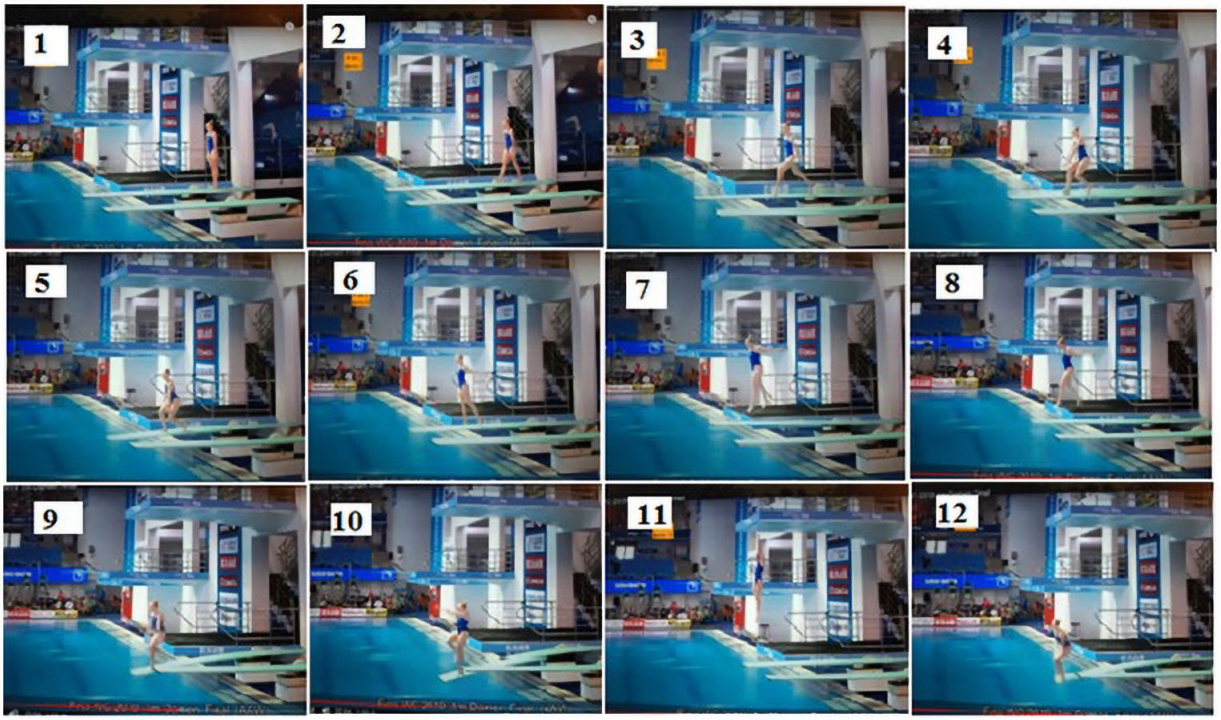


Рис. 2 – Второй вариант выполнения разбега-наскока на трамплине (4 шага плюс наскок)

Второй шаг чуть шире, но выполняется так же с перекатом с пятки на косок, руки отводятся назад (рис. 3, кадр 3).

На 3-ем шаге выполняется подсед и прыжок со сменой ног и приходом на толчковую ногу для выполнения наскока (рис. 3, кадр 4-5). Причем этот шаг значительно длиннее предыдущих шагов и похож на беговой, так как присутствует фаза полета (рис. 3, кадр 5, 6, 7, 8).

И четвертый шаг самый важный в этом разбеге-наскоке, так как именно он обеспечивает высоту, с которой спортсмен приходит на край доски (рис. 3, кадр 8).

Спортсмен, сильно отталкиваясь вверх-вперед ногой, которая после 4-его шага была впереди, в воздухе меняет ноги местами, отводя руки назад, приземляется на толчковую ногу почти на самый край доски. Затем продавливает трамплин максимально вниз, при этом другая нога, чуть согнутая в коленном суставе и отведена назад, «ждет» когда трамплин придет в нижнее положение. В нижнем положении трамплина упругие силы трамплина начинают работать, выбрасывая спортсмена вверх. Маховая нога, в это время, сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, выполняет быстрое движение вверх (примерно до угла в 90 градусов). В это время руки также выполняют мах вверх (рис. 3, кадр 10-11). Из этого положения спортсмен падает на край доски для выполнения отталкивания двумя ногами для выполнения прыжка (рис. 3, кадр 12).

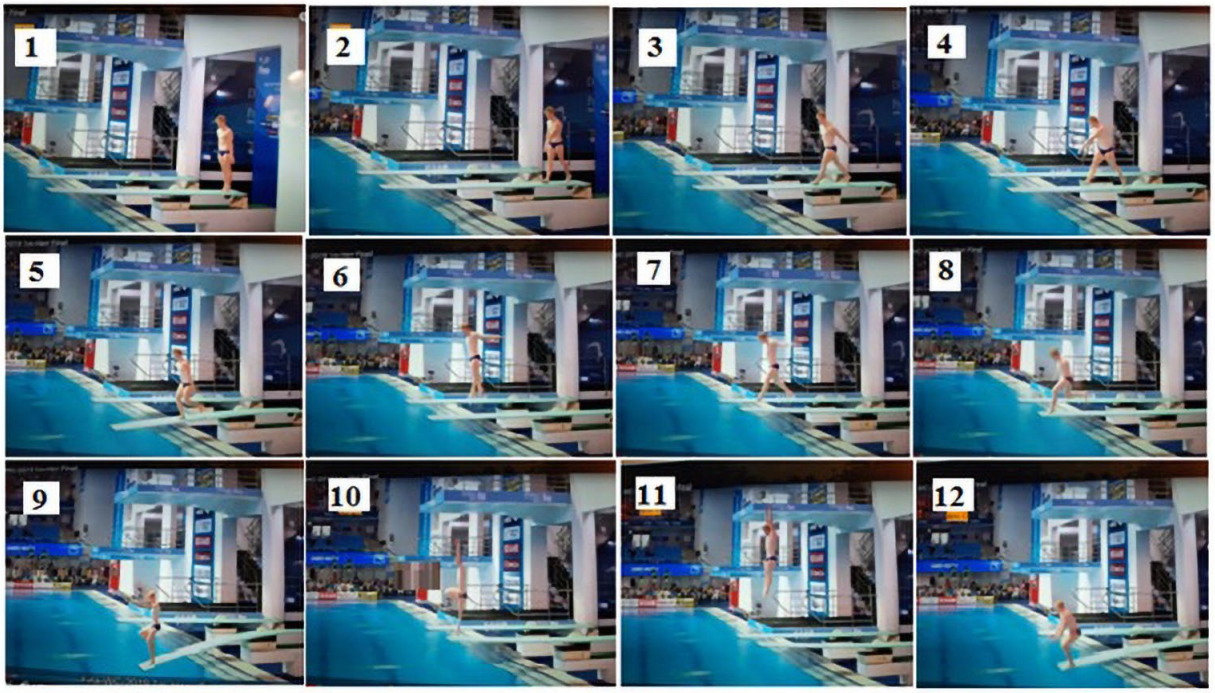


Рис. 3 – Третий вариант выполнения разбега-наскока на трамплине (наиболее характерен для мужчин)

Выводы

Проведенный анализ техники выполнения разбега - наскока позволил выявить три основные варианта. При этом были выявлены различия исполнения разбега-наскока женщинами и мужчинами.

Самый популярный разбег-наскок, выполняемый девушками, состоит:

Из 4–5 шагов не считая наскока.

Всегда начинается с прикрепленного конца трамплина.

Подскок («перепрыжка») выполняется с двух почти соединенных ног.

Толчковая нога ставится почти на край трамплина (max 20 см).

Далее выполняется «наскок» – отталкивание с одной (толчковой) ноги, как при выполнении «обычного» разбега-наскока с приходом на край для выполнения прыжка.

Можно с уверенностью сказать, что для женщин разбег-наскок с «перепрыжкой» более эффективен обычного разбега-наскока. Этот наскок позволяет увеличить высоту прыжка больше, а, следовательно, и увеличить сложность соревновательных программ.

Новый разбег-наскок для мужчин не так сильно влияет на высоту отталкивания, программа прыжков на соревнованиях между спортсменами, выполнявшими «обычный» разбег-наскок и разбег-наскок с «перепрыжкой» почти не отличается. Следует отметить, что «новый» разбег-наскок, по нашим наблюдениям, менее стабилен, по сравнению с «обычным». Именно поэтому большая часть мужчин выполняет обычный разбег-наскок. Описанный выше наскок имеет много вариаций, но самое главное в данном наскоке, это выполнение раскачивания доски для увеличения амплитуды его колебания для увеличения инерционных сил при отталкивании.

Основные погрешности в выполнении «нового» разбега-наскока наблюдаются в моменты выполнения перепрыжки на толчковую ногу для выполнения наскока. При этом случаются потери равновесия в момент приземления на трамплин. Для стабильного выполнения «нового» разбега-наскока необходимо совершенствовать сохранение равновесия в момент выполнения раскачивания трамплина, выполнения «перепрыжки» и точность приземления на край трамплина.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. М., 1980 – 98 с.

Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С.. Основы тренировки прыгунов в воду: М.: «Физкультура и спорт» 1969 – 207с.

Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А.В. Самсонова. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 320 с. — (Сер. Бакалавриат).

Прыжки в воду: Учебное пособие для институтов физической культуры / Н. А Андреева, С.П Ефимова, Л.И. Ефимов, К.Ю. Данилов, Б.П. Клинченко, В.А. Северин, Л.Н. Тишина // под ред. С.П. Ефимовой - М.: «Физкультура и спорт», 1965 – 230с.

Прыжки в воду: Учебник для институтов физической культуры / Г.А. Буров, Л.З.Гороховский, С.П Ефимова., Л.И Ефимов., Л.Н. Тишина: М.: «Физкультура и спорт» 1983. – 207 с.

Распопова, Е.А. Прыжки в воду: учебник для вузов физ. культ. / Е.А. Распопова. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 301 с.

Распопова, Е.А. Теория и методика прыжков в воду. М.: ООО "Торговый дом "Советский спорт, 2021. 312 с. (Университетский учебник).

Тихонов В.Н. Наскок на трамплин и эффективность его реализации в высоте полета в прыжках в воду / Методические рекомендации, МГАФК, М 2005. 25 с.

Barris C.S. (2013). An examination of learning design in elite springboard diving. School of Exercise & Nutrition Sciences Queensland University of Technology Brisbane, Australia, 204.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту; учебное пособие / под общ. Ред. С.И. Филимоновой, Л.Б.Андрющенко. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова», 2021. 232 с.

References

Gorokhovsky L.Z. Preparation of a jumper into the water. M., 1980 - 98 p.

Danilov K.Yu., Kuznetsova G.P., Farfel V.S.. Fundamentals of training divers in water: M.: "Physical culture and sport" 1969 - 207s.

Popov G.I. Biomechanics of motor activity: textbook. for students. institutions of higher Prof. education / G. I. Popov, A.V. Samsonova— - 3rd ed., ster. - M. : Publishing Center "Academy", 2014 - 320 p. — (Ser. Bachelor's degree).

Diving: textbook for institutes of physical culture / N. And Andreev, P. P Efimova, L. I. Efimov, K. Danilov, B. P. Klinchenko, A. V. Severin, L. N. Silence // ed. by S. P. Efimova, M.: "sports", 1965 – 230s.

Diving: Textbook for institutes of physical culture / G. A. Burov, L. Z. Gorokhovsky, Efimova S. P., L. Efimov., L. N. Silence: M.: "sport" in 1983. – 207 p.

Raspopova, E.A. Diving: textbook for universities of physics. cult. / E.A. Raspopova. - M.: Physical culture, education, science, 2000. - 301 p.

Raspopova, E.A. Theory and methodology of diving. - M.: OOO "Trading House "Soviet Sport, 2021.-312 p. (University textbook).

Tikhonov V.N. The jump on the springboard and the effectiveness of its implementation in the height of flight in diving / Methodological recommendations, MGAFK, M 2005. - 25 p.

Barris C.S. (2013). An examination of learning design in elite springboard diving. School of Exercise & Nutrition Sciences Queensland University of Technology Brisbane, Australia, 204.

Elective disciplines in physical culture and sports; textbook / under the general Editorship of S.I. Filimonova, L. B. Andryushchenko. - M.: FGBOU VO "Plekhanov Russian University of Economics", 2021. - 232 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 531/534: [57+61
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_252

KINEMATIC ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF PERFORMING A "NEW" RUN-UP ON A SPRINGBOARD

Evgeniya A. Raspopova [1], Indre M. Girdauskaite [2]

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism [1, 2]
Moscow, Russia

[1] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of The Department of Theory and Methodology of Sports and Synchronized Swimming, Aqua Aerobics, Diving and Water Polo
ph.: +7(495)961-31-11 (ext. 50-32), e-mail: raspopova48@mail.ru
[2] 4th year student
ph.: +7(495)961-31-11 (ext. 50-32), e-mail: marija.indre8@gmail.com

Abstract. In diving from a springboard, an increase in the complexity of jumps is possible only with an increase in the time to perform the jump, which, in turn, is associated with an increase in the height of the athlete's departure when pushing off. The run-up is aimed at performing a more effective repulsion and increasing the height of departure. The run-up allows the jumper to accumulate kinetic energy even before the start of repulsion, which at the moment of repulsion he converts into potential energy - to increase the forces that ensure the height of departure and rotation of the body around the transverse axis. The technique of performing a run-up was described in the works of Efimova S. P., Gorokhovsky L. Z. Tikhonov V. N., and Raspopova E. A. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

In recent decades, coaches have begun to experiment using new techniques for performing this phase of the jump to increase the elastic forces of the springboard when pushing off. However, studies aimed at studying the kinematic characteristics of the "new" run-up-the-rush to perform ski jumps are not enough [7, 9]. In this regard, this article is devoted to the study of options for performing a new run-up-a jump on a springboard. **Materials.** Kinematic characteristics of the options for performing a run-up on a springboard in diving by athletes participating in the 2019 World Championship. Research methods. Analysis of scientific literature, analysis of video materials, methods of mathematical statistics. **Results.** The main results of the study include determining the popularity of performing this run-up among athletes. Options for performing this phase of the jump by men and women. Conclusion. Three main variants of performing a "new" run-up are identified: the number of steps in a "new" run-up; possible variations of performing a "jump-up" in a new run-up; the distance of setting the push leg from the edge of the springboard to perform a jump.

Key words: jumping into the water, springboard, run-up, steps.

Cite as: Raspopova, E. A., Girdauskaite, I. M. (2022) Kinematic analysis of the technique of performing a "new" run-up on a springboard. *Physical Culture and Health*. (1), 252-258. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_252.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 259-262
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 259-262

Научная статья
УДК 796.412.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_259

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ СОВМЕЩЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Маргарита Александровна Удалова

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Санкт-Петербург, Россия

Аспирант кафедры теории и организации физической культуры
тел.: +7(812)490-42-49, e-mail: margosha1991rita@mail.ru

Аннотация. В статье представлена технология построения тренировочного процесса на основе совмещения предметной и физической подготовки. Отличительной особенностью художественной гимнастики являются упражнения с различными предметами. Они составляют основное содержание технической подготовки гимнасток, выступающих как в индивидуальных, так и в групповых упражнениях. В программных требованиях Международной Федерации гимнастики в системе оценки исполнительского мастерства гимнасток произошли значительные изменения. В связи с отменой максимальной оценки за «трудность», сложность и скорость соревновательной композиции возросли в несколько раз. Возникла потребность в модернизации тренировочного процесса спортсменок, выступающих в групповых упражнениях по художественной гимнастике. Предложена инновационная технология совмещения предметной и физической подготовки в тренировочном процессе гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Данная технология раскрывает последовательность применения средств и методов тренировки на всех этапах годичного цикла их подготовки.

Ключевые слова: групповые упражнения, предметная подготовка, физическая подготовка, технология, художественная гимнастика

Для цитирования: *Удалова М. А.* Содержание педагогической технологии совмещения предметной и физической подготовки гимнасток в групповых упражнениях // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 259-262. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_259.

Введение

Подготовка гимнасток имеет многогранное содержание, ориентирующее ее на требования, предъявляемые к исполнительскому мастерству [2; 10]. Специалистами отмечается динамичный и функционально замкнутый характер структуры подготовки, который обеспечивает целенаправленный перевод подготовленности с одного уровня на другой, достигаемый на основе приведения спортивной тренировки в соответствии с повышением требований к спортивному мастерству спортсменок [3; 4; 6; 9]. Цель исследования заключается в разработке и научном обосновании технологии совмещения предметной и физической подготовки гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Методами исследования послужили анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение за ходом тренировочного процесса, опрос специалистов в виде анкетирования и бесед.

Результаты

В ходе проведенного анализа «предметной» подготовки в тренировочном процессе гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, нами было установлено, что тренеры редко используют данный компонент технической подготовки. В основном процесс совершенствования техники работы с предметом происходит в композиции вместе с элементами трудности тела, а также в соединениях различных комбинаций и в процессе тренировки самой соревновательной композиции.

В ходе опроса специалистов было выявлено, что весомым фактором, определяющим необходимость совмещения предметной и физической подготовки, является обеспечение надежности выполнения специфических групп трудности в групповых упражнениях, как в тренировочном, так и соревновательном процессе. Этому поспособствовали острейшая конкуренция на международной арене и рост сложности и технического мастерства гимнасток, что увеличивает вероятность появления ошибок и причин их возникновения, а также срывов в экстремальных условиях соревнований [5; 7; 8]. Нами была предложена технология совмещенного применения предметной и физической подготовки в тренировочном процессе групповых упражнений, целью которого является: достижение планируемого качества спортивной тренировки; повышение уровня технической и физической подготовленности гимнасток; надежность бросковых действий с предметом и последующей ловли; направленность на достижение наивысших результатов (рис. 1).

© Удалова М. А., 2022

Рис. 1 – Технология построения тренировочного процесса на основе совмещения предметной и физической подготовки

Задачами применения данной технологии в тренировочном процессе являлись:

– повышение спортивного мастерства гимнасток;

– повышение уровня физических способностей гимнасток;

– обеспечение стабильного выполнения перебросок и сотрудничеств в тренировочном и соревновательном процессе гимнасток;

– обеспечение психологической готовности к соревновательной деятельности.

Данная технология применялась в ходе подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла тренировки гимнасток.

В подготовительном периоде годичного цикла значительное внимание уделялось становлению спортивной формы, освоению новых и совершенствованию ранее приобретенных специальных двигательных умений и навыков. Много внимания уделялось развитию физических способностей, совершенствованию технического мастерства гимнасток. Пристальное внимание уделялось становлению техники бросковых действий, а также технике ловли предмета. Для данного периода были разработаны несколько комплексов, они отличались по специфике двигательных действий характерных для каждого предмета, согласно их особенностям. Постепенно увеличивался объем нагрузки, а с приобретением двигательного навыка постепенно возрастала интенсивность и скорость выполнения движений.

В соревновательный период годичного цикла основное внимание уделялось сохранению ранее приобретенной спортивной формы. Главная цель данного периода состояла в достижении максимального результата гимнасток [1]. Комплексы были направлены на поддержание высокого уровня физических способностей гимнасток, а также специальных двигательных умений и навыков. В комплекс входили соревновательные и специальные подготовительные упражнения с целью повышения психологической готовности гимнасток в условиях соревнований. Объем нагрузки постепенно снижался и стабилизировался к соревнованиям, интенсивность возрастала. Значительное внимание уделялось качественному исполнению двигательных действий с предметом.

В результате применения данной технологии было достигнуто устойчивое развитие спортивного мастерства у гимнасток, направленное на такое системное

свойство подготовки, как интегративность. Она обеспечивала сбалансированную целостность тренировочного процесса на основе оптимального сочетания нагрузок разной направленности, а также повышения эффективности технического мастерства.

Средствами и методами являлись комплексы, включающие три блока упражнений:

– блок № 1, серии прыжков через скакалку различной сложности, комплексы силовых упражнений для рабочих групп мышц в сочетании с предметами и без предметов, они обеспечивали развитие гибкости, специальной выносливости, скоростно-силовых способностей.

– блок № 2, включал комплексы в виде небольших комбинаций упражнений с предметами (фундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов) в сочетании с бросковыми действиями и ловли различной вариативности.

– блок № 3 включал упражнения на развитие специальных двигательных способностей и был направлен на совершенствование элементов «трудности» тела (BD), входящих в состав соревновательной композиции (прыжков, преакробатических элементов, равновесий и поворотов).

Таким образом, было доказано, что сопряженное развитие специальных физических качеств гимнасток, повышение эффективности и надежности техники двигательных действий, формирование психической устойчивости к соревновательному стрессу достигается целевым выбором специализированных упражнений, отвечающих требованиям структуры соревновательной деятельности.

Выводы

В результате проведенных исследований была разработана и научно обоснована технология совмещения предметной и физической подготовки гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Такое направление подготовки определяло логику тренировочного процесса, конкретизировало цели специальной подготовки, а также формировало сбалансированность, целесообразность и рациональность.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Быстрова И.В. Сотрудничество в групповых упражнениях по художественной гимнастике // Из новейших исследований по художественной гимнастике : сб. статей / под ред. Л.А. Карпенко. СПб. : Федерация художественной гимнастики Санкт-Петербурга, 2008. С. 44–46.

Винер И.А., Терёхина Р.Н., Пирожкова Е.А. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX Олимпийских игр // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С. 26–31.

Винер И.А., Терёхина Р.Н. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 4 (62). С. 15–18.

Краева Е.С., Степанова И.А. Взаимосвязь качества выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики со специально-двигательными способностями спортсменок // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 95–98.

Модельные характеристики компонентов исполнительского мастерства гимнасток групповых упражнений, выступающих в соревнованиях по многоборью / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 76–80.

Объективные факторы успешного выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терёхина, А.А. Супрун [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 117–123.

Пантелеева Е.А. Оценка предполагаемой результативности выступлений юных гимнасток в групповых упражнениях по психолого-педагогическим характеристикам спортсменок // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (21). С. 236–239.

Семибратова И.С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 1 (23). С. 65–67.

Степанова И.А., Анисимова А.А. Факторы, влияющие на качество бросковых движений с разнородными предметами в групповых упражнениях художественной гимнастики // Экспериментальная и инновационная деятельность, потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 т. Чайковский, 18–19 сентября 2020 г. / Чайковский гос. ин-т физ. культуры ; под общ. ред. Т.В. Фендель Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. Т. 2. С. 176–181.

Факторы, предопределяющие синхронность исполнения прыжков в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.М. Пухов [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 102–106.

References

Bystrova, I. V. (2008) Sotrudnichestvo v gruppovyh uprazhneniyah po hudozhestvennoj gimnastike [Collaboration in group exercises in rhythmic gymnastics]. *Iz noveishikh issledovanii po khudozhestvennoi gimnastike* [From the latest research in rhythmic gymnastics]: collection of articles. St. Petersburg, Rhythmic Gymnastics Federation of St. Petersburg Publ., pp. 44-46. (in Russian)

Viner, I. A., Terekhina, R. N., Pirozhkova, E. A. (2012) Analysis of competitive activity of gymnasts in group exercises on the eve of the XXX Olympic Games. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 86 (4), 26-31. (in Russian)

Viner, I. A., Terekhina, R. N. (2010) System defining a parity of forces in rhythmic gymnastics at the world level. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 62 (4), 15-18. (in Russian)

Kraeva, E. S., Stepanova, I. A. (2017) Correlation of quality of throwing over performance in group exercises in rhythmic gymnastics with specially-motor abilities of sportswomen. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 143 (1), 95-98. (in Russian)

Kryuchek, E. S., Terekhina, R. N., Medvedeva, E. N., Ayzyatullova, G. R., Kuzmina, N. I. (2015) Model characteristics of components of mastery of gymnasts of the group exercises acting in all-round competitions. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 120 (2), 76-80. (in Russian)

Medvedeva, E. N., Terekhina, R. N., Suprun, A. A., Dveyrina, O. A., Davydova, T. Y., Davydova, A. Y. (2018) Objective factors of successful performance of transfers in group exercises of rhythmic gymnastics. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 160 (6), 117-123. (in Russian)

Panteleeva, E. A. (2015) Assessment of Estimated Productivity of the Young Gymnasts' Performance in Group Exercises According to Psychology and Pedagogical Characteristics of Sportswomen. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 121 (3), 236-239. (in Russian)

Semibratova, I. S. (2007) Improving the execution of exchanges in group routines in rhythmic gymnastics. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 23 (1), 65-68. (in Russian)

Stepanova, I. A. Anisimova, A. A. (2020) Faktory, vliyayushchie na kachestvo broskovykh dvizhenii s raznorodnymi predmetami v gruppovykh uprazhneniyakh khudozhestvennoi gimnastiki [Factors affecting the quality of throwing movements with heterogeneous apparatuses in group rhythmic gymnastics exercises]. *Eksperimental'naya i innovatsionnaya deyatel'nost', potentsial razvitiya otrasli fizicheskoi kul'tury i sporta : materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Materials of the All-Russian scientific and practical conference "Experimental and innovative activity, the potential for the development of the industry of physical culture and sports"], 18-19 September 2020, Tchaikovsky, Russia : in 2 vol. Volume 2. Tchaikovsky, Tchaikovsky State Institute of Physical Culture Publ., pp. 176–181. (in Russian)

Medvedeva, E. N., Kryuchek, E. S., Suprun, A. A., Chepakova, N. E., Pukhov, A. M. (2014) Factors predetermining the synchronism of execution of jumps in group exercises in rhythmic gymnastics. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 111 (5), 102-106. (in Russian)

Поступила в редакцию 20.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.412.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_259

THE CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF COMBINING THE SUBJECT AND PHYSICAL TRAINING OF GYMNASTS IN GROUP EXERCISES

Margarita A. Udalova

The Herzen State Pedagogical University of Russia
St. Petersburg, Russia

Postgraduate student of the Department of Theory and Organization of Physical Culture
ph.: +7(812)490-42-49, e-mail: margosha1991rita@mail.ru

Abstract. Currently, in rhythmic gymnastics, there is a tendency to increase competition in the world arena. A distinctive feature of rhythmic gymnastics is exercises with various objects. They constitute the main content of the technical training of female gymnasts specializing in both individual and group exercises. Significant changes have taken place in the program requirements of the International Federation of Gymnastics, in the system of assessing the performance skills of gymnasts. In connection with the cancellation of the maximum mark for "difficulty", the complexity and speed of the competitive composition increased several times. In this connection, there is a need to modernize the training process of gymnasts performing in group exercises in rhythmic gymnastics. We have proposed a technology for combining subject and physical training in the training process of gymnasts performing in group exercises.

Key words: group exercises; subject training; physical training; technology; rhythmic gymnastics.

Cite as: Udalova M. A. (2022) The content of pedagogical technology of combining the subject and physical training of gymnasts in group exercises. *Physical Culture and Health*. (1), 259-262. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_259.

Received 20 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 263-268
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 263-268

Научная статья
УДК 797.123
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_263

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Екатерина Игоревна Федоровцева [1],
Сергей Самуилович Аганов [2],
Степан Валентинович Сурмило [3],
Дмитрий Владимирович Мальцев [4]

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого [1]
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России [2, 3]
Санкт-Петербург, Россия
Московский городской педагогический университет [4]
Москва, Россия

[1] Аспирант
тел.: +7(812)775-05-30 (доб. 3301), e-mail: a_sdd@mail.ru
[2] Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
[3] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru
[4] Ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки
тел.: +7(495)682-62-62, e-mail: malcevdv@mgpu.ru

Аннотация. Обоснованы педагогические условия, необходимые для синхронизации физической и технической подготовки (ФТП) у квалифицированных спортсменов по академической гребле. К ним относятся: обеспечение взаимосвязи тренировочного процесса с решаемыми задачами роста спортивного мастерства у гребцов, определение последовательности этапов подготовки к соревнованиям с учетом сложности задач соревновательной деятельности, использование методических приемов для синхронизации физической и технической подготовки у гребцов. Важными условиями являются: отработка технически правильного выполнения гребка веслом на финишном отрезке дистанции в академической гребле; подбор средств и методов тренировки, для выравнивания уровня физической и технической подготовки у гребцов; постоянное поддержание высокой мотивации у членов команды гребцов к тренировкам.

Ключевые слова: педагогические условия; квалифицированные спортсмены по академической гребле; синхронизация физической и технической подготовки; физические качества; технические навыки.

Для цитирования: Структура педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле / Е. И. Федоровцева, С. С. Аганов, С. В. Сурмило [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 263-268. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_263.

Введение

Уровень синхронизации физической и технической подготовки (ФТП) может изменяться в зависимости от существующего этапа подготовки в соревнованиях. Критерии отбора информативных показателей синхронизации очень сложны, что необходимо учитывать тренерам в своей работе [1–3].

Основные положения

Информативные критерии являются определяющими в качестве синхронизации физической и технической подготовки. Эти признаки должны иметь высокие корреляционные связи с показателями, определяющими результативность в соревновательной деятельности гребцов. В практике подготовки к соревнованиям гребцов имеется большой материал, который позволяет выделить минимально количество наиболее значимых показателей. Эти показатели отражают отдельные стороны качества тренировочного процесса на основе синхронизации ФТП гребцов.

Для решения этой задачи требуется соблюдение определенных условий:

– необходимо иметь представление чего должны достичь гребцы при синхронизации ФТП;

– следует выявить наиболее информативные показатели готовности гребцов к соревновательной деятельности.

Вышеперечисленные условия подготовки и участия в соревнованиях спортсменов высокого уровня в академической гребле мало изучены. Для решения этого вопроса был проведен опрос ведущих тренеров страны по этой дисциплине, то есть по академической гребле [6–10]. В опросе приняло участи около 30 тренеров.

© Федоровцева Е. И., Аганов С. С., Сурмило С. В., Мальцев Д. В., 2022

Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица – Ранговая структура педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле (n=32, при W>0,81)

Значимость (ранговое место)	Педагогические условия	Ранговый показатель %
1	Обеспечение взаимосвязи тренировочного процесса с решаемыми задачами роста спортивного мастерства у гребцов	27,2
2	Определение последовательности этапов подготовки к соревнованиям с учетом сложности задач соревновательной деятельности	22,8
3	Использование методических приемов для синхронизации физической и технической подготовки у гребцов	15,3
4	Отработка технически правильного выполнения гребка веслом на финишном отрезке дистанции в академической гребле	14,7
5	Подбор средств и методов тренировки, для выравнивания уровня физической и технической подготовки у гребцов	11,4
6	Постоянное поддержание высокой мотивации у членов команды гребцов к тренировкам	8,6

Установлено, что для эффективного развития скоростной и силовой выносливости у гребцов необходимо использовать количественную информацию с анализом качественных сдвигов в их развитии. Эффективно развивать скоростную и силовую выносливость у гребцов – это значит правильно планировать тренировочный процесс и постоянно его корректировать с учетом достигнутых результатов [4, 5].

При проведении тренировочного процесса всегда нужно помнить о несоответствии плановых заданий с реальным состоянием уровня развития скоростной и силовой выносливости спортсменов.

Главным условием повышения эффективности тренировочного процесса является объективная оценка состояния качества скоростной и силовой выносливости, которая базируется на основе синхронизации ФТП.

В зависимости от сроков проведения соревнований информация о показателях, характеризующих уровень развития скоростной и силовой выносливости у гребцов, а также технической готовности спортсменов, может быть подвержена большим корректировкам [11–13].

Для улучшения качества тренировочного процесса у гребцов, специализирующихся в академической гребле, будет главным научный подход к рассмотрению силовой и скоростной выносливости на основе синхронизации ФТП. Это позволит выявить пути улучшения качества тренировочного процесса у гребцов.

Таким образом, объективная оценка состояния качества развития скоростной и силовой выносливости на основе синхронизации ФТП является одним из главных условий повышения эффективности тренировочного процесса гребцов. В ходе тестирования учитываются все стороны подготовки к соревнованиям гребцов.

Основной научный подход к рассмотрению развития скоростной и силовой выносливости на основе синхронизации ФТП позволяет выявить пути улучшения качества тренировочного процесса у гребцов.

Исследуя вопросы синхронизации двигательных навыков в гребле и развития скоростной и силовой выносливости, необходимо дифференцировать общие основы подготовки гребцов к соревнованиям.

Использование педагогических средств и методов при формировании технических навыков правильного выполнения гребка и при развитии скоростной и силовой выносливости требует учета вопросов согласования используемых упражнений по нагрузке. Ибо получаемая организмом гребцов нагрузка при выполнении гребка и при развитии скоростной и силовой выносливости может значительно отличаться [15–17].

Установлено, что нагрузка, получаемая в результате применения разнонаправленных упражнений, должна согласовываться с целью синхронизации ФТП у гребцов.

Согласованность применения методов развития скоростной и силовой выносливости и методов формирования навыков правильного выполнения гребка является основным направлением применения упражнений для синхронизации ФТП у гребцов [23–25].

Синхронизация ФТП должна опираться на понимание физиологической природы двигательных способностей гребцов и качественной работы их нервно-мышечного аппарата.

Таким образом, развитие скоростной и силовой выносливости у гребцов на основе синхронизации их ФТП возможно лишь на основе оценки функциональной целостности организма гребцов и их двигательных способностей при подготовке к соревновательной деятельности.

Практика показала, что в результате синхронизации ФТП в организме гребцов происходят следующие адаптационные перестройки [22]:

– улучшение возможностей ЦНС создавать высокую мощность мышечной деятельности во время соревновательной деятельности;

– обеспечение мощной специализации нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую координацию, точность и ритм движений во время прохождения дистанции у гребцов на основе высокого уровня развития скоростной и силовой выносливости;

– увеличение мощности систем энергообеспечения напряженной мышечной деятельности во время прохождения дистанции на соревнованиях.

Качество синхронизации ФТП у гребцов обычно связывают с уровнем развития у них скоростной и силовой выносливости.

Установлено, что двигательные способности и уровень развития скоростной и силовой выносливости у гребцов могут быть выражены умением рационально распределять свои силы по дистанции, сохраняя темп, ритм и структуру выполнения гребка при выполнении финишного рывка в соревновательной борьбе [18–21].

Следует помнить, что двигательные действия гребцов в академической гребле могут осуществляться лишь на основе согласования мышечных усилий с воз-

действием внешних сил – силы сопротивления воды и силы ветра. От воздействия этих сил во многом зависит конечный результат гребцов на соревнованиях.

Скорость преодоления дистанции в значительной мере определяется способностью гребцов к активному расслаблению мышц во время прохождения дистанции. Расслабление мышц во время прохождения дистанции на соревнованиях представляет собой неотъемлемую часть качества выполнения гребка квалифицированными спортсменами по академической гребле. Установлено, что синхронизация ФТП способствует формированию более совершенного механизма расслабления мышц у гребцов [14, 26, 27].

Выводы

Следует отметить, что синхронизация ФТП у гребцов ведет к созданию предпосылок для полноценного использования скоростной и силовой выносливости за счет формирования навыка расслабления мышц во время правильного выполнения гребка.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Аганов С.С. Развитие физической культуры в вузах ГПС МЧС России // Вестник С.-Петерб. ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 205–210.

Аганов С.С., Болотин А.Э., Бобрищев А.А. Здоровый образ жизни обучающихся в вузах ГПС МЧС России. Санкт-Петербург, 2014.

Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.

Аганов С.С., Елфимов Н.В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб., 2015. С. 75-76.

Аганов С.С., Зюкин А.В. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 2 (51). С. 31–34.

Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.

Аганов С.С., Матвеев Н.А., Аманкешулы Д. Информационная система подготовки документации к сессии ведомственной магистратуры // Проблемы управления рисками в техносфере. 2017. № 1 (41). С. 101–109.

Бакае В.В., Челядинов В.В. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 15–22.

Болотин А.Э., Буханов А.В. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 9 (103). С. 31–35.

Болотин А.Э. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10–12.

Болотин А.Э., Петренко А.В. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 25–30.

Вольский В.В., Габов М.В., Пальтиель Л.Р. Оценка силовых возможностей борцов // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. 2019. С. 64–71.

Габов М.В., Марьин А.А., Пугачев И.Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах // Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия им. Адмирала флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова: сб. научных трудов. СПб., 2012. С. 511–517.

Зюкин, А.В., Болотин А.Э., Напалков Ю.А. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности с использованием средств боевой и физической подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 77-81.

Мальцев Д.В., Бубенцова Ю.А., Постольник Ю.А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «плавание» в вузе // Шаг в науку. 2020. С.174.

Мальцев Д.В. Улучшение функциональных показателей детей 10–12 лет под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 198–204.

Мальцев Д.В., Понимасов О.Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164-167.

Митин А.Е., Митин Е.А. Овладение гуманитарными технологиями специалистов по физической культуре как новой профессиональной компетенцией // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин А.Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Методические подходы к разработке гуманитарных технологий в физической культуре и оценка эффективности их применения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 3. С. 15–19. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного риска / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10-12.

Пугачев И.Ю., Габов М.В. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специально-

стей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография. СПб., 2012.

Содержание технологии использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп / А.В. Зюкин [и др.] // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2020. С. 231–235.

Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 18–20.

Суслина И.А., Зюкин А.А. Философия евгеники в спорте // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы межвуз. науч.-практ. конф. / под. общ.ред. А.А. Аганов. СПб., 2021. С. 107–110.

Суслина И.А., Зюкин А.А. Философия физкультуры и спорта // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы межвуз. науч.-практ. конф. / под. общ.ред. А.А. Аганов. СПб., 2021. С. 293–297.

Volkov A.V., Panchenko I.A. and Bolotin A.E. (2014.). Psychological-educational conditions to ensure physical fitness of staff of minerescue units // Teoriya i pracktika fizicheskoy kultury. 2014. No. 2. pp. 35–37.

Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V. and Kozulko A. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw // 8th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. pp. 137–141.

References

Aganov S. S. Razvitie fizicheskoj kul'tury v vuzah GPS MCHS Rossii [Development of physical culture in the universities of the Russian Ministry of Emergency Situations] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta GPS MCHS Rossii. 2006. № 1-2, pp. 205–210.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Bobrishchev A. A. Zdorovyj obraz zhizni obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii [Healthy lifestyle of students in the universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Sankt-Peterburg, [without publishing house], 2014.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Davidenko D. N. [and others]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoj podgotovki [Tactical-technical training of cadets of the Ministry of Emergency Situations on the basis of physical training]: in 2 vol. Vol. 1. St. Petersburg, [without publishing house], 2021.

Aganov S. S., Elfimov N. V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij : Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii posledstvii chrezvychainykh situatsii: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Personnel training in the system of prevention and elimination of emergency situations: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, [without publishing house], 2015, pp. 75–76.

Aganov S.S., Zyukin A.V. Fizicheskaya kul'tura v starosti i ee pol'za [Physical training in old age and its benefits] // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 2 (51), pp. 31–34.

Aganov S.S., Ivanova E.S., Zyukin A.V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoj kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii [Self-study of physical training of employees of Ministry of Emergency Situations of Russia] // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 3 (52). S. 55–60.

Aganov S.S., Matveev N.A., Amankeshuly D. Informacionnaya sistema podgotovki dokumentacii k sessii vedomstvennoj magistratury [Information system of documentation preparation for the departmental master's session] // Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere. 2017. № 1 (41). S. 101–109.

Bakae V.V., Chelyadinov V.V. Pokazateli voenno-professional'noj napravlennosti kadetov obrazovatel'nyh uchrezhdenij pogranichnyh organov FSB Rossii, zanimayushchihsya poliatlonom [Indicators of military-professional orientation of cadets of educational institutions of frontier bodies of Federal Security Service of Russia engaged in polyathlon] // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2016. № 3. S. 15–22.

Bolotin A.E., Buhanov A.V. Strukturno-funkcional'naya model' upravleniya professional'noj podgotovkoj lichnogo sostava avarijno-spasatel'nyh formirovanij raketnyh kompleksov [Structural and functional model of management of professional training of personnel of emergency rescue teams of rocket complexes] // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 9 (103). S. 31–35.

Bolotin A. E., Van Tsvieten K.- Ya., Ponimasov O. E., Timchenko N. M., Aganov S. S. Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej variabel'nosti serdechnogo ritma [Assessment of fitness level of female athletes in swimming on the basis of analysis of heart rate variability indicators]. Theory and practice of physical culture. 2020. № 7. S. 10–12.

Bolotin A. E., Petrenko A. V. Pedagogicheskaya model' voenno-professional'noj podgotovki podrazdelenij vnutrennih vojsk MVD Rossii k provedeniyu kontrterroristicheskih operacij [Pedagogical model of military-professional training of units of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to conduct counter-terrorist operations] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2014. № 12 (118). S. 25–30.

Vol'skij V. V., Gabov M. V., Pal'tiel' L. R. Ocenka silovyh vozmozhnostej borcov [Assessment of strength capabilities of wrestlers]. Fizicheskaya kul'tura v obrazovatel'nom prostranstve Rossii: sostoyanie, tendencii i perspektivy [Physical culture in the educational space of Russia: state, trends and prospects]. St. Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 2019, pp. 64–71.

Gabov M. V., Mar'in A. A., Pugachev I. Yu. Razvitie obshchej vynoslivosti u kursantov VUNC VMF "VMA" na vypusknyh kursah [Development of general endurance in the cadets of the All-Union Navy Center "VMA" at the graduation courses]. Voennyj uchebno-nauchnyj centr Voenno-morskogo flota "Voenno-morskaya akademiya im. Admirala flota Sovetskogo Soyuza N.G. Kuznecova": sbornik nauchnyh trudov [Naval Research and Training Center of the Navy "Naval Academy named after Admiral of the Navy of the Soviet Union N. G. Kuznetsov": collection of sci-

entific works]. St. Petersburg, The Military Educational and Scientific Centre of the Navy "The Naval Academy named alter Admiral of the Fleet of the Soviet Union N. G. Kuznetsov Publ., 2012, pp. 511–517.

Zyukin A. V., Bolotin A. E., Napalkov Yu. A. Faktory, opredelyayushchie neobhodimost' formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoj deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv boevoj i fizicheskoj podgotovki [Factors determining the necessity of formation of readiness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia to combat activity with the use of means of combat and physical training]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 7 (113), pp. 77-81.

Mal'cev D. V., Bubencova Yu. A., Postol'nik Yu. A. Innovacionnaya tekhnologiya v processe zanyatij elektivnoj fizicheskoj kul'turoj po kursu "plavanie" v vuze [Innovative technology in the course of elective physical education in the course of "swimming" at the university]. Shag v nauku: Materialy IV nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh (II vserossiiskoi) [A step in science: Materials of IV scientific-practical conference of young scientists (II All-Russian)]. Moscow, Moscow City University Publ., 2020, pp. 174-178.

Mal'cev D. V. Uluchshenie funkcional'nyh pokazatelej detej 10–12 let pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya [Improvement of functional indicators of children 10-12 years old under the influence of swimming lessons in health groups]. Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki spetsialistov dlya sfery fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma: sbornik materialov I Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Theoretical and methodological aspects of training specialists for physical culture, sports and tourism: Proceedings of the I International Scientific-Practical Conference]. Volgograd, Volgograd State Physical Education Academy Publ., 2021, pp. 198–204.

Mal'cev D. V., Ponimasov O. E. Vozdejstvie sostyazatel'no-igrovogo metoda obucheniya nachal'nym navykam plavaniya mladshih shkol'nikov [The impact of the competitive-game method of teaching elementary swimming skills of younger schoolchildren]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2021. № 8 (198), pp. 164–167.

Mitin A. E., Mitin E. A. Ovladenie gumanitarnymi tekhnologiyami specialistov po fizicheskoj kul'ture kak novoj professional'noj kompetenciej [Mastering humanitarian technologies of physical culture specialists as a new professional competence]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin E. A. Issledovanie strategij povedeniya prepodavatelej v fizkul'turno-obrazovatel'noj srede vuza [Research of strategies of behavior of teachers in the physical training and educational environment of higher education institution]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin A. E., Filippova S. O., Mitin E. A. Metodicheskie podhody k razrabotke gumanitarnyh tekhnologij v fizicheskoj kul'ture i ocenka effektivnosti ih primeneniya [Methodological approaches to the development of humanitarian technologies in physical education and evaluation of the effectiveness of their application]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2009. № 3, pp. 15–19. Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej variabel'nosti serdechnogo ritma / A.E. Bolotin [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. 2020. № 7. S. 10–12.

Pugachev I. Yu., Gabov M. V. Koncepciya obespecheniya rabotosposobnosti vypusknikov inzhenernyh special'nostej vuzov MO RF sredstvami fizicheskoj podgotovki [The concept of ensuring the performance of graduates of engineering specialties of universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation by means of physical training] : monografiya. St. Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 2012. 248 p.

Soderzhanie tekhnologii ispol'zovaniya unifitsirovannykh trenirovochnykh kompleksov v khode fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp [The content of the technology of using unified training complexes in the course of physical education of students of special medical groups] / A.V. Zyukin [i dr.]. Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovatsii i perspektivy razvitiya: sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Physical training and sport in educational space: innovations and prospects for development: collection of materials of All-Russian scientific-practical conference]. St. Petersburg, [without publishing house], 2020. S. 231–235.

Bolotin A. E., Mironova O. V., Lukina S. M., Yarchikovskaya L. V. Soderzhatel'nye i organizacionnye aspekty formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u studentov vuzov [Content and organizational aspects of the formation of healthy lifestyle skills in university students]. Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 6, pp. 18–20.

Suslina I. A., Zyukin A. A. Filosofiya evgeniki v sporte [Philosophy of eugenics in sport]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta: materialy mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Actual problems of development of physical culture and sports: materials of interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, Saint-Petersburg University of State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters Publ., 2021, pp. 107–110.

Suslina I. A., Zyukin A. A. Filosofiya fizkul'tury i sporta [Philosophy of physical education and sport]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta: materialy mezhvuz. nauchno-prakticheskoi konferentsii [Actual problems of physical training and sports development: proceedings of interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, Saint-Petersburg University of State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters Publ., 2021, pp. 293–297.

Volkov A. V., Panchenko I. A. and Bolotin A. E. (2014.). Psychological-educational conditions to ensure physical fitness of staff of minerescue units // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. No. 2, p. 11.

Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V. and Kozulko A. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw // 8th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. pp. 137–141.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.412.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_263

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR SYNCHRONIZING PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED ROWING ATHLETES

Ekaterina I. Fedorovtseva [1], Sergey S. Aganov [2], Stepan V. Surmilo [3], Dmitry V. Maltsev [4]

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University [1]
St. Petersburg, Russia
Saint-Petersburg University of the State Fire Service of the Russian Ministry of Emergency Situations [2, 3]
St. Petersburg, Russia
Moscow City Pedagogical University [4]
Moscow, Russia

[1] Postgraduate student
ph.: +7(812)775-05-30 (ext. 3301), e-mail: a_sdd@mail.ru
[2] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor of Philosophy and Social Sciences Department
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru
[3] PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru
[4] Assistant of the Department of adaptology and sport training
ph.: +7(495)682-62-62, e-mail: malcevdv@mgpu.ru

Abstract. The article substantiates the pedagogical conditions necessary for synchronizing physical and technical training in qualified rowing athletes. These include: ensuring the relationship of the training process with the solved tasks of growing sportsmanship among rowers, determining the sequence of stages of preparation for competitions, taking into account the complexity of the tasks of competitive activity, using methodological techniques to synchronize physical and technical training among rowers. Important conditions are: working out the technically correct performance of the rowing paddle at the finishing segment of the distance in rowing; selection of tools and methods of training, to equalize the level of physical and technical training in rowers; constantly maintaining high motivation among members of the rowing team for training.

Keywords: pedagogical conditions; qualified rowing athletes; synchronization of physical and technical subgroups; physical qualities; technical skills.

Cite as: Fedorovtseva, E. I., Aganov, S. S., Surmilo, S. V., Maltsev D. V. (2022) Pedagogical conditions for synchronizing physical and technical training of qualified rowing athletes. *Physical Culture and Health*. (1), 263-268. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_263.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 269-271
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 269-271

Научная статья
УДК 796:34
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_269

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ

Радмир Мухаметбиевич Черкесов

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

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

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые тактические особенности применения боевых приёмов борьбы сотрудниками ОВД. Успешное решение задач правоохранительной деятельности зависит от эффективности и обоснованности применения физической силы и боевых приёмов борьбы в адрес правонарушителя. В процессе тренировки сотрудники должны достичь такого уровня освоения боевых приёмов борьбы, который обеспечит им физическое превосходство над правонарушителем, оказывающим сопротивление к задержанию. Для успешной разносторонней подготовки сотрудника ОВД в процессе тренировки основной упор делается на совершенствование следующих видов комбинационных техник: рук, ног, рук и ног, бросков, в партере и их сочетание. Важнейшей задачей освоения боевых приёмов борьбы и тактических особенностей их применения является осуществление правильного выбора варианта силового воздействия на правонарушителя, который должен быть сообразен степени противодействия, оказываемого правонарушителем.

Ключевые слова: боевые приёмы борьбы, двигательный акт, правонарушитель, сопротивление

Для цитирования: *Черкесов Р. М.* Тактические особенности применения боевых приёмов борьбы сотрудниками органов внутренних дел РФ // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 269-271. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_269.

Постановка проблемы

Проблема профессиональной подготовки сотрудников ОВД в контексте применения физической силы и боевых приемов борьбы не теряет своей актуальности ввиду ее значимости в ситуациях оперативно-служебной деятельности, для которых характерны экстремальность и непредвидимость последствий.

Успешное решение служебных задач сотрудниками ОВД зависит от уровня их физической подготовленности и эффективного применения боевых приемов борьбы в адрес правонарушителя.

Эффективное применение боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД обусловлено структурой приема, а не техническими аспектами его выполнения [4, с. 107; 1, с. 57]. Структуру приемов рукопашного боя составляют рукопашные схватки и единоборства с противником. Методику обучения тактическим основам составляют подготовительные действия, нападение и оборона. При обучении подготовительным действиям у сотрудников полиции формируются умения создавать благоприятные условия для успешного проведения нападения и обороны. Обучение нападению способствует обеспечению победы над противником. В процессе обучения навыкам обороны формируются умения отражения нападения со стороны антиобщественных элементов в сочетании с ответными нападениями на них.

Методология исследования

Важнейшим звеном системы обучения применению боевых приемов борьбы сотрудников ОВД является освоение комбинации.

Тренировочный процесс направлен на такой уровень освоения комбинации, при котором увеличивается скоростно-силовая структура их выполнения. При работе с ассистентом атакующий формирует навыки контроля своих действий и дистанции, а защищающий – совершенствует технику и навыки реальной защиты.

Для обеспечения разносторонней подготовки сотрудника ОВД в процессе тренировки основной упор делается на совершенствование следующих видов комбинационных техник: рук, ног, рук и ног, бросков, в партере и их сочетание. Совершенствование техники предполагает отработку тактики ведения единоборств в зависимости от индивидуальной подготовки сотрудника полиции [3, с. 152].

При устойчивом навыке применения боевых приемов борьбы обеспечивается «эффективное задержание и сопровождение правонарушителя, оказывающего силовое сопротивление. Сопровождением правонарушителя является способ его доставки до ближайшего ОВД в обстановке, позволяющей двигаться в полный рост. При этом руки задержанного сковываются

© Черкесов Р. М., 2022

наручниками, либо связываются. Кроме того, сопровождение может осуществляться под воздействием болевого приема, который применятся для исключения сопротивления или побега задержанного» [1, с. 58-62].

Основными видами тактики при ведении единоборства с правонарушителем, оказывающим сопротивление, являются наступательная, контратакующая, оборонительная и смешанная.

Для наступательной тактики характерна высокая активность в схватке, захват инициативы, физическое изматывание противника и подавление его воли. Применение контратакующей тактики обусловлено использованием благоприятных моментов в ходе атакующих действий противника, а также ретракцией ранее запланированных двигательных актов. Целью оборонительной тактики являются защитные действия, без проявления активности в схватке. Оборонительную тактику применяют для восстановления сил, а также в случаях, когда необходимо выиграть время. В данном случае к противнику применяются атакующие действия в случае допущения им явной ошибки. В отношении смешанной тактики следует отметить ее направленность на умелое сочетание трех предыдущих и эффективность е применения напрямую зависит от физической подготовленности сотрудника ОВД [6, с. 80; 8, с. 225; 7, с. 273].

Успеху силового задержания правонарушителя способствует неожиданное проведение боевого приема борьбы в адрес правонарушителя, чтобы застать его врасплох путем применения серии расслабляющих ударов, бросков, болевых или удушающих приемов. Задержание правонарушителя является одним из простых и безболезненных приемов, отличающихся высокой эффективностью, поскольку позволяет полностью контролировать задержанного, используя болевые ощущения. Следует помнить, что освоение боевых приемов борьбы и тактических особенностей их применения должно быть построено на избрании правильного варианта силового воздействия на правонарушителя, применение которого должно быть оправданным в складывающейся оперативной обстановке и соответствовать принципу законности и правомерности применения физической силы. Вместе с тем, применение боевого приема зачастую связано с риском причинения тяжких телесных повреждений, а в некоторых случаях и с угрозой жизни для человека, поэтому он должен по силе и тактике соответствовать степени противодействия, оказываемого правонарушителем [2, с. 138-139; 5, с. 146].

На основании собственного педагогического опыта хотим отметить, что не все боевые приемы борьбы, представленные в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ, успешно осваиваются и применяются в экстремальных ситуациях. Поэтому при организации учебно-тренировочного процесса перечень приемов оптимизируется с учетом особенностей их применения в реальных ситуациях служебной деятельности. При этом, основной упор делается на простых и универсальных приемах, применение которых наиболее эффективно. Успешному решению задач силового пресечения противоправных действий способствует уверенное владение 4-8 приемами и их комбинацией. К таким приемам относятся захваты, блоки, защита и броски.

Следует принимать во внимание, что сотрудники ОВД зачастую проигрывают в технической и физической подготовке преступникам, поэтому при обеспечении личной безопасности необходимо в схватке проявлять находчивость и быстроту реакции. Решение данной задачи лежит в плоскости использования специальной тренировки, организованной в условиях, приближенных к реальным ситуациям служебной деятельности (моделирование ситуации).

Таким образом, в перечень боевых приемов борьбы, способствующих задержанию правонарушителя, следует включить: атакующие и защитные действия; выполнение захватов и освобождение от них; удары руками, ногами, головой и их комбинации; болевые приемы (загиб руки, скручивание руки внутрь или наружу, дожим кисти); приведение противника в положение лежа, надевание наручников, наружный досмотр, сопровождение; бросковая техника; защита от ударов; действие с напарником или в составе группы.

Выводы

В заключение отметим, что важнейшей задачей освоения боевых приемов борьбы и тактических особенностей их применения является осуществление правильного выбора варианта силового воздействия на правонарушителя. Применение избранного алгоритма действий должно быть оправданным в складывающейся оперативной обстановке и соответствовать принципу законности и правомерности применения физической силы. Вместе с тем, применяемый прием должен по силе и тактике соответствовать степени противодействия, оказываемого правонарушителем.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Баркалов С. Н., Струганов С. М. Боевые приёмы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 56-64.

Бештоев Р. О. Обучение техническим основам применения боевых приёмов борьбы на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 138-140.

Доттуев Т. И. Методика построения тренировочного процесса при обучении сотрудников ОВД России боевым приёмам борьбы // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 151-153.

Канукоев А. М. Боевые приёмы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 104-108.

Кодзоков А. Х. Направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 146-148.

Мешев И. Х. Правовые аспекты применения физической силы сотрудниками полиции // Журнал прикладных исследований. 2021. Т. 3. № 3. С. 79-83.

Тхазеплов Р. Л. Формирование навыков применения боевых приёмов борьбы у слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2. С. 274-276.

Хажироков В. А. Формирование практических навыков применения боевых приёмов борьбы на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 224-226.

References

Barkalov, S. N., Struganov, S. M. (2019) Boevye priemy bor'by: obshchie principy postroeniya kombinacij i takticheskie osobennosti ih primeneniya [Combat fighting techniques: general principles for constructing combinations and tactical features of their application]. *Nauka-2020*. (6), 56-64. (in Russian)

Beshtoev, R. O. (2021) Obuchenie tekhnicheskim osnovam primeneniya boevyh priemov bor'by na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [Training in the technical basics of the use of combat techniques in the classroom for physical training]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. (1), 138-140. (in Russian)

Dottuev, T. I. (2019) Metodika postroeniya trenirovochnogo processa pri obuchenii sotrudnikov OVD Rossii boevym priemam bor'by [Methodology for constructing a training process when training employees of the Russian Internal Affairs Department in combat fighting techniques]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. (1), 151-153. (in Russian)

Kanukoev, A. M. (2018) Boevye priyomy bor'by kak naibolee vazhnyj razdel fizicheskoj podgotovki sotrudnikov OVD [Combat fighting techniques as the most important section of the physical training of police officers]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii*. 20 (3), 104-108. (in Russian)

Kodzokov, A. H. (2019) Napravlennost' fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [The orientation of the physical training of employees of internal affairs bodies]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. (3), 146-148. (in Russian)

Meshev, I. H. (2021) Pravovye aspekty primeneniya fizicheskoj sily sotrudnikami policii [Legal aspects of the use of physical force by police officers]. *Zhurnal prikladnyh issledovanij*. 3 (3), 79-83. (in Russian)

Thazeplov, R. L. (2020) Formirovanie navykov primeneniya boevyh priemov bor'by u slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Formation of skills in the use of combat techniques of struggle among students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. (2), 274-276. (in Russian)

Hazhirokov, V. A. (2021) Formirovanie prakticheskih navykov primeneniya boevyh priemov bor'by na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [Formation of practical skills for the use of combat techniques of wrestling in physical training classes]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel]. (1), 224-226. (in Russian)

Поступила в редакцию 21.01.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_269

TACTICAL FEATURES OF THE USE OF COMBAT TECHNIQUES OF STRUGGLE BY EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Radmir M. Cherkesov

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

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

Abstract. The article discusses some tactical features of the use of combat techniques of struggle by police officers. The successful solution of the tasks of law enforcement depends on the effectiveness and validity of the use of physical force and combat methods of struggle against the offender. In the process of training, employees must achieve such a level of mastering the combat techniques of wrestling that will provide them with physical superiority over the offender who is resisting arrest. For successful versatile training of an internal affairs officer during the training process, the main emphasis is on improving the following types of combinational techniques: arms, legs, arms and legs, throws, on the ground and their combination. The most important task of mastering fighting techniques and the tactical features of their application is the correct choice of the option of forceful influence on the offender, which should be consistent with the degree of opposition provided by the offender.

Keywords: fighting techniques, motor act, offender, resistance

Cite as: Cherkesov, R. M. (2022) Tactical features of the use of combat techniques of struggle by employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation. *Physical Culture and Health*. (1), 269-271. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_269.

Received 21 January 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 272-276
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 272-276

Научная статья
УДК 796.325
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_272

СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ

Ирина Юрьевна Чечёткина [1],
Дмитрий Владимирович Мальцев [2],
Сергей Самуилович Аганов [3],
Степан Валентинович Сурмило [4]

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого [1],
Санкт-Петербург, Россия
Московский городской педагогический университет [2]
Москва, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России [3, 4]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Аспирант
тел.: +7(812)775-05-30 (доб. 3301), e-mail: aganov.s@igps.ru
[2] Ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки
тел.: +7(495)682-62-62, e-mail: malcevdv@mgpu.ru
[3] Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
[4] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru

Аннотация. Обоснованы показатели, определяющие эффективность выполнения подачи квалифицированными волейболистами. Установлено, что эффективность использования подачи квалифицированными волейболистами зависит от правильного подброса мяча по высоте перед собой, при выполнении подачи; наличия зрительного контроля над мячом на протяжении всего этапа выполнения подачи; максимального сокращения времени контакта кисти с мячом; придания мячу максимальной вибрации при выполнении подачи. Максимальное напряжение кисти при выполнении подачи с отведением большого пальца в сторону тоже играет значительную роль в повышении эффективности выполнения подачи. Значимой научной задачей является выявление наиболее эффективных технических компонентов, необходимых для выполнения подачи у квалифицированных волейболистов. С целью решения данной задачи был проведен анализ корреляционной связи эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами с основными разновидностями игры одной рукой в нападении.

Ключевые слова: показатели; квалифицированные волейболисты; игра одной рукой; эффективность выполнения подачи.

Для цитирования: Структура показателей, определяющих эффективность выполнения подачи квалифицированными волейболистами / И. Ю. Чечёткина, Д. В. Мальцев, С. С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 272-276. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_272.

Введение

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения, тактической задачей которого является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника. Если команда выигрывает подачу, то выигрывает очко и как следствие берет на себя дальнейшую инициативу в игре. Подача выполняется из аута (игрок выполняет данный прием за задней линией площадки) путем подброса мяча и удара по нему рукой, переправляя мяч на сторону противника. Подача должна быть выполнена в течение 5 секунд после свистка судьи на вышке.

Основные положения

Подача – это единственный элемент, который зависит исключительно от подающего мяч спортсмена. Хорошей подачей можно решить ряд игровых задач, подав подачу навылет – выиграть очко эйсом, затруднить прием, лишить соперника организовать тактико-комбинаторную атаку, тем самым дать возможность блокирующим наилучшим образом осуществить защитные действия. Поэтому значимой научной задачей является выявление наиболее эффективных технических компонентов, необходимых для выполнения подачи у квалифицированных волейболистов. С целью решения данной задачи нами был проведен анализ корреляционной связи эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами с основными разновидностями игры одной рукой в нападении [4]. Всего в исследовании приняло участие 23 испытуемых. Результаты этого исследования представлены в таблице.

© Чечёткина И. Ю., Мальцев Д. В., Аганов С. С., Сурмило С. В., 2022

Таблица 1 – Анализ корреляционной связи эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами с основными техническими ее компонентами (п=23)

№ п/п	Технические компоненты, необходимые для выполнения подачи	Эффективность выполнения подачи
1	Правильный подброс мяча по высоте перед собой, при выполнении подачи	+0,79
2	Наличие зрительного контроля над мячом на протяжении всего этапа выполнения подачи	+0,63
3	Максимальное сокращение времени контакта кисти с мячом	+0,57
4	Придание мячу максимальной вибрации при выполнении подачи	+0,48
5	Максимальное напряжение кисти при выполнении подачи с отведением большого пальца в сторону	+0,39

В современном мужском волейболе в основном используется силовая подача в прыжке, по сути, нападающий удар с задней линии [9, 10]. Подача (концовка партии) может решить исход сета, матча. Зачастую, когда преимущество над соперником невелико, игроки, при выполнении подачи, совершают типичные ошибки, такие как: неправильный подброс мяча, отсутствие зрительного контроля над мячом, длительное сопровождение мяча кистью. Таким образом, в состоянии психологического перенапряжения, спортсмен не справляется с внутренним состоянием и допускает технические ошибки [1–8].

При выполнении подачи игрок осуществляет замах одной (правой или левой) рукой с отведением плеча назад в плоскости будущего ударного движения из устойчивого положения на двух ногах, где вперед выносится нога, противоположная руке, выполняющей ударное движение. При осуществлении удара по мячу кисть должна быть напряжена, сложена в форме лопатки, большой палец отведен в сторону. В момент удара кисть является продолжением предплечья [11–13].

Среди разновидностей подач следует выделить: верхние, боковые и нижние; планирующие и скоростные (силовые); с места и в прыжке. Следует оговориться, что в современном волейболе боковые верхние и нижние подачи практически перестали использоваться. Популярными являются силовые (особенно для мужских команд) и планирующие подачи как с места, так и в прыжке. Планирующие подачи является грозным оружием и занимает особое место.

Отличительной особенностью «планера» является его непредсказуемость, а также отсутствие какого-либо вращения во время полета мяча. Траектории «планера» делятся на два вида: мяч может оборваться вниз (вверх), уйти в сторону, «болтающийся» в некотором коридоре. Задача волейболиста придать мячу максимальную вибрацию. Планирующая подача из глубины площадки подхватывается большим потоком воздуха, что значительно затрудняет ее прием.

Верхняя прямая планирующая подача имеет сходство с верхней прямой подачей с вращением мяча. Вместе с тем при выполнении «планера» важно соблюдать ряд условий, а именно: подброс мяч должен выполняться без вращения и не должен быть высоким; при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание мяча при ударе в нужное место. Удар по мячу должен производиться центром плоской напряженной ладони и не создавать вращающего эффекта. Ударное движение должно быть очень быстрым, резким. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (около 17 м/с), иначе он не будет планировать. Контакт кисти с мячом должен быть мгновенным (сопровождающее движение отсутствует) [14–17].

Скоростная подача в прыжке – одно из важнейших средств атаки, овладение совершенной техникой которой позволит иметь преимущество. Важным элементом выполнения данного технического приема квалифицированными волейболистами является подброс мяча. Он производится: рукой без вращения; бьющей рукой с вращением; небьющей рукой с вращением; небьющей рукой без вращения. Рекорд самой быстрой подачи установлен болгарским спортсменом Матей Казийски и составляет 132 км в час.

Правильное выполнение скоростной верхней прямой подачи с вращением мяча производится с учетом некоторых требований, а именно, необходимо учитывать амплитуду замаха (либо использовать предварительный замах) мяча; в ударном движении увеличить длину пути руки, использовать направляющую работу кисты руки, при этом кисть должна занимать постоянное положение; постепенно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной [18–21].

В практике применяется укороченная подача, при которой мяч на сторону противника опускается на расстоянии 1 – 2 м (в районе трехметровой линии). Такая подача не требует больших усилий, она коварна, так как соперники не всегда способны переместиться из глубины площадки к сетке и довести мяч до связующего игрока.

При организации тренировочного процесса волейболистов высшей квалификации необходимо акцентировать внимание на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и спины (сгибания и разгибания рук в упоре лежа; упражнения с эспандером (жгутом) с имитацией подачи; отведение и приведение рук с отягощением). Технически данный прием отрабатывается на точность по зонам либо после физической нагрузки в заранее определенную зону [21–25].

Выводы

Вышеуказанные показатели позволяют оценить степень эффективности выполнения подачи волейболистами высшей квалификации.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V. and Kozulko A. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw // 8 th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. pp. 137–141.

Volkov A.V., Panchenko I.A. and Bolotin A.E. (2014). Psychological-educational conditions to ensure physical fitness of staff of minerescue units // Teoriya i pracktika fizicheskoy kultury. 2014. No. 2. pp. 35-37.

Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.

Аганов С.С. Развитие физической культуры в вузах ГПС МЧС России // Вестник С.-Петерб. ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 205–210.

Аганов С.С., Болотин А.Э., Бобрищев А.А. Здоровый образ жизни обучающихся в вузах ГПС МЧС России. Санкт-Петербург, 2014.

Аганов С.С., Елфимов Н.В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб., 2015. С. 75–76.

Аганов С.С., Зюкин А.В. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 2 (51). С. 31–34.

Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.

Болотин А.Э., Бакаев В.В., Челядинов В.В. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 15–22.

Болотин А.Э., Битюцкая О.В. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 34–39.

Болотин А.Э., Буханов А.В. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 9 (103). С. 31–35.

Болотин А.Э., Петренко А.В. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 25–30.

Вольский В.В., Габов М.В., Пальтиель Л.Р. Оценка силовых возможностей борцов // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. 2019. С. 64–71.

Габов М.В., Марьин А.А., Пугачев И.Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах // Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия им. Адмирала флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова: сб. научных трудов. СПб., 2012. С. 511–517.

Ганапольский В.П. [и др.] Метеоадаптогенные свойства ноотропных препаратов // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2007. № 4 (20). С. 61–66.

Зюкин А.В., Болотин А.Э., Напалков Ю.А. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности с использованием средств боевой и физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 77-81.

Мальцев Д.В. Улучшение функциональных показателей детей 10–12 лет под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 198–204.

Мальцев Д.В., Бубенцова Ю.А., Постольник Ю.А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «плавание» в вузе // шаг в науку. 2020. С. 174.

Мальцев Д.В., Понимасов О.Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164–167.

Митин А.Е., Митин Е.А. Овладение гуманитарными технологиями специалистов по физической культуре как новой профессиональной компетенцией // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 83–87.

Митин А.Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Методические подходы к разработке гуманитарных технологий в физической культуре и оценка эффективности их применения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 3. С. 15–19.

Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10–12.

Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 18–20.

Филиппова С.О., Митин Е.А, Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных дипломных работ и магистерских диссертаций): учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 540600(050700) – Педагогика. СПб., 2006.

References

Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V. and Kozulko A. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw // 8 th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. pp. 137–141.

Volkov A.V., Panchenko I.A. and Bolotin A.E. (2014). Psychological-educational conditions to ensure physical fitness of staff of minerescue units // Teoriya i pracktika fizicheskoy kultury. 2014. No. 2. pp. 35-37.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Davidenko D. N. [and others]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoj podgotovki [Tactical-technical training of cadets of the Ministry of Emergency Situations on the basis of physical training]: in 2 vol. Vol. 1. St. Petersburg, [without publishing house], 2021.

Aganov S. S. Razvitie fizicheskoj kul'tury v vuzah GPS MCHS Rossii [Development of physical training in higher educational institutions of State Fire Service of Ministry of Emergency Situations of Russia]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo univesiteta GPS MCHS Rossii. 2006. № 1-2. S. 205–210.

Aganov S. S., Bolotin A. E., Bobrishchev A. A. Zdorovyj obraz zhizni obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii [Healthy lifestyle of students in the universities of the Russian Ministry of Emergency Situations]. St. Petersburg, [without publishing house], 2014.

Aganov S. S., Elfimov N. V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij : Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii posledstvii chrezvychainykh situatsii: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Personnel training in the system of prevention and elimination of emergency situations: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, [without publishing house], 2015, pp. 75–76.

Aganov S. S., Zyukin A. V. Fizicheskaya kul'tura v starosti i ee pol'za [Physical training in old age and its benefits]. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 2 (51), pp. 31–34.

Aganov S. S., Ivanova E. S., Zyukin A. V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoj kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii [Self-study of physical training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 3 (52), pp. 55–60.

Bolotin, A. E., Bakaev V. V., Chelyadinov V. V. Pokazateli voenno-professional'noj napravlennosti kadetov obrazovatel'nyh uchrezhdenij pogranichnyh organov FSB Rossii, zanimayushchihsya poliatlonom [Indicators of military-professional orientation of cadets of educational institutions of frontier bodies of Federal Security Service of Russia engaged in polyathlon]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2016. № 3. S. 15–22.

Bolotin A. E., Bityuckaya O. V. Tekhnologiya upravleniya razvitiem yuridicheskoj gramotnosti u rukovoditelej GPN MCHS Rossii [Technology of management of development of legal literacy in heads of the State Fire Supervision of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 8 (102). S. 34–39.

Bolotin A. E., Buhanov A. V. Strukturno-funkcional'naya model' upravleniya professional'noj podgotovkoj lichnogo sostava avarijno-spasatel'nyh formirovanij raketnyh kompleksov [Structural and functional model of management of professional training of personnel of emergency rescue teams of rocket complexes]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013. № 9 (103). S. 31–35.

Bolotin A. E., Petrenko A. V. Pedagogicheskaya model' voenno-professional'noj podgotovki podrazdelenij vnutrennih vojsk MVD Rossii k provedeniyu kontrterroristicheskih operacij [Pedagogical model of military-professional training of units of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia for counter-terrorism operations]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. № 12 (118), pp. 25–30.

Vol'skij V. V., Gabov M. V., Pal'tiel' L. R. Ocenka silovyh vozmozhnostej borcov [Assessment of strength capabilities of wrestlers]. Fizicheskaya kul'tura v obrazovatel'nom prostranstve Rossii: sostoyanie, tendencii i perspektivy [Physical culture in the educational space of Russia: state, trends and prospects]. St. Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 2019, pp. 64–71.

Gabov M. V., Mar'in A. A., Pugachev I. Yu. Razvitie obshchej vynoslivosti u kursantov VUNC VMF "VMA" na vypusknyh kursah [Development of general endurance in the cadets of the All-Union Navy Center "VMA" at the graduation courses]. Voennyj uchebno-nauchnyj centr Voenno-morskogo flota "Voenno-morskaya akademiya im. Admirala flota Sovetskogo Soyuza N.G. Kuznecova": sbornik nauchnyh trudov [Naval Research and Training Center of the Navy "Naval Academy named after Admiral of the Navy of the Soviet Union N. G. Kuznetsov": collection of scientific works]. St. Petersburg, The Military Educational and Scientific Centre of the Navy "The Naval Academy named alter Admiral of the Fleet of the Soviet Union N. G. Kuznetsov Publ., 2012, pp. 511–517.

Ganapol'skii V. P., Elistratov A. A., Aleksandrov P. V., Shabanov P. D., Mokeeva E. G., Mitin E. A., Kruglov V. I. Meteoadaptogennye svojstva nootropnyh preparatov [Meteoadaptogenic properties of nootropic drugs]. Vestnik Rossijskoj Voenno-medicinskoj akademii. 2007. № 4 (20). S. 61–66.

Zyukin A. V., Bolotin A. E., Napalkov Yu. A. Faktory, opredelyayushchie neobhodimost' formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoj deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv boevoj i fizicheskoj podgotovki [Factors determining the necessity of formation of readiness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia to combat activity with the use of means of combat and physical training]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 7 (113), pp. 77-81.

Mal'cev D. V. Uluchshenie funkcional'nyh pokazatelej detej 10–12 let pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya [Improvement of functional indicators of children 10-12 years old under the influence of swimming lessons in health groups]. Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki spetsialistov dlya sfery fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma: sbornik materialov I Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Theoretical and methodological aspects of training specialists for physical culture, sports and tourism: Proceedings of the I International Scientific-Practical Conference]. Volgograd, Volgograd State Physical Education Academy Publ., 2021, pp. 198–204.

Mal'cev D. V., Bubencova Yu. A., Postol'nik Yu. A. Innovacionnaya tekhnologiya v processe zanyatij elektivnoj fizicheskoj kul'turoj po kursu "plavanie" v vuze [Innovative technology in the course of elective physical education in the course of "swimming" at the university]. Shag v nauku: Materialy IV nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh (II vserossiiskoi) [A step in science: Materials of IV scientific-practical conference of young scientists (II All-Russian)]. Moscow, Moscow City University Publ., 2020, pp. 174-178.

Mal'cev D. V., Ponimasov O. E. Vozdejstvie sostyazatel'no-igrovogo metoda obucheniya nachal'nym navykam plavaniya mladshih shkol'nikov [The impact of the competitive-game method of teaching elementary swimming skills of younger schoolchildren]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2021. № 8 (198), pp. 164–167.

Mitin A. E., Mitin E. A. Ovladenie gumanitarnymi tekhnologiyami specialistov po fizicheskoj kul'ture kak novoj professional'noj kompetenciej [Mastering humanitarian technologies of physical culture specialists as a new professional competence]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin E. A. Issledovanie strategij povedeniya prepodavatelej v fizkul'turno-obrazovatel'noj srede vuza [Research of strategies of behavior of teachers in the physical training and educational environment of higher education institution]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2010. № 12 (70), pp. 83–87.

Mitin A. E., Filippova S. O., Mitin E. A. Metodicheskie podhody k razrabotke gumanitarnyh tekhnologij v fizicheskoj kul'ture i ocenka effektivnosti ih primeneniya [Methodological approaches to the development of humanitarian technologies in physical education and evaluation of the effectiveness of their application]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2009. № 3, pp. 15–19.

Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej variabel'nosti serdechnogo ritma / A.E. Bolotin [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. 2020. № 7. S. 10–12.

Bolotin A. E., Mironova O. V., Lukina S. M., Yarchikovskaya L. V. Soderzhatel'nye i organizacionnye aspekty formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u studentov vuzov [Content and organizational aspects of the formation of healthy lifestyle skills in university students]. Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 6, pp. 18–20.

Filippova S. O., Mitin E. A, Ponomarev G. N. Uchebno-issledovatel'skaya deyatel'nost' studentov v oblasti fizicheskoj kul'tury (podgotovka i zashchita kursovyh, kvalifikacionnyh diplomnyh rabot i magisterskih dissertacij) [Educational and research activity of students in the field of physical education (preparation and defense of term papers, qualification diploma works and master's dissertations)]: educational and methodical manual for students of higher educational institutions studying in the field of "Pedagogy". St. Petersburg, Bell Publ., 2006. 247 p.

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_272

PERFORMANCE INDICATORS FOR EFFICIENT DELIVERY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Irina Yu. Chechetkina [1], Dmitry V. Maltsev [2], Sergey S. Aganov [3], Stepan V. Surmilo [4]

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University [1]
Saint Petersburg, Russia
Moscow City Pedagogical University [2]
Moscow, Russia
Saint-Petersburg University of the State Fire Service of the Russian Ministry of Emergency Situations [3, 4]
Saint-Petersburg, Russia

[1] Postgraduate student
ph.: +7(812)775-05-30 (ext. 3301), e-mail: aganov.s@igps.ru
[2] Assistant of the Department of adaptology and sport training
tel.: +7(495)682-62-62, e-mail: malcevdv@mgpu.ru
[3] Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor of Department of Philosophy and Social Sciences
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
[4] PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru

Abstract. Substantiated are the indicators that determine the effectiveness of the serve by qualified volleyball players. It has been established that the efficiency of using the serve by qualified volleyball players depends on the correct tossing of the ball along the height in front of them when performing the serve; the presence of visual control over the ball throughout the entire stage of the serve; minimizing the contact time of the brush with the ball; giving the ball maximum vibration when serving. The maximum tension of the hand when performing the serve with the abduction of the thumb to the side also plays a significant role in improving the efficiency of the serve. A significant scientific task is to identify the most effective technical components needed to perform a serve from qualified volleyball players. In order to solve this problem, an analysis was made of the correlation between the efficiency of serving by qualified volleyball players and the main types of one-handed play in the attack.

Keywords: indicators, qualified volleyball players, playing with one hand, efficient delivery

Cite as: Chechetkina, I. Yu., Maltsev, D. V., Aganov, S. S., Surmilo, S. V. (2022) Performance indicators for efficient delivery qualified volleyball players. Physical Culture and Health. (1), 272-276. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_272.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 277-279
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 277-279

Научная статья
УДК 796.85
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_277

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ В РОССИИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» В 80–90-х гг. XX ВЕКА

Владимир Николаевич Ирхин [1], Роман Филиппович Ольденбургер [2]

Белгородский государственный национальный исследовательский университет [1, 2]
Белгород, Россия

[1] Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(4722)30-13-00 (доб. 28-32), e-mail: v_irkhin@list.ru
[2] Аспирант кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(4722)30-13-00 (доб. 28-32), e-mail: oldenburger.roma@mail.ru

Аннотация. В статье поднимается проблема выявления особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80-х-90-х гг. XX века. Утверждается, что, несмотря на возрастающий интерес учёных к изучению проблем и своеобразия развития АРБ в нашей стране, до настоящего времени вопрос об особенностях становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80-х-90-х гг. XX века в историко-педагогических исследованиях специально не поднимался. Раскрывается особенность решения организационных (создание Федерации АРБ и Общероссийской общественной организации «Федерация армейского рукопашного боя России»), нормативно-правовых (включение АРБ в военно-спортивную классификацию и в Единую всероссийскую спортивную классификацию, разработка правил соревнований, получение права на присвоение звания «Мастер спорта» и спортивных разрядов), учебно-методических (подготовка инструкторов, повышение квалификации тренеров и судей, разработка методических рекомендаций по организации тренировочного процесса по АРБ), научно-исследовательских (разработка научно-теоретических основ АРБ, определение методических аспектов тренировочного процесса в АРБ как военно-прикладном виде спорта) задач. Рассматриваются два основных направления развития АРБ - в Вооружённых силах, силовых структурах Российской Федерации и среди допризывников и учащейся молодёжи. Доказывается, что до 1979 г. созревали предпосылки возникновения АРБ в нашей стране; в 80-х гг. - первой половине 90-х гг. XX века в России шёл процесс становления армейского рукопашного боя, а с 1994 г. - процесс поступательного и динамичного его развития.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, военно-прикладной вид спорта, особенности становления и развития, 80-е–90-е годы XX века, Россия.

Для цитирования: *Ирхин В. Н., Ольденбургер Р. Ф.* Анализ особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80–90-х гг. XX века // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 277-279. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_277.

Введение

В настоящее время армейский рукопашный бой (АРБ) как военно-прикладной вид спорта пользуется большой популярностью не только в Вооруженных силах Российской Федерации, но и среди допризывников, в том числе и благодаря успехам отечественных рукопашников на международной спортивной арене. Являясь национальным видом спорта, АРБ способствует эффективной военно-физической подготовке допризывной и учащейся молодежи, формированию их национальной само идентичности, что особенно важно в условиях конфронтации нашей страны и коллективного Запада. Истоки АРБ как национальной ценности и средства формирования патриотического сознания подрастающего поколения России в научной литературе недостаточно раскрыты и лежат в исторической плоскости. Несмотря на возрастающий интерес ученых к изучению проблем и своеобразия развития АРБ в нашей стране [2. 5, 6, 9, 11], до настоящего времени вопрос об особенностях становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80–90-х гг. XX века в историко-педагогических исследованиях специально не поднимался. Возникла потребность в восполнении данного пробела.

Формулировка цели статьи, ее актуальность

Целью данной статьи является выявление особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80–90-х гг. XX в. Актуальность исследования заключается в необходимости разрешения противоречия между широким распространением АРБ среди определенных слоев населения (военнослужащие, полицейские, представители спортивного рукопашного боя, учащаяся молодежь и др.), возрастающим интере-

© Ирхин В. Н., Ольденбургер Р. Ф., 2022

сом к данному виду спорта среди исследователей, с одной стороны, и, с другой стороны, недостаточной научной разработанностью вопросов становления и развития армейского рукопашного боя в России в 80–90-х гг. XX века.

Изложение основного материала статьи

В течение шести десятилетий (с 20-х гг. по 70-е гг. XX века) в России шел сложный, противоречивый, поступательный процесс созревания АРБ [6]. Этому в немалой степени способствовали, принятые в 1978 г., наставления по физической подготовке Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78), в которых на основе анализа тех изменений, которые произошли в военной технике и тактике ведения боевых действий, обновились принципы, задачи, содержание и последовательность овладения военнослужащим характера ведения рукопашного боя в сочетании с применением огнестрельного оружия; методика обучения приемам рукопашного боя; распоряжения и команды, применяемые при таком обучении [10]. Этап предпосылок возникновения АРБ завершился в 1979 году, когда в Каунасе прошел 1-й чемпионат ВДВ. По сути, был выполнен приказ командующего ВДВ, генерала армии В.Ф. Маргелова, поставившего задачу разработать систему подготовки солдат-десантников к ближнему бою и противостоянию нескольким противникам [8]. Но главное, данная подготовка способствовала морально-психологической готовности десантников к непосредственному соприкосновению с противником. После своего появления АРБ в течение 10 лет проходил апробацию в ведущих воинских подразделениях. В 1989 г. АРБ был внедрен во все виды Вооруженных Сил СССР. Таким образом, на протяжении 80-х гг. АРБ в основном культивировался в воинских подразделениях. Что касается «гражданского» его направления, рассматриваемый военно-прикладной вид спорта долгое время оставался под запретом на законодательном уровне для изучения не военными людьми, а также для применения вне служебной деятельности. Однако на рубеже 80-х – 90-х гг. в школах рукопашного боя Т.Р. Касьянова, А.А. Кадочникова, Г.В. Попова и др., а также в многочисленных подпольных секциях под эгидой восточных боевых искусств присутствовали достаточно существенно элементы АРБ [11].

Буржуазно-демократическая революция в России 1991 г. актуализировала ценности национальных видов спорта, в том числе и АРБ. Не случайно в этом году в Ленинграде состоялся 1-й чемпионат Вооруженных Сил по АРБ. В 90-х гг. прошлого века АРБ в нашей стране развивался динамично. Был решен комплекс задач: *организационных* (создана Федерация армейского рукопашного боя (1992 г.); открыты представительства Федерация более чем в 50 регионах страны; в 1995 году создана Общероссийская общественная организация «Федерация армейского рукопашного боя России», нормативно-правовых, учебно-методических, научно-исследовательских задач; *нормативно-правовых* (включение АРБ в военно-спортивную классификацию (1993-1996 гг.) и в Единую всероссийскую спортивную классификацию на (1997-2000 гг.); разработка в 1995 г. правил соревнований; получение права на присвоение звания «Мастер спорта» и спортивных разрядов); *учебно-методических* (подготовка инструкторов, повышение квалификации тренеров и судей; разработка на кафедре преодоления препятствий и рукопашного боя Военного института физической культуры методических рекомендаций по организации тренировочного процесса по АРБ); *научно-исследовательских*: в трудах А.И. Алиханова, В.И. Андрейчук, С.М. Ашкинази, Ю.И. Блажко, Г.Н. Блохина, И.Л. Борщева, Г.А. Бурцева, А.П. Варакина, И.Л. Ворщева, В.П. Гилева, Г.А. Злубко, В.В. Козака, А.А. Косачева, А.А. Ларионова, Р.А. Маматказина, А.Н. Потапчук, В.П. Старченкова, Н.А. Стешенко, Н.Г. Цед, А.Ю, Чихачева, В.А. Шейченко, Ю.А. Шулика и др. разработаны научно-теоретические основы АРБ; представлено своеобразие физической подготовки военнослужащих и сотрудников спецслужб средствами АРБ; определены методические аспекты тренировочного процесса в АРБ как военно-прикладном виде спорта и т.д. [1, 3, 4].

Если до 1994 г. АРБ обладал статусом военно-прикладного вида спорта и культивировался только в армейских подразделениях, то с середины 90-х гг. он получил распространение среди допризывников и учащейся молодежи, стал развиваться в странах СНГ и дальнего зарубежья.

Выводы

В 80-х гг. – первой половине 90-х гг. XX века в России шел процесс становления АРБ. Был накоплен ценный опыт проведения соревнований. АРБ был внедрен в программу обучения военнослужащих и впоследствии стал одной из основных форм их физической подготовки. В рассматриваемый период были решены принципиально важные организационные, нормативно-правовые, учебно-методические и научно-исследовательские задачи. С 1994 г. происходил этап поступательного и динамичного развития двух основных направлений АРБ - в Вооруженных силах, силовых структурах Российской Федерации и среди гражданских лиц.

Конфликт интересов

Конфликт интересов отсутствует.

Библиографический список

Алилуев, А. П., Борщев, И. Л., Кадочников, А. А., Ланцов, А. Ф. Рукопашный бой [Текст] / А.П. Алилуев, И.Л. Борщев, А.А. Кадочников, А.Ф. Ланцов . – М.: МО СССР, 1988. – 102 с.

Ашкинази С.М., Турков А. И., Чумляков А. П. Современные проблемы и перспективы развития армейского рукопашного боя //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - С. 7.

Блажко, Ю. И. Рукопашный бой. Часть II [Текст] / Ю. И. Блажко. – Л. ВДКИФК, 1986. – 112 с.

Борщев, И. Л., Алилуев, А. П., Кадочников, А. А. Рукопашный бой: Учебно-методическое пособие [Текст] / И. Л. Борщев, А. П. Алилуев, А. А. Кадочников. – М.: Министерство обороны СССР,1990 – 22 с.

Кадочников, А. А., Ингерлейб М. Б. Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 352 с.

Камнев, Р.В., Карасев, А.Г. Этапы становления и развития боевых систем рукопашного боя / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 87-90.

Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа [Текст] /В.С. Коньков – М.: Рипол Классик, 2014. – 174 с.

Кузин П. А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций министерства обороны Российской Федерации по Разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Санкт-Петербург, 2019.- 22 с.

Ларионов, А.А. Развитие рукопашного боя в Вооруженных Силах СССР. /А.А. Ларионов, А.И. Потапчук. Л.: ВДКИФК., 1985. - 41 с.

Наставление по физической подготовке Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). –М.: Воениздат МО СССР, 1978.–249 с.

Рыбкин В.В. Центральная школа каратэ. М., 2013. – 480 с.

References

Aliluyev, A. P., Borshchev, I. L., Kadochnikov, A. A., Lantsov, A. F. Hand-to-hand combat [Text] / A.P. Aliluyev, I.L. Borshchev, A.A. Kadochnikov, A.F. Lantsov. – M.: USSR Ministry of Defense, 1988. – 102 p.

Ashkinazi S.M., Turkov A. I., Chumlyakov A. P. Modern problems and prospects of development of army hand-to-hand combat //Actual problems of physical and special training of power structures. – P. 7.

Blazhko, Yu. I. Hand-to-hand combat. Part II [Text] / Yu. I. Blazhko– - L. VDKIFK, 1986. – 112 p.

Borshchev, I. L., Aliluyev, A. P., Kadochnikov, A. A. Hand-to-hand combat: An educational and methodical manual [Text] / I. L. Borshchev, A. P. Aliluyev, A. A. Kadochnikov. – M.: Ministry of Defense of the USSR, 1990 – 22 p.

Kadochnikov, A. A., Ingerleib M. B. Special army hand-to-hand combat: A. Kadochnikov ‘s system / The series “Masters of Martial arts”. Rostov n/A: Phoenix, 2002. – 352 p.

Kamnev, R.V., Karasev, A.G. Stages of formation and development of combat systems of hand-to-hand combat / Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2015. № 6 (124).

Поступила в редакцию 04.02.2022
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.071
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_277

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT IN RUSSIA OF THE MILITARY-APPLIED SPORT "ARMY HAND-TO-HAND COMBAT" IN THE 80s-90s OF THE XX CENTURY

Vladimir N. Irkhin [1], Roman F. Oldenburger [2]

Belgorod State National Research University [1, 2]
Belgorod, Russia

[1] Grand PhD of Pedagogy, Professor of the department of theory and methodology of physical culture
ph.: +7(4722)30-13-00 (ext. 28-32), e-mail: v_irkhin@list.ru
[2] Postgraduate student of the theory and methodology of physical culture
ph.: +7(4722)30-13-00 (ext. 28-32), e-mail: oldenburger.roma@mail.ru

Abstract. Abstract. In the article a problem of revealing of features of formation and development of military-applied sport "army-hand-to-hand fighting" in Russia in 80th-90th of XX century is raised. It is stated that despite the increasing interest of scholars in studying the problems and peculiarities of development of army-hand-to-hand fighting in our country, up to the present the question of the peculiarities of formation and development of the military-applied sport "army-hand-to-hand fighting" in Russia in the 80-s-90-s of the XX century has not been raised in historical-pedagogical researches specially. This article reveals particularity of organizational (creation of Federation of army-hand-to-hand fighting and All-Russian public organization "Federation of army-hand fighting in Russia"), normative and legal (inclusion of army-hand fighting into military classification and into Unified All-Russian classification of sports, development of competition rules, gaining the right to award the title "Master of sports" and sports categories); educational and methodical (instructor training, coaches and referees professional development, development of methodological and educational base of "Russian army-hand-to-hand fighting" in the branches of higher education). Two main directions of development of the army hand-to-hand fighting are considered - in the Armed Forces, power structures of the Russian Federation and among the pre-conscript and school youth. It is proved that until 1979 preconditions of army hand-to-hand fighting in our country were ripening; in 1980s - first half of 1990s there was a process of army hand-to-hand fighting formation in Russia; since 1994 there was a process of its progressive and dynamic development.

Keywords: army hand-to-hand combat, military applied sport, features of formation and development, 80-90s of the XX century, Russia

Cite as: Irkhin, V. N., Ol’denburger, R. F. (2022) Analysis of the peculiarities of the formation and development in Russia of the military-applied sport "army hand-to-hand combat" in the 80s-90s of the XX century. *Physical Culture and Health*. (1), 277-279. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_277.

Received 4 February 2022
Accepted 29 March 2022

Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 280-283
Physical Culture and Health. 2022, 81 (1), 280-283

Научная статья
УДК 796.0
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_280

ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Татьяна Степановна Сусикова [1], Наталья Романовна Арбузина [2]

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [1, 2]
Омск, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры общественных и гуманитарных дисциплин, тел.+7(913)927-20-07, e-mail: susikova58@mail.ru
[2] Старший преподаватель кафедры общественных и гуманитарных дисциплин, тел.+7(913)608-99-38, e-mail: simeon2005@yandex.ru

Аннотация. В мировой практике сформировано четкое представление о финансовой грамотности, под которой понимается способность физических лиц управлять своими финансами и принимать эффективные финансовые решения в краткосрочном и долгосрочном периоде. Проведенные исследования и социологические опросы в рамках реализации государственных программ по повышению финансовой грамотности населения показали, что уровень финансовой грамотности в Российской Федерации остается пока еще достаточно низким. Главная проблема, лежащая в основе сложившейся ситуации, связана с фрагментарным характером преподавания основ финансовой грамотности в образовательных организациях, точнее удалением из образовательных стандартов экономических дисциплин, а также с недостатком квалифицированных преподавателей основ финансовой грамотности. С целью выявления теоретических знаний у обучающихся о финансовых услугах и степени сформированности умений и опыта владения ими, получения информации о текущем состоянии финансовой грамотности, проблемах и потребностях студентов было проведено анкетирование обучающихся на базе физкультурного вуза. В ходе проведения исследования были получены субъективные оценки уровня финансовой грамотности обучающихся в физкультурном вузе. Средняя оценка 3,3 балла позволяет судить об удовлетворительном уровне финансовой грамотности. Студенты активно пользуются современными методами контроля и управления финансами, осознают важность финансовой грамотности в своей жизни. В ходе опроса было выявлено, что у многих обучающихся не сформированы навыки личного финансового планирования и формирования финансовых резервов на случай непредвиденных обстоятельств. Они плохо информированы о правах потребителей финансовых услуг и способах защиты своих прав. Авторы приходят к выводу о том, что на практике отмечается ситуация, при которой обучающиеся имеют определенные теоретические знания о финансовых услугах, однако не в достаточной степени сформированы умения и опыт владения ими. При этом, чем чаще студенты пользуются различными банковскими услугами, тем выше интерес к получению новых знаний в области финансовой грамотности.

Ключевые слова: финансовая грамотность, физкультурный вуз, студенты, население, финансовые услуги, потребители, банковские инструменты.

Для цитирования: *Сусикова Т. С., Арбузина Н. Р.* Вопросы повышения финансовой грамотности студентов физкультурного вуза // Культура физическая и здоровье. 2022 № 1. С. 280-283. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_280.

Введение

Финансовые аспекты затрагивают практически все сферы жизнедеятельности современного человека, включая физическую культуру и спорт. В настоящий момент продолжает расширяться спектр используемых финансовых услуг, усложняются и появляются новые финансовые инструменты, которые с трудом понимаются населением. Кроме того, возможности граждан по принятию правильных решений ограничиваются отсутствием элементарных финансовых знаний и навыков. Важным фактором экономического благополучия людей является обеспечение личной финансовой безопасности. В Российской Федерации повышение финансовой грамотности является важным направлением укрепления среднего класса, сберегательного поведения населения как основы макроэкономической стабильности и развития современного финансового сектора.

Вопрос финансовой грамотности населения остается чрезвычайно актуальным для большинства стран мира. Более чем в 60 странах осознана необходимость ее повышения, в связи с этим были сформированы национальные стратегии или программы финансового образования.

В нашей стране инициатором таких преобразований выступило государство путем утверждения «Стратегии повышения финансовой грамотности в РФ на 2017-2023 годы».

Цель исследования – выявить теоретические знания у обучающихся о финансовых услугах и степень сформированности умений и опыта владения ими.

© Сусикова Т. С., Арбузина Н. Р., 2022

Результаты

В мировой практике сформировано четкое представление о финансовой грамотности. По мнению экспертов, это способность физических лиц управлять своими финансами и принимать эффективные финансовые решения в краткосрочном и долгосрочном периоде.

Комиссия Европейского Союза и Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) признала в качестве актуальной задачи общественного развития повышение финансовой грамотности, финансовое образование и защиту прав потребителей финансовых услуг.

Поскольку финансовая грамотность является результатом финансового образования, поэтому она включает «совокупность» двух элементов:

1) владение индивидами информацией о существующих финансовых продуктах и их производителях (продавцах), а также существующих каналах получения информации и консультационных услуг;

2) способность потребителя финансовых услуг использовать имеющуюся информацию в процессе принятия решения: при осуществлении специальных расчетов, оценке риска, сопоставлении сравнительных преимуществ и недостатков той или иной финансовой услуги.

В основу измерения индекса финансовой грамотности при разработке стратегии в нашей стране была взята методика ОЭСР. Данная методика строится на оценке трех компонент: финансовых знаний, поведенческих предпочтений и отношения к личным финансам.

Финансовые знания – простой и сложный ссудный процент, инфляция, диверсификация, стоимость денег.

Финансовое поведение – планирование бюджета, склонность к сбережениям, оплата счетов, баланс бюджета, осознанность выбора услуги.

Финансовые установки – планирование, желание тратить, ответственность, доверие финансовым компаниям, склонность к риску.

Проведенные исследования и социологические опросы в рамках реализации Стратегии показали, что уровень финансовой грамотности в Российской Федерации остается пока еще достаточно низким. Результаты Всероссийского опроса населения свидетельствуют о том, что за последние 10 лет финансовая система в России претерпела колоссальную трансформацию, которая идет параллельно цифровизации всех сфер жизни. Благодаря активной цифровизации растет число каналов, посредством которых люди могут получать финансовые услуги. Как результат, все большая часть населения становится активным пользователем финансовых услуг, их уверенность в себе в этом контексте укрепляется.

Разработчики Стратегии считают, что главная проблема, лежащая в основе сложившейся ситуации, связана с фрагментарным характером преподавания основ финансовой грамотности в образовательных организациях, а также с недостатком квалифицированных преподавателей основ финансовой грамотности.

К сожалению, в высших учебных заведениях, осуществляющих подготовку по направлению 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата), преподавание дисциплины «Экономика» не осуществляется с 2017 года в связи с введением федерального государственного стандарта 3-го поколения. С 2020 учебного года в учебные планы по этому направлению не включили дисциплину «Экономика физической культуры и спорта». Таким образом, образовался вакуум для получения студентами элементарных знаний в области финансовой грамотности.

В 2019 году была создана межведомственная рабочая группа, в которую вошли Министерство просвещения России, Банк России, Министерство образования и науки России, Министерство финансов России, заинтересованные федеральные органы исполнительной власти. Комиссией было определено содержание универсальной компетенции в области экономической культуры, в том числе финансовой грамотности, выпускников программ бакалавриата (специалитета) по всем направлениям подготовки и специальностям. Она же внесла соответствующие изменения в федеральный образовательный стандарт (ФГОС) высшего образования третьего поколения и рекомендовала Минобрнауки России включать УК – 10 во ФГОС 3++.

В сентябре 2019 года утвержден ФГОС высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт». В документе предусмотрена категория «УК Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность» и включена УК–10 – способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности. Однако дисциплины, в рамках которой могла бы формироваться данная компетенция, федеральное учебно-методическое объединение в системе высшего образования по укрупненной группе 49.00.00. Физическая культура и спорт в примерной основной образовательной программе не предусмотрело.

Для получения информации о текущем состоянии финансовой грамотности, проблемах и потребностях студентов, нами было проведено анкетирование обучающихся на базе СибГУФК. В опросе приняли участие 230 студентов очной формы обучения третьего и четвертого курсов (67 % от общего количества) направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Студентам предложили оценить по 5-балльной шкале уровень собственной финансовой грамотности.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что большинство студентов (47 %) оценивают уровень своей финансовой грамотности как удовлетворительный. Каждый десятый из числа опрошенных считает себя финансово грамотным человеком. Третья часть (29 %) студентов имеют, по их мнению, хороший уровень финансовой грамотности. Неудовлетворительный уровень отмечен у 13 % респондентов. Только 1 % из числа опрошенных отметили абсолютную безграмотность. Средняя оценка 3,3 балла позволяет в общем судить об удовлетворительном уровне финансовой грамотности.

Практически все опрошенные осознают важность финансовой грамотности в своей жизни и активно пользуются различными финансовыми инструментами. Банковскими картами пользуются все 100 % студентов, включая даже тех, кто не получает стипендии. Чаще всего студенты пользуются услугами банков по обмену валют (57 % из числа опрошенных). По нашему мнению, это связано с мобильностью обучающихся, их участием в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, предполагающих выезд за границу. Кроме того, в вузе обучаются студенты, являющиеся гражданами Республики Казахстан, которые тоже часто прибегают к услугам по обмену валют. Следует отметить, что студенты имели опыт получения кредита в банке (потребительского 14 % и ипотечного 7 %, соответственно). Однако в настоящее время закредитованность не высокая. Лишь каждый десятый из обучающихся знает, что система страхования вкладов, существующая сегодня в России, распространяется на банковские депозиты физических лиц в сумме до 1400000 рублей.

Большинство обучающихся (60 %) не смогли правильно определить стоимость денег в будущем.

В нашей стране в последние годы активно стала применяться безналичная форма оплаты товаров и услуг среди всех слоев населения. Студенты также активно пользуются современными методами контроля и управления финансами. Подавляющая часть студентов (63 %) активно пользуется таким методом, как получение смс-оповещений об операциях по карте. Это позволяет делать прозрачной процедуру отслеживания поступающих на карту средств и списанных с нее финансов. Третья часть обучающихся (34 %) пользуются интернет-банкингом, что также упрощает процесс управления и контроля имеющихся денежных средств. И лишь незначительная часть (3 %) из числа опрошенных использует возможности электронного кошелька и электронных платежных систем.

При опросе обучающихся было выявлено, что они сравнивают условия оказания альтернативных финансовых услуг, предоставляемых разными финансовыми учреждениями. Большинство студентов (64 %) являются рационалистами, для которых характерно сравнение условий предоставления аналогичных финансовых услуг. Поскольку размер стипендии оставляет желать лучшего, то для студентов важна экономия собственных финансов, тем более для тех, кто не получает стипендии. Те же, кто сравнивает условия предоставления услуг иногда или редко, чаще всего оказываются в ситуации крайней необходимости воспользоваться услугами той или иной финансовой организации. Это, как правило, связано с их участием в соревнованиях или сборах, частыми переездами и т.п.

В ходе опроса было выявлено, что у многих обучающихся не сформированы навыки личного финансового планирования и формирования финансовых резервов на случай непредвиденных обстоятельств. Они плохо информированы о правах потребителей финансовых услуг и способах защиты своих прав.

Выводы

Таким образом, отмечается ситуация, при которой обучающиеся имеют определенные теоретические знания о финансовых услугах, однако не в достаточной степени сформированы умения и опыт владения ими. При этом, чем чаще студенты пользуются различными банковскими услугами, тем выше интерес к получению новых знаний в области финансовой грамотности. В основном этот повышенный интерес проявляют те студенты, которые и в настоящее время пользуются финансовыми услугами. Повышение финансовой грамотности населения в общем, и студентов, в частности, позволит стабилизировать уровень пользования услугами финансовых институтов. Поскольку именно молодежь является наиболее перспективным сегментом потребителей финансовых услуг в России, инвестиции в повышение их финансовой грамотности могут принести наибольшую отдачу в перспективе и будут носить долгосрочный эффект.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

Воронов А.А. Финансовая грамотность российских студентов// Известия Саратовского университета. 2010. Т.10. Серия Социология, политология. вып. 2. С. 19–23.

Гарипов Г.В. Разработка инфраструктуры небанковских платежных агентов для повышения доступности финансовых услуг // Экономика, предпринимательство и право. 2011. Том 1. № 3. С. 12–28.

Киселевская Е.Е. Анализ финансовой грамотности студентов вузов// Молодой ученый. 2016. №10 (114). С.733 – 736.

«План мероприятий («дорожная карта») по реализации Стратегии повышения финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017 - 2023 годы» (утв. Банком России, Минфином России 03.12.2018). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_314171/ (дата обращения 12.12.2021).

Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168373/ (дата обращения 12.12.2021).

Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886 (ред. от 25.05.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2019 № 56284). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335964/ (дата обращения 12.12.2021).

Проект ОЭСР по вопросам финансового образования. Официальный сайт организации экономического сотрудничества и развития. URL: https://oecdru.org/ (дата обращения 12.12.2021).

Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об утверждении Стратегии повышения финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017 - 2023 годы». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278903/ (дата обращения 12.12.2021).

Результаты исследования аналитического центра НАФИ URL: https://nafi.ru/analytics/bez-lishney-skromnosti-za-10-let-samootsenka-finansovoy-gramotnosti-rossiyan-vyrosla-vtroe/(дата обращения 12.12.2021).

Худько Е. Текущие оценки и проблемы измерения уровня финансовой грамотности в мировой практике// Экономическое развитие России. 2016. Т. 23. № 8 С. 22–28.

References

Khudko E. Tekuchshie ozenki i problem izmereniya urovnya finansovoy gramotnosti v mirovoy praktike [Current estimates and problems of measuring financial literacy in world practice]// Economic development of Russia. 2016. V. 23. No. 8. P. 22-28.

Kiselevskaya E.E. Analiz fifnansovoy gramotnosti studentov vuzov [Analysis of financial literacy of university students]// Young scientist. 2016. No. 10 (114). P. 733-736.

«Plan meropriyatii («dorozhnaya karta») po realizatsii Strategii povusheniya finansovoy gramotnosti v Rossiyskoy Federatsii na 2017-2023 godu» utverzhden Bankom Rossii, Minfinom Rossii ot 03.12.2018 [Action plan by implementation strategy of financial literacy in Russian Federation on 2017-2023 years]. (approved by Bank of Russia and Minfin of Russia). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_314171/ (data accessed 12.12.2021).

Prikaz Minobrnauki ot 07.08.2014 “Ob utverzhdenii federalnogo gosudarstvennogo obrazovatelnogo standarta vusshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 49.03.01 “Fizichedkaya kultura (uroven bakalavriata)”” (Zaregistrirovano v Minyuste Rossii 25.08.2014 №№3796 [Order of the Ministry of Education “About the approval of the federal state educational standard of higher education-bachelor's degree in the direction of training 49.03.01 Physical culture” (Registered with the Ministry of Justice of Russia 25.08.2014 №33796) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168373/ (data accessed 12.12.2021).

Prikaz Minobrnauki Rossii ot 25.09.2019 №886 (red. ot 25.05.2020) «Ob utverzhdenii federalnogo gosudarsrvennogo obrazovatelnogo standarta vusshego obrazovaniya – bakalavriat po napravleniyu podgotovki 49.03.01 Sport (Zaregistrirovano v Minyuste Rossii 21.10.2019 № 56284). [Order of the Ministry of Education «About the approval of the federal state educational standard of higher education-bachelor's degree in the direction of training 49.03.04 Sports» (Registered with the Ministry of Justice of Russia 21.10.2019 №56284). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335964/ (data accessed 12.12.2021).

Proekt OASR po voprosam finansovogo obrazovaniya [Project of OESD on financial education issues] URL: https://oecdru.org/ (data accessed 12.12.2021).

Rasporyazhenie Pravitelstva RF ot 25.09/2017 №2039-r «Ob utverzhdenii Strategii povusheniya finansovoy gramotnosti v Rossiyskoy Federatsii na 2017-2023 godu» [Government order «About the approval of promotion strategy of financial literacy in Russian Federation on 2017-2023 years»]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278903/ (data accessed 12.12.2021).

Rezultaty issledovaniya analiticheskogo tsentra NAFI. URL: https://nafi.ru/analytics/bez-lishney-skromnosti-za-10-let-samootsenka-finansovoy-gramotnosti-rossiyan-vyrosla-vtroe/ (data accessed 12.12.2021).

Voronov A.A. Finansovaya gramotnost rossiyskikh studentov [Financial literacy of Russian students]//Izvestia of Saratov University. 2010. V. 10. Series Sociology, politilogy.release 2. P. 19-23.

Поступила в редакцию 24.12.2021
Подписана в печать 29.03.2022

Original article
UDC 796.0
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_1_280

ISSUES OF IMPROVING THE FINANCIAL LITERACY OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION

Tatyana S. Susikova [1], Natalya R. Arbuzina [2]

Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk, Russia [1, 2]

[1] PhD of Pedagogy, associate professor, department of social and humanitarian disciplines
ph.: +7(913)927-20-07, e-mail: susikova58@ mail.ru
[2] Senior lecturer, department of social and humanitarian disciplines
ph.: +7(913)608-99-38, e-mail: simeon2005@yandex.ru

Abstract. One of the actual tasks in social development – increase of financial literacy, financial education and protection of the consumers` rights of financial services is considered in the article. In the world practice is formed a clear view about financial literacy, by which is meant the ability of individuals to manage their finances and to make effective financial decisions in short-term and long-term period. The conducted researches and opinion polls in the framework of implementation government programs to improve the financial literacy of the population showed that the level of financial literacy in the Russian Federation remains still quite low. Results of the all-Russian population survey evidence that for the last ten years the financial system in Russia has undergone a colossal transformation, which is running parallel to digitalization of all spheres of life. The main underlying problem in the basis of the current situation is connected by a fragmentary nature in teaching the basics of financial literacy in educational institutions, to be more accurately with the removal from educational standards economic disciplines, and also with the lack of qualified teachers of the basics of financial literacy. In order to identify theoretical knowledge of students about financial services and the level of developed skills and experience in ownership experience, getting information about current state of financial literacy, problems and students` needs a survey was conducted on the base of physical education university. During the research the subjective assessments of students` level of financial literacy (who are being trained in physical education university) were obtained. Average rating in score 3,3 allows to judge about satisfactory level of the financial literacy. Students actively use of modern methods of financial control and management, realize the importance of financial literacy in their life. During the survey it was revealed that many students have not formed personal financial planning skills and formation of financial reserves in case of unforeseen circumstances. They are poorly informed about consumer rights of financial services and about ways to protect their own rights. Authors conclude that in practice is noted the situation in which students own certain theoretical knowledge about financial services however, not a sufficient extent they have formed the skills and experience to own them. At the same time the more often students use various bank services the higher the interest to getting new knowledge in the field of financial literacy.

Key words: financial literacy, physical education institution of higher education, students, population, financial services, consumers, banking instruments.

Cite as: Susikova, T. S., Arbuzina, N. R. (2022) Issues of improving the financial literacy of students of physical education. *Physical Culture and Health*. (1), 280-283. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_1_280.

Received 24 December 2021
Accepted 29 March 2022

ПАМЯТИ УЧЕНОГО

ПАМЯТИ ВЛАДИМИРА ФЕФЕЛОВА

Посвящается памяти Заслуженного работника высшей школы РФ, педагога, краеведа, архивиста, историка Воронежской области и воронежского спорта Фефелова Владимира Михайловича

В. М. Фефелов родился в 1930 г. в селе Мордово Борисоглебского округа Центрально-Чернозёмной области. Он окончил районную школу с серебряной медалью и в 1948 г. поступил в Воронежский государственный университет на историческое отделение истфилфака. Окончив ВГУ в 1953 г. с отличием, был рекомендован в аспирантуру ВГУ. После её окончания и успешной защиты кандидатской диссертации в 1956 г. был направлен в Воронежский государственный педагогический институт на кафедру истории старшим преподавателем. С 1960 по 1982 гг. работал в Воронежском технологическом институте (старшим преподавателем, доцентом) на кафедре истории КПСС. Был основателем и первым редактором многотиражной газеты технологического института «За науку».

С 1982 г. и до последних дней жизни его научно-исследовательская и педагогическая деятельность связана с Воронежским государственным институтом физической культуры. С 1995 по 1998 гг. – заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин. Был секретарём Совета ВГИФК (1994–1999), заместителем секретаря партбюро (1982–1991). Основными направлениями его научной деятельности являлись исторические события 1917–1920 гг. в Воронежской губернии и история российского и воронежского спорта. Им была уточнена дата рождения нашего земляка, уроженца села Хреновое Воронежской области, Заслуженного мастера спорта, первого Олимпийского чемпиона России Н.А. Панина-Коломенкина. Владимиром Михайловичем Фефеловым было издано справочное издание «Спорт в Воронежской области: кто есть кто?» в соавторстве с В.Г. Руденко (2007), справочное пособие «Воронеж олимпийский» (2015), опубликовано более 250 научных статей, книг, заметок по истории Воронежской области и развитию спорта и олимпийского движения в Воронеже.

Владимир Михайлович – отличник высшего образования РСФСР (1980), Заслуженный работник высшей школы (1997), награждён двумя медалями, почётным знаком Олимпийского комитета России «За заслуги в развитии олимпийского движения» (2002).

С момента основания (1996) являлся ответственным секретарём Воронежской региональной олимпийской академии. Член президиума Воронежского областного совета краеведов (с 1989). Его биография – путь педагога и учёного – представлена в Воронежской исторической энциклопедии, Воронежской историко-культурной энциклопедии, во втором томе издания «Имена Воронежа-425», а также в книге «Исторический факультет ВГПУ» (2005).

Учёный и педагог, Владимир Михайлович давал знания не только своим ученикам. Выступая на многочисленных конференциях, он расширял всеобщие представления об историческом прошлом и достижениях Воронежской области.

От нас ушёл неутомимый исследователь, педагог, увлечённый, порядочный человек, отзывчивый товарищ, настоящий патриот родного края.

Память о нём будет храниться в сердцах коллег, учеников, земляков, а также в книгах, статьях, кропотливо собранных им сведениях о развитии Воронежского края.

Стеблецов Евгений Андреевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ

ДЛЯ ЗАМЕТОК

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч №03214643000000013100
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ БАНКА РОССИИ
БИК 012007084
ОКТМО 20701000
Кор/сч 40102810945370000023

Журнал включён в общероссийский каталог АО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-75590 от 26.04.2019,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Учредитель (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)

Подписано в печать 29.03.2022 г.
Формат 60 х 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура “School Book”. Усл. печ. л. 33,03. Уч-изд. л. 29,18.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 60 экз). Заказ 68.

Дата выхода в свет 30.03.2022 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.