



**ИФКС**

Институт  
физической культуры  
и спорта

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Сборник докладов XV Международной научно-практической конференции

*(г. Москва, г. Москва, 9–10 июня 2022 г.)*

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2022

ISBN 978-5-7264-3060-7

Москва  
Издательство МИСИ – МГСУ  
2022

УДК 796  
ББК 75  
Т33

*Редакционная коллегия:*  
профессор *В.А. Никишкин*,  
кандидат биологических наук, доцент *Н.Н. Бумарскова*,  
кандидат педагогических наук, доцент *С.В. Колотильщикова*,  
кандидат социологических наук, профессор *С.И. Крамской*

Т33 **Тенденции развития физической культуры и спорта в современных условиях** [Электронный ресурс] : сборник докладов XV Международной научно-практической конференции (г. Москва, 9–10 июня 2022 г.) / ред. кол.: проф. В.А. Никишкин, канд. биол. наук, доцент Н.Н. Бумарскова, канд. социол. наук, проф. С.И. Крамской ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, институт физической культуры и спорта. — Электрон. дан. и прогр. (5,5 Мб). — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2022. — URL: <https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/> — Загл. с титул. экрана.  
ISBN 978-5-7264-3060-7

В сборнике представлены работы профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания вузов России и зарубежья, научных работников, учителей школ. Обобщены выполненные научно-методические и практические разработки, которые внедрены в учебный процесс по физической культуре, а также в оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

Для работников физической культуры и спорта, а также аспирантов высших учебных заведений.

*Научное электронное издание*

*Материалы публикуются в авторской редакции.  
Авторы опубликованных материалов несут ответственность  
за достоверность приведенных в них сведений.*

Ответственный за выпуск *В.А. Никишкин*

Институт физической культуры и спорта (ИФКС НИУ МГСУ)

Сайт: <http://www.mgsu.ru/>

<https://mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/Fiz-vospitanie/>

Тел.: +7 (499) 188-03-04, +7 (499) 183-32-38

E-mail: [nikishkin@gic.mgsu.ru](mailto:nikishkin@gic.mgsu.ru)

*Для создания электронного издания использовано:*

Microsoft Word 2010, ПО Adobe Acrobat

Подписано к использованию 28.06.2022. Объем данных 5,5 Мб.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет».

129337, Москва, Ярославское ш., 26.

Издательство МИСИ – МГСУ.

Тел.: (495) 287-49-14, вн. 14-23, (499) 183-91-90, (499) 183-97-95.

E-mail: [ric@mgsu.ru](mailto:ric@mgsu.ru), [rio@mgsu.ru](mailto:rio@mgsu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Абдурахманов Р.Ш., Абдурахманов Ш.Г., Салманова Н.Б., Солтанлы Н.А. О СТРУКТУРЕ НЕДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХМИКРОЦИКЛОВ ЖЕНЩИН – ПОЛИАТЛОНИСТОК	10
2.	Батуев Н.А., Стеблев А.А. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА	14
3.	Богданова А.А., Голубина О.А. ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ – ЛЬЖНИКОВ	19
4.	Бодяко О.Н. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	28
5.	Безрученко Н.В., Лаптев А.А. ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	33
6.	Белецкий С.В., Карасев В.А., Криворот А.В., Якушев В.А. ПРОГРАММНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗОВ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	39
7.	Варенцова И.А.,Балюк В.Г., Кокорин И.В., Варенцов Ф.И. ВЗГЛЯД УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА	45
8.	Васильев А.М., Харитонов Е.С., Лукин Ю.К. ИССЛЕДОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРОВ И ПЕРЕДАЧ У ФУТБОЛИСТОВ	50
9.	Волков В.В. ВЛИЯНИЕ ВЫБОРА ПРОТОКОЛА НА РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА С ПОСТЕПЕННО ВОЗРАСТАЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ	55
10.	Воронова П.П., Шушпанов К.Н. СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ДИСПЕТЧЕРОВ И ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ	61
11.	Воронова П.П., Шушпанов К.Н. МОТИВАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ	66
12.	Витько С.Ю., Проявина А.А. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА	70
13.	Высоцкая Е.А. ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ	75

14. Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф., Баранов Дошибеков А.Б.,  
Денисенко Ю.П.  
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ИГРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 81
15. Дацик А.Н., Нурғалиева Д.Г., Мальцева А.О., Гераськин А.А.  
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПОДАЧ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ 87
16. Егоров Д.Е.  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД 91
17. Ермолов Ю.В., Эртман Ю.Н., Дошибеков А.Б.  
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11 –  
12 ЛЕТ И ЗНАЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОР-  
ТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 96
18. Естереква К.С.  
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ: ОТ КОГНИТИВНЫХ УЛУЧШЕНИЙ ДО РИСКА ЗА-  
ВИСИМОСТИ 99
19. Заппаров Р.И., Ковалева А.Р.  
РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ  
ЧЕЛОВЕКА 103
20. Зеленская А.И., Енокаева С.С.  
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ТЕР-  
РИТОРИИ КАРАЧАЕВО–ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКЕ 106
21. Иванов В.А., Лиаль – Летецкая А.Э., Микрюкова В.Л.  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗА-  
ВЕДЕНИИ 115
22. Иляхина О.Ю., Ермоленко С.А., Клименко С.С.  
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И МО-  
ЛОДЕЖИ 120
23. Кадуцкая Л.А., Николаева Е.С., Васильева Ю.С.  
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ 126
24. Кизима А.А.  
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА 124
25. Клейменова М.Д.  
ИННОВАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ СИСТЕМЫ  
ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 134
26. Коник А.А., Миронова Т.А., Петренко О.В.  
ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТ-  
НО – СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 12 – 13 ЛЕТ 139
27. Кокоулина О.П., Городилова С.В.  
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» 144

28.	Косиковский А.Р., Купавцев Т.С. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНАХ ВНУТ- РЕННИХ ДЕЛ	149
29.	Космопуло К.А., Бельских Е.В., Русинова М.П. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	154
30.	Крамской С.И., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. ВЛИЯНИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ	158
31.	Крамской С.И., Амельченко И.А. ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В СИСТЕМЕ ТРАДИЦИОННЫХ ДУХОВНО – НРАВ- СТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ	163
32.	Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Абзалова А.Х., Симоненко В. И. ОГРАНИЧЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕН- НЫХ РЕАЛИЯХ	168
33.	Красильников А.Н., Димеева М.В., Морозова А.К., Морозов В.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ПРИ ТРЕНИРОВОК- КЕ СТУДЕНТОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ	172
34.	Кривцов А.С., Кривцова М.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСПАНДЕРА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК В ПОДГО- ТОВКИ СТУДЕНТОВ – СТРЕЛКОВ	182
35.	Кузнецова О.Ю., Безрученко Н.В. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	186
36.	Лаптев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СЛУЖБЕ В АРМИИ	192
37.	Малков О.Б., Звездова А.О., Кожиров А.П. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ «МАЯТНИКА – МЕТРОНОМА» В БОКСЕ, КИКБОКСИНГЕ И ММА И ПРОИГРЫШ РОЙ ДЖОНСА АНТОНИО ТАРВЕРУ	194
38.	Марандыкина О.В., Горячкина В.В. ПРИЧИНЫ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В МОЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ	200
39.	Машковцева А.О., Попов А.С. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ПОЛИТИ- ЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ	204
40.	Миронова Т.А., Веретенникова О.Е., Лутай А.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ	209
41.	Михайлов Н.Г. УСЛОВИЯ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В	213

	ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
42.	Моисеева К.А., Земба Е.А. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ	218
43.	Морозов Ю.Н., Колотильщикова А.Н. ЦИФРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ	221
44.	Мурадов Х.И. НАПАДАЮЩИЙ УДАР В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ: ТЕХ- НИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕГО УЛУЧШЕНИЮ	225
45.	Никитин Г.Е., Батуев Н.А. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУ- РЫ В ВУЗЕ	228
46.	Никонов Е.В. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА	233
47.	Орлов Е.В., Титова С.А., Синянский И.А. СНИЖЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИГРЫ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛО- ГИИ SISGRASS ПРИ УСТРОЙСТВЕ ГАЗОНА СТАДИОНА	238
48.	Попов А.В., Худоян Т.М. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ТЕХ- НИЧЕСКИХ ВУЗОВ	242
49.	Поллачек В.В., Шалимова В.Г. КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТ- БОЛЕ	246
50.	Руссу О.Н., Максименко А.В. СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТ- БОЛИСТОВ	249
51.	Руссу О.Н., Баранов М.Г., Докучаева Л.И. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОР- ТУ В АГРАРНОМ ВУЗЕ	255
52.	Свиридов Б.А., Марьянн С.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГО- ТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРАКТИ- ЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СУДЕЙСТВА	262
53.	Сизова Т.В., Артемьева Ж.С. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ: ВЕЙП	267
54.	Ситникова А.Р. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРО- ВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	272
55.	Скрипниченко Е.В. ВЛИЯНИЕ РЫБЬЕГО ЖИРА НА РЕЗВИВШИЙСЯ ОКИСЛИТЕЛЬ-	277

	НЬИ СТРЕСС ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	
56.	Слепцова М.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ	281
57.	Сокур Б.П., Антоненко А.С., Артамонова К.Б. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНЫХ, СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ, МИНИ–ФУТБОЛОМ И БАСКЕТБОЛОМ	286
58.	Стефановский М.В., Мясникова Е.И. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ	291
59.	Стрижакова О.В., Фетисов О.Б., Самусенков О.И. ГОТОВ ИЛИ НЕ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ?	295
60.	Тагаев Ш.С., Стефановский М.В., Стеблев А.А. КРОССФИТ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОК НИУ МГСУ С ДИАГНОЗОМ СКОЛИОЗ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	299
61.	Таран К.А., Лукин Ю.К., Лукин Р.Ю. РОЛЬ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА 6–9 ЛЕТ	305
62.	Тиунова О.В. ДИССЕРТАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКЕ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ И ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТЫ АНАЛИЗА	308
63.	Тихонов Н.Н. ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЛЮБИТЕЛЬСКОМ БЕГЕ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ	312
64.	Трухачева Л.А., Барыщева З.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	316
65.	Федорченко Н.В., Шишкина А.Р. ИНСТРУМЕНТЫ МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	320
66.	Фраш Л.А., Сопруненко И.В., Гераськин А.А. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ	324
67.	Чмыхов В.В. К ВОПРОСУ МЕЖВУЗОВСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	326
68.	Чмыхов В.В. К ВОПРОСУ О СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	331
69.	Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В.	

	ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОБУЧЕНИЯ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ	336
70.	Шутова Т.Н. ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИСТОВ, СТРОИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬ- ТУРНОГО ВУЗА	340
71.	Якушев В.А., Белецкий С.В., Дешевых И.Н. СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	346
72.	Veroljub Stanković, Jovan Bazić, Ljubiša Lilić ATTITUDES OF STUDENTS TOWARDS UNIVERSITY SPORTS	357
73.	Inoubli Mokhtar, Ben Said CERTAINS CARACTÉRISTIQUES ANTHROPOMÉTRIQUES, PHY- SIQUES ET FONCTIONNELS DES JEUNES FOOTBALLEURS U14 ET U16 ANS	364
74.	Mohamed Ammar, Younes Ben said L'EFFET DE LA SURCHARGE PONDERALE SUR LA PERFORMANCE MOTRICE ET LE DEVELOPPEMENT AN- THROPOMETRIQUE	371
75.	Dr. Lamjed Mouhamed Sdiri, MSc. Souad Ali Louat THE DIFFICULTIES THAT ENCOUNTER THE PRACTICAL EDUCA- TION STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND PHYSICAL ACTIVITY	377
76.	Moen Robbie, Рыбин В. С. POWER OF POSITIVE IN COACHING YOUTH BASEBALL	389
77.	СТАНКОВИЋ Славолуб Тале АРТИЉЕРИЈСКИ КАПЕТАН I КЛАСЕ (У ПЕНЗИЈИ) РАДОВАН С. МАРКОВИЋ, ЧЛАН НАДЗОРНОГ ОДБОРА МОРАВ- СКОГ КОЛА ЈАХАЧА, КНЕЗ МИХАИЛО У НИШУ	391

**Абдурахманов Р.Ш.,** заведующий кафедрой массовых и прикладных видов спорта, доктор философии, доцент  
**Абдурахманов Ш.Г.,** профессор кафедры массовых и прикладных видов спорта, доктор философии, профессор  
**Салманова Н.Б.,** профессор кафедры массовых и прикладных видов спорта  
**Солтанлы Н.А.,** магистр кафедры массовых и прикладных видов спорта  
*Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта*

## **О СТРУКТУРЕ НЕДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ЖЕНЩИН – ПОЛИАТЛОНИСТОК**

***Аннотация.** Полиатлон, будучи комплексным, видам спорта, является как летним, так и зимним видом. Летние виды многоборья предъявляют организму спортсмена высокие требования.*

*Поэтому в системе подготовки необходимо совершенствование планирования, проявляющееся в том числе в объеме и интенсивности тренировочной нагрузки. Все это требует особого внимания. В тренировке многоборцев важно соблюдение таких принципов спортивной тренировки, как систематичность, последовательность и вариативность. Статья посвящена исследованию вариантов недельных циклов тренировки женщин – полиатлонисток.*

***Ключевые слова:** полиатлон, спортивная деятельность, тренировочный процесс, микроцикл, эффективный вариант*

**Введение.** Когда речь идет об актуальных проблемах организации тренировочного процесса в полиатлоне, его отличительных особенностей, то на передний план выхолит вся система подготовки полиатлонистов (И.Т.Осипов, Н.Г.Озолин, В.М.Пугачев, Т.С.Гульмитдинов, В.В.Бабич и т.д). Несмотря на проведенные исследования, из-за сложности тренировочного процесса полиатлонистов, имеется много нерешенных научно – методических проблем.

Как и в других видах спорта, в полиатлоне для достижения высоких результатов требуется не только высокий уровень физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, но и внедрение специализированной тренировки по каждому из входящих в состав полиатлона упражнению [2,5].

Полиатлон, будучи комплексным, видам спорта, является как летним, так и зимним видом. Летние виды многоборья предъявляют к

организму спортсменов высокие требования. Поэтому в системе подготовки важным является оптимальное планирование, что непосредственно проявляется в объеме и интенсивности тренировочных нагрузок, а также соблюдение методических принципов спортивной тренировки [3, 11].

**Целью** нашего исследования было определение эффективности увеличивающих тренировочных недельных микроциклов.

**Задачами исследования** определили:

1. Изучить структуру тренировочного процесса женщин – полиатлонисток.
2. Определить эффективность различных вариантов структуры тренировок у полиатлонисток.

**Методы исследования:** анализ литературы, изучение передового опыта, педагогические наблюдения, индивидуальные и групповые беседы с тренерами и спортсменками.

**Организация исследования:** основываясь на теоретическом анализе, определили, что построение спортивной тренировки характеризуется:

- взаимосвязью компонентов тренировки (технической, общей и специальной физической подготовки, и др.);
- необходимым соотношением параметров тренировки (интенсивности и количества тренировок);
- закономерной динамикой тренировочного процесса;
- определенной последовательностью этапов тренировки.

Тренировочный процесс женщин – полиатлонисток характеризуется следующими особенностями построения:

*микроструктурой* – т.е., как правило, недельными циклами тренировки;

*мезоструктурой* – структурой тренировочных этапов, включающих несколько микроциклов (в течение месяца);

*макроструктурой* – структурой полугодового, годового, многолетнего тренировочных циклов.

С увеличением продолжительности цикла усложняется и его структура.

Совокупность нескольких тренировок в полиатлоне составляет тренировочный микроцикл. Продолжительность микроциклов может быть разной. В большинстве случаев она составляет неделю.

На построение микроциклов влияет несколько факторов:

1. Факторы, создающие малые волны в динамике нагрузки. Говоря иными словами, взаимодействия нагрузок и восстановительных процессов, чередование большой и малой физической нагрузки.

2. Необходимость постоянного чередования занятий, в которые входят упражнения разной направленности (на силу, скорость, выносливость, техническую и тактическую подготовку, и т.д.).

Для составления недельного тренировочного цикла мы решили в первую очередь сгруппировать по физическим качествам виды, входящие в полиатлон (табл. 1).

Таблица 1

### Группирование по физическим качествам упражнений полиатлона

Виды полиатлона	Физические качества				
	скорость	сила	ловкость	выносливость	гибкость
спринт	+	+	+		
кросс		+		+	
метание гранаты		+	+		+
плавание	+	+	+		+
пулевая стрельба		+		+	

Безусловно, совершенствование физических качеств соответственно цели тренировки является одной из основных задач.

Учитывая, что женщины – полиатлонистки в течение дня проводят две тренировки (утром и вечером), мы составили несколько вариантов недельных тренировочных циклов (табл. 2–4).

Таблица 2

### I вариант недельного тренировочного цикла

Дни недели	Содержание тренировок	
	утром	вечером
Понедельник	стрельба	кросс
Вторник	спринт	плавание
Среда	стрельба	спортивная ходьба
Четверг	игры	кросс
Пятница	плавание	стрельба
Суббота	метание гранаты	кросс

Таблица 3

### II вариант недельного тренировочного цикла

Дни недели	Содержание тренировок	
	утром	вечером
Понедельник	стрельба	плавание

Вторник	спринт	метание гранаты
Среда	стрельба	кросс
Четверг	игры	□
Пятница	плавание	метание гранаты
Суббота	стрельба	кросс

Таблица 4

### III вариант недельного тренировочного цикла

Дни недели	Содержание тренировок	
	утром	вечером
Понедельник	спринт	стрельба
Вторник	плавание	метание гранаты
Среда	стрельба	спортивная ходьба
Четверг	□	кросс
Пятница	плавание	спринт
Суббота	метание гранаты	стрельба

**Заключение:** на основании проведенных исследований (I этап), мы пришли к выводу, что тренер, который корректирует строение и содержание микроциклов, устраняет недостатки, выявленные в процессе подготовки и обеспечивает прогрессивную тенденцию тренировочного процесса.

#### Литература:

1. Гильмутдинов, Т.С. Технология построения тренировки в летнем пятиборье полиатлона на этапе реализации максимальных достижений / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Козлов // Наука и спорт: современные тенденции, 2017. – Том 16. – № 3 (16). – С. 85 – 91.
2. Литовченко Г., Буланов Г., Ткаченко С. Содержание тренировочного процесса подготовки полиатлонистов / Г.О. Литовченко, О.Н. Буланов, С.В. Ткаченко, Н.Г. Кузьменко, А.Н. Харченко // Педагогика, психология и медико–биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Чернигов, 2008. – № 4. – С. 69 – 72.
3. Морозов В.А., Петров А.Н., Яхонтова М.В. Подготовка спортсменов в летнем полиатлоне в условиях вуза: [Учебно–методическое пособие] / В.А. Морозов, А.Н. Петров, М.В. Яхонтова. – Санкт – Петербург: Научное издание, 2019. – 12 с.
4. Уваров В.А. Полиатлон: [Учеб. пособие для вузов] / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. Йошкар-Ола: МарГУ, 2003. – 118,[1] с.

**Батуев Н.А., студент**  
**Стеблев А.А., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский  
государственный строительный университет», г. Москва, Россия*

## **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА**

***Аннотация.** Материал результатов исследования посвящен выявлению факторов, влияющих на качество подготовки специалистов.*

*Качественная подготовка специалистов невозможна только осваивая необходимый объем знаний, на что указывают значительное число авторов.*

*Материал исследования может быть использован при подготовке специалистов различного уровня и при организации учебного процесса по профессионально прикладной подготовке.*

***Ключевые слова:** физические качества, студенты, эффективность занятий, интерес к занятиям, факторы влияющие, материально – техническое обеспечение.*

**Введение.** Высшее образование становится все более популярным.

Данное связано с тенденциями в экономике, промышленности и социуме. Соответственно объем знаний является одним из условий успешности на рынке труда. Не менее значимым является состояние здоровья и уровень физических кондиций. Так в результате бесед с работодателями выяснилось, что часто болеющий специалист не интересуется работодателями. Им интересен специалист готовый и способный выполнять свои должностные обязанности в полном объеме. Данная ситуация касается всех сфер экономики.

**Методы исследования:** при проведении исследования использовались следующие методы: опрос, обобщение, беседы и интервью.

**Результаты и их обсуждение.** Ситуация в экономике предъявляет свои требования к уровню подготовленности и состоянию здоровья.

Так в ходе исследования проводился опрос директоров ряда предприятий г. Москвы и Московской области. В ходе опроса выяснилось, что сотрудники, часто болеющие, не интересуют работодателей, так как заказчик определяет сроки разработки или производства продукта.

Соответственно часто болеющий сотрудник не сможет выполнить поставленную задачу в полном объеме и обозначенные сроки. Часто болеющие сотрудники могут заинтересовать работодателя только при

условии отсутствия выбора требуемого специалиста или имеющие уникальные умения и знания и соответственно при отсутствии альтернативы придется приглашать данного специалиста.

Не меньшую проблему представляют специалисты с низким уровнем физических кондиций. Так в ходе опроса администрации строительных компаний выяснилось, что в строительной отрасли предъявляются высокие требования к уровню физических кондиций. Так инженеру приходится преодолевать значительные расстояния на строительстве объекта. Данное условие предъявляет требования к уровню выносливости и работоспособности.

Но в процессе подготовки специалиста в стенах вузов возникает ряд вопросов. В процессе анализа численности студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, выяснилось, что из года в год растет численность студентов с хроническими заболеваниями. Данное совпадает с результатами исследований [3, 4, 5]. Основную проблему представляют заболевания эндокринной и сердечно – сосудистой систем, далее располагаются заболевания опорно – двигательного аппарата.

В процессе исследования был проведен опрос студентов по разработанным автором анкетам. Целью опроса было выявление мнения студентов о влиянии физической культуры на эффективность предстоящей трудовой деятельности. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

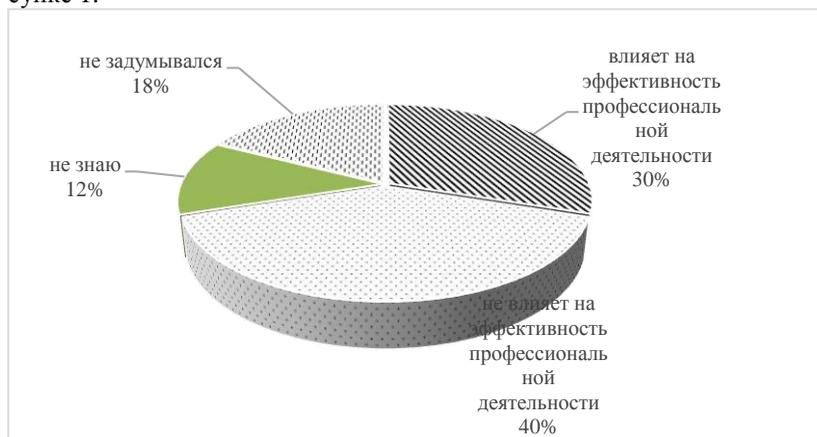


Рис. 1. Мнение студентов о влиянии физической культуры на эффективность предстоящей трудовой деятельности.

Так же необходимо выяснить приоритеты в предстоящей трудовой деятельности. Для выявления чего был проведен опрос студентов, результаты которого представлены на рисунке 2.

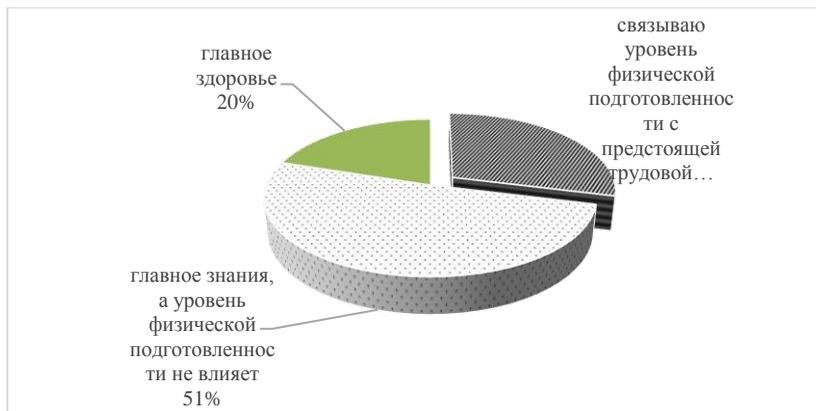


Рис. 2. Приоритеты у студентов, влияющие на эффективность трудовой деятельности.

Не менее важным является мнение студентов о необходимости занятий физической культурой, для чего был поведен опрос. Результаты опрос представлены на рисунке 3.

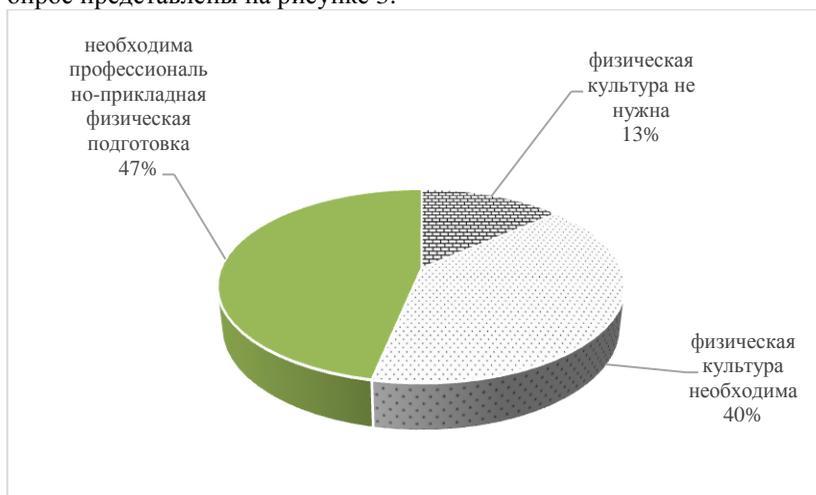


Рис. 3. Мнение студентов о необходимости физической культуры как учебной дисциплины.

Не менее важным является и мнение студентов о готовности заниматься различными видами спортивной деятельности в процессе трудовой деятельности, для чего был проведен опрос. В результате опроса выяснилось, что студенты не знают, будет ли у них время для занятий физической культурой. Если будет, то практически все 100% студентов ответили утвердительно, что будут заниматься. Если же времени будет недостаточно для занятий, то приоритетом будет трудовая деятельность, а физическая культура по остаточному принципу.

Так же студентам был задан вопрос, какую форму занятий физической культурой вы предпочтете после окончания вуза. Результаты опроса представлены на рисунке 4.

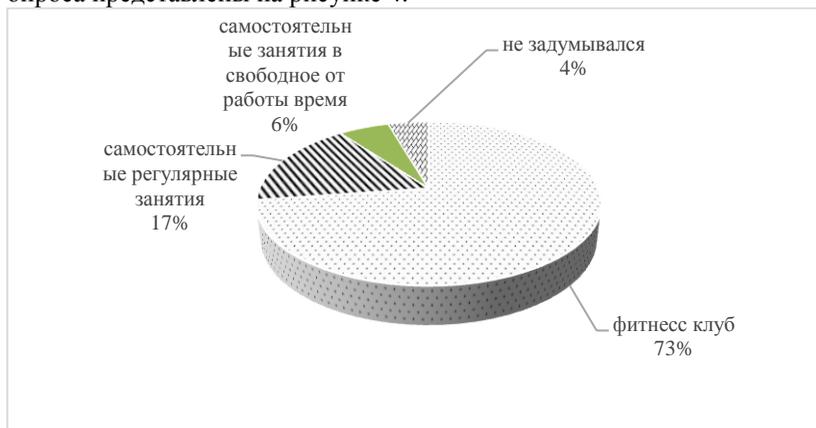


Рис.4 приоритеты в форме занятий студентов после окончания обучения в вузе.

После бесед студентов с работодателями о требованиях к современному специалисту практически все 100% студентов указали на необходимость поддержания уровня физических кондиций на необходимом уровне. Что говорит о сформированности знаний о требованиях к уровню физической подготовленности.

**Закключение.** В ходе исследования установлено, что особенности состояния здоровья современной студенческой молодежи обусловлено рядом факторов: факторы вузовской среды, связанные с пиковыми повышенными умственными нагрузками, приходящимися на экзаменационную и зачетную сессии; подготовка заданий и освоении дисциплин перед сессией связывают с несоблюдением режима дня, что приводит к хроническому недосыпанию; так же отмечается несоблюдение

принципов здорового питания и увлечение фаст фудом, несоблюдением режима труда и отдыха, пониженной двигательной активностью.

Средства физической культуры и спорта являются эффективными в деле совершенствования физических кондиций при правильной организации и эффективными в подготовке к профессиональной деятельности, что совпадает с данными [1, 2, 3].

**Выводы.** В процессе исследования автора пришли к ряду выводов, среди которых необходимо выделить следующие:

- студенты не рассматривают обучение в вузе как фактор успешности и стабильности;
- значительная часть студентов не уверена в своем трудоустройстве по осваиваемой специальности;
- физическая подготовленность студентами не связывается с предстоящей трудовой деятельностью;
- несформированность объема знаний в сфере физической культуры у студентов не способствует повышению эффективности подготовки специалистов;
- необходимо акцентировать внимание на совершенствовании выносливости и работоспособности;
- необходимо акцентировать внимание студентов на влияние физических нагрузок на состояние здоровья и физических кондиций, достижение поставленных целей и успешность профессиональной деятельности.

### **Литература:**

1. С.В. Михайлова, Е.Норкина, Ю.Тремаскина, Д.Борзенко Здоровый образ жизни – фактор профессионально – личностного развития студентов // Молодой ученый. 2014. №18 – 1. С. 64 – 65.
2. Медик В.А., Осипов А.М. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. М.: Логос, 2003. – 200 с.
3. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2 – 2. – С. 193 – 197;
4. Михайлова С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9 – 1. – С. 184 – 186. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7467> (дата обращения: 06.04.2022).
5. Новак Е.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема//Вестник ВолГУ. – 2001. – Серия 7. Вып. 1. – С.125 – 132.

**Богданова А.А., студентка**  
**Голубина О.А., доцент**  
*Северный арктический государственный университет имени М.В.*  
*Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ – ЛЫЖНИКОВ**

***Аннотация.** Если тренировочный процесс влияет отрицательно на эмоциональное состояние обучающихся, то возможно создание адекватной физической нагрузки будет способствовать оптимальному психическому состоянию будущих спортсменов.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенты – лыжники, соревнования, психоэмоциональное состояние.*

**Введение.** Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В настоящее время мировой спортивный опыт показывает, что кроме хорошей физической подготовки, индивидуального спортивного мастерства для максимального использования морально – волевого потенциала в достижении высоких спортивных результатов существенную роль играет психологический фактор. Причем это касается разных периодов подготовительного этапа тренировочного процесса, самих спортивных соревнований самого разного уровня.

Для достижения высоких результатов в лыжном спорте совершенно необходимо научить спортсмена правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий.

Эмоционально – волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Тем более что современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. Особенно важными составляющими тренировочного процесса специалисты считают физическую, техническую, тактическую и психолого – эмоциональную подготовку. Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью.

В связи с этим, современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми наука-

ми, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений [1,3].

Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема эмоциональной подготовки, которая до настоящего времени, в связи с запросом спортивной практики, являлась основной для психологии в спорте. Актуальность избранной темы исследования определяется, прежде всего, тем, что демократические преобразования в обществе коснулись и системы подготовки будущих спортсменов. И многие специалисты по лыжному спорту отмечают трудности в преодолении психической напряженности в подготовке лыжников.

Необходимость обоснования этой проблемы мы связываем со следующими условиями.

Во-первых, продолжается рост интенсивности нагрузки в спортивной тренировке, в большинстве случаев, у студентов обучающихся, наблюдается ухудшение самочувствия и настроения.

Во-вторых, эмоциональное состояние, преломляемое через неадекватные нагрузки и неуспешность выступления, способствует проявлению таких личностных свойств, как агрессивность, тревожность, что непосредственно сказывается на снижении самооценки, миролюбия, сдержанности и спортивного мастерства.

В – третьих, снижение самочувствия, настроения возникает вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей спортивному совершенствованию. Оно проявляется после неадекватной тренировочной нагрузки, и может сохраняться до одной недели.

Обозначение проблемы обучающихся в итоге необходимо решать посредством структур психологического профиля в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [1].

**Методы и организация исследования.** Методика «Диагностика уровня тревожности» (по Дж. Тейлору). Методика предназначена для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется. Оценка результатов теста производится по следующим критериям:

40 – 50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,

25 – 40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,

15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,

5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,

0 – 5 баллов – о низком уровне тревожности.

Методика «Самооценка психических состояний личности» (по Айзенку). Методика предназначена для измерения четырех базисных состояний человека – тревожность, фрустрацию, агрессивность и ригидность, определяющая их на основе самоотчета испытуемых [4].

Основанием для выбора данной методики среди множества средств оценки психических состояний стало то, что формулировки вопросов в нем позволяют судить о доминирующих психических состояниях, существующих в границах длительного времени. Это соответствует исследуемому в работе эмоциональной подготовки студентов – лыжников который носит обобщенный, над ситуативный характер, проявления которого должны касаться таких же долговременных состояний.

Данная методика состоит из 40 вопросов, ответы на которые варьируются от 0 до 2 баллов в зависимости от степени выраженности того или иного предлагаемого качества, или ситуации.

Доминирующим является состояние, которое в сумме определяется набором более 10 баллов.

Методика «Оценка волевых качеств». Методика предназначена для изучения волевой сферы личности. Позволяет выявлять особенности личности не только с точки зрения его склонностей, интересов, способностей, типа нервной системы, но и как активного деятеля, способного ставить перед собой значимые цели, выбирать средства их достижения, проявлять выдержку, преодолевать трудности, то есть как субъекта, обладающего волевыми качествами [4].

Наибольшее распространение в нашей стране получила методика УСК (уровень субъективного контроля), авторами которой являются Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд. В основе данной методики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера. Опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1) по интернальности – экстернальности – половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному знаку – равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;

3) по направлению атрибуций – равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице [4].

Обработка результатов проводится в несколько этапов:

1. С помощью ключа подсчитываются «сырые» баллы по каждой шкале.

2. «Сырые» баллы переводятся в стены

3. Полученные стены заносятся в «Профиль УСК»

**Результаты и их обсуждение.** Занятия лыжным спортом способствуют улучшению умственной работоспособности студентов в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов.

Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно – мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение.

Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий спортом на развитие волевых черт характера, устойчивого эмоционального фона состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий.

В процессе учебно–тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера, устойчивости эмоционального состояния – нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно–тренировочного процесса у обучающихся возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера, благоприятного эмоционального состояния.

Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств будущего спортсмена.

Однако занятия спортом – фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых нега-

тивных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно–тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся.

Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и т.д.) воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество – как пример для подражания. Тем самым учебно–тренировочные занятия способствуют формированию у занимающихся лыжным спортом, этически оправданных представлений о правильном поведении человека.

Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности студентов служит комплексный подход и единство воздействий средств и методов физического и психологического воспитания. Одним из основных условий успеха в учебно–тренировочных занятиях и, особенно в спортивных соревнованиях является развитие интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы обучающихся [5].

При этом студентов необходимо обучать способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков психологических упражнений саморегуляции эмоционального состояния для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Занятия спортом, как правило, сопровождаются высокой степенью нагрузки на психику. По мере повышения результатов соревновательной деятельности растут и требования к психической сфере, заставляя человека действовать порой на пределе возможностей. Победа достается тому, кто сможет проявить необходимую быстроту реакции, выдержку, волю, научиться преодолевать стрессовые состояния, контролировать и использовать свои эмоции, те или иные психические процессы, умеет быстро восстанавливать духовные и физические силы.

Комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение психического здоровья спортсменов, выполняет область психологии спорта – психогигиена. Для достижения высоких результатов в лыжном спорте необходимо научить студентов правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий. Волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Различный уровень воспитания физических и волевых качеств в целом, индивидуальные и возрастные особенности накладывают свой отпечаток и на проявление уверенности в своих силах. Чаще всего склонны переоценивать свои силы и возможности подростки и юноши, они порой готовы взяться за выполнение более сложного задания, которое может быть пока им и не по силам.

В таких случаях учителям и тренерам необходимо быть очень внимательными – не спешить с быстрым увеличением сложности заданий и упражнений. В лыжном спорте следует особенно внимательно относиться к увеличению трудностей при освоении спусков, очень важно соблюдать принцип постепенности и обеспечивать безопасность школьников. Девушки, наоборот, чаще всего недооценивают свои возможности в технике и в физической подготовленности.

При быстром росте результатов возникает другая опасность, которая, прежде всего, сказывается на воспитании моральных и волевых качеств. Слишком ранний успех, а особенно если он пришел без длительной и упорной тренировки (за счет определенных способностей или ввиду отсутствия достаточно сильных соперников), порой порождает негативные явления – самоуверенность и зазнайство.

Однако это чаще всего связано с недостатками в воспитательной работе в группе, в секции и т.д.

Повышение уровня воспитательной работы в целом, обеспечение тесной связи между воспитанием волевых и моральных качеств помогут предотвратить и исправить подобные отрицательные проявления.

Прежде всего, здесь следует обратить внимание на воспитание таких качеств, как скромность, требовательность к себе и т.д., а в работе с коллективом – на нетерпимость к подобным нарушениям спортивной этики. Воспитание спортивной этики (специальных норм и правил поведения) является одной из важнейших задач в процессе многолетних занятий лыжным спортом.

Сюда входят, прежде всего, нормы поведения и общения между тренером и спортсменом, между юными спортсменами секции или группе, между спортсменами – соперниками из разных школ и между спортсменами – школьниками и их болельщиками. Важно не только утвердить эти нормы поведения и общения. Главное – воспитать юных лыжников так, чтобы эти нормы стали их глубоким убеждением, моральным принципом. Все осуществляется в ходе общего процесса воспитания и формирования общественного сознания и поведения [3].

Способность к максимальным напряжениям является проявлением волевых возможностей спортсменов – лыжников и во многом определяет конечный спортивный результат.

Однако не всегда возможности лыжника проявляются в полной мере в обычных условиях тренировки или на малоответственных соревнованиях.

Мощным стимулом для проявления максимальных волевых качеств может стать постановка высокой цели, вполне выполнимой при концентрации физических и волевых возможностей.

Как правило, это возникает при большой ответственности перед коллективом, в конкретных соревнованиях или, когда победа дает возможность спортсмену попасть на крупные соревнования (первенство страны, международные соревнования и т.д.) или в состав сборной команды (области, страны). Не говоря уже о победе на крупных международных турнирах, где спортсмены мобилизуют все свои возможности.

Одним из важнейших способов воспитания способности к максимальным напряжениям является убеждение лыжника в том, что у него есть возможности в значительном увеличении его личных результатов.

Наглядный пример – достижения его товарищей по группе, секций и команде и многих других спортсменов, которые при систематической тренировке могут максимально мобилизовать свои возможности для победы, – помогают спортсмену поверить и в свои способности.

Это способствует воспитанию и других качеств – повышает требовательность к себе, тренировочную дисциплину и т.д.

Участие в ответственных, хорошо организованных соревнованиях, при доброжелательной поддержке зрителей вызывает у спортсмена большой эмоциональный подъем, позволяет сконцентрировать все свои усилия на предстоящей борьбе и добиться желаемой победы.

Можно использовать и методы тренировки, которые требуют максимальной концентрации усилий. Повторное прохождение отрезков с общего старта, когда спортсменам приходится бороться с соперником, идущим в непосредственной близости, способствует воспитанию волевых качеств.

**Заключение.** Готовность в спорте следует характеризовать с позиции оптимального развития у спортсмена объективных и субъективных факторов, необходимых для достижения высоких результатов (побед) в соревнованиях. При этом объективные факторы характеризуются главным образом высоким уровнем специальной (физической) и технической подготовленности спортсмена, а субъективные – в основном уровнем его психической готовности.

У студентов – лыжников такое состояние характеризуется уверенностью, мобилизованностью, лёгкостью, эмоциональным подъёмом,

высокой концентрацией внимания, волевым устремлением, усилением специфических восприятий (чувство времени, темпа, лыж, усилий и др.)

Постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. В процессе планирования следует исходить из принципов единства обучения, воспитания и развития (физического и психологического).

Это вызывает необходимость познания спортсменом теоретических основ психологической подготовки, индивидуального подбора соответствующих средств и методов самовоздействия, обучения навыкам мобилизации и расслабления, регуляции эмоциональных состояний, освоения способов самоуправления, переключения внимания.

Воспитание отдельных волевых качеств лыжника – гонщика и способности к волевым напряжениям может быть обеспечено только во время спортивной тренировки или соревнования.

Других путей развития воли нет. Поэтому её формирование должно осуществляться в процессе и во взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка лыжника является неотъемлемой частью формирования готовности спортсмена к соревнованиям и тренировочным занятиям. Она оказывает большое влияние на достижение высокого спортивного результата, а зачастую является решающим фактором в достижении успеха на соревнованиях [3].

#### **Выводы:**

1. Современное состояние проблемы психоэмоциональной подготовки студентов – лыжников состоит в следующем:

А) В отсутствии применения методов психической тренировки, посредством которой развиваются психические функции и качества спортсменов, где происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности.

Б) В нехватке внимания со стороны тренера – психолога, в недостаточном количестве бесед, которые бы способствовали выявлению у спортсменов – лыжников их способностей и интересов.

Хотелось бы подчеркнуть, что постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве.

Более того, планирование процесса формирования психоэмоциональной подготовки должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, в частности темперамента.

2. Наиболее оптимальными методами психоэмоциональной подготовки с учетом соревновательной деятельности являлись:

А) суггестивные методы, основанные в адаптации спортсменов – лыжников к травмирующим психику факторам.

Б) методы, основанные на мышечной релаксации (расслаблении) и мышечной активации. К ним относятся: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка.

Экстремальные условия спортивной деятельности требуют наличия у спортсменов особого психического состояния, выступающего фактором, противодействующим эмоциональной напряженности и отрицательным состояниям, возникающим в процессе деятельности.

Таким состоянием является состояние эмоциональной готовности личности.

После реализации программы по формированию эмоциональной готовности юных студентов – лыжников к спортивной деятельности у студентов – лыжников произошли следующие изменения:

- снизился фон отрицательных психических состояний, таких как повышенный уровень тревожности и агрессивности;

- самостоятельность, ответственность, целеустремленность, энергичность, инициативность, настойчивость, решительность, стали намного выше;

- локус контроля стал намного выше, что указывает на уверенность спортсменов в том, что большинство важных событий в жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом.

- стабильность эмоциональных состояний, упорства, решительности, самоконтроля и сдержанности [2].

Новый подход к проблеме эмоционально – волевой подготовки личности к спортивной деятельности позволил выявить тенденции и наметить пути повышения продуктивности данного процесса. Они реализованы в новой педагогической системе с непосредственным участием профессиональных детских психологов.

Прежде всего, необходимо проводить регулярные психологические беседы с юными спортсменами, которые должны быть направлены, во-первых, на стимулирование интереса, усиление мотивации ребенка к занятиям лыжным спортом; во-вторых, должны способствовать формированию эмоционально – волевой готовности детей к сложным условиям спортивной деятельности.

Таким образом, важное место в учебно–тренировочном процессе лыжников должно занимать формирование психоэмоционального состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительно-

го увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Литература:**

1. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов – М.: Академия, 2009.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г.Б. Горская – Краснодар: КГИФК, 1995. – 176 с.
3. Градополов К. В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры / К.В. Градополов – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 271 с.
4. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
5. Манжосов В.Н. Принципы подготовки спортсмена – лыжника // Теория и практика физической культуры. – 2004. – 1. – С. 2 – 5.

**Бодяко О.Н., студентка**

*ФГБОУ ВО «Российский Экономический Университет  
им. Г. В. Плеханова», г. Москва, Россия*

## **СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

***Аннотация.** Развитие физической культуры и спорта в России является одним из приоритетных направлений политики, осуществляемых государством. Осуществление этой политики необходимо для поддержания здоровья населения, увеличения продолжительности его жизни.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, развитие здорового образа жизни, Всемирная организация здравоохранения*

**Введение.** Постоянные изменения в жизни общества привели к существенным изменениям всех сфер жизни, в том числе мировоззрения, культуре, образовании и др. Все эти преобразования сфер общества происходили и в России. Становлению базы физического воспитания уделяется все большее внимание не только в средних учебных заведениях, но и в ВУЗах. Спорт является одной из составляющих

жизни современной молодежи. В России проводятся различные мероприятия для поддержания интереса к здоровому образу жизни, одним из составляющих элементов которого являются занятия спортом.

**Методы и организация исследования.** Основным методом исследования данной статьи является изучение научных материалов и результатов деятельности различных организаций в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время все больше людей занимаются спортом и принимают участие в различных мероприятиях, связанных с физической активностью. Подтверждением интереса к спорту у населения может быть тот факт, что даже в современных условиях, когда во всем мире действуют существенные ограничения на физическую активность, люди продолжают заниматься самостоятельно дома.

Безусловно, систематическая физическая активность способствует укреплению здоровья населения, что, в последствии приводит к оздоровлению нации в целом. Вопросы повышения физической активности рассматриваются рядом международных организаций. Так, в частности, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщает, что 25 % людей в мире не имеют достаточной физической активности.

В результате чего увеличивается риск развития заболеваний сердечно – сосудистой системы, сахарного диабета и онкологий. Физическая активность определяется ВОЗ не только, как занятия спорта – это любое движение тела, производимое скелетными мышцам, которое требует затрат энергии. Сюда относят любые активности во время работы, выполнение домашних дел, пеших прогулок, путешествий, посещение развлекательных мероприятий и т.д.

Таким образом, спорт является неотъемлемой частью жизни миллиардов людей во всем мире. Благодаря поддержке спорта создается сплоченное сообщество, усиливается социальная интеграция. Спорт является одним из ключевых аспектов экономики страны. В этом секторе работают миллионы граждан по всему миру. Доходы от развития спорта, как прямо, так и косвенно, исчисляются миллиардами.

Рассмотрим более подробно состояние физической культуры и спорта в России на современном этапе развития. Становление физической культуры в России является одним из приоритетных направлений для Правительства РФ, так как физическая культура и спорт взаимосвязаны почти со всеми сферами общественной жизни. Согласно последним исследованиям, с развитием научно – технического прогресса сокращается двигательная активность населения. [1] Также сокращение двигательной активности общества в последнее время было связа-

но с пандемией COVID – 19 и переходом большей части населения на удаленный формат работы и обучения.

По данным Росстата средняя продолжительность жизни в 2021 году увеличилась на 15,20 лет для мужчин и на 24,99 лет для женщин [2].

Безусловно, такая тенденция отражает улучшение качества жизни и повышение показателей благосостояния населения страны. Помимо этого, улучшение данных показателей может быть связано с развитием системы здравоохранения. Также увеличились показатели физического состояния населения, что свидетельствует о снижении количества заболеваний и позитивной тенденции проведения мероприятий по развитию спорта и здорового образа жизни в России.

С 2019 года в нашей стране успешно развивается программа «Национальные проекты России», одной из сфер которых является Демография, в которую включен проект «Спорт – норма жизни».

Так, например, в 2021 году были введены в эксплуатацию 77 спортивных объектов для общего пользования.

Программа направлена на регулярное государственное финансирование спорта и спортивных мероприятий, также важным аспектом является регулярное увеличение количества денежных средств, направляемых на реализацию этой спортивной политики. Также реализация данной программы способствует популяризации физической активности и спорта путем организации массовых спортивных мероприятий и соревнований, которые с каждым годом проводятся все чаще и становятся более доступны для участия, в том числе для пенсионеров и детей. В рамках данного проекта также проводятся крупные массовые мероприятия, такие как «Лыжня России», «Кросс нации», «День физкультурника» [4].

Кроме того, активно привлекаются СМИ для повышения интереса к спорту и физической культуре, информировании о значении спорта в жизни человека, о его положительном влиянии на здоровье, физическую форму и внешний вид. СМИ является мощным социальным институтом, который может способствовать и уже способствует популяризации здорового спортивного образа жизни.

Помимо всего вышеперечисленного система физического воспитания в настоящее время претерпевает ряд существенных положительных изменений. Так, например, для школьников и студентов высших учебных заведений организованы модернизированные курсы физической культуры, которые отвечают интересам учащихся и развиваются с учетом новых спортивных тенденций, появляющимся новым видам спорта, дают возможность «находить спорт по душе» и реализовываться в новом хобби.

Одной из целей в рамках реализации данного проекта была поставлена задача по увеличению до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом посредством создания спортивных объектов общего пользования [2]. Также набирает популярность профессия спортивного тренера и преподавателя физической культуры. Так, согласно, целям национального проекта, в 2024 году количество таких специалистов в нашей стране достигнет 48,8 тысяч.

В августе и сентябре 2019 года Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК) провели социологическое исследование, связанное с вопросами спорта в рамках Федеральной реализации проекта «Спорт – норма жизни».

В опросе приняли участие 7800 человек, в том числе от 13 до 29 лет – 2200 респондентов, от 30 до 59 лет – 3200 респондентов и старше 60 лет – 2400 респондентов. По данным опроса, 63% респондентов занимаются физической культурой и спортом. Наиболее многочисленной категорией регулярно занимающихся физической культурой и спортом являются лица от 6 до 12 лет (67%), за ними следуют возрастные категории от 3 до 5 лет (51%) и от 13 до 29 лет (41%). При этом 46% людей в возрасте 60 лет и старше и 45% опрошенных в возрасте от 30 до 59 лет вообще не занимаются физической активностью.

Так, люди среднего и старшего возраста меньше всего занимаются спортом. Всего регулярно занимаются спортом 38 % опрошенных, время от времени занимаются спортом 23% опрошенных, посещают обязательные занятия в общеобразовательных учреждениях 2%.

Одним из важнейших показателей, характеризующих сферу физической культуры и спорта, является количество людей, систематически занимающихся спортом. По данным Минспорта РФ, в 2019 году в России спортом занимаются 14 097 420 человек в возрасте от 3 до 79 лет, в том числе 7 017 260 мужчин и 7 080 160 женщин. Наиболее активной категорией среди мужчин являются люди в возрасте от 3 до 29 лет, женщин от 30 до 54 лет. В отчете Минспорта России о реализации Стратегии развития физической активности и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года доля граждан, систематически занимающихся спортом, составляет 39,8 %.

Еще одним показателем, важным для оценки развития физической активности и спорта, является анализ мест для занятий физической культурой. Для анализа этого показателя для России были проанализированы данные, полученные в результате опроса ВЦИОМ по разви-

тию массового спорта, проведенного в 2018 г. Информация по этому показателю представлена на рис. 1.

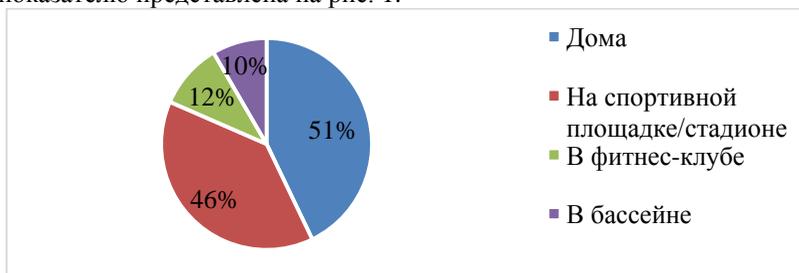


Рисунок 1. Основные места для занятий спортом

Исходя из данных диаграммы, делаем вывод, что большинство респондентов – 51%, предпочитают заниматься спортом самостоятельно дома, а 46% респондентов сказали, что предпочитают заниматься спортом самостоятельно на стадионе, на спортивной площадке, в тренажерном зале или бассейне. В то время как всего 12% респондентов предпочитают заниматься в фитнес – клубах или бассейнах. Это может быть связано со стоимостью посещения клуба, нежеланием заниматься физической культурой и спортом в присутствии посторонних людей.

**Выводы.** Таким образом, занятиям физической культурой и спортом в России уделяется все большее внимание. Инициативы по развитию спортивного направления как одного из аспектов осуществления национальной политики являются все более приоритетными и получающими поддержку. Для поддержания общего здоровья населения проводятся различные спортивные мероприятия, строятся объекты для массового занятия спортом. Благодаря занятиям спортом и физической культурой снижается риск развития заболеваний всех систем организма и в целом большинства недугов.

### Литература

1. Николаев С.А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта в России в современных условиях // Наука – 2020: журнал / Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова. – Орел, 2020. – с. 120 – 124.

2. Балиев М.Т. Физическая культура и спорт в реализации национального проекта «Спорт – норма жизни» // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Всероссийской научно – практической конференции с международным участием. 19 –

20 мая 2020 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимоновой. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020.–с.30–34.

3. Важная проблема физического развития подрастающего поколения. /Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В.// Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 6 – 10.

4. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. Кокоулина О.П., Иванов В.А., Давыдова Ю.А. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом ВУЗе Материалы VI Международной научно – практической интернет – конференции. 2018. С. 122 – 125.

Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. — URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877> (дата обращения: 01.06.2022) Официальный сайт программы Национальные проекты России [Электронный ресурс]. – URL: [https://xn -- 80aараремсчфмо7азс9еhj.xn](https://xn--80aараремсчфмо7азс9еhj.xn) – Поллачек

6. [plai/projects/demografiya/sport norma zhizni](https://xn--plai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni) (дата обращения: 01.06.2022).

**Безрученко Н.В., доцент**

**Лаптев А.А., доцент**

*Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Россия*

## **ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

***Аннотация.** Материал статьи посвящен выявлению проблем в организации процесса обучения в вузе в дистанционном формате.*

*Проблематика организации занятий в дистанционном формате стоит достаточно остро, так как многие вузы развивают данный формат учебных занятий и возникает вопрос о возможности профессорско–преподавательского состава эффективно организовать данный процесс. Так же возникают вопросы к профессорско–преподавательскому составу по разработке учебных материалов для дистанционной формы обучения.*

***Ключевые слова:** дистанционный формат занятий, профессорско–преподавательский состав, работа в графических и видео редакторах, цифровые технологии.*

**Введение.** В связи с распространением пандемии коронавируса и ограничения контактов, с очного формата учебные заведения Россий-

ской Федерации перешли на дистанционный, в ходе которого была выявлена неготовность со стороны ряда педагогов, осуществляющий учебный процесс в данном формате и взаимодействующих с обучающимися посредством различных электронных мессенджеров [1, 2, 4].

**Методы исследования.** В процессе исследования были использованы следующие методы: беседы и интервью, опрос, обобщения.

Одной из ряда сложностей организации и реализации учебного процесса в дистанционном формате являются условия ограничения контактов, т.е. отсутствие прямого контакта преподавателя и студента, что представляет целый спектр проблем. Не менее сложной проблемой в процессе организации учебного процесса в дистанционном формате стали вопросы разработки учебного материала и размещения их на сайте учебного заведения.

При разработке данных материалов необходимо было соблюсти требования к содержанию и оформлению, это объем материала, который должен быть наглядным и емким по содержанию, что требует знаний работы в графических, видео и текстовых редакторах, умений работы в программах создания презентаций.

Для выявления проблем при организации учебного процесса профессорско-преподавательскому составу был задан вопрос о возникновении проблем при организации и проведении занятий в дистанционном формате.

Так в процессе опроса по разработанным автором анкетам педагогический состав выразил свое мнение, (результаты опроса представлены на рис. 1).

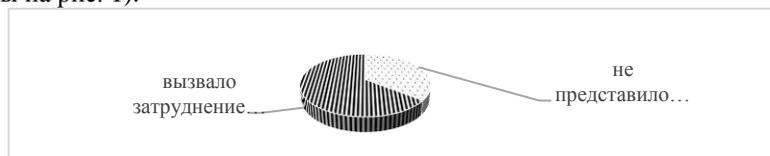


Рис. 1. Соотношение долей профессорско-преподавательского состава, у которых вызвало затруднение организации и проведения занятий в дистанционном формате.

Так же в ходе исследований авторы провели опрос профессорско-преподавательского состава о навыках работы в графических редакторах, вопрос каким пользуются редактором не ставился. Авторами ставилась задача выявить процент профессорско-преподавательского состава, имеющего навыки работы в графических редакторах в зависимости от возраста (Рис. 2).

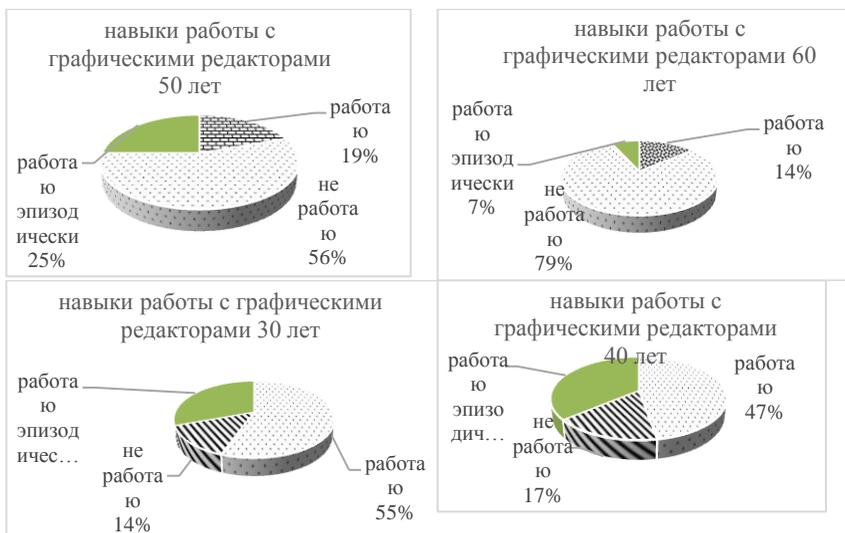


Рис.2. Навыки работы в графических редакторах в зависимости от возраста.

По результатам опроса выяснилось, что профессорско-преподавательский состав в возрасте с 30 до 40 лет имеет навыки пользования графическими редакторами.

Данное связано с редактированием фотографий и размещением их соцсетях, так же данные преподаватели создавали графические объекты при разработке презентаций.

В ходе анализа ответов респондентов о затруднении организации занятий в дистанционном формате выяснилось, что основные затруднения были у людей 60 и 70 лет, на что указали все преподаватели указанной возрастной группы.

Данным преподавателям понадобилась помощь коллег и родственников для организации и проведения занятий.

Основные затруднения возникли при подключении к образовательному ресурсу и пользовании программы, с помощью которой осуществлялась учебная деятельность. Тогда как данные затруднения возникли у 70% преподавателей в возрасте 50 лет. У 30 – 40 летних преподавателей доля, у которых возникли затруднения, составила 26%.

В результате опроса выяснилось, что данная ситуация сложилась по ряду причин, среди которых выявились следующие: 30 – 40 летние преподаватели активно пользуются компьютером и программами для связи и online конференций, текстовыми, графическими и видео редак-

торами, что способствовало быстрой адаптации данных преподавателей к учебному процессу в дистанционном формате.

Так в процессе анкетирования выяснилось, что 30–40 летние преподаватели все 100% опрошенных сами разрабатывают и создают презентации и умеют пользоваться мультимедийной аппаратурой. Тогда как в возрасте 50 лет 32% прибегают к помощи лаборантов при подключении компьютера к проектору, а в возрасте 60 лет эта доля составляет 56% и в возрасте 70 лет уже 94% прибегают к посторонней помощи при подключении мультимедийно аппаратуры и проектора.

Впроцессереализации учебного процесса выявилась еще одна проблема, это организация рабочего места, где возможно проводить занятия в дистанционном формате.

Данное касается недостатка площадей и наличия домочадцев, которые в процессе занятия вынуждены перемещаться по квартире, пользоваться бытовой техникой и т.д., что представляет определенное неудобство, как для студентов, так и преподавателя.

Так же значительное число преподавателей проживают в однокомнатных или двухкомнатных квартирах, где выделить площадь, разместить компьютер и другое оборудование необходимое для проведения учебного процесса в дистанционном формате затруднительно.

В ходе организации и проведения учебного процесса в дистанционном формате профессорско–преподавательский состав определил увеличение объема работы и затраты времени на подготовку учебных материалов, сложности взаимодействия со студентами, недостаток знаний и практики работы с программными продуктами и целый спектр проблем, связанных с учебным процессом в дистанционном формате.

Не меньшую проблему представляет отсутствие необходимого оборудования. В процессе опроса выяснилось, что в ряде случаев преподаватели вынуждены были искать альтернативу компьютеру или ноутбуку, так как данные устройства были заняты в учебном процессе домочадцами. В результате были использованы планшеты или смартфоны, что ограничивало возможности представления учебного материала.

Так же возникла проблема проведения занятий в режиме online, так как опыта работы в данном режиме у профессорско–преподавательского состава небыло [1, 4]. В данном случае основными проблемами были выставить освещение, запустить презентацию и начать ее транслировать в программе связи, что не всегда представляется возможным без определенных знаний в пользовании данным программным продуктом. В ходе опроса студентов выяснилось, что эф-

фekt занятия снижается, если преподаватель ведущий занятие online не может заинтересовать аудиторию. Если при проведении занятий в очном формате, если материал не интересен, то студенты решают свои задачи, а в дистанционном формате, они выключают звук и занимаются другими делами [6].

В данном случае легче адаптировались к условиям online – преподаватели, имеющие опыт ведения лекционных занятий. Со слов данных преподавателей лекционные занятия, или выступления перед большой аудиторией вырабатывает способность быстрее и легче адаптироваться к дистанционному формату.

Не меньшую проблему вызвало отсутствие качественного интернета [1, 3]. В процессе опроса выяснилось, что в ряде случаев трафик интернет соединения не был стабильным и скорость интернет – соединения снижалась, а видеоконтент предъявляет более высокие требования к качеству интернета, его скорости.

**Заключение.** В процессе реализации дистанционной формы занятий выяснилось, что эффективность зависит от целого ряда составляющих, решение которых является необходимым.

**Выводы.** В процессе исследования авторы пришли к выводам: для обеспечения эффективности учебного процесса необходимо проводить работу по обучению профессорско-преподавательского состава разработке учебных материалов, включающих графические объекты, видео и т.д., в том числе и для дистанционного обучения. Для решения данной задачи необходимо осваивать основы работы в видео и аудио редакторах, так как именно создание материала, основанного на видео контенте, повышает эффективность учебных занятий [1, 2, 6], в том числе по физической культуре.

Основным требованием, которое выявились на современном этапе образования, в том числе и в вузе стало умение профессорско – преподавательского состава работать в цифровой образовательной среде в условиях перехода на дистанционный формат обучения [1, 4].

Для формирования компетенций в IT, необходимо вести работу по формированию знаний в сфере современных технологий и цифровой образовательной среды. Данную работу необходимо вести постоянно, что позволит эффективно выполнять свою деятельность в том числе и в дистанционном формате [5, 6]. Необходимо обеспечить преподавателей современными средствами (настольный компьютер, ноутбук, планшет) для ведения учебного процесса в дистанционном формате и интернетом необходимого качества [6].

## Литература:

1. Гуремина, Н. В. Портрет педагога цифровой образовательной среды в условиях перехода на дистанционный формат обучения / Н. В. Гуремина, Т. Д. Лавриненко // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 9. – С. 126 – 131. – DOI 10.17513/snt.38227. – EDN MQCCUW.
2. Карпова, Е. А. Развитие обучения в дистанционном формате / Е. А. Карпова, Т. Н. Кошелева // Ученые записки Санкт – Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2019. – № 4(68). – С. 16 – 23. – EDN FDITSP.
3. Нақыпбек, К. Қ. Влияние дистанционного обучения на нынешнее обучение в офлайн формате / К. Қ. Нақыпбек // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: сборник статей по материалам СХХХ студенческой международной научно – практической конференции, Новосибирск, 06 декабря 2021 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Сибирская академическая книга", 2021. – С. 111 – 120. – EDN FMXXRC.
4. Никифорова, М. А. Дистанционное обучение в период пандемии: первые итоги нового формата обучения в высших учебных заведениях / М. А. Никифорова // Актуальные проблемы и перспективы развития радиотехнических и инфокоммуникационных систем "РАДИОИНФОКОМ – 2021": СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО – ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Москва, 15 – 19 ноября 2021 года. – Москва: МИРЭА – Российский технологический университет, 2021. – С. 736 – 738. – EDN PXDMFW.
5. Радаева, С. В. Отношение студентов к организации процесса физического воспитания в дистанционном формате обучения / С. В. Радаева, В. С. Сосуновский, Л. М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 75 – 76. – EDN VAPWAZ.
6. Элективные дисциплины по физической культуре в дистанционном формате на современном этапе / Д. Е. Егоров, О. В. Марандыкина, М. В. Белоглазов, Г. А. Александрова // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4. – № 3. – С. 37 – 41. – EDN QOPNUI.

Белецкий С.В., ст. преподаватель, к.п.н., доцент  
Карасев В.А., доцент, д.п.н., профессор  
Криворот А.В., заместитель начальника кафедры  
физической подготовки, к.п.н., доцент  
Якушев В.А., ст. преподаватель, доцент  
Военный университет МО РФ, Москва, Россия

## ПРОГРАММНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗОВ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация.** Приводится описание разработанной и апробированной на практике компьютерной системы оценки уровня теоретико – методической подготовленности студентов по физической культуре, построенной на модульной основе: базового, основного и итогового. Рассматривается практическое применение авторской методики при обучении студентов с использованием описываемого подхода. Также рассматриваются вопросы автоматизации педагогического контроля с помощью тестов на электронных носителях.*

***Ключевые слова:** разработка электронных пособий, цифровая образовательная среда, авторская систематизация, программный инструментарий.*

**Введение.** Необходимость применения программированного теоретического обучения актуализируется в связи с модернизацией образования, повышением требований к здоровому образу жизни молодого поколения, к качеству компетенций выпускников вузов в области физической культуры [2].

В организации современного учебного процесса вузов, обусловленного напряженным режимом обучения студентов, наряду с подготовкой профессионалов различных областей деятельности, центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства.

Цифровая образовательная среда становится обязательной составной частью вузовской системы, а современные реалии существования в условиях пандемий вносят дополнительные изменения в организацию учебного процесса [4].

Помочь в решении этого глобального вопроса, по мнению авторов статьи, могут компьютерные технологии. Компьютер может выступить в роли терпеливого педагога – репетитора, который способен показать ошибку и дать правильный ответ, а также повторять задание снова и снова, не выражая ни раздражения, ни досады.

**Методы и организация исследования.** Программированное обучение реализуется за счет того, что последовательное получение специальных заданий заставляет обучающихся постоянно повторять ответные реакции на эти задания, которые закрепляются в его сознании и воплощаются в поведении.

Это особенно ценно для теоретического обучения в области физической культуры. Не быть пассивным наблюдателем, а активно получать знания и оценивать свои возможности.

Этому способствует то, что при использовании информационных технологий обучения, компьютеру на время передаются отдельные функции преподавателя [1, 2, 3].

Сегодня в определенных педагогических кругах сложилось мнение о том, что применение различных педагогических технологий – это некоторая дань моде. На самом деле следует признать, что информированность о новаторских методах обучения и владение инновационными технологиями делает педагога высокопрофессиональным, укрепляет его личность, усиливает роль обучаемого и открывает новые горизонты развития творчества педагога.

На теоретических занятиях педагог может добиться высокого уровня активного обучения, как одного из способов организации учебного процесса, при котором невозможно пассивное участие обучаемых.

Этот способ считается неотъемлемой частью инновационно-педагогических технологий.

Использование дистанционного учебного курса «Физическая культура» в учебном процессе возможно, как при заочной форме обучения, а также в случаях изучения дисциплины студентами по индивидуальному плану или в случаях болезни студентов. Кроме получения дополнительной информации по спорту из курса «Физическая культура», представленного в электронном читальном зале библиотеки вуза, студент может проходить простейшие виды тестирования с целью самостоятельной проверки своих знаний. Обучаемый получает учебную информацию, которая необходима для решения конкретной задачи, делает выбор, затем тут же сверяет его с правильным ответом.

Проблема выбора и оценка оптимального программного обеспечения остается актуальной. Замечено, что наибольшего педагогического эффекта можно достичь, если обеспечить комплексность применения электронных учебных пособий, как для обучаемых, так и в помощь педагогам кафедр физического воспитания [1, 5].

В данной статье более подробно рассмотрена структура и функциональные возможности, размещенных на Allsoft.ru мультимедийных контролирующих программ.

Представленный программный комплект был опубликован в 2013 году и создавался специально в помощь преподавателям кафедр физического воспитания вузов. Это позволит обучающимся более осознанно относиться к своему здоровью [2, 3].

Заметим, что работа с электронным практикумом ориентирована, прежде всего, на применение домашних компьютеров. В практикуме информационный шаг определен выделением минимума знаний (определений, понятий), который должен быть усвоен студентом.

Основной дидактической особенностью которого, является авторская систематизация теоретического материала и практическая не повторяемость «генерируемых» билетов.

В этой новации сделана попытка реализовать принцип доступности и посильности в делении учебного материала на этапы.

Такая организация учебного материала обеспечивает дифференцированный подход к обучающимся в зависимости от уровня их теоретической подготовленности и приводит к ускоренному усвоению материала.

При пользовании этим электронным пособием студенту предлагается «взаимодействовать» не с непрерывно излагаемым материалом, а с отдельными экранными фрагментами, следующими друг за другом, которые содержат необходимый и достаточный материал по конкретной теме или параграфу. Специфические возможности проявляются, также, в том, что работает программа по функциям, как репетитор, обеспечивая индивидуально – дифференцированный подход путем выбора уровня сложности.

Учебный материал в объеме ГИА лежит в основе организации совокупности данных, систематизированных таким образом, чтобы эти данные могли быть найдены и обработаны с помощью компьютера, а затем представлены изображениями на экране монитора в современной авторской форме.

Появлению компьютерных репетиторов предшествовал анализ содержания программы для старшеклассников (подраздел «основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля»), который позволил выделить четыре основных раздела в теоретической части дисциплины:

1) «Социокультурные основы физической культуры» – в нем должны даваться основные понятия, исторические данные, основные положения физической культуры, имеющие социальное значение;

2) «Психолого – педагогические основы физической культуры» – раздел должен содержать представления и знания о влиянии физических упражнений на психику человека, связь физических упражнений с психической сферой человека, педагогические положения, в первую очередь, касающиеся развития физических качеств, освоения двигательных умений, самостоятельных занятий, организации самоконтроля;

3) «Медико-биологические основы физической культуры» – в разделе содержится материал о телосложении человека, значении упражнений для организма, формировании здорового образа и стиля жизни, профилактике вредных привычек;

4) «Базовые виды физкультурно–спортивной деятельности» – этот раздел посвящен материалу о технике, тактике, правилах соревнований в базовых видах спорта, традиционно практикуемых в общеобразовательных учебных заведениях РФ (баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт, плавание, гимнастика) [3, 5].

В данном компьютерном варианте тестирования основными критериями оценивания теоретических знаний обучаемых определены:

1) общее количество правильных ответов по предлагаемым вопросам;

2) количество правильных ответов на вопросы по наиболее трудным разделам.

**Результаты и их обсуждение.** Система образовательных занятий по опыту работы даёт ряд положительных результатов, развивая психические процессы (мышление, память, внимание, навыки самоконтроля), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни. Так формируются предпосылки по подъёму общего образования в области «Физической культуры».

Материалы, собранные и систематизированные в ходе исследовательской работы по электронному изданию, уже используются в преподавании предмета «Физическая культура».

Специфические возможности и уровни сложности опубликованной версии «Компьютерного практикума по теории ФК для бакалавров» на Allsoft.ru в рубрике «Образование и наука» базируются на многолетнем педагогическом опыте и результатах тестирования способом «бланк на бумаге».

Недостатки этого способа известны педагогам. В первую очередь – это трудоёмкость формирования обновленных билетов (создание множества вариантов с не повторяемостью) и огромная потребность в расходных материалах для проведения тестирования (бумага, картриджи принтеров). «Компьютерный практикум...» по своей сути является репетитором для подготовки к итоговой аттестации по предмету «Фи-

зическая культура». Сам принцип «допуска на более высокий уровень, после безошибочного решения более простого» инициирует познавательную деятельность. Кроме этого, многократность обращения пользователя к решению билетов практикума, способствует запоминанию и приводит к повышению общего среднего образования в области физической культуры.

В связи с этим отдельного внимания заслуживает разработка темы автоматизированного контроля уровня знаний студента, в основе, которой лежит принцип автоматического подбора вопросов в контрольных заданиях (формирование бесконечно неповторяющихся билетов), с повышением уровня общего образования в области физической культуры. Стимулировать интерес студентов к принципам здорового образа жизни позволила разработка образовательных материалов дистанционного обучения по физической культуре [4].

Тестирование, подобно собеседованию с преподавателем, выполняет роль опытного наставника, предоставляя неограниченное количество вопросов, охватывающих широкий спектр знаний не только основ физической культуры, но и смежных предметов (биологии, анатомии, гигиены и др.) [1].

Разумеется, что архивация результатов на электронном носителе избавляет преподавателя преимущественно от рукописных ведомостей практической дисциплины.

**Заключение.** Учебные материалы, которые служат базой данных представленных электронных пособий, не должны выходить за рамки основных требований, предъявляемых к знаниям студентов в вузе по предмету «Физическая культура». Главные требования заключаются в том, чтобы тестовые вопросы и варианты ответов на них были четкими и понятными по содержанию, а тестовых заданий должно быть настолько много, чтобы совокупность контрольных вопросов охватывала бы весь материал основных тем, которые обучаемые должны усвоить.

Накопленный опыт и полученные результаты с использованием компьютерных учебных пособий по теории физической культуры свидетельствуют, что для преимущественно практической дисциплины, такой как физическое воспитание, электронное обучение возможно, но лишь в качестве дополнительного инструмента, расширяющего традиционные формы преподавания в вузе [4].

**Выводы.** Таким образом, преподавание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания и сформировать установку к физическому самосовершенствованию в период обучения в вузе, но и помочь

в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

Однако формирование ценностного отношения к своему здоровью, физическому развитию до сих пор остается педагогической проблемой, требующей дальнейших исследований и поиск инновационных решений.

### **Литература:**

1. Агеев, В.В. Помехоустойчивость компьютерных экзаменаторов по теории физической культуры в условиях поточного метода / В.В. Агеев, А.П. Цырков, С.В. Белецкий // Мир образования – образование в мире. – Москва: Московский психолого – социальный университет, 2017. – № 2 (66). – С. 168 – 171.

2. Белецкий, С.В., Добрынин С.В., Якушев В.А. Мониторинг сформированности знаний студентов в области физической культуры с использованием компьютерного тестирования / С.В. Белецкий, С.В. Добрынин, В.А. Якушев // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – Серия: Образование и педагогические науки, 2017. – № 785. – С. 20 – 26.

3. Макаренко, А.В. Экспресс контроль базовых знаний по теории физической культуры в вузе / А.В. Макаренко, С.В. Белецкий, Д.В. Аверина, В.Н. Понкратов // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты практики: Материалы Международной научно – практической конференции, посвященной 90 – летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2019. – С. 41 – 44.

4. Шутова, Т.Н. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту в вузе / Т.Н. Шутова, С.В. Белецкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург: НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – № 2 (192). – С. 25 – 29.

5. Якушев, В.А. Тестирующая программа для интеллектуальных олимпиад по теории физической культуры / В.А. Якушев, И.Н. Дешевых, С.В. Белецкий, А.В. Криворот // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург: НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – №4 (194). – С. 40 – 45.

**Варенцова И.А.**, доцент кафедры физической культуры, к.б.н.  
**Баллок В.Г.**, доцент кафедры спортивных дисциплин, к.б.н.  
**Кокорин И.В.**, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
**Варенцов Ф.И.**, студент  
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия

## **ВЗГЛЯД УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

***Аннотация.** Наличие государственного стандарта требует внесения коррективов в существующие программные документы, регламентирующие постановку физического воспитания в общеобразовательных школах. Во всех программах основу составляет базовый компонент, который не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей учеников и сохраняет на территории России единое педагогическое пространство. Дифференцированный же компонент учитывает все эти особенности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, учителя физической культуры, дифференцированный подход.*

**Введение.** В настоящее время в нашей стране остро стоит вопрос об укреплении и поддержании здоровья подрастающего поколения, повышении общего физкультурного образования населения. [1].

В этой связи большое значение придается физической культуре как одному из решающих факторов укрепления здоровья школьников и повышения их физического потенциала.

Эффективность физкультурных мероприятий в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы во многом зависит от дифференцированного подхода к учебно – воспитательному процессу, с учетом индивидуальных способностей и интересов детей, региональных и климатогеографических особенностей среды их проживания [1].

**Цель исследования:** определение отношения учителей города Архангельска к организации физического воспитания и ЗОЖ;

**Методы и организация исследования.** Опрос учителей физической культуры в виде анкетирования проведен с использованием браузера Google. com

**Результаты и их обсуждение.** В опросе в виде анкетирования, приняли участие 30 учителей физической культуры города Архангель-

ска в возрасте от 21 до 57 лет (18 женщин и 12 мужчин) со стажем работы более 20 лет почти 50 %, от 7 до 20 лет в профессии 36 % опрошенных и 17 % – молодые специалисты, отработавшие до 6 лет учителями, с недельной нагрузкой от 10 до 36 часов. Большая часть учителей (57 %) имеют диплом о высшем образовании с квалификацией дипломированного специалиста, уровень магистратуры и аспирантуры – 20 %, 4 учителя (13 %) уровень образования бакалавриат и лишь 10 % получают высшее образование и дипломы СПО, что говорит о высоком уровне образованности учителей физической культуры. В начальном звене работает лишь 8 человек опрошенных, большая часть учителей (40 %) ведут уроки по предмету «Физическая культура» в 5 – 8 классах, остальные 10 учителей работают преимущественно в старших классах. Большинство педагогов используют в своей работе примерную программу по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, в начальных классах преимущественно по программе А.П. Матвеева, также ряд учителей используют программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской и Г.И. Погадаева.

На вопрос «Как Вы планируете, учебный материал программы?» большинство 67 % самостоятельно разрабатывают содержание занятий, тогда как остальные предпочитают использовать разработки других учителей, либо совмещать варианты. Утверждение «Как Вы считаете, нужна ли программа, связанная с региональными и национальными особенностями?» поддержали 77 % учителей; 57 % опрошенных предлагают, внесли в вариативную часть программы по физической культуре, исходя из региональных и национальных особенностей местности занятия лыжной подготовкой; остальные 43 % опрошенных преимущественно в старших классах ввели бы атлетическую гимнастику, баскетбол, национальные виды спорта, а также восточные единоборства и плавание, скорее всего это обусловлено длительным снежным периодом и большим интересом молодежи к силовым видам спорта и единоборствам; 23 опрошенных учителя, что составляет 76,7 % ответили, что в их школах по два урока физической культуры; 13,3 % проводят по три урока и по одному из учителей ответили, что в начальной школе 3 урока, в остальных по два, с 1 по 7 класс 3 урока, 8 – 11 класс – 2 урока, а у кого – то всего по одному уроку.

Большинство опрошенных учителей (60 %) считают, что необходимо увеличение количества уроков, 36,7 % учителей устраивает количество уроков и один учитель считает, что участие учеников во внеурочной работе по интересам, является дополнением по увеличению двигательной активности детей.

Таким образом, организация физического воспитания в школах, по мнению большинства учителей (86,7 %) способствует укреплению здоровья детей, но при этом они отмечают, что недостаточно количества уроков.

Основными трудностями в своей работе учителя физической культуры считают недостаток спортивного инвентаря (17 раз), о чем свидетельствует плохая материально – техническая база учебных заведений (15 учителей выбрали данный вариант); плохое отношение школьников к урокам физической культуры отмечают педагоги в 14 случаях, также 11 раз выбрали вариант ответа – недостаточно хорошее отношение руководства школы к проблемам физического воспитания и лишь 5 раз учителя выбрали вариант о плохом обеспечении методической литературой.

Анализ ответов на вопрос «Как Вы считаете, что нужно изменить в физическом воспитании Вашей школы?» показал, что больше всего выбрали вариант ответа «Ввести в программу по физической культуре теоретический и практический курс по здоровому образу жизни» (13 раз); вариант о введении более раннего (с 5 – 7 класса) разделения класса на группы девочек и мальчиков отметили 10 раз; вариант по увеличению физической нагрузки и требований к учащимся выбрали 9 раз; варианты по отмене контрольных нормативов и оценки по физической культуре выбрали 4 раза; также были единично выбраны варианты об отмене уроков физкультуры вместо них вести спортивные секции и о снижении количество учеников в классе до 18 – 20 человек.

По мнению 60 % опрошенных учителей считают, что основными мотивами посещения уроков физической культуры является игровая деятельность, которая состоит из спортивных и подвижных игр. На втором месте стоит (26,7 %) мотив получения оценки по предмету «Физическая культура», далее 6,7 % считают мотивом посещения уроков физической культурой – принуждение учителей и родителей и лишь 3,3 % думают, что мотивом может служить желание быть сильным и красивым.

Следующий блок вопросов был связан с оценкой физической подготовленности обучающихся. Большинство учителей 40 % оценивают физическую подготовленность учеников по нормативам комплексной программы, 30 % опрошенных по темпам прироста, а остальные вводят свои нормативы, применяют комплексный подход, если ребенок не укладывается, подходу индивидуально, в игровых видах спорта разрабатывают свои критерии оценки. При этом более половины 60 % респондентов готовы разрабатывать свои нормативы.

Почти все (более 80 %) желают вносить коррективы в общепринятые нормативы. Четыре человека готовы использовать методы математической статистики; один учитель будет интуитивно разрабатывать нормативы для оценки физической подготовленности школьников. 57 % учителей считают, что нужны свои региональные нормативы по физической подготовленности школьников; 30 % не видят необходимости учитывать региональный компонент, а 13 % вообще затруднились в ответе на данный вопрос.

При этом лишь у 10 % опрошенных учителей школьники выполняют нормативы школьной программы, большая часть 73 % учителей ответили, что нормативы посильны, но не полностью и у 17 % педагогов ученики испытывают большие затруднения с выполнением нормативов школьной программы. Основные трудности возникают (по мнению 40 % учителей) в испытаниях учеников на выносливость; следующие качества, как быстрота и гибкость, вызывающих сложность с выполнения нормативов - 17 %); в результате скоростно-силовые нормативы не укладываются ученики у 13 % опрошенных учителей, у 10 % вызывают сложность нормативы на силу и лишь 1 одного учителя школьники испытывают сложности с выполнением координационных тестов.

Заключительный блок вопросов касается организации обучения с учетом дифференцированного подхода. 25 учителей физической культуры считают, что целесообразно проводить занятия по физической культуре с учетом индивидуальных способностей, 13 раз по иностранному языку, 9 раз, что уроки по технологии должны быть дифференцированы, возможно, по полу, а также возможна дифференцированный подход учитывать на уроках по искусству. Все учителя считают, что необходимо учитывать индивидуальные особенности физического развития (масса тела, длина тела, тип телосложения) при организации занятий по физической культуре, а также уровень физической подготовленности обучающихся.

Основными критериями дифференциации, по мнению учителей физической культуры должны быть уровень физической подготовленности (27 раз), группа здоровья обучающихся (25 раз), пол (19 раз), состояние физического развития (18 раз), тип телосложения (13 раз) и наконец, лишь 9 раз учителя выбрали желание учеников заниматься физической культурой и спортом.

Вопрос «Возможна ли организация уроков по физической культуре с учетом дифференцированного подхода (учетом индивидуальных особенностей, обучающихся)» показал, что 86,7 % учителей что возможно, остальные не готовы работать в таком режиме.

Тогда как основными критериями, которые используют для оценки физической подготовленности обучающихся являются, определение уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий) – 22 раза, прирост или снижение показателей с предыдущими – 21 раз, 8 раз оценивают по принципу – выполнил – не выполнил, а также группу здоровья.

Вопрос «Какую оценку ставите ученику, если не укладывается в нормативы?» показал, что почти все опрошенные учителя ставят положительную отметку, то есть остаются на стороне ученика, несколько учителей дают возможность подготовиться и сдать повторно, лишь один учитель готов поставить двойку. При этом 77 % учителей против отмены пятибалльной системы оценки по физической культуре, 20 % за отмену и 3 % предлагают ввести балльно – рейтинговую систему оценки.

**Заключение.** Таким образом, учителя физической культуры считают, что их предмет имеет важную роль в образовательной деятельности, в формировании гармонично развитого гражданина, нацеленно вести здоровый образ жизни. Не маловажным, по мнению учителей, являются знания обучающихся по теоретическим вопросам физической культуры и здоровому образу жизни, для организации физического воспитания все учителя считают, необходимым учитывать индивидуальные особенности детей и уровень физической подготовленности.

**Выводы.** Основными критериями дифференциации, по мнению учителей физической культуры должны быть уровень физической подготовленности, группа здоровья обучающихся, пол ребенка, состояние физического развития и тип телосложения.

### **Литература:**

1. Курочкин Сергей Викторович. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников (На примере северных районов Амурской области): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Хабаровск, 2004 171 с. РГБ ОД, 61:04 – 13/1036

<sup>1</sup>Васильев А.М., ст. преподаватель  
<sup>1</sup>Харитонов Е.С., преподаватель,  
руководитель студенческой научно – исследовательской  
лаборатории «Наука футбола и хоккея»  
<sup>1</sup>Лукин Ю.К., доцент, к.п.н.  
<sup>2</sup>Чмыхов В.В., заведующий кафедрой физической  
и специальной подготовки, Заслуженный работник физической-  
культуры Российской Федерации, к.п.н.  
<sup>1</sup>Белорусский государственный университет физической культуры  
<sup>2</sup>Московская академия Следственного комитета  
Российской Федерации

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДА- РОВ И ПЕРЕДАЧ У ФУТБОЛИСТОВ

*Аннотация.* Выявлены главные ориентиры для организации ударного движения по мячу футболистами. Представленные исследования позволяют конкретизировать объекты, на которые необходимо направлять внимание при совершенствовании ударов и передач, что способствует формированию более четкой программы действия и влияет на положительный результат решения двигательной задачи.

*Ключевые слова:* футбол, удары по мячу, точность удара, гол, ориентиры, ворота, партнер, психофизиологическое состояние, внимание, программа действий.

Удары в ворота – это движения, связанные с финальной точностью, т.е. с непосредственным поражением цели. Н. А. Бернштейн, рассматривая точность движений как целевую, указывал, что она может носить как финальный, так и процессуальный характер [1]. В случаях, когда точность носит финальный характер, она тождественна меткости.

Точность спортивных движений (целевая точность в особенности) – одна из важнейших характеристик двигательного потенциала футболистов. В спортивных играх качество целевой точности определяет спортивный результат [3, 4, 6].

При исследовании соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации было выявлено, что существует определенная модель соревновательной ситуации, при которой наиболее часто поражаются ворота соперников [3, 6, 7, 8].

Стержневым моментом этой модели является удар средней частью подъема. Другие характеристики этой модели касаются условий, при которых выполняется этот удар.

Исследование соревновательной деятельности показало, что чаще всего результативными оказываются удары, выполняемые без сопротивления. Футболист стремится освободиться от соперников и найти такую ситуацию, чтобы в выполнении завершающего удара на него не влияли другие факторы.

Так, из 201 удара, выполненного футболистами, 148 (73,6 %) выполнялись без сопротивления. При этом 45,9 % из них попали в створ ворот, и только 16,2 % были результативными [3, 7, 8].

Для того чтобы забить один гол, в среднем необходимо 14,4 раза ударить в ворота. Много это или мало? Так как результативность при ударах в ворота является характеристикой вариативной, наше исследование было направлено на выявление каких – либо ориентиров, участвующих в построении ударного движения. Как игрок выполняет удар, что для него является главным во время ударного движения, что влияет на точные и неточные удары – эти вопросы составили содержание нашего исследования.

Согласно современной теории и методики обучения двигательным действиям, в любом действии можно выделить три функциональные части, ориентировочную, исполнительную и контрольную. Их выделение вполне соответствует представлениям на кибернетическом, физиологическом и педагогическом уровнях. Исследованию ориентировочной части действия отводится решающая роль в формировании и осуществлении действия.

Ведущая роль ориентировки в осуществлении действий объясняется рядом причин. Количественные и качественные стороны ориентировки определяют программу исполнительской части действия, надежность контрольной части и успех в достижении практической цели [2, 6, 7, 8].

Задачи исследования:

1. Выявить ориентиры при выполнении ударов и передач у футболистов высокой квалификации.

2. Выявить наиболее типичные ориентиры, применяемые при ударах и передачах у футболистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анкетирование, беседа – интервью, педагогические наблюдения, анализ спортивно – методической литературы.

Анкетный опрос был организован среди 152 футболистов. Из них 67,1 % выступали за команды Высшей лиги, а 32,9 % играли в I лиге

Чемпионата РБ. Респондентам сообщалась цель опроса, которая обуславливалась необходимостью разработки средств и методов, способствующих более эффективному совершенствованию техники ударов и передач мяча в футболе. В анкете необходимо было в произвольной форме ответить на три вопроса:

1. На что Вы ориентируетесь при выполнении удара или передачи?
2. Назовите условия, факторы, при которых у Вас в соревновательной или тренировочной ситуации получался наиболее точный удар или передача.
3. Что отрицательно влияет на точность ударов и передач мяча?

В результате анкетирования было выявлено 48 ориентиров. Такое разнообразие объяснимо в связи с известной вариативностью различных видов ударов. Анализируя анкетные данные, мы выделили наиболее часто встречающиеся ориентиры в ответах футболистов.

Большинство обследуемых (78,0 %) в ответе на первый вопрос, в качестве основного ориентира при ударе по мячу выделили мяч, на который направляется внимание; 38,0 % обследуемых указали, что сначала ориентируются на цель, куда надо попасть, затем на мяч; 13,6 % — на цель, подход к мячу; 23,0 % — на положение своего тела, по отношению к мячу; 8,0 % — следят за постановкой опорной ноги; 12,0 % — на расположение партнеров и соперников; 6% обследуемых ответили, что интуитивно выполняют ударное движение. Остальные ответы были малоинформативными и не относились непосредственно к ориентирам, участвующим в управлении движением.

Отметим, что 11,8 % опрошиваемых не смогли дать положительного ответа даже после наводящих вопросов. Одни отвечали, что не обращали внимания, другие, что не помнят, третьи даже не смогли понять, что такое ориентир («просто бью по мячу и все»).

Второй вопрос анкеты был сформулирован таким образом, чтобы получить дополнительную информацию об условиях выполнения точных ударов и передач. Факторы, которые приводят к достижению положительного результата, откладывались в опыте футболистов и невольно становились ориентирами, которыми они пользовались, хотя часто даже и не осознавали их роль.

В ответах на второй вопрос футболисты в основном описывали состояния хорошей спортивной формы или фрагменты ее: «в игре все получается само собой», «легко и свободно», «не успеешь иногда подумать, как выполнить удар, а мяч сам летит в угол ворот», «передача сама получается идеальной», «уверенность в своих силах», «в это время я ни о чем не думал», «я чувствую в теле необыкновенную легкость и свободу движений» и т.д.

Среди отрицательных факторов, влияющих на точность ударов и передач, исследуемые отмечали: усталость (54,0 %); дистанцию, расстояние (82,0 %), напряженное состояние, скованность (68,0 %), желание забить мяч в ворота (47,0 %), непонимание замыслов партнера (56,0 %), неожиданность ситуации («не ожидал, что мяч попадет ко мне») (42,0 %), противодействие соперников (63%), напряженность ситуации (40,0 %), и другие менее часто встречающиеся ответы.

Второй и третий вопросы анкеты позволили выявить еще один ориентир, который играет существенную роль в достижении положительного результата, но почти никем не осознается, и ему специально никто не уделяет внимание.

Это психофизическое состояние, которое является целостным фактором, влияющим на точность ударов и передач, так как содержит в себе физический, мыслительный и эмоциональный компоненты.

Физический компонент характеризуют такие ответы, как: «легкость» и «свобода движения», «легко и свободно», «скованность», «усталость» и другие.

Мыслительной компонент: «не успеешь иногда подумать», «мяч сам летит в ворота, в это время я ни о чем не думал», «я не думаю, когда бью».

К эмоциональному компоненту можно отнести: «напряженное состояние», «просто хорошее настроение», «уверенность в своих силах».

Выводы:

1. При выполнении ударов и передач футболисты к главным ориентирам для организации ударного движения относят: цель (ворота, партнер), мяч, психофизическое состояние.

2. Полученные данные исследования позволяют конкретизировать объекты, на которые необходимо направлять внимание при совершенствовании ударов и передач, что способствует формированию более четкой программы действия и влияет на положительный результат решения двигательной задачи.

### **Литература:**

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А. Бернштейн. – Москва: Медгиз, 1947. – 255 с.

2. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям [Текст]: теория и методика / М.М. Боген; предисл. П.Я.Гальперина. – Изд. 4 – е, испр. и доп. – Москва: Либроком, 2013. – 219, [2] с.

3. Отчет о НИР. Соревновательная деятельность футболистов и хоккеистов высокой квалификации – Минск, 1989.

4. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений [Текст] / Ф.К. Агашин. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
5. Абдул Сахиб Аль Джамшир (Ирак). Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидат педагогических наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. – Москва, 1987. – 24 с.
6. Рымашевский, Г.А. Комплексный контроль подготовленности высококвалифицированных футболистов: Методические рекомендации / Г.А. Рымашевский, В.Н. Яромко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, В.К. Гонестова, Л.В. Филиппович. – Минск: РУМЦ ФВ. – 1999. – 79 с.
7. Васильев, А.М. Внешние и внутренние ориентиры при выполнении удара в ворота. Мир спорта. научно – теоретич. журн. № 1. 2001 г. – стр. 23 – 24.
8. Васильев, А.М. К методике совершенствования точности ударов в футболе / А.М. Васильев // Спортивные игры: Материалы научн. – практ. конф., посвященной 80 – летию Белорусского государственного университета, ноябрь, 2001 г., Минск / Под. ред. Р.Н. Медникова. – Минск: БГУ, С. 24 – 27.

**<sup>1</sup>Волков В.В., ассистент кафедры биохимии и  
биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**  
*<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»,  
г. Москва, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ВЫБОРА ПРОТОКОЛА НА РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА С ПОСТЕПЕННО ВОЗРАСТАЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ**

***Аннотация.** Современные протоколы нагрузочного тестирования спортсменов требуют от испытуемых больших временных и психофизиологических затрат и перед специалистами стоит задача разработки менее стрессогенного протокола нагрузочного тестирования, который при сохранении высокой информативности, позволит сэкономить время и не будет оказывать негативного влияния на тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** максимальное потребление кислорода, анаэробный порог, функциональная диагностика*

### **Введение**

Регулярный контроль функционального состояния является неотъемлемой частью педагогического процесса в спорте и оздоровительной физической культуре. Данные, полученные в ходе такого тестирования, используются для оценки соответствия занимающегося нормам, принятым в фитнесе или в избранном виде спорта, выявления факторов, лимитирующих спортивный результат, а также эти данные часто используются для планирования тренировочных нагрузок, например, «пульсовые зоны».

Тестирование физической работоспособности, а особенно ее аэробный компонент, очень часто входит в батарею фитнес и спортивных тестов. Для определения аэробной производительности наиболее распространен нагрузочный тест с использованием ступенчато или плавно возрастающей нагрузкой.

В ходе такого тестирования определяют параметры, по которым оценивают аэробные возможности человека: максимальное потребление кислорода (МПК); максимальную мощность (P max), мощность и потребление кислорода на аэробном (АэП) и анаэробном (АнП) порогах [1].

Было показано, что ряд получаемых параметров зависит от процедуры тестирования, в частности от используемого оборудования [3,4,5,6,7]. Также было обнаружено, что результаты ступенчатого теста

могут зависеть и от применяемого протокола при тестировании на одном и том же оборудовании [1,8,9,10].

Найденные сложные взаимоотношения между параметрами протокола нагрузочного тестирования и результатами также находят подтверждение и в отечественной литературе.

Например, Мякинченко Е.Б. [1] и соавторы сравнили результаты тестов спортсменов – биатлонистов высокого класса, которые проходили тестирование с использованием двух различных по длительности протоколов. «Короткий тест» (КТ) начинали 6 км/час в течение 45 секунд, пока угол третбана поднимают до 16%, затем скорость увеличивается до 9 км/час для мужчин или 8 км/ч для женщин, и спортсмен бежит до отметки 1 мин 15 с. Затем скорость увеличивается до 11 км/ч для женщин и 12 км/ч для мужчин.

После достижения пикового потребления кислорода спортсмен бежит еще 25 – 30 секунд и тест завершается. Общая длительность такого теста 3 – 4 мин. «Традиционный, длинный» ступенчатый тест с продолжительностью ступени – 3 мин; скорость первых трех ступеней – 7,5 км/ч для мужчин и 7,0 – для женщин. Далее скорость постоянная – 8 и 7,5 км/ч соответственно. Угол третбана увеличивался на 2,22% на каждой ступени.

Средняя длительность теста была в пределах 26 – 33 мин. В выводах авторы отмечают, что «длинный» ступенчатый тест не позволяет определить истинное МПК спортсменов высокого класса в видах спорта на выносливость, «вентиляторный эквивалент» (VE/VO<sub>2</sub>), «кислородный пульс» (VO<sub>2</sub>/ЧСС) и другие популярные индексы, рассчитываемые по данным тестов, будут зависеть от протокола тестирования и не могут сравниваться между собой при разнице последних, ЧСС на уровне аэробного и анаэробного порогов в решающей степени зависит от процедуры тестирования, то есть не является объективным индикатором интенсивности циклической работы для широкого круга локомотий.

Следовательно, этот популярный показатель должен с очень большой осторожностью использоваться для управления интенсивностью тренировочного процесса у квалифицированных спортсменов.

Adami с соавторами [11] проводят интересную работу, в которой 16 мужчин выполнили шесть тестов с плавно возрастающей нагрузкой с шагом прироста 25 Вт.

Продолжительность шага составила 15, 30, 60, 90, 120. и 180 секунд. Было показано, что МПК были одинаковым во всех тестах, а вот максимальная мощность тем меньше, чем больше продолжительность шага. Что частично согласуется с нашими данными по хоккеистам. К

сожалению, авторы не измеряли физиологическую реакцию на пороге анаэробного обмена, что существенно обогатило бы эти данные.

Похожие результаты были получены в работе Hughson и соавторов [12], где сравнивали два протокола: на велоэргометре нагрузка увеличивалась на 65,4 Вт/мин и 49,0 Вт/мин для «быстрого» теста или 8,2 Вт/мин и 6,1 Вт/мин для «медленного» теста для мужчин и женщин соответственно. МПК существенно не отличался между быстрым (3218 +/- 602 мл / мин) и медленным (3237 +/- 601 мл / мин) тестами. Максимальный лактат был больше в «медленном» тесте. Достигнутая пиковая мощность в быстром тесте – 347 Вт и в медленном тесте – 254 Вт. Потребление кислорода на анаэробном пороге было сопоставимо между протоколами (1742 +/- 415 и 1925 +/- 639 мл/мин).

Данные по мощности анаэробного порога снова не приводятся.

Подобных работ достаточно много и полномасштабный обзор литературы по теме не является первостепенной задачей этой статьи.

### **Методы и организация исследования**

В рамках ежегодного медицинского обследования профессиональных хоккейных команд КХЛ и МХЛ (n=50) в течение двух сезонов подряд (неопубликованные данные) авторами был проведен эксперимент: была изменена скорость прироста нагрузки в ступенчатом тесте. В сезоне 2017 игроки тестировались на велоэргометре со скоростью прироста нагрузки 30 Вт/мин (длинная ступень, ДС), а в сезоне 2018 – со скоростью прироста 30 Вт/30 сек (короткая ступень, КС). Команды тестировались в один и тот же календарный период (УМО перед началом сезона) и прибывшие в сезоне 2018 в команду новички не вошли в эксперимент.

Измеряли максимальную мощность и максимальное потребление кислорода (МПК), мощность и потребление кислорода на анаэробном пороге (АнП), частоту сердечных сокращений (ЧСС) на МПК и на АнП. Анаэробный порог (точка респираторной компенсации) определялся визуально по методу Селуянова В.Н. [2] и методу вентиляционных эквивалентов [13].

Были получены следующие максимальные результаты для мужской команды (КХЛ): средняя максимальная мощность составила для ДС 4 Вт/кг, а для КС 4,5 Вт/кг, среднее МПК для ДС 45 мл/кг/мин, а для КС 42,6 мл/кг/мин, ЧСС макс для ДС 175 и для КС 162 уд/мин.

Также интересные данные были получены и для субмаксимальных параметров: мощность работы на анаэробном пороге (АнП) составила для ДС 3,2 Вт/кг, а для КС 3,3 Вт/кг, потребление кислорода на анаэробном пороге для ДС 38 мл/кг/мин и для КС 34,6 мл/кг/мин, ЧСС на

анаэробном пороге для ДС 160 уд/мин и для КС 143 уд/мин (Таблица 2).

Мы видим, что максимальная мощность и мощность на анаэробном пороге обратно пропорциональна скорости прироста нагрузки. Также обращает на себя внимание поведение потребления кислорода и частоты сердечных сокращений: чем длиннее тест, тем выше МПК и потребление кислорода на АНП и выше максимальная ЧСС и ЧСС АНП. Такая же тенденция сохраняется и для результатов тестирования молодежного клуба (МХЛ) (Таблица 1).

Таблица 1

### Результаты тестирования клуба МХЛ

Сезон	АНП, Вт/кг	АНП, мл/кг/мин	ЧСС АНП	МПК, Вт/кг	МПК, мл/кг/мин	ЧСС МПК
2017	3	37,9	166	4	46,2	186
2018	3,3	33,9	157	4.3	41,6	177

Таблица 2

### Результаты тестирования клуба КХЛ

Сезон	АНП, Вт/кг	АНП, мл/кг/мин	ЧСС АНП	МПК, Вт/кг	МПК, мл/кг/мин	ЧСС МПК
2017	3,2	38	160	4	45	175
2018	3,3	34,6	143	4.5	42.6	162

Полученные данные подталкивают авторов к началу собственного эксперимента по определению взаимосвязи между протоколом нагрузочного тестирования и получаемыми параметрами, которые должны отражать аэробные возможности занимающегося. Для определения дизайна основной части эксперимента, было проведено несколько тестов, в которых испытуемый выполнял педалирование на велоэргометре с темпом 80 об/мин с различной скоростью прироста нагрузки. Начальная мощность работы составила 90 Вт.

В данной части эксперимента было выполнено 7 тестов с шагом нагрузки 30 Вт за 5, 10, 15, 20, 30, 45 и 60 секунд. Определяли время работы, максимальную мощность, пиковое потребление кислорода, максимальную ЧСС. Пиковое потребление кислорода определялось по самому большому значению на последней нагрузке.

### Результаты и их обсуждение

Результаты пилотного тестирования представлены в таблице 3.

Как мы видим, наблюдается обратная зависимость между длительностью теста с одной стороны и достигнутой максимальной мощностью с другой. Параллельно с падением максимальной мощности, можно уловить тенденцию к росту и дальнейшую стабилизацию относительного пикового потребления кислорода.

Частота сердечных сокращений при отказе от работы практически не меняется, а вот продолжительность тестов и субъективные ощущения испытуемого отличаются значительно. Более короткие тесты переносятся субъективно легче.

Таблица 3

Время прироста нагрузки	Достигнутая мощность, Вт	Пиковое потребление кислорода, мл/кг/мин	ЧСС во время отказа от работы, уд/мин	Общее время теста, мм:сек
5 сек	470	30,2	157	1:14
10 сек	420	31,0	161	1:59
15 сек	360	32,4	164	2:31
20 сек	330	32,9	161	2:46
30 сек	330	36,0	160	5:00
45 сек	300	38,9	163	5:45
60 сек	300	37,5	166	8:15

### Выводы

Наблюдаются сложные взаимоотношения между временем работы, скоростью прироста нагрузки и физиологической реакцией во время нагрузочного тестирования. Эти взаимосвязи необходимо дальше изучать. При проведении и интерпретации результатов лабораторного тестирования, спортсменам, тренерам и врачам необходимо учитывать тип нагрузочного устройства и применяемый протокол.

### **Литература:**

1. Мьякинченко Е.Б., Кузмичев В.А., Джилкибаева Н.Ж – А., Мьякинченко П.Е. Сравнение процедур тестирования пикового потребления кислорода, аэробного и анаэробного порогов у биатлонистов высшего класса // Вестник спортивной науки. 2017. №2.
2. Селуянов В.Н., Мьякинченко Е.Б., Холодняк Д.Г., Обухов С.М. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного порогов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 10 – 18.
3. Lexell J, Taylor C, Sjöström M. Analysis of sampling errors in biopsy techniques using data from whole muscle cross sections. *J Appl Physiol* (1985). 1985 Oct;59 (4):1228 – 35.
4. Schneider DA, Pollack J. Ventilatory threshold and maximal oxygen uptake during cycling and running in female triathletes. *Int J Sports Med*. 1991 Aug;12(4):379 – 83.
5. Kohrt WM, O'Connor JS, Skinner JS. Longitudinal assessment of responses by triathletes to swimming, cycling, and running. *Med Sci Sports Exerc*. 1989 Oct;21(5):569 – 75.
6. Schneider DA, Lacroix KA, Atkinson GR, Troped PJ, Pollack J. Ventilatory threshold and maximal oxygen uptake during cycling and running in triathletes. *Med Sci Sports Exerc*. 1990
7. Roels B, Schmitt L, Libicz S, Bentley D, Richalet JP, Millet G. Specificity of VO2MAX and the ventilatory threshold in free swimming and cycle ergometry: comparison between triathletes and swimmers. *Br J Sports Med*. 2005 Dec;39(12):965 – 8.
8. McLellan TM. Ventilatory and plasma lactate response with different exercise protocols: a comparison of methods. *Int J Sports Med*. 1985 Feb;6(1):30 – 5.
9. Prioux J, Ramonatxo M, Prefaut C. Effect of step duration during incremental exercise on breathing pattern and mouth occlusion pressure. *Int J Sports Med*. 1997 Aug; 18 (6):401 – 7.
10. Bentley DJ, McNaughton LR. Comparison of W (peak), VO2 (peak) and the ventilation threshold from two different incremental exercise tests: relationship to endurance performance. *J Sci Med Sport*. 2003 Dec; 6 (4):422 – 35.
11. Alessandra Adami et.al. Effects of step duration in incremental ramp protocols on peak power and maximal oxygen consumption *Eur J Appl Physiol* (2013) 113:2647 – 2653
12. Hughson RL, Green HJ. Blood acid – base and lactate relationships studied by ramp work tests. *Med Sci Sports Exerc*. 1982;14(4):297 – 302.

13. Wasserman K. The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance. Am Rev Respir Dis. 1984 Feb; 129 (2 Pt 2): S35 – 40.

**Воронова П.П., студентка**  
**Шушпанов К.Н., студент**  
*ФГБОУ ВО Санкт – Петербургский  
государственный университет гражданской авиации  
Санкт – Петербург, Россия*

### **СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ДИСПЕТЧЕРОВ И ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

***Аннотация.** В работе исследуются проблемы развития вестибулярной устойчивости – одного из ведущих профессиональных качеств, необходимых специалисту авиационной профессии в сфере гражданской авиации. Показаны особенности развития вестибулярной устойчивости, выявлены эффективные методики развития данного качества в объеме плавательной подготовки, особое внимание уделено инновационным технологиям диагностики изучаемого качества на суше, в спортивном и прикладном плавании.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студент, плавание, диагностика, вестибулярная устойчивость, физические упражнения, гражданская авиация, пилот, диспетчер.*

**Введение.** Сегодня работа пилота и авиадиспетчера считается одной из самых экстремальных профессий, негативные особенности их деятельности значимо влияют на уровень безопасности полета [7,9,10].

Нарушение цикла сна – бодрствования, воздействие звука и сильных вибраций, давление, гипоксия, физическая и психическая усталость могут привести к серьезным последствиям в нарушении здоровья. Доказано, что средняя продолжительность жизни человека,ывавшего летную профессию, значительно короче [6].

Актуальность изучения вестибулярной устойчивости была и остается достаточно высокой. Изучению воздействия вестибулярных раздражений на организм человека посвящено значительное число работ [3,8,11].

Особое значение вестибулярная устойчивость имеет в профессиональной авиационной деятельности, так как потеря пространственной ориентировки является причиной 35% аварий и катастроф в авиации. Стремительное развитие авиационной техники в XXI веке привело к тому, что в системе «человек – самолет – среда» человек стал самым слабым звеном [12,13].

В настоящее время дополнительное внимание к эффективной подготовке будущих специалистов гражданской авиации обусловлено, во – первых, отмечена неумолимой тенденцией ухудшения здоровья студентов авиационных вузов и молодых специалистов гражданской авиации, имеющих стаж не более 5 лет, и, во – вторых, значительным ростом требований к состоянию здоровья, внедрением новейших технологий в практику авиационной деятельности. Занятия спортом повышают физическую подготовленность занимающегося, а функциональное развитие двигательного аппарата имеет прямое отношение к системе равновесия, надежность которой предопределяет и профессиональную результативность [1,2]. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные физические упражнения на равновесие, в том числе средства плавательной подготовки. Доказано, что плавательная подготовка является в настоящее время очень эффективным и чуть ли не центральным средством развития вестибулярной устойчивости.

Анализ и обобщение методической литературы позволили выделить основные особенности плавания, имеющие значение для авиационной деятельности [5,8,11]. Установлено, что на человека, находящегося в воде, действует более 30 экстремальных факторов, к которым организм должен приспособиться.

Плотность и вязкость воды относятся к факторам, затрудняющим двигательную деятельность, что подтверждается отсутствием жесткой опоры; многообразием степеней свободы перемещения тела; наличием значительных гидродинамических сил сопротивления; присутствием моментов инерции, вращательных моментов, угловых скоростей и ускорений; повышенными требованиями к координации движений.

В воде и под водой человек подвергается давлению столба воды, создаются разные условия для оттока крови по сосудам, образуется дополнительная нагрузка на сердце, которому приходится преодолевать большое сопротивление движению крови по сосудам. Вода существенным образом влияет на функции анализаторов. С глубиной погружения острота зрения уменьшается, ухудшается цветоощущение.

Под водой роговая оболочка глаза утрачивает часть преломляющей силы и предметы, находящиеся в воде, кажутся увеличенными,

приближенными, расположенными выше действительного места. При плавании (особенно под водой) воздушная проводимость практически исчезает и на первое место при восприятии *звуков* выступает костная проводимость, которая на 40% ниже воздушной.

Это ведет к изменению характера деятельности слухового анализатора и у нетренированных людей приводит к слуховой пространственной дезориентировке. Существенное изменение в воде претерпевает двигательный анализатор, снижается чувствительность его центров, что ведет к уменьшению скорости и ухудшению точности двигательных реакций. Горизонтальное положение тела пловца в состоянии невесомости требует перестройки всех двигательных стереотипов, формируются новые виды координации движений, обеспечивающие эффективность усилий в воде, а приобретение дополнительного двигательного опыта в деятельности авиационного специалиста не оценимо.

Перечисленные особенности плавания имеют неограниченное значение для авиационной деятельности, для повышения психофизической подготовленности, качественного выполнения необходимых задач специалистов гражданской авиации и для этого не нужны большие физические нагрузки, наоборот, эффективно размеренное плавание [11].

**Методы и организация исследования.** На базе специальной научно – методической литературы, экспертной оценки авиаспециалистов, собственного практического опыта спортивной плавательной подготовки нами на I этапе исследования был разработан комплекс упражнений в плавании для развития статокINETической устойчивости студентов СПбГУ ГА. Разработанный комплекс упражнений включал:

- упражнения в спортивном плавании на суше;
- упражнения на ограниченной по ширине опоре;
- упражнения с различными предметами, с партнером;
- упражнения в спортивном и прикладном плавании.

Особое внимание в спортивном плавании для развития статокINETической устойчивости мы уделяли плаванию способом кроль на груди, где на протяжении полного цикла движений руками тело пловца поворачивается вправо и влево относительно продольной оси, а также систематическому выполнению поворотов «сальто». Такие стили как брасс и баттерфляй пока не планируются включать в программу подготовки, так как эти стили требуют большего времени специальной плавательной подготовки и необходимых навыков координации.

На II этапе исследования мы осуществляли оценку уровня развития статокINETической устойчивости студентов университета гражданской авиации. Диагностика степени развития статокINETической

устойчивости проводилась в начале и в середине учебного года с помощью общепринятых и разработанных нами тестов.

Для диагностики динамического равновесия использовались тесты, где оценивались различия в двигательных реакциях до и после вестибулярной нагрузки: кувырков, поворотов головы, вращений туловища и т.п. – проба Яроцкого, тест Меншикова, для диагностики статического равновесия использовались пробы Ромберга и Бирюк [2]. Нами разработаны новые тесты в воде для оценки статокINETической устойчивости, приведенные ниже.

Тест 1. Студент держит плавательную доску на вытянутых руках, работая только ногами, пытается проплыть с закрытыми глазами по центру дорожки расстояние 25 м своим основным стилем плавания. Результат определяется по длине проплываемого отрезка без касания плавательной дорожки: оценка «5» – 20 – 25 м, «4» – 19 – 15 м, «3» – 14 – 10 м, «2» – менее 10 м.

Тест 2. Студент находится в положении «вытянутой стрелки», в руках держит плавательную доску, делает 5 оборотов туловища вправо и 5 оборотов влево, затем закрывает глаза и, работая только ногами, пытается проплыть по центру дорожки 25 м своим основным стилем плавания. Результат определяется также по длине проплываемого отрезка с оценкой «5» – 15 – 25 м, «4» – 14 – 10 м, «3» – 9 – 5 м, «2» – менее 5 м.

Тест 3. Студент делает в воде 5 кувырков вперед и 5 кувырков назад, берет в руки плавательную доску и, закрыв глаза, работая только ногами, пытается проплыть по центру дорожки 25 м своим стилем плавания. Результат определяется по длине проплываемого отрезка с оценкой «5» – 12 – 25 м, «4» – 11 – 8 м, «3» – 7 – 4 м, «2» – менее 4 метров.

**Результаты и их обсуждение.** Изучение влияния практических занятий по физической культуре в вузе на статокINETическую устойчивость студентов средствами плавательной подготовки свидетельствует о значимом росте данного качества от 3,1 до 6,7 по критерию t – Стьюдента с уровнем значимости  $P < 0,01 - 0,001$ . Работа в воде усложняет процесс управления движениями, возникают антигравитационные рефлексy, помогающие сохранению равновесия, а постоянное раздражение вестибулярного аппарата совершенствует его функции [11].

**Заключение.** Тестирование статокINETической устойчивости в воде свидетельствует, что, во-первых, разработанные нами тесты являются надежными и достоверными, т.к. их результаты коррелируют с результатами общепринятых тестов, во-вторых, показывают специфические особенности средств плавательной подготовки для развития

статокинетической устойчивости (наличие вращательных движений в различных плоскостях оказывает положительное действие), в-третьих – увеличивают игровой момент и интерес студентов к занятиям физической культурой. В тестах по плаванию почти все студенты смогли улучшить исходные показатели.

**Выводы.** Считаем, что разработанный комплекс специальных физических упражнений на суше и в воде в плавательной спортивной и прикладной подготовке, внедрение и активное использование новых технологий для развития статокинетической устойчивости и проведения ее диагностики позволят существенно повысить профессиональные компетенции студентов – будущих авиационных специалистов, что даст возможность в итоге увеличить профессиональное долголетие и безопасность полетов воздушных судов.

### **Литература:**

1. Волкова, Л.М. Медико-биологические аспекты развития вестибулярной устойчивости у студентов – будущих пилотов под влиянием специальной физической тренировки/ Л.М. Волкова, А.А. Голубев //В сб.: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. 2016. С. 94 – 99
2. Высоцкий, Ю.М. Основы спортивного плавания/Ю.М. Высоцкий// Учебное пособие. – СПб.: Изд – во БПА, 2001. – 178 с.
3. Гильмуллина К.И., Комбарова А.С., Хабибуллин А.Б. Основные принципы здоровья студентов/ К.И. Гильмуллина, А.С. Комбаров, А.Б. Хабибуллин//Вопросы педагогики. 2020. № 3 – 1. С. 56 – 58.
4. Голубев, А.А. Оценка и методы развития вестибулярной устойчивости студентов для обеспечения безопасности полетов в гражданской авиации/А.А. Голубев, Л.М. Волкова// Культура физическая и здоровье. 2017. № 3 (63). С. 86 – 88.
5. Евсеев, В.В. Плавание способом кроль на груди для развития вестибулярной устойчивости студента/В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, А.А. Голубев// В книге: Неделя науки СПбПУ материалы научной конференции с международным участием. Санкт – Петербург, 2017. С. 31 – 34.
6. Лапаев, Э.В. Совершенствование методов определения устойчивости к качиванию в практике ФЛЭ/Э.В. Лапаев, О.А. Воробьев// Совершенствование форм и методов медицинского контроля. – Л., 1990. – С. 62 – 64.
7. Маркевич, Е. Влияние стилей плавания на вестибулярную устойчивость молодых пловцов/ Е. Маркевич, В. Ткачук, К. Чубак

//VII Международный конгресс «Современный спорт и спорт для всех», Москва, 2003 т.3, с. 115 – 116.

8. Митенкова, Л.В. Вестибулярная устойчивость будущего пилота/ Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев //Учебно – мет. пособие для студентов ФЛЭ / Санкт – Петербург, 2017. – 29 с.

**Воронова П.П., студентка**

**Шушпанов К.Н., студент**

*ФГБОУ ВО Санкт – Петербургский  
государственный университет гражданской авиации  
Санкт – Петербург, Россия*

## **МОТИВАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ**

***Аннотация.** В статье проводится обобщение факторов, влияющих на мотивацию студентов – будущих специалистов гражданской авиации к занятиям физической культурой и спортом, сформулированы основные аспекты этой деятельности. Исследуются и анализируются факторы, способствующие повышению психофизиологической подготовленности студентов, укреплению и сохранению здоровья, в том числе, через использование компьютерно – ориентированного учебно – методического комплекса.*

***Ключевые слова:** гражданская авиация, студент, физическая культура, мотивация, компьютерно – ориентированный учебно – методический комплекс.*

**Введение.** Физическая культура в системе образования постоянно модернизируется [10,11], совершенствуются подходы в росте физической подготовленности, в повышении мотивации самостоятельных занятий [3,4,5].

Сегодня сложная экологическая ситуация, психоэмоциональные перегрузки заставляют искать новые средства для улучшения здоровья студентов, повышения их готовности к профессиональной деятельности [8,9]. Наиболее эффективное средство решения этой задачи – оптимальная двигательная активность, использование эффективных компьютерных технологий [1,2,6].

В процессе исследования были выявлены животрепещущие проблемы: около 50% студентов к старшему курсу имеют отклонения в

состоянии здоровья [7]. Мы предположили, что моделирование образа жизни на основе физической культуры с применением компьютерных технологий позволит повысить уровень готовности к профессиональной деятельности студентов авиавуза.

Цель исследования – изучить факторы, влияющие на мотивацию занятий студентов в рамках системы физического воспитания авиационного вуза.

**Методы и организация исследования.** Работа проводилась в СПб. Госуниверситете гражданской авиации (СПбГУ ГА). Методы: анализ литературы, анкетирование, опрос студентов профиля “Аэронавигация”, экспертная оценка, статистика.

**Результаты и их обсуждение.** Приводим результаты ответов студентов по значимым вопросам, касающимся мотивации занятий физической культурой.

1.Определение своей физической подготовленности. Выявилась тенденция к снижению самооценки от курса к курсу, она становится более самокритичной. Настораживает низкий уровень оценки физической подготовленности – 38%.

2. Зависимость посещения занятий от наличия зачёта по физкультуре имеет определяющее значение для 43% студентов 1 курса, 47% – 2 курса, 50% – 3 курса, 57% – 4 курса.

3.Что мешает активно заниматься физкультурой, ответы: отсутствие желаемых условий для занятий (18%), низкий уровень волевых качеств (17%).

4.Цель занятий физической культурой: важность двигательной активности (86%), влияние на самочувствие (31%), настроение (27%), работоспособность (22%), формирование профессионализма (69%).

Обобщение полученных результатов позволили сформулировать аспекты улучшения мотивации к занятиям физической культурой в СПбГУ ГА: сохранение зачёта; упрощение доступа к занятиям по интересам; улучшение оборудования залов; повышение гордости за успехи кафедры, спортклуба и др.

Сегодня в вузе усиливается процесс информатизации образования, в том числе по физической культуре, развитие личной заинтересованности в укреплении своего здоровья – одно из перспективных направлений работы. Большую помощь здесь может оказать применение компьютерных технологий.

Сотрудники МЦФК и преподаватели кафедры СПбГУ ГА разработали компьютерно – ориентированный учебно – методический комплекс (КОУМК) по физической культуре. Мы провели опрос студентов, насколько КОУМК повышает заинтересованность в физической

культуре и какие моменты они отмечают в его использовании. Опрос показал – КОУМК позволяет студентам:

- получить современную информацию в области физической культуры;
- активизировать индивидуализированные формы занятий;
- развить навыки по самообразованию, ведению здорового образа жизни;
- обеспечить скорость обучения в зависимости от своих способностей;
- повысить интерес к обучению;
- разработать компьютерную диагностику физического состояния.

Кроме того, студенты отметили, что КОУМК дает возможность:

- наглядного представления объектов и процессов;
- включить увидеть технику выполнения физических упражнений;
- быстро провести вычисления и разработать рекомендации по вопросам тренировки, питания, основ здорового образа жизни и т.д.;
- контролировать знания в области физической культуры.

**Заключение.** Применяемый в учебном процессе дисциплины «Физическая культура» разработанный КОУМК студенты рассматривают как особого типа «проникающую» технологию, включающую как использование новейших достижений науки, так и модернизацию существующих систем образования.

**Выводы.** В исследовании мы получили, что студенты авиавуза считают, что формирование устойчивого отношения к занятиям физической культурой, в том числе к самостоятельным, они рассматривают через контекст здорового образа жизни и подготовки к профессиональной деятельности. Именно в студенческие годы происходит закрепление и осознанное формирование жизненно важных привычек, а применяемые информационные технологии будут способствовать созданию у студентов правильной мотивации к учебным занятиям, формированию потребности к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие осознанного отношения к своему физическому состоянию, как необходимого условия профессиональной авиационной деятельности.

### **Литература:**

1. Волков, В.Ю. Физическая культура студента/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова//Электронный учебник для вузов: курс дистанционного обучения / СПб., 2003.

2. Волков, В.Ю. Диагностика физического состояния с использованием компьютерной программы "Студент – здоровье"/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Н.И. Наумова, И.В. Малофейк// Вестник БПА. 1999. № 25 (1). С. 84 – 88.
3. Голубев, А.А. Социально – педагогический аспект профессионально – прикладной физической подготовки студентов вузов/А.А. Голубев, В.В. Евсеев, И.А. Родионова, О.Н. Устинова, В.И. Шалупин// УГА, СПб, 2020, 61с.
4. Евсеев, В.В. Физическая культура как платформа самореализации личности в условиях цифровизации/ В.В. Евсеев, А.С. Матвеевская, В.Л. Погодина, Л.М. Волкова// Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. СПб., 2021. С. 29 – 32.
5. Евсеева, Л.И. Трансформация информационно – коммуникативной среды в вузовском образовании/Л.И. Евсеева, В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, А.А. Голубев //Современная педагогика: теория, методика, практика. 2018. С. 206 – 210.
6. Зинковский, А.В. Имитационные модели и маркетинг в управлении физической культурой/ А.В. Зинковский, С.М. Устинов, О.Н. Устинова//СПбГТУ, СПб, 1993, 64с.
7. Макаров, Р.Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовке летного и курсантского состава гражданской авиации/Р.Н. Макаров. – М.: Воздушный транспорт, 1988. – 344 с.
8. Митенкова, Л.В. Влияние мониторинга физического состояние студентов на результативность учебного процесса/Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев //Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12. № 1. С. 334 – 338.
9. Устинова, О.Н. Ценность здоровья и отношение к здоровью в динамической структуре общекультурной подготовки учащихся/О.Н. Устинова, Т.Г. Бякова, Т.А. Еолчиянц, Л.М. Волкова//Состояние здоровья: медицинские, социальные и психологические аспекты. Чита, 2021. С. 122 – 128.
10. Устинова, О.Н. Цифровизация образования в современных условиях/ О.Н. Устинова, Л.М. Волкова, М.А. Дасько, А.А. Голубев, А.А. Даценко, ДА. Васильев//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 433 – 436.
11. Халилова, Л.И. Индивидуализация режимов физической активности на основе самоконтроля / Л.И. Халилова, Л.В. Митенкова//Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 7 – 10

**Витько С.Ю., старший преподаватель**  
**Проявина А.А., студентка**  
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
им. Г.В. Плеханова» г. Москва, Россия

## **ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** В данной статье рассмотрены основные следствия занятия танцевальной деятельностью на ментальное и физическое здоровье студентов. Раскрыты аспекты влияния. Проведено социологическое исследование среди танцоров – студентов, в том числе из РЭУ им. Г.В. Плеханова.*

***Ключевые слова:** танцы, танцевальная деятельность, здоровье, студенты, здоровье студентов.*

**Введение.** В современное время невозможно жить только в рабочем темпе, не давая себе возможность на самореализацию в творческой сфере. Для одних людей танцевальная деятельность представляет собой своеобразное хобби, с помощью которого можно отвлечься от рабочих дней, для других же танцы являются непосредственно способом заработка и основным видом профессиональной деятельности.

Второй тип людей проводит в танцевальных залах десятки часов, что не может не сказываться на организме. Основу профессиональных танцоров составляют молодые люди, учащиеся школ и вузов в возрасте от 16 до 25 лет.

**Цель научной работы:** выявление основных следствий занятий танцевальной деятельностью студентами.

В ходе работы были поставлены следующие **задачи:**

- изучить литературу по влиянию танцев на здоровье студентов;
- разделить полученную информацию по блокам «физическое здоровье: положительное влияние», «физическое здоровье: негативное влияние», «ментальное здоровье: положительное влияние», «ментальное здоровье: негативное влияние»;
- провести социальный анализ влияния данного рода деятельности среди танцоров;
- проанализировать полученную информацию и сделать выводы.

**Результаты и их обсуждение.** Танцы обычно ассоциируются с приятным времяпрепровождением в качестве хобби, но довольно занимательно узнать подробнее о характеристиках здоровья учащихся

вузов, которые занимаются этим профессионально, при этом совмещая спорт с учебой в вузе.

Из приятных аспектов влияния на *физическое здоровье* можно отметить сразу несколько довольно разумных аргументов.

Во-первых, танцы значительно влияют на осанку человека, тем самым предотвращая различного рода заболевания спины в том числе, например, сколиоз.

Это особенно важно для студентов, которые проводят в сидячем положении по несколько часов в день, учась на очном обучении в вузах. Во-вторых, танцевальная деятельность непосредственно является хорошим методом сжигания лишних калорий, что противодействует ожирению и прочим похожим процессам в организме человека.

Обращаясь к теме студенчества – это также является не менее актуальным, ведь учащиеся вузов ведут, как правило, не особо подвижный образ жизни, так как процесс обучения позволяет концентрироваться на изучении, так правило, теоретического материала, который требует особой концентрации и усидчивости. Также различные виды танцев влияют на здоровье отдельных частей организма.

Например, танец живота подтягивает мышцы живота и спины, танцы, связанные со степами, разрабатывают суставы, латиноамериканские танцы усиленно борются с лишним весом, а восточные являются существенным фактором влияния на целую группу физических качеств. [2]

Однако далеко не только преимущества можно выделить у занятий танцами для студентов. Несмотря на молодость и здоровый организм, шанс получить серьезную травму на спортивных занятиях крайне велик, и причин тому может быть масса: от плохо проведенной разминки до естественных противопоказаний учащегося не выявленных вовремя или намеренно скрытых.

Примером *негативного влияния* танцев на *физическое здоровье студента*, который занимается ими, непосредственно являются заболевания спины, шеи, коленей. Данные части тела представляют особую «зону рисков» среди молодых танцоров.

Наиболее частой является травма коленного мениска. Она может произойти практически по любому поводу. Примером служит неудачный прыжок, незаконченная разминка, неправильно выполненное упражнение или движение в ходе разучивания или исполнения хореографии.

Еще одним примером является перенапряжение шеи, так называемый миофасциальный синдром, когда длительное перенапряжение

мышц шеи вызывает их непроизвольное сокращение, сопровождающееся интенсивной и продолжительной болью.

Другими проявлениями негативного влияния танцев на физическое здоровье могут являться: тендинит вращательной манжеты плеча, растяжение спины, синдром илиотибального тракта («колено бегуна»), растяжения лодыжек и многое, многое другое. Травмы в таком возрасте могут привести к серьезным осложнениям в дальнейшем и сказаться не только на физическом, но и ментальном здоровье.

Они влекут за собой больничный, а значит множество долгов по учебе, которые потом студенты вынуждены, будут закрывать в кратчайшие сроки. [6]

В ходе работы было проведено исследование, в котором поучаствовало 20 учащихся образовательных учреждений (РЭУ им. Г.В. Плеханова, а также ряда других московских вузов). Участникам анкетирования был задан вопрос про полученные за всю жизнь травмы в ходе занятий танцами. Вопрос носил характер номинальной оценки.

*Приложение 1*



**Рис.1. Статистика по полученным студентами на танцах травмам**

Переходя к *проблемам ментального здоровья*, которые могут вырасти на фоне занятий танцами у студентов, хочется отметить, что основной проблемой, с которой танцоры сталкиваются – развитие неуверенности в себе.

И хоть танцы обычно наоборот лечат эту проблему, молодые люди, которые неправильно выбирают желаемое направление для занятий или у которых есть предпосылки к тому, чтобы неправильно вос-

принимать критику со стороны тренера или окружающих людей, могут оказаться в ловушке и только усугубить ситуацию. Неуверенность в себе будет транслироваться и в учебных моментах: при взаимодействии со сверстниками, педагогами и другими субъектами, которые встречаются во время обучения по образовательным программам.

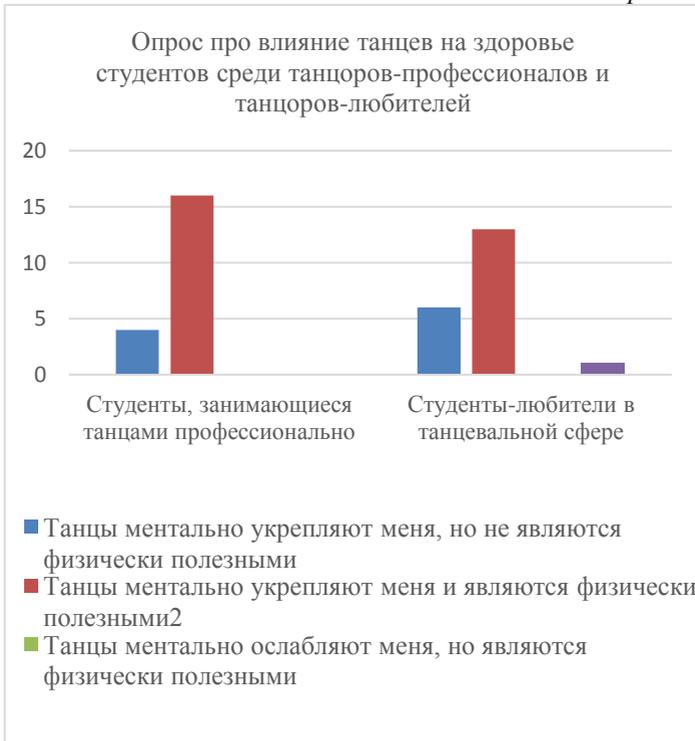
Однако в защиту танцев и занятий ими студентами, хочется отметить, что обычно они скорее *положительно влияют на ментальное здоровье* и развивают уверенность в себе. Регулярные занятия спортом и танцами приводят к результату, улучшению навыков, эмоциональной стабильности на фоне признания окружающими твоих заслуг.

Также ни для кого не секрет, что спорт вырабатывает стержень, характер, влияет на внутреннее состояние человека.

Особенно это важно в период сессий, зачетов, экзаменов, когда напряжение в образовательной среде на пределе, а справляться с этим необходимо.

Поэтому занятия танцами являются отличной альтернативой для укрепления ментального здоровья студентов вузов. Более того, «регулярные занятия танцами совершенствуют когнитивные возможности студентов (память), улучшают их физическую подготовленность и психологическое самочувствие» [3].

Среди тех же двадцати студентов был проведен опрос другого рода. Вопрос заключался в следующем: как вы оцениваете, в общем, влияние танцев на ваше здоровье. К опрашиваемой группе также были прибавлены двадцать танцоров – любителей среди студенческого комьюнити. Результаты представлены ниже.



**Рис.2. Статистика по влиянию танцев на студентов, по собственной оценке, опрошиваемых**

**Выводы.** Таким образом, танцоры – любители и танцоры – профессионалы признают, что танцы оказывают по большей степени положительное влияние на их организм, как с физической, так и с ментальной составляющей данного аспекта.

**Литература:**

1. Белов А.И. Психологические детерминанты здорового образа жизни глазами современного студенчества / А.И. Белов, К.Э. Столяр, С.И. Филимонова // В сборнике: Психология спорта: Актуальные вызовы и путь развития. Материалы научно – практической конференции с международным участием. 2018. С. 4 – 9.

2. Кузнецова З.М. Изменение физической подготовленности девушек студенток посредством занятий восточными танцами / З.М. Кузнецова // Вестник спортивной науки, 2007. – № 3. – С. 20 – 23.
3. Рязанцев А.А. Влияние занятий танцами на совершенствование памяти студентов / А.А. Рязанцев // Образование и право, 2021. – № 1. – С. 254 – 255.
4. Столяр К.Э. Организационно – методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, И.В. Кондракова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С.9
5. Столяр К.Э. Исследования методических подходов и эффективности содержания занятий двигательной направленности в условиях дистанционной работы / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Л.Г. Ким, Р.Ю. Булычев // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно – практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 134 – 140.
6. «Зоны риска» в здоровье танцора [Электронный ресурс] / UNDER STAND. – 2011 – 2022. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://us-ds.ru/articles/zony-riska-v-zdorove-tancora/> (дата обращения: 17.05.2022)

**Высоцкая Е.А., доцент**  
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», г. Липецк, Россия

## **ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ**

***Аннотация.** Образование детей с интеллектуальными расстройствами – сложный и многогранный процесс, который на сегодняшний день довольно слабо исследован, учитывая, что данная категория лиц достаточно долго относилась к классу «необучаемых».*

*Ещё сложнее обстоит дело в вопросах адаптивной физической культуры. Учитывая опыт работы с данной категорией лиц, статья представляет собой интеграцию практик работы по одному из направлений адаптивной физической культуры. Представлена краткая версия модели обучения плаванию лиц с интеллектуальными рас-*

*стройствами, на примере диагнозов синдрома Дауна, расстройствами аутистического спектра и расстройствами интеллектуального развития.*

*Структура предлагаемой методики обучения плаванию состоит из пяти последовательных этапов: предварительный; организационный; освоение с водой; изучение техники спортивных стилей плавания; совершенствование техники спортивных стилей.*

**Ключевые слова:** *лица с интеллектуальными расстройствами, адаптивная физическая культура, модель обучения плаванию.*

### **Введение.**

Психические расстройства на протяжении последних десятилетий занимают устойчивое лидирующее положение в структуре детской инвалидности (в том числе расстройства аутистического спектра (РАС), по которым наблюдается самый интенсивный рост первичной детской инвалидности среди всех нозологических форм) (по данным ФГИС ФРИ) [5].

Факт благотворного влияния плавания, а также физической культуры в целом, на развитие психики лиц с нарушениями интеллекта известен давно, но о том, чтобы внедрить гидрореабилитацию в жизнь таких людей, речь зашла относительно недавно. Обучение плаванию лиц с интеллектуальными расстройствами решает целый спектр важнейших задач: овладение жизненно необходимым навыком; комплексное оздоровительное влияние на организм; стимуляция физического, умственного и психического развития; социальное взаимодействие.

**Цель исследования** – разработать проект модели обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития.

**Методы и организация исследования.** Актуальность проблемы создала предпосылки к разработке методики обучения плаванию категории лиц с интеллектуальными нарушениями развития.

Специфика проводимых занятий состоит в использовании индивидуально – группового метода обучения, при обязательном сопровождении обучаемого одним представителем (в основном родителем), а также индивидуальный подход к выбору способов и средств обучения на текущий момент решения поставленных задач.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базах ФГБОУ ВО ЛГТУ и СК «Спартак» г. Липецка. В осуществлении проекта приняли участие 63 человека с различными видами интеллектуальных расстройств: дети с синдромом Дауна, РАС и лица с расстройствами интеллектуального развития. Возраст занимающихся составил от 7 до 32 лет.

В процессе комплектования групп определились две подгруппы, наполняемость каждой из которых составила 10 человек. Занятия в первой подгруппе – для новичков, осуществлялись в малом бассейне, во второй – для освоенных с водой занимающихся – в большом.

Для достижения максимального эффекта, помимо тренировок в бассейне, нами проводились занятия в зале сухого плавания, где выполнялись упражнения, как на повышение общей физической подготовки, так и имитационные и подготовительные упражнения.

Продолжительность каждого занятия, как на воде, так и на суше, составляла 45 минут с периодичностью двух раз в неделю на протяжении полугода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Представленная методика предназначена для обучения плаванию и адаптации социального поведения лиц с интеллектуальными расстройствами.

Она состоит из пяти последовательных этапов (см. рис.1):



**Рисунок 1.** Этапы обучения плаванию лиц с интеллектуальными расстройствами

**1. Предварительный этап.** Осуществлялся сбор и регистрация информации, мониторинг ключевых критериев (познавательная и двигательная сферы), диалог с родителями или законными представителями обучаемых, анализ полученной информации и принятие решения о приеме в группу.

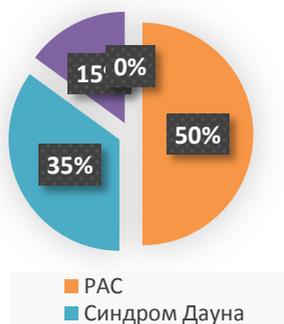
Обучаемый, согласно предъявляемым нами требованиям, должен уметь взаимодействовать с тренером, быть готовым к работе в группе, иметь выраженное желание посещать занятия плаванием.

В результате отбора нами были определены несколько нозологических категорий (см. рис.2), характеризующихся специфическими особенностями:

– лица с РАС (50% от общего количества). Характеризуются изменчивым настроением, повторяющимся поведением и нарушениями со стороны коммуникативных способностей. Такие люди избегают социального взаимодействия. К перечисленным расстройствам могут быть добавлены речевые нарушения. Со стороны двигательных способностей отмечается положительная динамика;

– лица с синдромом Дауна (35% от общего количества). Характеризуются отставанием в умственном, речевом и физическом развитии, наблюдается сниженный мышечный тонус, встречаются аномалии тазобедренных суставов, вывихи или подвывихи бедер, нарушения осанки, плоскостопие, нарушения со стороны органов зрения и слуха. В целом, такие дети любознательны, позитивны и общительны;

– лица с интеллектуальными нарушениями развития (15% от общего количества). Характеризуется недоразвитием умственной и психической сфер в результате врождённого или приобретённого поражения головного мозга в раннем периоде. У данной категории страдает высшая нервная деятельность (речь, мышление, взаимодействие с окружающим миром), мелкая и общая моторика. Чем обширнее нарушения, тем ярче выражены признаки расстройства.



**Рисунок 2.** Структура нозологических форм, обучающихся в группах

**2. Организационный этап.** На занятиях предусматривалось использование индивидуально – группового метода при обучении плаванию. Специфические особенности занимающихся:

- ✓ когнитивные;
- ✓ психологические;
- ✓ комплексная двигательная недостаточность;
- ✓ низкий уровень общего здоровья.

Работа тренера заключается в тесной взаимосвязи с родителями и обучаемыми на уровне трансформации знаний и умений от педагога к воспитаннику через родителя. Процесс обучения сопровождается минимальными словесными инструкциями с помощью наглядных действий через зеркальный повтор. Рекомендован принцип пошагового показа упражнения от простого к сложному, с проработкой каждой

операции, а затем синтеза всех изученных и отработанных двигательных действий в общее движение.

На начальной фазе процесс обучения с данной категорией лиц носит преимущественно оздоровительный характер.

**3. Освоение с водой.** Характеризуется формированием стойких динамических стереотипов выполнения общественных ритуалов, знакомством с водной средой, приспособлением к непривычному положению тела в воде и формированию навыков дыхания. К концу овладения этапом постепенно снижается доминирующая роль родителя, который сопровождает таких детей в раздевалках, душевых, на тренировках.

Предусматривается применение разнообразных средств и форм обучения. Наиболее распространены следующие упражнения: элементарные передвижения в воде, дыхательные упражнения, погружения, всплытие и лежание на воде, скольжения из разных исходных положений, упражнения с использованием инвентаря, спяды в воду, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Игровой метод необходимо использовать как можно чаще для стимуляции развития коммуникативных способностей, а также для формирования положительного эмоционального фона на занятии. Однако при его использовании нужно быть готовым к тому, что реакция детей на ту или иную игру может быть непредсказуемой.

**4. Изучение техники спортивных способов плавания.** Характеризуется поэтапным изучением техники спортивных стилей плавания: кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй, брасс, причём в той последовательности, в которой они указаны. Помимо изучения стилей, необходимо и изучение техники стартовых прыжков и поворотов.

На данном этапе рекомендовано использование имитационных упражнений на суше, которые помогут избежать ошибок при освоении новых двигательных действий, и усилят эффективность процесса обучения плаванию. Наряду с «сухим плаванием» необходимо давать домашнее задание по закреплению пройденного материала на занятии, опираясь на индивидуальные особенности каждого занимающегося.

При изучении техники стилей важно придерживаться следующей схемы освоения: скольжение – движения ног – согласование движений ног с дыханием – движения рук – согласование движений рук с дыханием – согласование движений рук и ног при задержке дыхания – согласование движений рук и ног с дыханием – плавание в полной координации.

Однако и целостный метод освоения техники не следует игнорировать. Во избежание допуска грубых ошибок при изучении техники рекомендуется изучать все новые упражнения в начале тренировки.

### **5. Совершенствование техники спортивных способов плавания.**

Характеризуется формированием устойчивого навыка поддерживать обтекаемое, рационально сбалансированное положение тела в воде при его продвижении вперёд, выработка автоматизированных дыхательных актов в воде.

Для совершенствования техники плавания рекомендуется использовать на занятиях специальные комплексы физических упражнений, разнообразное оборудование и инвентарь.

**Выводы.** Таким образом, нами была разработана и представлена методика обучения плаванию лиц с интеллектуальными расстройствами, где представлены основные теоретические и методико – практические принципы тренерско – преподавательской деятельности, исходя из специфики работы с данным контингентом.

Методика готова к использованию специалистами в области адаптивного плавания в качестве методических рекомендаций при занятиях в индивидуально – групповых формах обучения плаванию в смешанных возрастной и нозологической группах. Методика предполагает дальнейшее исследование в области перспективных технологий адаптивного плавания с учетом особенностей интеллектуальных расстройств и их изменений.

### **Литература:**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2 – е изд. – М.: Юрайт, 2022.–210с.
2. Бегидова Т.П., Попова И.Е., Бармин Г.В. Плавание в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. // Адаптивная физическая культура. – 2014. – №1(57). – С. 6 – 8.
3. Власова, Л. В. Эффективный подход к обучению плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья. // Молодой ученый. – 2022. – № 12 (407). – С. 202 – 204.
4. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для СПО / Н.Ж. Булгакова. – М.: Юрайт, 2019. – 401 с.
5. Концепция развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года.
6. Попович Н.В., Распопова Е.А. Правильное дыхание в воде как основной компонент обучения плаванию детей с ментальными нарушениями. // Педагогико – психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №3. – Т.15.–С.29–30.

7. Тарабарина И.В. Эффективность методики обучения плаванию на суше. // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015. – №2. – Т.21. С. 236 – 240.

<sup>1</sup> Гераськин А.А., доцент, к.п.н.

<sup>2</sup> Андрущишин И.Ф., профессор, д.п.н.

<sup>3</sup> Павлов В.Е. аспирант

<sup>2</sup> Дошибеков А.Б., зав. кафедрой Борьбы и НВС, доктор PhD,

<sup>4</sup> Денисенко Ю.П., профессор

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО "Тюменский государственный университет,

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова

(филиал ТюмГУ)", г. Ишим, Россия

<sup>2</sup> НАО "Казахская академия спорта и туризма",

г. Алматы, Казахстан

<sup>3</sup> ФГБОУ ВО "Омский государственный технический

университет", г. Омск, Россия

<sup>4</sup>ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный

педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия

## ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация.** Результаты исследования свидетельствуют, что спортивно – игровая деятельность является одним из экстремальных видов деятельности человека, что требует от педагогов и самих занимающимися специальных знаний, умений и навыков, и проявления такой подготовленности в условиях острых противодействий, а в ряде видов спорта и "контактной" борьбы.

В процессе формирования и совершенствования общей и специальной подготовленности спортсменов – игроков существует настоятельная необходимость учёта особенностей индивидуальной, групповой и командной деятельности, формирования индивидуального стиля ведения игры, надёжности игровых действий в условиях соревнований, что и обеспечивает победу над противником.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, деятельность человека методы изучения, совершенствование игровой деятельности.

**Введение.**

В настоящее время спортивное движение находится в обстановке влияния фактора напряжённой конкуренции хорошо подготовленных соперников и ряда других значимых факторов, как в личных, так и в командных видах спорта, связанных с игровой деятельностью.

Это требует от специалистов и от самих спортсменов, исполнителей деятельности наличия высокого уровня теоретической, физической, технической, тактической, психической, интегральной подготовленности.

Это определяет, необходимость комплексного, разностороннего изучения содержания такой деятельности, разработки и применения на практике, как хорошо известных, зарекомендовавших себя подходов к диагностике подготовленности, так и методов способствующих прогрессу достижений, играющих и надёжности реализации результатов подготовленности в условиях состязаний.

Это согласуется с положениям и теории современного человекознания (Б.Г. Ананьев), теории человеческой деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев), теории спортивной деятельности (Л.П. Матвеев, П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, В.Н. Платонов, Е.П. Ильин, В.К. Бальсевич и др.), теории игровой спортивной деятельности (А.В. Родионов, А.Я. Гомельский, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Макаров и др.).

Использование достижений современной спортивной и других наук, совмещение исследовательского и тренировочного процессов в единую систему подготовки и психолого – педагогического контроля составляют существенный резерв перспективы будущих достижений в спортивных играх. Об этом говорит факт близкого по сути научного поиска происходящего в смежных науках в направлении настоящей работы.

Много общего мы находим в работах Б.Г. Ананьева, отмечавшего в своё время, что "Для социального прогнозирования необходимы научные знания о резервах и ресурсах самого человеческого развития, об истинных потенциалах этого развития, еще крайне мало используемых обществом.

Благодаря крупным достижениям в научном познании человека и ускорению прогресса уже в настоящее время жизнь обогащается более эффективными средствами организации производства, градостроительства, массовых коммуникаций и обучения на всех уровнях образования, здравоохранения, социального обеспечения и т. д. Не меньшее значение имеет оптимальное сочетание такого их взаимодействия в образе жизни людей, которое в наибольшей мере соответствует структуре человеческого развития.

В ближайшее десятилетие теоретическое и практическое человекознание станет одним из главнейших центров научного развития.

Об этом можно судить по трем важным особенностям развития современной науки, связанным именно с проблемой человека. Первой из них является превращение проблемы человека в общую проблему всей науки в целом, всех ее разделов, включая точные и технические науки.

Вторая особенность заключается во все возрастающей дифференциации научного изучения человека, углубленной специализации отдельных дисциплин и их дроблении на ряд все более частных учений.

Наконец, третья особенность современного научного развития характеризуется тенденцией к объединению различных наук, аспектов и методов исследования человека в различные комплексные системы, к построению синтетических характеристик человеческого развития" [1, с.10].

**Методы и организация исследования.** Теоретические исследования, педагогические наблюдения, анкетирование спортсменов и педагогов, ведущих их подготовку, анализ видеоматериалов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов – игроков и других специализаций, исследования в моделируемых и естественных условиях деятельности занимающихся.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Мы солидарны с В. Н. Платоновым, подчёркивающим, что традиционная методика подготовки спортсменов высокой квалификации уже не даёт необходимого эффекта [2]. Достижение преимущества над соперниками в настоящее время возможно исключительно путём создания новых подходов, существенно опережающих прежние достижения спортивной науки, комплексного использования накопленного опыта и результатов в смежных областях знаний.

Одним из *актуальных* путей реализации такого подхода является построение процесса подготовки на основе изучения игровой деятельности, учёта особенностей выполнения конкретных амплуа, взаимодействий с партнёрами при реализации игровых действий в условиях жёсткой соревновательной борьбы, формирования индивидуального стиля игровой деятельности, что и явилось целью реализации такого подхода.

Исследования в игровых видах спорта свидетельствуют об игровой деятельности, как об одном из экстремальных видов деятельности человека требующей от педагогов и самих занимающихся специальных знаний, умений и навыков, и проявления такой подготовленности в условиях острой, а в ряде видов спорта и "контактной" борьбы.

Это обусловлено повышением уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, ростом конкуренции команд, усилением влияния сбивающих факторов.

Данные психолого – педагогического анализа деятельности послужили основанием для разработки психологического комплекса методов диагностики выявленных параметров подготовленности игроков, рационализации известных и создания новых подходов к совершенствованию процесса обучения и тренировки играющих, в том числе, с использованием тренажёрно – исследовательских средств.

Игровая деятельность отличается своеобразием технологии осуществления спортивной борьбы. В недавнем прошлом немедленный переход от игры в защите к нападению и обратно происходил достаточно часто, но не был состоянием непрерывной борьбы с соперником [3].

В отдельные отрезки состязания спортсмены имели возможность для искусственных пауз, перегруппировки групповых и командных действий. В настоящее время время таких моментов в игре квалифицированных команд наблюдается всё меньше.

Обязательное требование – в случае потери мяча нападающая команда должна немедленно переходить к активному ведению защиты, к перехватам передач соперников, вступлению в индивидуальные и групповые единоборства с нападающими противника, к блокированию ударов или бросков по воротам.

С этих позиций противодействие соперников рассматривается нами как три варианта состояния «игровой среды» игровой деятельности:

1) противодействие маловероятно (большая дистанция), достаточная свобода для действий и операций;

2) противодействие вероятно и требует быстрых умственных действий и операций от игрока, с возможным контактом в заключительной фазе игрового приёма (средняя дистанция);

3) острое противодействие соперника или непосредственный контакт с ним (близкая, экстремальная дистанция). Здесь требуются действия максимально быстрые на опережение действий соперника, либо выполнение игрового приёма в условиях прямого контакта (воздействия противника).

В связи с приведёнными состояниями игровой среды деятельности занимающихся процесс технико–тактической подготовки должен строиться с опорой на моделирование приведённых условий деятельности и сопровождаться разработкой соответствующих комплексов педагогических воздействий. Желательно, чтобы моделирование предусматривало обеспечение спортсменов и тренеров срочной обрат-

ной количественной информацией о качестве выполняемых приёмов в тренировке и игровых действий в условиях состязаний.

Немедленный переход и связанные с ним перестроения, переключения в атаке или в защите при потере или отборах мяча у соперников, требуют моментального переключения, приспособления игрока к новым условиям деятельности, изменения текущих действий на противоположные. Примечательно, что в отдельном игровом фрагменте такие перестроения могут возникать несколько раз.

Примером этому служат длительные розыгрыши мяча в гандболе, когда нападающие игроки не могут преодолеть защиту соперников. В большинстве матчей наблюдается технология деятельности, где большую часть матча игроки каждой из команд находятся в состоянии острого противоборства. С позиций психологии спорта такое состояние можно назвать деятельностью, проходящей в "активной игровой среде", в условиях "серийных" противодействий противника, контактов с ним. Положительных результатов в таких условиях, добиваются игроки, обладающие специальными способностями и высоким уровнем общей и специальной подготовленности.

Деятельность в играх требует параллельной работы тренеров и спортсменов над глубокой специализацией игровых функций, и универсализации, взаимозаменяемости исполнителей деятельности.

Практика показывает, что надёжность исполнения игровых функций каждым из игроков в своей зоне ведёт к победе над противником.

Важно и умение каждого спортсмена взять на себя, по обстоятельствам или по заданию тренера, функции, которые как бы несвойственны этому спортсмену в обычных обстоятельствах, выполнять же их нужно на высоком технико – тактическом уровне.

Показательна в этом отношении игра выдающихся российских волейболистов Александра Махнанова и Дмитрия Мусэрского. Игра Александра Махнанова была интересна тем, что после исполнения нескольких атак первым темпом в зоне 4, он неожиданно перемещался в зону игры первого темпа (зона 3), отвлекал на себя блокирующих противника, позволяя тем самым более свободно от блока атаковать своим партнерам.

Затем Александр возвращался в свою зону, где продолжал исполнять свои основные функции. Такая игра доставляла дополнительные трудности для соперников. Дмитрий Мусэрский обычно выполняет функции нападающего первого темпа, но когда команда испытывает трудности в реализации решающих мячей, он переходит на игру второго темпа и обеспечивает положительный результат для коллектива в этой зоне нападения.

Подобные требования возникают и к игрокам других амплуа при неудачном приёме мяча или отражении трудных мячей в защите, когда игроки не связующие по своим функциям должны брать на себя кратковременно функции разыгрывающих и обеспечивать выполнение передач на удар атакующим игрокам.

Результаты исследований свидетельствуют, что в процессе формирования и совершенствования общей и специальной подготовленности игроков существует настоятельная необходимость учёта особенностей индивидуальной, групповой и командной деятельности, формирования индивидуального стиля ведения игры, надёжности игровых действий в условиях соревнований, что и обеспечивает победу над противником.

#### **Заключение.**

Анализ литературы и собственные исследования выявили, что в игровых видах спорта существует острая необходимость учёта особенностей индивидуальности каждого спортсмена, содержания (структуры) индивидуальной, групповой и командной деятельности, вопросов формирования индивидуального стиля ведения игры, обеспечения надёжности выполнения игровых действий в условиях соревнований, что в совокупности и обеспечивает победу над противником.

#### **Выводы.**

1. Результаты исследования свидетельствуют, что спортивно – игровая деятельность является одним из экстремальных видов деятельности человека требующей от педагогов и самих занимающимися специальных знаний, умений и навыков, и проявления такой подготовленности в условиях острых противодействий, а в ряде видов спорта и "контактной" борьбы.

2. В процессе формирования и совершенствования общей и специальной подготовленности спортсменов – игроков существует настоятельная необходимость учёта особенностей индивидуальной, групповой и командной деятельности, формирования индивидуального стиля ведения игры, надёжности игровых действий в условиях соревнований, что и обеспечивает победу над противником.

#### **Литература:**

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

3. Эртман Ю.Н. Построение процесса совершенствования подачи мяча квалифицированными волейболистками с применением технических средств / Ю.Н. Эртман, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2013. – № 1 (115). – С. 156 – 160.

Дацик А.Н., студентка  
Нургалиева Д.Г., студентка  
Мальцева А.О., студентка

**Научный руководитель: Гераськин А.А., к.п.н., доцент**  
*Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал)*  
*Тюменского государственного университета,*  
*г. Ишим, Российская Федерация*

## **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОДАЧ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

***Аннотация.** Статья посвящена теоретическим основам начальной подготовки школьников к выполнению подачи мяча в волейболе. Уделяется внимание тактико-техническим умениям школьников при выполнении подачи мяча. Авторы описали этапы обучения подаче мяча и методы, которые используются на каждом этапе.*

***Ключевые слова:** школьники, техника, подача мяча, методы, волейбол, упражнения.*

Формирование подготовленности младших школьников по предмету физическая культура в настоящее время необходимо строить на основе теории спортизации учебного процесса, использования достижений спортивной науки и практики [1, 4]. Необходимо помнить также о том, что массовое применение теории спортизации согласуется с возможностями планомерного пополнения спортивного резерва в детско – юношеских спортивных школах, а далее и в командах мастеров. С этой целью в учебном процессе школы необходимо повышать уровень мотивации занимающихся к предмету обучения [2]. Необходимо формировать у школьников основы теоретической подготовленности; желание узнать побольше об истории развития того или иного вида спорта, о достижениях выдающихся спортсменов своего региона, России и в мире, о закономерностях формирования общей и специальной физической и психической подготовленности, основ техники и тактики видов спорта. Нужно использовать технологии формирования пат-

риотической подготовленности, сознательного соблюдения требований основ здорового образа жизни.

Что касается применения технологий подготовки в игровых видах спорта, в частности, в волейболе, являющегося предметом нашего исследования, то здесь отметим популярность этого вида спорта среди школьников. Для достижения высокого качества занятий следует учесть необходимость создания ряда условий для проведения занятий.

Это предусматривает наличие спортивного зала и летней площадки, отвечающих современным требованиям для проведения занятий, инвентаря. Необходимо также наличие на уроках видео устройств для просмотра методических материалов непосредственно на занятиях и записей выполнения заданий преподавателя, скакалок, гимнастических скамеек и лестниц, не менее чем по одному мячу на двоих занимающихся, сборников мячей. Необходимо обеспечение учебного процесса тренажёрными устройствами выпускаемыми предприятиями или разработанными специалистами физической культуры [5].

Необходимо регулярное участие команд школ и других учебных заведений во внутренних соревнованиях и в соревнованиях этих коллективов разного масштаба.

Волейбол является одним из действенных педагогических средств физической культуры школьника и формирования, специальных для деятельности волейболистов тактических и технических умений. Несмотря на внешнюю простоту, одним из сложных элементов волейбола является подача мяча. Для младших школьников подача представляет значительную трудность. С одной стороны, это происходит ввиду слабой физической подготовленности, которая не обеспечивает возможности для направления мяча на сторону противника с достаточной дальностью и скоростью полёта, слабым формированием координации движений юных волейболистов и их двигательных умений, наличием высокой ответственности перед командой за выполненное действие и влияния других неблагоприятных факторов.

В начальной стадии обучения волейболу особое внимание необходимо уделять формированию технико–тактических умений. При этом следует учитывать, чтобы спортсмен понимал суть техники, то есть, чтобы она была изложена на доступном для школьника языке. Преподавателю нужно также строить тренировочный процесс так, чтобы он был интересным, но в тоже время познавательным [4].

Проанализировав методическую литературу, можно выделить следующие основные моменты, которые необходимо учитывать при технико–тактическом обучении подаче в волейболе [5]:

1. Изучать уровень физического состояния юных спортсменов и с учетом этого строить тренировочный процесс.

2. Особое внимание следует уделять технической стороне выполнения элементов при игре в волейбол, так как именно от этого зависит результат игры.

3. Каждый спортсмен выбирает для себя подходящую технику выполнения, близкую и понятную ему.

Подача является техническим приемом, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз, которые изображены на рисунке 1.



Рис.1. Фазы техники подачи мяча [1].

Школьников на начальном этапе обучения игре в волейбол стоит обучать следующим видам подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой.

Для того чтобы правильно выполнить данные виды подач необходимо обратить внимание на следующие особенности техники подачи [3]:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасыванием мяча;
- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;
- использовать направляющую работу кисти руки, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;

– вытягивать "ударную" руку вперед в сопровождающем движении.

Методы обучения подачи мяча в волейболе нужно применять, в зависимости от этапа обучения [3]:

1. Ознакомительный этап – расчлененный метод, методы показа и объяснения и целостно – конструктивный метод;

2. Основной этап – повторный, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод и метод круговой тренировки.

От правильного выполнения подачи мяча зависит не только результат игры, но и физическое и психическое состояние спортсмена. Часто возникают травмы плеча ввиду нарушения техники игры. Нарушение техники ведёт и к срыву тактического замысла, к потере мяча для команды.

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи, траекторию и направление, с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, команде соперника, реализацию ее тактического плана.

Если занимающиеся в совершенстве владеют подачами мяча основными способами и уверенно действуют на приеме подачи – это надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях. При равной игре выигрывает команда, у которой подача сложнее и стабильнее по исполнению.

### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 9 – 12.

2. Гераськин А.А. Личность, деятельность и подготовка либеро в волейболе / А.А. Гераськин, Г.Д. Бабушкин, Ю.П. Денисенко // Теория и методика физической культуры. – №4(66), 2021. – С. 39 – 56.

3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с

4. Лубышева Л.И. «Теория и практика физической культуры»: новые векторы развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 3 – 5.

5. Фомин Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Сила-

ева, Л.В. Булькина, Н.Ю. Белова. – М.: Всероссийская Федерация Волейбола, 2014. – 129 с.

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

**Аннотация.** Представленный материал посвящен анализу эффективности элективных дисциплин по физической культуре.

В данных, представленных различными авторами, указывается, что элективные дисциплины имеют высокую эффективность. Но при анализе на вид спортивной деятельности в начале семестра выяснилось, что популярностью пользуются игровые виды спорта у юношей и фитнес направление у девушек. Данное приводит к дисбалансу в совершенствовании основных физических качеств и несформированности необходимого объема умений и навыков.

Результаты исследования могут быть использованы при организации учебных дисциплин по физической культуре.

**Ключевые слова:** элективные дисциплины, физическая культура, эффективность, необходимый объем умений и навыков.

**Введение.** Различные специалисты сферы физической культуры и спорта указывали на низкую эффективность учебной дисциплины «Физическая культура». Основным аргументом выступали высказывание, что данная дисциплина выстраивается без учета потребности занимающихся.

**Организация и методы исследования.** В процессе исследования были использованы следующие методы: беседы и интервью, опрос, обобщения.

**Изложение основного материала.** Элективные дисциплины были шагом в популяризации интереса к учебной дисциплине «Физическая культура». Данные дисциплины были разработаны и внедрены в систему высшего образования согласно ряду законов и нормативных документов, среди которых основными являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 27Э – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 г. №301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2013 г. № 1259 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным

программам высшего образования – программам подготовки научно – педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре)»;

Федеральные государственные образовательные стандарты.

Одним из ключевых моментов элективных дисциплин является предоставление выбора вида спортивной деятельности для занятий студентам [3]. В различных вузах выбор вида спортивной деятельности предоставляется по-разному, например, в начале года студент делает свой выбор и далее его изменить в течение семестра не может. В других вузах студент имеет право выбирать локацию и вид спортивной деятельности каждого занятия. Автор [4] в своем труде указывает, что эффективность физической подготовки в большинстве своем зависит от целого спектра составляющих, таких как средства и методы, акцентированно направленных на воспитание качеств занимающихся.

Соответственно и результативность данных занятий будет разной.

Занимаясь одним видом спортивной деятельности, развиваются те качества, на которые идет воздействие. Например, в игровых видах наиболее эффективно развиваются координация движений и скоростно – силовые качества, циклические виды наиболее эффективны в совершенствовании выносливости, равновесия, координационных способностей. Соответственно, занимаясь одним видом спортивной деятельности, на протяжении семестра происходит акцентированное совершенствование одних физических качеств, в ущерб другим.

Также необходимо сформировать профессионально – значимые и жизненно – важные двигательные умения и навыки, к которым относится умение плавать [3, 4]. Элективные дисциплины могут быть эффективными при условии выстраивания учебного процесса с акцентом на воспитание основных физических качеств [1, 4].

Так в ходе опроса по разработанным автором анкетам студентов выяснилось, что 39% не умеют плавать.

В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» был раздел плавание. В ряде учебных заведений раздела «Плавание» в рабочей программе нет. Не менее остро проблема умения плавания стоит в школе, так как в большинстве школ нет бассейнов.

Соответственно возможность освоить плавание есть в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и если данного вида спортивной деятельности в рабочей программе нет, то научиться плавать остается только в фитнес клубах или на других занятиях вне стен вуза. Но не всем данная возможность доступна в силу материального положения. Для выявления числа студентов, не умеющих плавать, был проведен опрос, в котором приняли участие студенты 1 – 3 курсов. Результаты опроса представлены на рисунке 1 и 2.

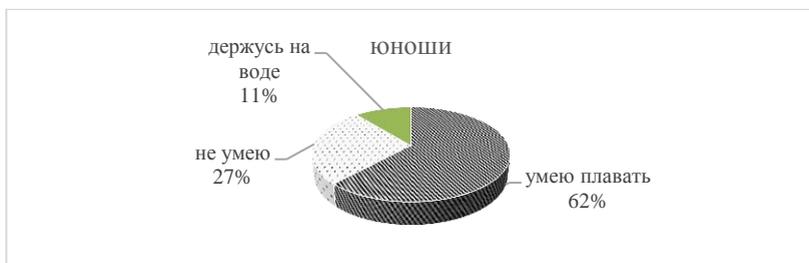


Рис. 1 Умение плавать у юношей.

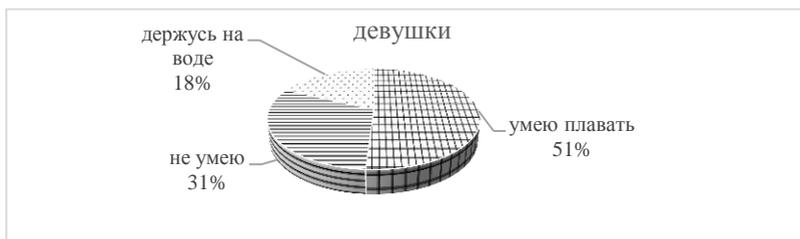


Рис. 2 Умение плавать у девушек.

Не менее важным является умение передвигаться на лыжах. Занятия лыжным спортом оказывает оздоровительное воздействие, способствует закаливанию организма. Лыжный спорт эффективен для воспитания основного физического качества выносливость, который имеет высокий коэффициент корреляции с работоспособностью.

Так же важно умение передвигаться на лыжах является в вооруженных силах. В школах передвижение на лыжах практически не осваивают, так как нет лыжной базы и отсутствует лыжный инвентарь.

В современных условиях приобрести лыжный инвентарь и обеспечить его хранение очень дорого для многих школ, чем и объясняется его отсутствие. Так же не малую роль играет места проведения занятий лыжным спортом. Для этого подходят парки и лесные массивы, тогда как часть школ находится в городской черте, где обеспечить безопасность при проведении занятий достаточно проблематично.

Результаты данной ситуации представлены на рисунках 3 и 4. Из приведенных данных более половины студентов не умеют ходить на лыжах. Те же, которые умеют ходить на лыжах прибыли из северных районов, там, где лыжи популярны и имеются места для проведения занятий по лыжному спорту.

Не меньшую проблему представляет умения преодолевать различные преграды, которые осваиваются в процессе вида спортивной дея-

тельности «Туризм», который есть во Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе ГТО. Из опросов студентов практически 100% не имеют представления о данном виде спортивной деятельности и соответственно не умеют преодолевать преграды, пользоваться компасом и картой местности и т.д., что осваивают на занятиях туризмом.

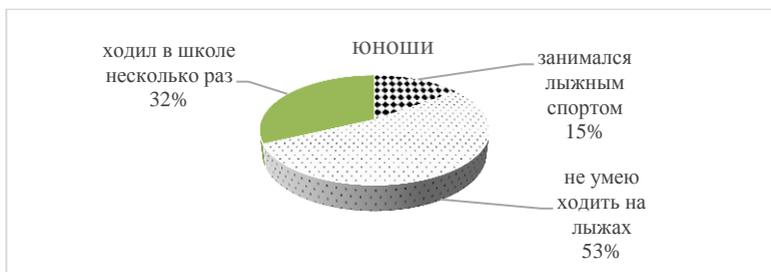


Рис. 3 Умение передвигаться на лыжах юноши

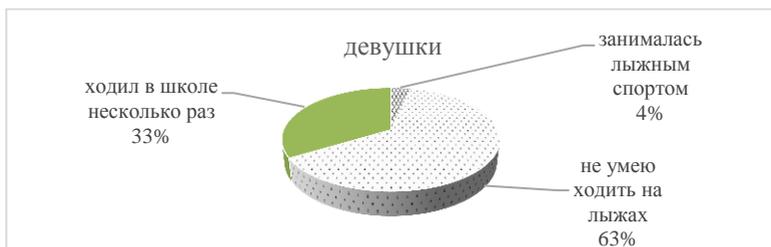


Рис. 4 Умение передвигаться на лыжах девушки

В процессе занятий был проведен опрос студентов, для чего они посещают занятия элективных дисциплин по физической культуре.

Преобладающим ответом стал поиграть, отдохнуть после напряженного учебного дня.

**Заключение.** В процессе исследования авторы пришли к ряду заключений. Необходимо нормативно обеспечить организацию элективных дисциплин по физической культуре. На данный момент не прослеживается решение данного вопроса, и каждое учебное заведение самостоятельно решает проблему организации элективных дисциплин по физической культуре.

Необходимо решить какую функцию выполняют элективные дисциплины по физической культуре. Если основная задача снять напряжение, развивающееся в течение учебного дня, то да, элективные дисциплины эффективны, и они отлично справляются со своей задачей,

тогда как если основной задачей является совершенствование уровня физических кондиций и состояния здоровья, то элективные дисциплины имеют низкую результативность в силу односторонней направленности.

**Выводы.** В процессе исследований авторы пришли к следующим выводам:

- физическая культура играет свою роль в подготовке студента к предстоящей трудовой деятельности и к службе в вооруженных силах, соответственно занятия физической культурой должны охватывать виды спортивной деятельности, посредством которых будут решаться обозначенные задачи;
- занятия только одним видом спорта не эффективны в воспитании основных физических качеств и формирования необходимого объема умений и навыков, необходимо комплексный подход, который был в рабочей программе дисциплины «Физическая культура»;
- лыжный спорт, туризм;
- необходимо формировать объем знаний о пользе занятий различными видами спортивной деятельности.

### **Литература:**

1. Анализ эффективности внедрения специализации "Аква – аэробика" в учебный процесс дисциплины "Физическая культура (элективная дисциплина)" в вузе / Р. Г. Ханов, А. В. Моисеев, Д. И. Сурнин, Н. А. Усачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3(157). – С. 303 – 306. – EDN NUIPWV.
2. Евтропкина, Д. С. Особенности построения рабочей программы дисциплины физическая культура и спорт "фитнес" (элективная дисциплина) / Д. С. Евтропкина, Е. М. Солодовник // Перспективы науки. – 2020. – № 7(130). – С. 139 – 145. – EDN ECASGI.
3. Егоров, Д. Е. Эффективность элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Д. Е. Егоров, И. Л. Чернев // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 12(38). – С. 36 – 44. – EDN JFJYVA.
4. Прыткова, Е.Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е.Г. Прыткова, И.М. Сазонова // Спортивная медицина. – 2005. – № 1.

<sup>1</sup>Ермолов Ю.В., к.п.н., ст. преподаватель  
<sup>1</sup>Эртман Ю.Н., к.п.н., доцент, зав. кафедрой  
ТиМ спортивных игр

<sup>2</sup>Дошибеков А.Б., зав. кафедрой Борьбы и НВС, доктор PhD  
<sup>1</sup>ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет  
физической культуры, г. Омск, Россия  
<sup>2</sup>НАО "Казахская академия спорта и туризма",  
г. Алматы, Казахстан

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11 – 12 ЛЕТ И ЗНАЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Аннотация.* Футбол – это спортивная игра, которая предъявляет высокие требования к физической подготовке юных спортсменов.

В этой связи, важным является вопрос планирования тренировочных нагрузок, которые способствуют адаптации организма к условиям соревновательной деятельности. В свою очередь, повышение уровня подготовленности юных футболистов, обеспечивается за счет изучения показателей физического развития.

**Ключевые слова:** физическое развитие, нагрузка, адаптация, тренировочный процесс.

**Метод исследования:** анализ научно – методической литературы.

**Введение.** Актуальность исследований физиологической адаптации в условиях мышечных нагрузок объясняется тем, что футбол, как социально значимое явление современной жизни, широко распространен среди населения, а его возрастающая интенсификация сопровождается большим нервно – эмоциональным напряжением организма, может создать условия срыва адаптации, угрозу здоровью человека, вызвать нарушение основных функций жизнедеятельности и гомеостаза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В возрасте 11 – 12 лет у детей происходит активная перестройка в организме, существенно увеличиваются показатели длины тела, отмечается быстрый рост размеров сердца, легочной и мышечной ткани. Опорно – двигательный аппарат развивается достаточно равномерно, однако интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Частота дыхания замедляется до 18 – 23 циклов в минуту, жизненная емкость легких

(ЖЕЛ) к 11 – 12 годам увеличивается до 2282 мл, причем минутный объем дыхания повышается почти в 2 раза [1].

Наибольший прирост силы, приходится младший и старший школьный возрасты. Установлено, что в возрасте от 9 до 12 лет сила у юных футболистов возрастает в пределах 45 – 48%. В этой связи, при организации тренировочного процесса юных футболистов необходимо, прежде всего, учитывать индивидуальные особенности спортсменов. С момента начала полового созревания, которое у мальчиков начинается примерно в 12 лет необходимо минимизировать максимальные силовые нагрузки, так как они могут отрицательно сказаться на формировании осанки спортсменов.

Характерно, что с 11 лет у юных спортсменов отмечается существенное улучшение показателей продуктивности выполнения двигательных действий.

Это выражается в мощности, которую спортсмен проявляет на протяжении всего тренировочного занятия или цикла. Данный период принято рассматривать, как «период бурного расцвета скоростно – силовых способностей». Существенные сдвиги годичных темпов прироста скоростно – силовых показателей отдельных мышечных групп начинаются с возраста 10 – 11 лет. При этом развитие отдельных групп мышц проявляется гетерохронно, и зависят от индивидуальных темпов формирования детского организма.

Значимость скоростно – силовых способностей для футболистов подтверждают результаты исследований специалистов [2], которые отмечают, что игроки в течение матча часто применяют такие двигательные действия, как прыжки, единоборства, игру на опережение, ускорения, рывки, что сочетается с выполнением передач, перехватов, обводок соперников, ударов по воротам и т.д.

Возраст 11 – 12 лет благоприятен для развития общей выносливости и скоростных способностей, однако является неблагоприятным для развития скоростной выносливости.

Сроки адаптации футболистов на этапе спортивной специализации к стандартной тренировочной нагрузке могут колебаться от 1,5 до 3 месяцев и зависят от генотипа, характера нагрузки, полноценного удовлетворения функционального запроса организма в двигательной активности и эффективности восстановительных мероприятий [6].

В практике подготовки юных футболистов недопустимо констатировать срыв адаптации или перенапряжения. При этом важно контролировать динамику процессов приспособления организма к нагрузке и управлять тренировочным процессом не по проявленным эффектам, а

упреждая их, активировать изменения в одном случае и затормаживать их в другом.

Об адаптации можно говорить, как о переходном процессе от одного уровня функционирования к другому [4].

Длительное, неконтролируемое воздействие тренировочных нагрузок, а также специфических раздражителей в процессе соревновательной деятельности футболистов приводят к нарушению функционирования различных регуляторных механизмов и к срыву адаптации.

Широкий диапазон диагностируемых параметров функционального состояния позволяет судить и о широком диапазоне показателей, которые влияют на результативность игровых действий, т.е. о состоянии адаптации организма футболистов [3].

Успешность процесса адаптации футболистов на этапе спортивной специализации к усложненным ситуациям соревновательной деятельности обуславливает и успешность процесса формирования состояния психической готовности к соревнованиям. Высокий уровень адаптации систем организма соответственно должен быть включен в число признаков, совокупно представляющих собой состояние необходимой психической готовности к соревнованию. В теории спортивной подготовки футболистов отмечается, что продолжительность отдельных этапов, мезоциклов, микроциклов и их чередование в процессе годичной подготовки должны быть связаны со сроками специфической адаптации к нагрузкам [5].

**Заключение.** Таким образом, чтобы избежать неадекватных реакций организма футболиста на нагрузки, необходимо тщательное изучение различных путей адаптации испытуемого, что возможно достигнуть посредством правильного и научно обоснованного построения схемы психолого – педагогического диагностирования переносимости нагрузок юными футболистами в тренировочной и в соревновательной деятельности.

#### **Выводы.**

1. Одним из важнейших условий достижения юным футболистом максимально доступных для его генетического потенциала результатов при объективных ограничениях времени и энергии, которыми он располагает для тренировки, является адекватность тренировочных нагрузок по их направленности и величине текущим адаптационным возможностям.

2. Установлено, что под влиянием физической нагрузки разной биоэнергетической направленности, в организме спортсменов, трени-

рующихся в аэробном и анаэробном режимах, формируются различные адаптационные перестройки.

3. Необходимо отметить, что изучение процессов адаптации к физическим нагрузкам в возрастном аспекте позволит существенно оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва в футболе.

#### **Литература:**

1. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9 – 22 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Р.З. Гакаме. – Краснодар, 1995. – 22 с

2. Губа В. П. Дозирование нагрузки при развитии специальных двигательных качеств юных футболистов различных вариантов биологического развития: научные исследования / В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, И.В. Строева // Теория и практика футбола. – 2003. – №2. – С. 15 – 19.

3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 152 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.

5. Ермолов Ю.В. Роль и значение адаптационных процессов в спортивной деятельности / Ю.В. Ермолов // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: матер. Всерос. науч. – практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу. – Омск.2010. – С.113 – 120

6. Павлов С. Е. Адаптация / С. Е. Павлов. – М.: Паруса, 2000. – 282 с.

**Естереква К.С., студентка**

*Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева, г. Казань, Республика Татарстан*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ОТ КОГНИТИВНЫХ УЛУЧШЕНИЙ ДО РИСКА ЗАВИСИМОСТИ**

***Аннотация:** В статье разобран вопрос влияния физической активности на когнитивные функции и дефицит здорового населения и других нуждающихся групп. Рассмотрены преимущества физических упражнений для когнитивных функций, факторы риска развития физической зависимости.*

**Ключевые слова:** *активность, физическая зависимость, спортивная зависимость, когнитивные функции, исполнительные функции.*

**Введение.** Физические упражнения – это любые движения тела, выполняемые скелетными мышцами, которые требуют затрат энергии: это последнее включает любую повседневную физическую активность и считается определяющим фактором здорового образа жизни. Иными словами, «спортивная подготовка» представляет собой классификацию более низкого ранга по сравнению с физическими упражнениями, характеризующимися планированием, организацией, повторяемостью во времени и конечной или промежуточной целью улучшить или сохранить один, или несколько факторов физического благополучия.

Физические упражнения являются важным элементом, который приводит к положительным эффектам с точки зрения физического и когнитивного функционирования человека [1].

«Когнитивные процессы» определяются как специфические психические функции, такие как: память, внимание, язык, и гностические функции. Наконец, есть так называемые «исполнительные функции»: способность планировать, контролировать и координировать мысли и действия [2].

Преимущества физических упражнений для когнитивных функций.

Анализ нескольких исследований из научной литературы подтвердил положительное влияние физических упражнений на когнитивные функции. Феномен положительного влияния физических упражнений на когнитивные функции очевиден в исследовании, проведенном Chiu et al [3], в котором выборка состояла из тридцати одного участника, набранного из Национального центрального университета Тайваня.

Двенадцать из них были в группе, которые регулярно занимались бегом или плаванием, 11 были членами университетских волейбольных команд и 8 были контрольной группой. Для каждого регистрировали рост, вес и пол, а физическую форму оценивали с использованием стандартной меры, теста на прогрессивную аэробную сердечно – сосудистую выносливость, измеряющего максимальное потребление кислорода и показатель аэробной физической подготовленности.

Результаты показали, что занятия спортом, а точнее игра в волейбол, были связаны с лучшим выполнением фланговой задачи (фланговая задача основывается на том, что при зрении глаз одновременно фиксирует сразу несколько объектов, схожих друг с другом). В первую очередь с точки зрения точности выполнения задачи, но также и с тенденцией к более быстрому реагированию. Кроме того, нехватка времени была связана со снижением точности выполнения задачи. Время

отклика также показало ожидаемое сокращение с более короткими временными рамками. Характер влияния на точность для спортивных групп показал более точную производительность.

### **Факторы риска развития физической зависимости.**

Зависимость от физических упражнений была концептуализирована Морганом [4] как поведенческая дисфункция и, следовательно, как зависимость, имеющая негативный оттенок. Он предположил, что чрезмерные физические нагрузки могут привести к физическим повреждениям и пренебрежению многими контекстами повседневной жизни (например, семьей, работой). Есть два ключевых аспекта этого состояния: во-первых, спорт становится ежедневной потребностью; во-вторых, наличие абстинентного синдрома при воздержании от тренировок.

Лукач [5] исследовал зависимость от упражнений у бегунов – любителей с помощью многомерного подхода, лежащего в основе некоторых предикторов риска развития этой зависимости. Выборка состояла из 257 бегунов со стажем не менее 2 лет подряд.

Распространенность риска физической зависимости составила 8,6%, при этом 53,6% респондентов были охарактеризованы как симптоматические не зависимые и 37,8% бессимптомные не зависимые.

Тесты отношения правдоподобия показали, что пять факторов внесли значительный вклад: время, потраченное на бег еженедельно ( $<0,001$ ); детская активность (0,008); уровень образования (0,006); тревога (0,023); одиночество (0,004). Было замечено, что группа риска получила более высокий балл по шкале «отсутствие контроля»; на самом деле эти бегуны были менее способны совладать с желанием что – то делать или прекратить тренироваться.

Результаты подтверждают теорию, которая предполагает, что одинокие спортсмены используют спортивную деятельность как источник радости и счастья, чтобы справиться с тревогой и одиночеством, увеличивая время или количество физической активности, потому что им нужно все больше и больше для достижения этих эмоций.

Новое и интересное открытие состоит в том, что более низкий уровень образования может предсказать вероятность зависимости от физических упражнений. Обучение в лучших университетах или колледжах может улучшить способность справляться с эмоциональным дистрессом и разработать стратегии выживания, которые, в свою очередь, могут предотвратить поведенческие расстройства и, предположительно, множество других проблем.

На самом деле уровень образования представлялся защитным фактором, как показало исследование Менцеля [6]: 65% выборки — 1743

субъекта, 58,6% из которых были женщины, средний возраст 31,7 года, от 18 – 61 лет – имели университет или диплом колледжа.

Испытуемым задавали анкеты, состоящие из разных частей, а именно демографические вопросы, например, возраст, пол, место жительства, вес и рост.

Во второй части оценивались спортивные привычки, такие как частота, вид спорта, которым они занимались. Менцель также измерил наличие расстройств пищевого поведения.

В заключительной части опроса пользователям фитнеса было предложено заполнить опросники зависимости от физических упражнений. Кроме того, по этим анкетам также измерялись самооценка, благополучие и поиск острых ощущений. Более того, неудовлетворенность телом измерялась с помощью опросника расстройств пищевого поведения и шкалы SCOFF. С точки зрения образования, чем выше уровень обучения, тем ниже баллы, полученные людьми по физической зависимости. Как предполагает Менцель, занятия спортом, вызывающие привыкание, могут быть связаны с худшими механизмами приспособления и неэффективными способами борьбы со стрессом.

Один из способов улучшить его – учиться в высшем учебном заведении. Таким образом, цель обзора касается зависимости от физических упражнений и любых индивидуальных и ситуационных факторов, которые рассматривались как возможные предикторы возникновения спортивной зависимости.

Результаты показали, что предсказать возникновение зависимости от физической активности могут такие факторы, как большое количество времени, уделяемое бегу в неделю, физическая активность в детстве, низкий уровень образования, высокий уровень тревожности и враждебности, одиночество, низкая самооценка.

Кроме того, высокий уровень таких аспектов характера, как настойчивость и упорство, самостоятельная личность, избегание вреда и нетерпимость к неопределенности.

### **Литература:**

1. Мандолези Л., Полверино А., Монтуори С., Фоти Ф., Феррайоли Г., Соррентино П., Соррентино Г. Влияние физических упражнений на когнитивные функции и благополучие: биологические и психологические преимущества, 2018, стр. 509;
2. Персиавалле В. Физиология человека в применении к физической активности, 2009, стр. 168;
3. Чиу С.Н., Чен С. – Ю., Магглтон Н.Г. Спорт, цейтнот и когнитивные способности. Спортивная наука о мозге, 2017, стр. 85 – 99

4. Морган В.П. Негативная зависимость у бегунов, 1979, стр. 57–70;
5. Лукач А., Сасвари П., Варга Б., Майер К. Зависимость от физических упражнений и связанные с ней факторы у бегунов – любителей, 2019, стр. 343 – 349;
6. Менцель З. Поведенческий и психологический контекст зависимости от упражнений, 2016, стр. 11 – 14.

**Заппаров Р.И., ст. преподаватель**  
**Ковалева А.Р., студентка**  
*Российский экономический университет*  
*им. Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия*

## **РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация.** Предметом исследования данной статьи является утренняя гимнастика в качестве оздоровительного элемента в образе жизни человека. Данная тема является актуальной, так как в современном мире человек большую часть своего времени проводит в сидячем положении и, следовательно, мало двигается. Современный человек малоподвижен и поэтому его организму испытывает недостаток физических нагрузок.*

*Цель этой статьи заключается в описании процесса утренней гимнастики, упражнений, которые в нее входят, а также в описании ее пользы.*

***Ключевые слова:** утренняя, гимнастика, упражнения, утро, день, упражнения, комплекс, эффект, польза, зарядка.*

**Введение.** Утренней гимнастикой называется непродолжительный набор, несложных для выполнения, упражнений. Заниматься утренней гимнастикой следует после пробуждения. Обычно, по ночам человеческий организм отдыхает, а уже после того, как человек проснулся, начинается активный труд (как физический, так и умственный). Именно благодаря зарядке переход от одного состояния в другое проходит легче. После проведения утренних упражнений, организм человека окончательно просыпается и настраивается на плодотворную работу благодаря приливу энергии от физической активности.

**Методом** исследования рассматриваемой темы является анализ. Анализу подлежит утренняя гимнастика и ее составляющие.

Утренняя гимнастика (она же зарядка) представляет собой одну из наиболее популярных и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря тому, что, как правило, занимаются ей после пробуждения, зарядка способствует тонизации организма и повышению основных процессов жизнедеятельности (например, таких как кровообращение, обмен веществ, дыхание и т. д.). Еще одним плюсом выполнения гимнастических упражнений является фокусирование внимания занимающихся, а также повышение дисциплины.

Также гимнастика по утрам приведет к таким благоприятным последствиям как: активизация обмена веществ, улучшение работы сердца, укрепление и формирование мышц, правильная осанка и др.

Таким образом, благодаря утренним упражнениям, которые под силу любому человеку, настраивается на предстоящую работу как весь организм, в целом, так и каждый орган в частности.

Люди, регулярно занимающиеся зарядкой, отмечают ее благотворное влияние на сон, аппетит и общее самочувствие, в целом. Также наблюдается повышение работоспособности.

Становится, очевидно, что утренняя гимнастика является прекрасным решением для тех, кто желает, так или иначе, укрепить свой организм и здоровье. Она оказывает полезное действие на организм любой возрастной группы. Особенно полезна гимнастика будет для людей, ведущих сидячий образ жизни, или же для тех, кто мало двигается в силу профессии, например, офисных работников, водителей и т. д.

Чтобы получить максимальную пользу от утренних упражнений следует опираться на такие индивидуальные факторы, как возраст, общее состояние здоровья, уровень физической подготовки, пол, возраст.

И в соответствии с этими показателями подбирать подходящий комплекс упражнений. Тогда зарядка будет не только полезна, но и приятна в выполнении.

При выборе места проведения утренней гимнастики идеальным вариантом будет улица, так как свежий воздух окажет дополнительную пользу для организма. Если же такой вариант по каким – либо причинам не подходит, можно остаться и дома. В таком случае желательно заниматься с открытыми окнами.

Также упражнения можно завершить прогулкой или бегом. Во время занятий следует внимательно следить за своим самочувствием и в случае дискомфорта лучше снизить нагрузку или же прекратить упражнения вовсе.

Оптимальной продолжительностью зарядки будет 10 – 15 минут без использования гантелей и без силовых нагрузок. Некоторые

упражнения можно выполнять в положении сидя или даже лежа. Как правило, в комплекс упражнений утренней гимнастики входят повороты, вращения туловищем или конечностями, ходьбу на месте в комфортном темпе, приседания, наклоны в стороны.

Подбирая одежду для занятий спортом, следует остановить свой выбор на свободном, камфорном варианте, который не будет сковывать движения. Во время занятий можно включить, музыку, радио или же заниматься в тишине.

Все зависит от личностных предпочтений занимающегося. Также особое внимание стоит уделить дыханию: вдох необходимо производить через нос, а выдох – через рот.

Несколько универсальных упражнений для утренней гимнастики:

1. Ноги следует поставить на ширину плеч, глубоко вдохнуть, поднять руки и плавно опускать их вниз, вместе с этим медленно выдыхая. Повторить 5 раз.

2. Согнуть руки в локтях и взяться за плечи. Выполнять круговые движения вперед, потом назад в удобном для себя темпе. Повторить 10 раз.

3. Согнуть руки в локтевых суставах и держать их перед собой, параллельно земле, держа ладони вместе. Развести руки в стороны, чередуя согнутое и разогнутое положение. Повторить 10 раз.

**Результаты и их обсуждение.** Действительно, благодаря утренней гимнастике процесс пробуждения проходит значительно легче. Выполнив минимальный набор упражнений, организм человека настраивается на рабочий лад.

**Заключение.** Завершать утреннюю гимнастику необходимо душем, обтиранием, обливанием. Зарядку можно сочетать с любыми видами закаливания. Она избавляет человека от бессонницы, улучшает аппетит, помогает предотвратить развитие многих заболеваний и депрессию. Чтобы усилить оздоровительный эффект от утренней гимнастики, важно позаботиться также о правильном питании, отказаться от вредных привычек, больше гулять на свежем воздухе.

**Выводы.** Таким образом, при систематических занятиях утренней гимнастикой улучшается самочувствие и работоспособность человека, а также регулярная физическая активность оказывает благотворное влияние на здоровье человека, в целом.

### **Литература:**

1. Важная проблема физического развития подрастающего поколения. /Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В.// Физическая культура в школе. 2019 № 4 С. 6 – 10;

2. Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Запбаров Р.И., Кондратьев П.А. – Перспективы науки. 2019 № 12 (123). С. 201 – 206;
3. Исследование роста – весовых параметров квалифицированных;  
4. регбистов /Ростеванов А.Г., Иванов В.А./ Физическая культура, спорт и здоровье. 2014 № 24 С. 168 – 171;
5. Проблемы и перспективы подготовки специалистов по спортивным играм в условиях факультета физической культуры государственного ВУЗа / Иванов В.А., Антипов А.В., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015 № 5 С. 79;
6. Совершенствование двигательной реакции гандболистов на основе управления биомеханическими характеристиками / Хусейн С.А.Х., Иванов В.А., Вяльцев А.С. // Вестник спортивной науки. 2017 № 6 С. 75 – 80;
7. Social education of students in the conditions of electronic learning /Ivanov V.A., Tsarapkina J.M., Zheltukhina M.R., Nechay Y.P., Urakova F.K./ Amazonia investiga. 2022 T. 11 № 49 С. 175 – 181;
8. Media space as an element of the digital educational ecosystem / Dubrova O.A., Tsarapkina Ju.M., Oshkina A.A., Baikina Ju.O., Ivanov V.A./ Eduweb: Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación. 2021 T. 15 № 1 С. 134 – 144.

**Зеленская А.И., ст. преподаватель**  
**Енокаева С.С., доцент**

*КЧГУ имени У. Д. Алиева «Карачаево -Черкесский  
государственный университет имени У. Д. Алиева, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ КАРАЧАЕВО–ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

***Аннотация.** На сегодняшний день спортивный туризм в КЧР играет большую роль для развития экономики региона. Не смотря на различные трудности, возникающие в развитие туризма в целом в РФ, Карачаево-Черкесская республика круглый год принимает большое количество туристов, благодаря туристско – рекреационному кластеру.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, Российское высшее образование, спорт, туризм, спортивно-туристский клуб, кластер.*

**Введение.** Актуальность данной статьи лежит в основе развития спортивного туризма на территории Карачаево-Черкесской республики. Так как КЧР является одной из перспективных республик в области туристско – рекреационной деятельности.

В настоящее время определение спортивного туризма как вида спорта, основанного на систематических тренировках и участии в соревнованиях для достижения наивысших результатов спортсмена, подразумевает явную необходимость построения системы координации с региональными туристическими и спортивными организациями в Карачаево-Черкесской республике.

Эта система должна функционировать в действующей нормативно – правовой базе, основанной на государственной политике в области развития физической культуры, спорта и туризма, с использованием общепринятых принципов организации других видов спорта Карачаево-Черкесской республики.

#### **Методы и организация исследования.**

Методами исследования данной темы являются источники доклады министерства Туризма и молодежной политики КЧР, а также министерство спорта КЧР, федеральное агентство по туризму РФ.

Данной статье выделена система развития спортивного туризма на территории Карачаево-Черкесской республики. Такая система может быть основой двух подсистем: подсистемы детского и подросткового туризма и подсистемы молодежного туризма.

Первая подсистема включает в себя отделы спортивного туризма с документами по туризму, которые работают на базе спортивных школ или спортивных и общеобразовательных учреждений, но дети и подростки или спорт и развлечения управляются и финансируются региональным центром туризма (другой вариант представляется предпочтительным для ряда значимых сценариев, которые присутствуют в России).

Вторая подсистема – районный спортивно – туристический клуб. Обе подсистемы, управляющие государственными департаментами по спорту и туризму, туризму и Российской Федерации, должны регулироваться молодежной политикой, Министерством управления государственными учреждениями здравоохранения, туризмом – государственной аккредитацией Федерации спортивного и оздоровительного туризма России.

На основании этих подсистем в Карачаево -Черкесской республике необходимо развивать сферу деятельности спортивного туризма.

На основании регламентирующих документов в сфере спортивного туризма, в КЧР следует создавать влиятельные операционные, спортивные и туристические департаменты и клубы, Федерации спор-

тивного и оздоровительного туризма для обеспечения того, чтобы спортивный и оздоровительный туризм начал существовать на территории Карачаево-Черкесской республики.

Преобладание туристско – рекреационного кластера на территории КЧР, позволяет вернуть старые ежегодные «Туристские слеты», по спортивному ориентированию на местности, скалолазание, лыжня, сноуборды, а также развивать новые спортивно – туристические маршруты.

Созданием программы спортивного туризма в Карачаево-Черкесской республике занимается кафедра теоретических основ физической культуры и туризму Карачаево-Черкесского государственного университета имени У. Д. Алиева. Полностью распределила в программе план мероприятий на 2022 – 2025 года.

Предлагаются конкретные сроки и этапы реализации Программы развития детско – юношеского и спортивного туризма на 2022 – 2025 годы. <b>Этапы и мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
<b>Первый этап (установочный)</b>	2022 год
Российская Федерация осуществляет надзор за развитием туристической формы проведения массовых спортивно – развлекательных мероприятий на территории Российской Федерации.	2022 год
Российская Федерация провела спортивный конкурс " Спортивные конкурсы для школьников "	2022 – 2025гг.
Прогулки на туристических, лыжных, горных, водных и других дистанциях на территории Карачаево- Черкесской республики.	2022 – 2023 гг.
Интеграция специализации в сфере туризма с учетом существующих центров Карачаево -Черкесской республики	2022 – 2023 гг.
Туризм и краеведение (поселок Домбай, поселок Архыз, Карачаевский район, Малокарачаевский район, Зеленчукский райо)	2022 – 2023 гг.
Разработка технических правил (стандартов) при оказании туристских услуг в сфере туризма спортивного и молодежного туризма Карачаево-Черкесской республики.	2022 г.
	Ежегодно
Разработка и реализация молодежных и региональных программ развития спортивного туризма в Карачаево-	Ежегодно

Черкесской республики.	
<b>Второй этап (развивающий)</b>	2022 год
Организация массовых мероприятий, направленных на популяризацию детского и юношеского спортивно – развлекательного туризма Карачаево – Черкесской республики.	Начиная с 2020 года – ежегодно.
Открытие новой секции детского и юношеского туризма и спорта в Карачаево-Черкесской республики	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Клубы (Горнолыжные, спортивные (вольная борьба, национальная борьба, борьба на поясах, каратэ, кю-кушинкай, дзюдо, джиу-джитсу и т. д.).	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Развитие инфраструктуры детских и образовательных учреждений в сфере молодежной и спортивно – развлекательной деятельности, туризма и его реализации, спортивно – развлекательных лагерей, развлекательных и реабилитационных центров и санаторно – курортных учреждений в Карачаево-Черкесской республики.	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Встречи, связанные с соревнованиями, различных типов чемпионата на территории Карачаево-Черкесской республики	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Всероссийские спортивные соревнования по туризму в школах на территории Карачаево-Черкесской республики.	Начиная с 2020 года – ежегодно.
Создание туристических клубов в учебных заведениях и совершенствование подготовки преподавателей спортивного туризма в Карачаево-Черкесской республики.	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Формирование, образовательный туризм – навыки туризма для практики экологических ориентиров и полигонов на территории Карачаево -Черкесской республики.	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Организация всероссийских турниров (чемпионатов и первенств) по детско – юношескому спорту и туризму. Дисциплина" дистанционная ходьба ", группа" лыжные дистанции, " горная дистанция", " дистанция на транспортных средствах», «Скандинавская ходьба» в Карачаево-Черкесской республики	Начиная с 2022 года – ежегодно.
Организовать тренировочный сбор для кандидатов в	С 2022 года

юношескую сборную в центре спортивного туризма в Карачаево-Черкесской республике.	– ежегодно.
Кубок России и участие сборной России в международных соревнованиях чемпионат, соревнования и соревнования. Дисциплина "пешеходная дистанция", "лыжные дистанции на территории КЧР (поселок Домбай, поселок Архыз).	С 2022 года – ежегодно.
Проведение Всероссийского турнира (чемпионат) по спортивному туризму. "Бадукский путь" и "Софийские водопады" в Карачаево-Черкесской республике.	2022 – 2023 гг.
Соревнования на кубок России, участие сборной России, соревнования по туристскому ориентированию." Группы. В Карачаево-Черкесской республике	С 2022 г. ежегодно.
<b>Третий этап (закрепляющий).</b>	2022 – 2025 гг.
"Подготовка и издание методических материалов по детско – юношескому и спортивно-оздоровительному туризму.	Ежегодно
Реализация программы – Развитие детско – юношеского спортивно – развлекательного туризма на территории Карачаево-Черкесской республики.	Один раз в 4 года
Проведение международных научно – практических конференций на территории Карачаево-Черкесской республики	Один раз в 2 года
Семинары в области гостиничного дела и туризма для развития и общения детей и молодежи на территории Карачаево-Черкесской республики	Один раз в 1 года Еже- годно.
Проведение специальных изменений в туристических лагерях на местах (спасение юных туристов – спасательные, патриотические, экологические, краеведческие, водные туристы, пешеходы, плоскогубцы и т.д.), изменений каждый год на территории Карачаево-Черкесской республики.	Ежегодно.
Подготовка судей соревнований по спортивному туризму. Основная подготовка для кафедр детского туризма и спорта (преподаватели детского и юношеского туризма, специалисты по методике преподавания туризма).	Ежегодно
Мероприятие направлено на организацию массовой	

физической культуры, популярного детского и юношеского спортивно – развлекательного туризма. Открытие нового бюро туризма и спорта и клуба. КЧГУ имени У. Д. Алиева, КЧР	
Проведение Всероссийский турнир (чемпионат) по спортивному туризму. Дисциплина " дистанция вверх", группа " лыжная дистанция", «горная дистанция", "пешая дистанция". Организовать тренировочный сбор для кандидатов в юношескую сборную в центре спортивного туризма. Кубок России, участие молодежной сборной России в чемпионате международных соревнований. Дисциплина " дистанционная ходьба", " лыжные дистанции", " горная дистанция", " дистанция на транспортных средствах", группа "маршрут". Карачаевский район, курорт Теберда, поселок Домбай, поселок Архыз, Карачаево-Черкесской республика	Начиная с 2022 года
Проводить всероссийские турниры по спортивному туризму на территории Карачаево-Черкесской республики.	Ежегодно

*Ожидаемые конечные результаты реализации программы*

1. Сфера подготовки кадров для детей и подростков и спортивно – оздоровительного туризма в регионах России:

- Детские педагоги и молодежный туризм – не менее 1000 человек в год;
- Преподаватели – специалисты по методике туризма – не менее 200 человек в год;
- Судьи соревнований по – спортивному туризму – не менее 300 человек в год.

2. Существующая сфера деятельности Карачаево-Черкесской республики – это укрепление инфраструктуры детско – юношеского и спортивно – развлекательного туризма, открытие в общей сложности нового Бюро по спорту и туризму, насчитывающего не менее 140 отделов спорта и туризма, 90 детских и молодежных спортивно – туристических клубов.

Укрепление здоровья молодежи (юные туристы – спасатели, волонтеры) Это также археологи, краеведы, водные туристы, пешеходы, плоскогубцы и т. Д.) 35 – 50 изменений каждый год, охватывающих не менее 200 тысяч человек.

3. В области массовых спортивных мероприятий: основная груп-

па соревнований по дисциплине "Спортивный туризм" и всероссийские соревнования по проведению массовых спортивных и туристических мероприятий стабилизация календаря до уровня 15 – 20 мероприятий в год.

4. Спортивный туризм сфера участия сборной команды во всех российских соревнованиях:

Для наращивания участия во всех российских и международных соревнованиях по спортивному туризму сборной Карачаево-Черкесской республики, необходимо проводить учебно-тренировочные сборы – начиная с 2022 года, не менее трех учебно-тренировочных сборов в год.

Выступление молодежной сборной Карачаево – Черкесской республики: участие в соревнованиях по групповому спортивному туризму и России, " водная дистанция", " горная дистанция", дисциплина " путь", " пешая дистанция», «лыжная дистанция», «дистанция на транспортных средствах" (Российской федерации).

5. Рост мастерства по туризму в КЧР.

Подготовка спортсменов – массовый диапазон спортсменов класса – не менее 25 000 человек в год;

спортсмены первого класса – не менее 5000 человек в год;

кандидаты получают не менее 1000 человек в год;

мастера спорта России – не менее 80 человек в год.

Развитие детско – юношеского и спортивного туризма в Карачаево-Черкесской республике, как вида спорта необходимо обеспечить в созданной материальной базе, которую целесообразно включить:

Детский туризм – один из самых массовых видов туризма. Он представлен экскурсиями для школьников, спортивным туризмом (в т.ч. спортивно – туристские соревнования), самостоятельными школьными обменами, познавательными и рекреационными детскими турами, оздоровлением и отдыхом в детских лагерях, а также выездным туризмом (т.е. организацией международных безвалютных обменов, поощрительными выездами для талантливых подростков, выездами в международные детские центры (лагеря) и т.д.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Развитие детского и юношеского туризма на территории Карачаево-Черкесской республики, на сегодняшний день очень плохо развит, этой проблемой озадачен Карачаево – Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева. Специалисты в области туризма считают, что, необходимо, в будущем развить детский и молодежный туризм, а также вернуть старые забытые «туристские слеты», что обеспечить наивысшее развитие туризма в Карачаево-Черкесской республике.

лике, которые должны стать одним из приоритетных направлений региона.

### **Заключение**

Экономические преимущества спортивного туризма в КЧР очевидны: как правило, школы и студенты, путешествия, организованные группы, поездки ежегодно усиливаются, что значительно облегчает бизнес – планирование в данном регионе.

Детский туризм еще более важен с социальной точки зрения.

Туризм предоставляет уникальную возможность более глубоко и наглядно познакомиться с историческим и культурным наследием Карачаево-Черкесской республики и других регионов, пробудить у молодежи чувство национальной идентичности, уважение и терпимость к обычной жизни и других национальностей, и народов Карачаево - Черкесской республики.

Путешествия играют большую роль в обеспечении многогранного развития личности. Именно способность к развитию роста, путешествий, письменных столов, навыков наблюдения и наблюдения за красотой окружающего мира может дать молодому поколению возможность повысить свой интеллектуальный уровень.

В физической усталости, чтобы восстановиться, мы предполагаем, что туризм как средство восстановления помогает легко переносить психические стрессы, негативное настроение и т. д., что очень важно для общества в целом. Необходимо отметить влияние детского туризма на развитие социального чувства, самодисциплины и адаптацию подрастающего поколения к условиям современной жизни.

Кроме того, большое значение имеет воспитание подрастающего поколения, которое является наиболее эффективной оздоровительной технологией, способствующей формированию здорового образа жизни всего человека и общества, что также является наибольшим состоянием для детского спортивного и оздоровительного туризма.

### **Выводы.**

Состояние индустрии туризма не соответствует доходам различных туристических предприятий из других стран, но производители этих услуг укрепляются, растет доверие потребителей туристических услуг.

Таким образом, следует ожидать, что вовлечение молодежи в туристическую деятельность подростков и молодых людей с раннего возраста, демонстрирующих лучшие образцы производства туризма в период, характерный для высокой эмоциональной чувствительности молодого возраста, также приведет к росту их потребности в туристических поездках и путешествиях более зрелого возраста. Кроме того,

развитие детского туризма также достаточно сконцентрировано сегодня, обучение не должно быть увеличением числа молодых людей, решивших сделать своим основным бизнесом туризм, а значит, решить проблему туристических кадров.

### **Литература:**

1. ФЗ № 23 – РЗ «О государственном стимулировании инвестиционной деятельности в Карачаево-Черкесской Республике»: (ред. от 19.06.2017). – Доступ из справ. – правовой системы «Консультант Плюс».
2. Закон Карачаево-Черкесской Республики от 14.05.2015 № 19 – РЗ «О некоторых вопросах туристской деятельности в Карачаево-Черкесской Республики: (в ред. от 01.07.2016 № 38). – Доступ из справ. – правовой системы «Консультант Плюс».
3. Постановление Правительства Карачаево – Черкесской Республики от 26.08.2014 № 239 «Об утверждении Стратегии социально – экономического развития Карачаево – Черкесской Республики до 2035 года». – Доступ из справ. – правовой системы «Консультант Плюс».

### **Интернет ресурсы**

4. <http://tourismkchr.ru/>
5. <https://www.dissercat.com/>
6. [https://vk.com/dissercat\\_biblioteka\\_dissertaciy](https://vk.com/dissercat_biblioteka_dissertaciy)
7. <http://forum.awd.ru/>
8. <https://basetop.ru/rejting – turisticheskikh – saytov – luchshie – sayty – o – puteshestviyah/>
9. <https://www.otzyv.ru>
10. <https://basetop.ru/rejting – turisticheskikh – saytov – luchshie – sayty – o – puteshestviyah/>

**Иванов В.А., доцент, к.п.н.**  
**Лиаль – Летецкая А.Э., студентка**  
**Микрюкова В.Л., студентка**  
*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
им Г.В. Плеханова», г. Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

***Аннотация.** Работа раскрывает систему, цели и задачи физическое воспитания и спорта в высших учебных заведениях.*

***Ключевые слова.** Высшее образование, спорт, физическая культура, студенты.*

**Введение.** Физическая культура на сегодняшний день выступает средством формирования здорового образа жизни и важнейшим аспектом воспитания и всестороннего развития личности. Физическая культура и спорт лежат в основе формирования таких положительных качеств как выносливость, трудолюбие, сила духа, воля и стремление к победе.

**Методы и организация исследования.** Основным методом исследования, использованным в этой статье, является анализ научно – методической литературы по теме статьи. Данный метод применялся с целью исследования степени изученности и проработанности выбранной темы в научной и методической литературе, а также для выявления основных тенденций и направлений развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях России.

Физическая культура в широком смысле слова представляет собой особый вид культуры, оказывающей глубокое влияние как на развитие личности в частности, так и на развитие социально – культурной компоненты всего общества в целом. Физическая культура демонстрирует свое оздоровительное, образовательное и общекультурное значение практически во всех областях жизнедеятельности индивида и общества – повседневной жизни, области организации труда, сфере здорового досуга.

Основной и важнейшей частью физической культуры является спорт. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, самым популярным зрелищем, эффективным средством образования

и самообразования человека, в нем присутствует самый сложный процесс межличностных отношений.<sup>1</sup>

Спорт представляет собой разновидность состязательной деятельности человека. Являясь ключевым элементом физической культуры, как социального института спорт регулируется формальными правилами и нормами поведения. Именно через соревновательный аспект спорта проявляются такие качества личности как стремление к победе, достижение поставленных результатов, мобилизация физических, умственных и моральных качеств.

В большинстве высших учебных заведений физическое воспитание студентов продолжается в течение всего периода их обучения.

Физическое воспитание студентов может принимать различные формы:

1. Практические занятия по физической культуре и спорту, обязательные для всех обучающихся и направленные на развитие их физических качеств;

2. Секции и сборные команды. Студентам предоставляется богатый выбор различных видов спорта, представленных и развивающихся в конкретном высшем учебном заведении, и возможность посещать их в факультативном порядке;

3. Лекционные занятия по физической культуре и спорту. Лекции направлены на формирование у обучающихся теоретического представления о физической культуре как социальном институте, а также о ее месте в жизни деятельности индивида и общества.

Все формы физического воспитания в высших учебных заведениях, являясь самостоятельными компонентами, тесно взаимосвязаны между собой в единую систему и представляют собой уникальный процесс физического воспитания студентов.

Основной формой реализации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях является преподавание. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина разрабатывается, формируется, утверждается и фиксируется в базовых учебных планах высшего учебного заведения. Реализация программы согласно плану, осуществляется и контролируется преподавательским составом, а также административным персоналом соответствующих кафедр.

Самостоятельная занятость студентов с помощью физической культуры, спорта, туризма способствует лучшему усвоению учебных

---

<sup>1</sup> Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск 2018. С 61

материалов, позволяет увеличить общее время занятий, ускоряет процесс физического совершенствования, является одним из способов внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь и отдых студентов.

В сочетании с учебными занятиями правильно организованные индивидуальные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия можно проводить во внеклассных занятиях в колледже или на факультетах.<sup>2</sup>

Необходимыми дидактическими единицами в рамках дисциплины

«Физическая культура и спорт» являются:

1. Физическая культура в общекультурном обучении студентов;
2. Социальные и биологические аспекты физической культуры и спорта;
3. Здоровый образ жизни – основы, основные положения, тенденции;
4. Оздоровительные системы и спорт (теория и практика);
5. Прикладная (практическая) физическая подготовка студентов в рамках обязательных практических занятий по физической культуре и спорту, проводимых в специально оборудованных спортивных залах, бассейне и пр.

Практические занятия могут проводиться только в том случае, если студент прошел медицинский осмотр и был допущен терапевтом до занятий по физической культуре благодаря соответствующей справке, в которой учитывается состояние здоровья и возраст.

После получения положительного ответа от медицинского учреждения происходит распределение студентов по преподавательским отделам: основному, специальному и спортивному. Здесь распределение идет за счет таких факторов, как физическая подготовка, спортивные интересы, пол, возраст.

Группа студентов, которая имеет стабильное, подготовительное оснащение назначаются в основную группу. В спортивную направляются студенты с высокой физической подготовкой, а в специальную – студенты особой группы здоровья, т.е. те, кто освобожден или частично допущен к занятиям. Для такой группы студентов проводятся занятия в теоретическом формате в соответствии со специальным учебным планом.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. Москва 2018. С 28

<sup>3</sup> Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М., 2019. С 31

Спортивный отдел базируется на желании студента углубиться в один из видов спорта. Здесь преподавательский состав подстраивается и направляет в команды по различным видам спорта, где и идет обучение не пообщей программе (что характерно для основного), а по специализированной.

Студенты, имеющие большой потенциал и высокую физическую подготовку, имеют возможность перейти на индивидуальный план занятий<sup>4</sup>, отличный от основного, но при выполнении ряда обязательств:

1. Прохождение занятий
2. Поддерживающая физическая форма
3. Самостоятельная работа и т.п.

Тренировки делятся на 3 типа: теоретический, практический, контрольный, а также включают в себя учебно – практическую деятельность, консультации и дополнительные занятия (по надобности), внеплановые мероприятия (соревнования, фестивали, забеги), занятия в различных секциях (бокс/футбол/волейбол).<sup>5</sup>

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс обучения проходит с учетом специфики студента, его особенностей, квалификаций и возможностей.

К сожалению, на сегодняшний день значительной проблемой в вузах является физическая подготовка студентов. Все больше становится молодых людей, которые отказываются заниматься спортом, не имеют увлечения в различных видах спорта и попросту пропускают тренировки. Такие ситуации контролируются руководством учебного заведения и наблюдаются администрацией, а непосредственная ответственность возложена на Департамент физического воспитания университета.

Тем не менее, вопрос плохой посещаемости стоит остро, хотя преподавательский состав делает все, чтобы студенты активно участвовали в жизни кафедры. Стоит сильнее донести ценность физической нагрузки до студентов и указать на личную ответственность за свое здоровье.

---

<sup>4</sup> Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Заппаров Р.И., Кондрачев П.А. -Перспективы науки. 2019. № 12 (123). С. 201-206

<sup>5</sup> Костромин О. В. Организационно педагогическое управление спортивным клубом технического вуза / О.В. Костромин // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 55

Ведь студент живет очень активной трудовой, мыслительной и ритмичной жизнью, находясь в постоянном режиме энергосбережения, что приводит к повышенной напряженности и усталости. Причиной тому, отсутствие переключения деятельности с учебной на физическую. Исследования показывают, что самыми важными факторами, оказывающие воздействие на здоровье студентов, являются:

1. Сон – 30%
2. Питание – 15%
3. Физическая нагрузка – 30%

Именно поэтому такое внимание отводится на физическую активность в университете на протяжении всего учебного периода, вне зависимости от квалификации обучения (бакалавриат/магистратура/специалитет).

**Выводы.** Физическая культура и спорт, являясь самостоятельной областью знаний, а также важнейшим и неотъемлемым элементом культуры, необходима для полноценного, всестороннего и гармоничного развития студентов.

Важность включенность физической культуры и спорта в базовые учебные планы обучающихся объясняется тем, что положительное влияние спорта отражается не только на физической подготовке студентов, но также на их способности концентрироваться и лучше воспринимать, и усваивать материал.

**Результаты и их обсуждение.** Обсуждение результатов необходимо для сопоставления полученных в ходе исследования результатов с результатами исследований других авторов, изучавших смежные темы и области.

Вывод, к которому мы приходим в данной статье, совпадает с общепринятой и разделяемой научным сообществом точкой зрения. Касательно вопроса важности, необходимости, а также основных направлений развития физической культуры и спорта, как самостоятельной и общеобязательной дисциплиной в высших учебных заведениях.

**Заключение.** Современный уровень развития общества указывает на необходимость постоянного и непрерывного развития физических и волевых качеств индивида. Физическая культура повсеместно и в полной мере признается одной из основных и краеугольных ценностей современного общества и его культуры, что говорит о необходимости систематических занятий не только в рамках обучения в высшем учебном заведении, но и в дальнейшей жизнедеятельности в целом.

### **Литература:**

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. Москва 2018. – 130с.
2. Костромин О.В. Организационно педагогическое управление
3. Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Запаров Р.И., Кондратьев П.А. – Перспективы науки. 2019. № 12 (123). С. 201 – 206.
4. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М., 2019. – 58с. спортивным клубом технического вуза / О. В. Костромин // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 55-57.
5. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я.Петрова, В.Я.Соколова. Минск 2018. – 90с.

**Иляхина О.Ю.,** доцент, к.п.н.

**Ермоленко С.А.,** ст. преподаватель

**Клименко С.С.,** ст. преподаватель

*Белгородский юридический институт МВД России  
имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия*

## **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ**

***Аннотация.** Физическое воспитание молодежи – приоритетное направление государственной молодежной политики и обязательный элемент обучения на всех уровнях. Несмотря на то, что в разных странах разработаны документы, определяющие основные основы и механизмы внедрения физического воспитания в систему высшего образования, состояние физического воспитания в вузах сегодня должно способствовать эффективному решению проблем снижения дефицита двигательной активности студентов, что является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, спортсмен, молодежь, проблема.*

Введение. Физическое развитие, наряду с психическим, является ключевым компонентом становления личности человека. Пик физического развитие организма приходится на возраст от 18 до 25 лет, что обычно совпадает с периодом профессионального обучения. Как правило, спортивные нагрузки в этот промежуток времени являются не-

обязательными для человека, который не заинтересован в достижении высоких спортивных результатов, и, если человек не имеет серьезных заболеваний и следует правильной диете, данная деятельность служит лишь для укрепления молодого тела.

Однако, психические перегрузки, происходящие в период обучения из-за большие количества поступающей и воспринимаемой информации, влияют на физическое состояние человека. Физические нагрузки становятся необходимыми для умственной разрядки и поддержания гомеостаза.

Занятия физической культурой и спортом сегодня играют важную роль в жизни современного студента, так как жизнь в веке информационных технологий существенно снизила активность молодого поколения. Но не все студенты понимают значимость занятий физической культурой. В настоящее время существует проблема вовлеченности и заинтересованности студенческой молодежи в систематических занятиях физической культурой.

Здоровье студенческой молодежи представляет собой особенную ценность, так как является источником формирования репродуктивного, интеллектуального и культурного потенциала нашей страны. К сожалению, в последнее время у достаточно большого количества студенческой молодежи отмечается недостаточная мотивация к занятиям физической культурой и отсутствует желание в физическом самосовершенствовании.

Обсуждение.

Проблема эффективности образовательного процесса в области физического воспитания требует всестороннего изучения и направленных действенных мер взаимодействия между профессорско-преподавательским составом и студенческой молодежью.

В целом можно констатировать тот факт, что уровень отдельных ключевых показателей физического состояния организма молодых людей становится все более низким, до критической отметки.

Кроме того, была выявлена закономерность, при которой уровень физической подготовленности студентов снижался прямо пропорционально увеличению курса. К старшим курсам и выпуску из учебного заведения растет количество хронических заболеваний у студентов, это и искривление позвоночника, а ухудшение зрения, и ухудшение осанки, и заболевания нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Это в частности связано с повышением эмоциональной и умственной нагрузки на организм, отсутствием времени и сил на занятия спортом.

Решение данной проблемы должно как раз исходить и разрабатываться со стороны высшего учебного заведения. Упор должен ставиться на индивидуальный подход, оздоровительную направленность, особые методы мотивирования студентов, учет региональных условий, и регулярность проведения занятий.

Результаты. Анализ исследований состояния физического воспитания дает основание предполагать, что повышение мотивации и физкультурно – спортивной активности молодежи возможно с помощью:

- организованного комплексного подхода к решению проблемы материального, кадрового, организационно – правового обеспечения;
- внедрения в практику новых современных технологий, которые ускоряют процессы совершенствования себя;
- правильного стимулирования потребностей студентов в творческой деятельности на подсознательном, эмоциональном, и двигательном – поведенческом уровнях.

Исследования ученых показали, что физическая культура наиболее эффективна с индивидуально подобранными и дозированными упражнениями. Такой подход позволяет мотивировать студентов к обучению с разным опытом и разными медицинскими группами.

Так же результативность учебного процесса значительно повысит внедрение и использование здоровые сберегающих программ, которые только набирают вою популярность, из-за чего большое количество преподавателей малокомпетентны в данном направлении.

Индивидуальный подход к занятиям с каждым студентом может помочь рассмотреть личный потенциал молодого человека, заинтересовать его в самореализации и саморазвитии, и обеспечить ему безопасность.

Так же улучшается общее состояние организма обучающегося, снижается риск появления каких – либо хронических заболеваний, характерных для людей, проводящих много времени в одной и той же позе, совершающих монотонную работу.

Для совершенствования образовательного процесса необходимо сконцентрировать внимание на реализации специфических функций, на которых базируется дисциплина физическая культура: образовательной, прикладной, спортивной, рекреативной, оздоровительно – реабилитационной.

Если говорить об образовательной функции, то в основе удовлетворенности качеством приобретаемых знаний лежит выявление основных детерминант качества физкультурного образования.

Это и компетентность преподавателя, обладающего профессиональной, педагогической и коммуникативной компетентностями; и

мотивированность студентов на приобретение прикладных знаний и навыков в области физической культуры и спорта; и внедрение электронных систем коммуникации в организационном обеспечении образовательного процесса.

Также положительный эффект дает применение современных технологий педагогического воздействия для привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготвленности.

Влияние состояния физического здоровья на качество жизни определены мотивационно – ценностными потребностями. Формирование мотивации студентов способствует ценностной ориентации на активный и здоровый стиль жизни, на разностороннее и гармоничное развитие личности.

Для освоения спортивной функции хорошо зарекомендовало себя применение фитнес – технологий, которые существенно повышают показатели физической подготовленности при организации внеучебных занятий. Рядом авторов проанализирован опыт зарубежных стран в построении институциональной структуры массового молодежного спорта, обеспечивающей равный доступ всех участников спортивного процесса для реализации рекреативной функции, то есть организации содержательного досуга и улучшения функциональных показателей.

Несомненно, для привлечения молодых людей к занятиям спортом и решения проблемы низкого уровня физической подготовленности студенческой молодежи возможно на основе разработки личностно – ориентированных педагогических технологий, базирующихся на индивидуальных возможностях и способностях, с оценкой их деятельности в системе физкультурного образования.

Для совершенствования системы физического воспитания особое внимание необходимо уделять новым педагогическим подходам в формировании психофизического потенциала для студентов с особыми образовательными потребностями (для студентов в спецмедгруппах) для социального воспитания и реализации целей и задач социализации в адаптивной спортивной деятельности.

Выводы. Изучив работы, авторы пришли к пониманию, что для заинтересованности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом необходимо внедрять новые технологии; особое внимание обратить особое внимание на индивидуальные способности каждого студента.

Подводя итог, можно сказать, что на данный момент в образовательных организациях имеются разработанные современные программы повышения уровня физической подготовленности студентов, которые положительно сказываются на динамике результатов обследования общего состояния организма и физической подготовленности студентов высших учебных заведений, участвуют в формировании структуры личности.

### **Литература:**

1. Абдулов М.Р. Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов в системе высшего образования. Мир науки, культуры, образования. 2019. 2(75). – С. 8 – 10.
2. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Проблемы современного педагогического образования. 2018. – С. 53 – 57.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для вузов / Э.Н.Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 346 с.
4. Северин, Н.Н. Развитие физических качеств в образовательных организациях / Северин, Н.Н., Домрачева, Е.Ю., Иляхина, О.Ю., Клименко, С.С. // Глобальный научный потенциал. 2020. № 10 (115). С. 83 – 85.
5. Domracheva, E.Yu. Regulation of the basic components of reliability and attribution properties by means of self – regulation receives / Domracheva, E.Yu., Pyakhina, O.Yu., Severin, N.N., Ozerov, I.N., Ermolenko, S.A. // Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. 2018. Т. 5. № 11. С. 12868 – 12875.

**Кадуцкая Л.А.,** заведующая кафедрой ТМФК, к.п.н  
**Николаева Е.С.,** доцент кафедры ТМФК, к.п.н.  
**Васильева Ю.С.,** ассистент кафедры ТМФК  
*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г. Белгород, Россия*

### **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация.* Борьба дзюдо, как Олимпийский вид спорта имеет высокую популярность среди детей различных возрастов. На каждом этапе подготовки спортсменов тренерами решаются определенные

*локальные задачи, общей целью которых будет достижение дальнейших спортивных успехов. На этапе начальной подготовки тренеры должны учитывать физические, анатомические и возрастные особенности детей.*

**Ключевые слова.** *Борьба дзюдо, спортивная подготовка, этап начальной подготовки, физические способности.*

**Введение.** Борьба дзюдо является одним из наиболее популярных видов борьбы, в общем, и единоборств в частности. Имея большую историю, данный вид борьбы достаточно давно привлекает в свои ряды большое количество поклонников. Несмотря на набирающую популярность похожих видов спорта, в частности смешанных единоборств, грэпплинга, борьба дзюдо по праву считается одним из наиболее подходящих для детей видов единоборств.

Статус Олимпийского вида спорта, всестороннее развитие физических способностей, воспитание морально – волевых качеств, доступность как с точки зрения финансовых вложений в экипировку, так и с учетом исходных данных физической подготовленности детей – далеко не все положительные характеристики данного вида спорта [1, 6].

Борьбой дзюдо дети начинают заниматься с 6 – 8 летнего возраста.

Первые несколько лет подготовки (ориентировочно 4 года) относятся к этапу начальной подготовки. В этот период дети осваивают основы техники борьбы дзюдо, а также происходит развитие их физических способностей. Как и в большинстве видов спорта, особенно в единоборствах, в борьбе дзюдо уровень развития физических способностей является очень важным [5].

При этом тренеру нельзя забывать так же о специфике занятий спортом и физическими упражнениями в младшем школьном возрасте.

Развитие физических способностей, освоение двигательных умений и навыков является достаточно трудоемким, а зачастую монотонным процессом.

При этом младшие школьники в силу своих психологических особенностей не способны длительное время концентрировать внимание на монотонных, скучных для них действиях. Несмотря на это, перед детским тренером в процессе этапа начальной подготовки в равной степени стоят задачи развития физических способностей и изучения необходимых технических действий [4].

Таким образом, перед тренером возникает противоречие, заключающееся в необходимости развития физических способностей и технической подготовки детей 10 – 11 лет, занимающихся дзюдо, а с другой недостаточный уровень концентрации внимания детей данного

возраста для выполнения сложных технически и длительных по времени физических упражнений [2, 3]. В этой связи возникает необходимость поиска оптимальной методики, которая позволит сочетать в своем содержании все необходимые для данного возраста аспекты тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** Целью исследования являлась разработка и проверка эффективности методики развития физических способностей дзюдоистов 10 – 11 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУДО ДЮСШ № 2 г. Белгорода в течение 6 – ми месяцев. В педагогическом эксперименте по разработке и проверке эффективности экспериментальной методики, направленной на развитие физических способностей дзюдоистов на этапе базовой подготовки (10 – 11 лет), приняли участие мальчики в количестве 16 человек.

Развитие физических способностей является значимым процессом в любом виде спорта, не является исключением и борьба дзюдо.

Безусловно, подход к развитию физических способностей у детей, занимающихся дзюдо отличается от тренировочного процесса взрослых спортсменов.

Для того, чтобы определить наиболее значимые в данном возрастном периоде для юных спортсменов физические способности, нами была подготовлена анкета. В опросе приняли более 10 тренеров, занимающихся спортивной подготовкой дзюдоистов, в том числе детского возраста. По результатам анкетирования, мы можем сделать вывод о том, что силовые способности, скоростные способности, выносливость имеют наиболее важное значение для юных спортсменов на данном этапе развития, однако многие тренеры в пояснении отметили, что данные способности необходимо рассматривать не по отдельности, а в комплексе, то есть как скоростно – силовые, силовая выносливость.

Это объясняется характеристикой технических действий из раздела борьбы дзюдо и формой их проявления в борьбе. Достаточно значимыми являются так же координационные способности, несмотря на относительно не высокие показатели в опросе, большинство тренеров указали, что в дальнейшей соревновательной деятельности координационные способности необходимо не только для качественного ведения спортивного поединка, но и для освоения новых технических действий и их комбинаций.

Вторым блоком вопросов, касающимся подготовки юных дзюдоистов, были методы развития физических способностей, которые применяются в их тренировочном процессе. По результатам анкетирования, мы можем сделать вывод о том, что в тренировочном процессе

отдается значительное предпочтение соревновательному и игровому методу, повторный метод так же применяется достаточно часто, но в основном в строго – регламентированных упражнениях.

В то же время, многие физические способности в дзюдо принято развивать параллельно с совершенствованием технического арсенала и тактического мастерства. Это происходит в борьбе с партнером, а, следовательно, игровой и соревновательный методы в данной ситуации предпочтительнее. Кроме того, данные методы качественнее учитывают мотивацию и особенности данной возрастной категории.

Тренировочный процесс был построен таким образом, чтобы дети занимались три раза в неделю (понедельник, среда и пятница).

Тренировка длилась 90 минут. Подобная организация тренировочных занятий – через день, позволяла полноценно восстанавливаться организму занимающихся от физических нагрузок. Основу экспериментальной методики составляли тренировочные комплексы упражнений, выполняемые в соревновательном и игровом методе, с развитием физических способностей в разные тренировочные дни.

Игровой и соревновательный методы применялись в рамках тренировочного микроцикла, состоящего из шести тренировочных занятий.

Отдельные физические способности мы стремились развивать в разные тренировочные дни:

- в понедельник применялись подвижные игры и их элементы, направленные на развитие скоростных способностей;
- в среду применялись подвижные игры и их элементы, направленные на развитие силовых способностей;
- в пятницу применялись подвижные игры и их элементы, направленные на развитие выносливости;
- в понедельник применялись подвижные игры и их элементы, направленные на развитие координационных способностей;
- в среду применялись подвижные игры и их элементы, направленные на развитие скоростно – силовых способностей;
- в пятницу применялись подвижные игры и их элементы, направленные на развитие выносливости.

Особенностью разработанной нами экспериментальной методики было использование игрового и соревновательного методов, а также разделение упражнений, направленных на развитие физических способностей, по отдельным дням недели.

Таким образом, тренировочный микроцикл длился две недели, потом он повторялся. В зависимости от повышения подготовленности

дзюдоистов скорость выполнения, координационная сложность упражнений увеличивалась. Количество повторений в упражнениях так же зависело от уровня тренированности.

**Результаты и их обсуждение.** Для получения объективных данных, касающихся развития физических способностей дзюдоистов, были выбраны такие контрольные испытания, которые позволили оценить несколько разных их проявления, а также являлись бы рекомендованными рабочей программой для подготовки дзюдоистов.

В частности, были оценены; координационные способности (челночный бег 3x5 м, сек); скоростно – силовые способности (прыжок в длину с места, см); силовые способности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол – во раз); скоростные способности (бег 30 м, сек).

Анализ данных, полученных по результатам педагогического эксперимента в контрольном испытании «Бег 30 м», свидетельствует о том, что средний результат в контрольной группе изменился с 5,2 секунд, до 4,9 секунд, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 5,3 секунд до 4,7 секунд.

В контрольном испытании «Прыжок в длину с места» средний результат в контрольной группе изменился с 147,4 см до 154,1 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 148,1 см до 160,3 см.

В контрольном испытании «Челночный бег 3x5 м» средний результат в контрольной группе изменился с 7,9 сек до 7,6 сек, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 7,9 сек до 7,3 сек.

В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» средний результат в контрольной группе изменился с 10 до 12,9 повторений, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 11 до 15 повторений.

**Заключение.** Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о значительном развивающем воздействии экспериментальной методики, основанной на приоритетном использовании игрового и соревновательного методов, на физические способности дзюдоистов экспериментальной группы.

Математическая обработка результатов подтверждает статистически значимые различия в средних результатах контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, мы можем сделать **вывод** о том, что экспериментальная методика показала свою высокую эффективность и может применяться в тренировочном процессе дзюдоистов, тренирующихся

на этапе базовой подготовки. Особую ценность она приобретет с учетом гармоничного комплексного развития физических способностей.

### **Литература:**

1. Абашин А.И. Исследование подходов к построению технико – тактических комбинаций в комплексных видах единоборств / А.И. Абашин, А.В. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2008. – № 2 (14). – С. 64 – 66.

2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.

4. Манышев В.В. Особенности обучения тактики действий при ведении рукопашного боя / В.В. Манышев, Н.А. Алексеев, А.А. Коник // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61 – 1. С. 168 – 172.

5. Пойдунов А.А. Профилактика спортивного травматизма при проведении занятий по физической подготовке и организации тренировочного процесса по боевым единоборствам / А.А. Пойдунов, А.А. Коник / В сборнике: Молодёжь Сибири – науке России. Материалы международной научно – практической конференции. Составитель: Т.А. Кравченко, Главный редактор: Забуга В.Ф., 2015. С. 276 – 279.

6. Ткаченко А.И. Особенности развития скоростно – силовых качеств в спортивной борьбе / А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, А.А. Коник / В сборнике: Совершенствование физической, огневой и тактико – специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт, сборник статей. Орёл, 2015. С.172–175.

## **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА**

***Аннотация.** Предметом исследования данной статьи является прыжок через козла как гимнастический элемент. Эта тема является актуальной, поскольку данное упражнение популярно, оно часто применяется на уроках физической культуры в школах, колледжах и университетах. Цель статьи заключается в описании алгоритма действий во время прыжка через козла. Этот элемент требует комплексной подготовки.*

*Важно понимать, как правильно выполнять его и как достигнуть наилучшего результата. Прыжок через козла относится к базовым соревновательным элементам. Он полезен, поскольку задействует все группы мышц, укрепляет координацию, повышает ловкость. Техника прыжка несложна, но включает в себя пять стадий: начиная разбегом и заканчивая непосредственно приземлением.*

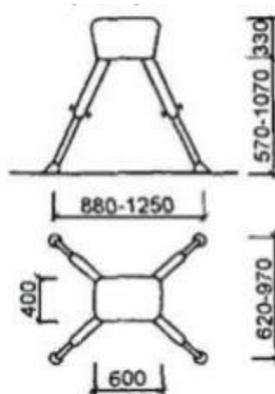
*Однако перед всеми этими стадиями следует сделать разминку, чтобы всё прошло легко и без дискомфорта. Также, существуют разные способы прыжка через козла. Они будут представлены и подробно описаны в статье.*

***Ключевые слова:** прыжок, «козел», техника прыжка, фазы прыжка, виды прыжка, польза упражнения.*

**Введение.** В спортивной гимнастике насчитывается большое количество видов опорных прыжков. Один из самых распространенных среди них – прыжок через «козла». «Козел» – специальный снаряд, через который совершается прыжок. Это стандартный гимнастический элемент, который часто применяется на уроках физкультуры.

**Методами** моего исследования являются наблюдение и сравнения. Сравняться будут два вида прыжка через «козла». Прыжок через козла – базовый гимнастический элемент. Он является одним из самых распространенных упражнений, как в школьных программах, так и в профессиональной подготовке гимнастов.

Именно поэтому тема моей статьи является актуальной. Ниже будет представлено изображение этого снаряда.



Выполнение этого элемента требует комплексной подготовки.

Она заключается не только в тренировке физической формы, но и освоении координационно – технических навыков. Перед началом выполнения этого упражнения необходимо сделать разминку: размять кисти рук, шею, плечи и стопы.

Это поможет снизить возможность получения болевых ощущений и иных видов дискомфорта непосредственно во время прыжка.

Первым делом стоит поговорить о фазах выполнения прыжка через козла.

1. Разбег. Расстояние разбега составляет около 10 метров. Разбег должен производиться плавно, без резкого набора скорости. Однако при выполнении сложных техник или при безопорном прыжке дистанция разбега значительно увеличивается.

2. Наскок на мостик. Мостик – это пружинная поверхность, помогающая совершить заскок на «козла». Наскок делается при максимальном разгоне. Перед запрыгиванием на данную плоскость запрещается притормаживать. Обычно мостик и «конь» ставят в метре друг от друга. Крайне важным считается точное попадание вместо толчка на мостике.

3. Толчок. Прыгающий касается руками снаряда, отталкивается. Это – взрывной элемент, который сопровождается взмахом рук вверх – вперед.

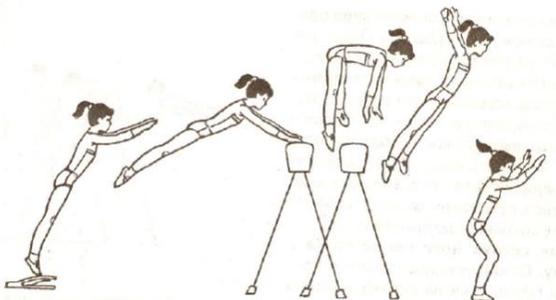
4. Полет. В этой фазе человек перепрыгивает снаряд со слегка согнутым положением тела.

5. Приземление. Требуется группировки. Осуществляется за счет быстрого переката с носки на полную ступню. При этом носки разведены в стороны, пятки удерживаются вместе.

Для улучшения техники можно тренировать разбег, наскок на мостик, осваивать полёт и приземление.

Благодаря разминке и оттачиванию техники прыжок через козла получается правильным, а главное безболезненным.

Ниже будет представлена иллюстрация, показывающая алгоритм прыжка.



В целом, прыжок через козла бывает двух видов:

1. Опорный прыжок через козла в длину;
2. Опорный прыжок через козла в ширину.

Отличие их лишь в том, что снаряд стоит либо в длину, либо в ширину относительно вашего тела.

Также следует отметить, что прыжок через «козла» обладает большой пользой. Основная польза от этого упражнения:

1. Укрепляются связки и сухожилия.
2. Задействуются все мышцы тела.
3. Развивается координация.
4. Повышается степень владения телом, чувство равновесия.
5. Повышается тонус.
6. Развивается гибкость.

**Заключение.** Прыжки через гимнастический снаряд – это классическое упражнение из спортивной гимнастики. Оно равномерно развивает все тело, улучшая пластичность и чувство равновесия.

Если выполнять прыжки регулярно и грамотно сочетать их с силовой нагрузкой, можно достичь хороших спортивных показателей и гармонично развить свое тело.

**Выводы.** Прыжок через «козла» – классический гимнастический элемент, который обладает рядом полезных преимуществ: помогает развивать координацию, гибкость, поддерживает общий тонус. Надлежащее исполнение этого элемента требует комплексной подготовки.

### **Литература:**

1. Важная проблема физического развития подрастающего поколения. /Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В.// Физическая культура в школе. 2019 № 4 С. 6 – 10.
2. Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Запаров Р.И., Кондратьев П.А. – Перспективы науки. 2019 № 12 (123). С. 201 – 206.
3. Исследование роста – весовых параметров квалифицированных регбистов /Ростеванов А.Г., Иванов В.А./ Физическая культура, спорт и здоровье. 2014 № 24 С. 168 – 171.
4. Проблемы и перспективы подготовки специалистов по спортивным играм в условиях факультета физической культуры государственного ВУЗа / Иванов В.А., Антипов А.В., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015 № 5 С. 79
5. Совершенствование двигательной реакции гандболистов на основе управления биомеханическими характеристиками / Хусейн С.А.Х., Иванов В.А., Вяльцев А.С. // Вестник спортивной науки. 2017 № 6 С. 75 – 80.
6. Social education of students in the conditions of electronic learning /Ivanov V.A., Tsarapkina J.M., Zheltukhina M.R., Nechay Y.P., Urakova F.K./ Amazonia investiga. 2022 T. 11 № 49 С. 175 – 181
7. Media space as an element of the digital educational ecosystem / Dubrova O.A., Tsarapkina Ju.M., Oshkina A.A., Baikina Ju.O., Ivanov V.A./ Eduweb: Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación. 2021 T. 15 № 1 С. 134 – 144.

**Клейменова М.Д., студентка магистратуры**  
*Московский городской педагогический университет,*  
*Институт естествознания и спортивных технологий*

## **ИННОВАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ СИСТЕМЫ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация.** В данной статье рассматривается необходимость в применении современных электронных устройств для управления процессом физического воспитания.*

***Ключевые слова:** пульс, пульсовая стоимость, электронные устройства.*

**Введение.** Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия или урока физической культуры с целью управления процессом физической нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п.

Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на уроке физической культуры в школе [9].

Задача оценки срочной реакции функциональных систем организма на нагрузку различной направленности давно и успешно решается в лабораторных условиях на основе регистрации метаболических сдвигов в основных энергопреобразующих процессах. В качестве оценки энергозатрат обычно используют показатели газообмена, содержания молочной кислоты в крови, уровня легочной вентиляции и аналогичные параметры.

Эти показатели глубоко и всесторонне изучены [6]. Они весьма точно и надежно свидетельствуют о величине и направленности сдвигов в организме человека, происходящих под воздействием двигательной нагрузки.

Однако точная количественная оценка величины и направленности нагрузки, ее квантификация, весьма трудоемка и возможна лишь в хорошо оснащенной лаборатории, во время периодических углубленных медицинских обследований спортсменов.

В полевых условиях из объективных физиологических показателей состояния в процессе физического воспитания можно регулярно регистрировать лишь частоту сердечных сокращений. Обычно, в арсенале учителя физической культуры имеется пальпаторный метод для изме-

рения пульса. Данный метод имеет ряд недостатков, один из которых заключается в отсутствии возможности измерить пульс непосредственно во время выполнения упражнения.

Это не позволяет контролировать этот показатель у всех учащихся во время урока физической культуры.

Современные электронные устройства позволяют решать проблему измерения и оценки состояния занимающихся. Однако пока такие технологии на уроке физической культуры используются редко, а в литературе отсутствуют систематические данные о методике использования таких устройств на уроке физической культуры, что позволяет отнести данную проблему к числу актуальных [2].

На основе полученной информации с помощью фитнес гаджетов можно получить непрерывную кривую динамики частоты пульса во время нагрузки и в период восстановления. Выводимые из анализа кинетики частоты сердечных сокращений во время работы и восстановления, показатели суммарной» пульсовой стоимости упражнения, обладают существенно более высокой информативностью и предоставляют ценную информацию об основных энергетических процессах в организме человека [8].

**Цель исследования:** обосновать инструментальную поддержку системы оперативного контроля на уроках физической культуры.

**Методы и организация исследования:** в исследовании приняли участие 60 учеников 10 – х классов двух школ: ГБОУ г. Москвы «Школа № 1505 «Преображенская» и ГБОУ г. Москвы «школа №1080».

Ученики были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 30 человек. В эксперименте принимали участие юноши и девушки.

Обе группы занимались с использованием фитнес браслета huawei band 6 по модельным урокам, представляющим собой строго регламентированные по времени двигательные задания подготовительной части урока.

Контрольная группа в подготовительной части урока затрачивала 3 минуты на упражнения в ходьбе и беге и 5 минут на выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

В основной части урока обе группы выполняли тест Купера, а далее занимались по учебному плану – легкая атлетика.

Фитнес браслет huawei band 6 регистрировал следующие показатели: время выполнения упражнения, пройденное расстояние, если выполнялся бег, ЧСС. Данные физического состояния учеников регистрировались в течение всего урока и в течение 30 минут после него, в

том числе во время выполнения упражнений. Далее учитель по пульсовым кривым, которые отображали пульс каждого ученика в течение всего урока, определял пульсовую сумму работы.

Пульсовую стоимость можно измерять в количестве ударов сердца на километр бега. Например, 2 км пробегаем за 10 минут на среднем пульсе 130 уд/минуту – получаем  $10 \cdot 130 / 2 = 650$  уд/км. Уменьшение этого показателя для нас будет считаться прогрессом. Динамика этого показателя поможет определить, в какой стадии спортивной формы находится испытуемый. Это достаточно мощный рычаг управления тренировочным процессом через оценку его эффективности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены результаты теста Купера в контрольной (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) в начале педагогического эксперимента.

Таблица 1

**Показатели, характеризующие выполнение теста Купера в КГ и ЭГ**

	Пульс, уд.	Расстояние, м	Пульсовая стоимость, уд/км	Значение t – критерия Стьюдента	Достоверность различий, p
Экспериментальная группа	135±9	2481±252	660±27	0,6	>0,05
Контрольная группа	137±7	2508±286	666±41		

Значение t – критерия Стьюдента, равное 0,6, свидетельствует об отсутствии достоверных различий между показателями пульсовой стоимости в КГ и ЭГ. Это позволяет заключить, что группы были равными по уровню оцениваемого показателя.

В течение полутора месяцев контрольная и экспериментальная группы осваивали блок легкой атлетики, который входит в программу физической культуры для 10 – х классов. В данный блок входили разновидности бега. В экспериментальной группе использовались бег на длинных отрезках: 500 м, 1 км, 2 км, 12 минутный бег. По окончании блока, был проведен повторный тест Купера, бег.

В таблице 2 представлены результаты экспериментальной группы в начале и конце эксперимента.

Таблица 2

**Показатели выполнения теста Купера участниками ЭГ во время педагогического эксперимента**

	Пульс, уд/мин	Расстояние, м	Пульсовая стоимость, уд/км	Значение t – критерия Стьюдента	Достоверность различий, р.
В начале ПЭ	135±9	2481±252	660±27	2.8	>0.05
В конце ПЭ	130±4	2548±325	618±50		

Из таблицы 2 видно, что средний пульс участников ЭГ достоверно снизился за время педагогического эксперимента, что существенно повлияло на пульсовую стоимость упражнения. Снижение показателя пульсовой стоимости упражнения свидетельствует о повышении уровня выносливости ( $p < 0.05$ ), а также об укреплении возможностей сердечной мышцы, что благоприятно влияет на уровень здоровья.

В таблице 3 представлены результаты контрольной группы в начале и конце педагогического эксперимента.

Таблица 3

**Показатели выполнения теста Купера участниками КГ во время педагогического эксперимента**

	Пульс	Расстояние	Пульсовая стоимость	Значение t	Достоверность, р.
В начале ПЭ	137±7	2508±286	666±41	0.4	>0.05
В конце ПЭ	136±8	2541±667	646±33		

Из таблицы 3 следует, что снижение значение пульса, снизилось несущественно и не привело к сильному уменьшению значения пульсовой стоимости бега. Из этого следует, что и ударный объем сердца в контрольной группе изменился недостоверно, что подтверждает значение t – критерий Стьюдента ( $p > 0.05$ ).

В таблице 4 представлены результаты контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента.

Таблица 4

**Показатели выполнения теста Купера  
участниками КГ и ЭГ при завершении педагогического  
эксперимента**

	Пультс	Расстоя- ние	Пультсо- вая сто- имость	Значе- ние	Достовер- ность, р.
Эксперимен- тальная группа	130±4	2548±325	618±50	2.8	>0.05
Контрольная группа	136±8	2541±667	646±33		

Из таблицы 4 видно, что пульсовая стоимость в ЭГ достоверно ниже этого показателя в КГ ( $p < 0.05$ ). Полученные результаты свидетельствуют, что беговые упражнения с пробеганием длинных отрезков сильнее повлияли на работу сердечной мышцы, чем упражнения средней дистанции.

**Заключение.** Из вышеперечисленного можно сделать логический вывод, что прибор huawei band 6 позволяет осуществлять индивидуальный мониторинг пульса, тем самым помогаю учителю физической культуры анализировать пульсовую нагрузку во время урока и делать косвенные выводы об уровне тренированности и здоровья учеников.

**Литература:**

1. Алмазова, Ю. Б. Развитие массового спорта в вузе с использованием соревнований нового типа на основе цифровых технологий / Ю. Б. Алмазова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – с. 21 – 23
2. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико – практической подготовке студентов по физическому воспитанию /Матер. всерос.науч. – практ. конф. СПб., 2000.
3. Гейбл, Э. Цифровая трансформация школьного образования. Международный опыт, тренды, глобальные рекомендации [Текст] / Э. Гейбл, перевод с англ., под науч. Ред. П.А. Сергоманова, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. – 108 с.
4. Михайлов Н.Г. Межпредметные связи в образовательном процессе по физической культуре и биологии// Биология в школе. 2019. №3. С. 38–43.
5. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. [Текст]: Московский городской педагогический

университет/ В. Г. Никитушкин, Н. М. Чесноков, Е. Н. Чернышева.: – М.Юрайт, 2017г. – 276с.

6. Платонов, Г. А. Оперативный, текущий и этапный контроль за уровнем физической подготовки спортсмена, на примере одного вида спорта [Электронный ресурс]: дипломная работа / Г.А. Платонов. – [https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625a2ad68a5c43b89421206d27\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625a2ad68a5c43b89421206d27_0.html). – 09.02.2018.

7. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте/ Издательский центр «Академия»/ Москва, 2008г. – 278с.

8. Строшкова, Н.Т. Инновационные методы и средства контроля общей физической подготовки человека [Текст]: учебно – методическое пособие / Н.Т. Строшкова, В.П. Строшков, А.С. Сыропятов. – Екатеринбург: Издательство Рос. гос. проф. – пед. ун. – та, 2015. – 76 с.

9. Талалихина, В.В. Контроль в физическом воспитании [Электронный ресурс]: курсовая работа / В.В. Талалихина. – Режим доступа: <https://student.zoomru.ru/fizra/kontrol - v - fizicheskom - vospitanii/246259.1955886.s1.html>. – 14.04.2016.

<sup>1</sup>Коник А.А., доцент кафедры ФП, к.п.н.

<sup>2</sup>Миронова Т.А., доцент кафедры ТМФК, к.п.н.

<sup>2</sup>Петренко О.В., доцент кафедры ТМФК, к.п.н.

<sup>1</sup>Белгородский юридический институт МВД России  
имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия

<sup>2</sup>Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г. Белгород, Россия

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 12 – 13 ЛЕТ**

*Аннотация.* Развитие ведущих для того или иного вида спорта физических качеств является не только залогом успеха в соревновательной деятельности с точки зрения локальных результатов, но и фундаментом для дальнейших спортивных достижений.

Скоростно – силовые способности являются одними из важнейших в соревновательной деятельности кикбоксеров. Поединок в кикбоксинге насыщен большим количеством сложных технических действий и их комбинаций. Применение игрового метода позволит совершенствовать технические элементы и развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки кикбоксера.

**Ключевые слова.** Спортивная тренировка, кикбоксинг, игровой метод, физические качества.

**Введение.** Поиск путей повышения эффективности подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом, является процессом не прекращающимся и систематическим [4]. Кикбоксинг, как и большинство видов спорта, в частности единоборств, относится к видам спорта с достаточно ранней специализацией. Соревнования среди детей в некоторых разделах начинают проводиться с 11 – 12 – летнего возраста.

Это в свою очередь приводит к погоне за спортивным результатом.

Подобный подход не всегда оправдан, так как не способствует в полной мере обеспечения надежного фундамента в физической, технической, тактической, психологической подготовленности для соревнований в дальнейшем, для выхода на уровень высших спортивных достижений [5].

Задачей детского тренера является комплексный учет всех видов подготовки спортсмена, с учетом не только текущего результата, но и дальнейшей перспективы его развития. Для этого в тренировочном процессе необходимо использовать методики, которые будут учитывать особенности возрастного периода того или иного спортсмена [3].

Кикбоксинг – это сложно – координационный вид спорта, с преимущественным проявлением скоростно – силовых способностей [1].

Анализ технических действий спортсмена во время соревнований позволяет утверждать, что ударные и защитные действия, перемещения в ринге, в своем большинстве являются действиями скоростно – силового характера. Учитывая то, что возраст 12 – 13 лет является одним из наиболее благоприятных для развития скоростно – силовых способностей, было бы целесообразным уделить их развитию особое внимание при организации тренировочного процесса спортсменов данного возраста [2, 6].

**Методы и организация исследования.** Целью исследования являлось разработка и экспериментальное обоснование методики развития скоростно – силовых способностей у кикбоксеров 12 – 13 лет.

Исследования по разработке и проверке эффективности экспериментальной методики проводилось на базе Государственного Бюджетного Учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №1» Белгородской области. В педагогическом эксперименте по разработке и проверке эффективности экспериментальной методики, направленной на развитие скоростно – силовых способностей, приняли участие кикбоксеры 12 – 13 лет в количестве 18 человек.

Аналитическое исследование особенностей подготовки кикбоксеров 12 – 13 лет проходило путем изучения опыта специалистов в области единоборств, в частности тренеров, готовящих детей, занимающихся кикбоксингом.

По результатам анкетирования, мы можем сделать вывод о том, что технической (38%) и физической подготовке (44%) большинство тренеров отдают приоритет при подготовке детей данной возрастной категории. Tактической подготовке уделяется меньше внимания (18%). По пояснению большей части тренеров это обусловлено относительно небольшим стажем тренировочных занятий, не в полной мере освоенной техникой выполнения ударов и защитных действий, а также недостаточным уровнем развития физических качеств, которые должны стать своеобразным фундаментом для дальнейшего повышения мастерства.

Анализ результатов анкетирования позволяет утверждать, что тренеры достаточно качественно относятся к результатам развития всех физических качеств. Однако, силовые, скоростные и координационные способности имеют некоторый приоритет над остальными физическими качествами. В пояснительных записях мы отмечаем, что скоростные и силовые способности большинство тренеров рассматривают во взаимосвязи, как скоростно – силовые способности. Именно они в большей степени и проявляются во время ведения поединка, как для выполнения ударов и защит, так и при перемещениях в ринге.

В основу методики развития скоростно – силовых способностей у кикбоксеров 12 – 13 лет был положен игровой метод организации тренировочного процесса. Мы рассматриваем игровой метод, в том числе, как форму организации тренировочного процесса, в основе которой лежат определенные правила. Данные правила позволяли нам не только регламентировать тренировочный процесс, но и применять достаточно строго регламентированные упражнения, путем установления игровых условий.

Применение игрового метода было одной из ключевых особенностей экспериментальной методики. Его реализация заключалась в том, что различные элементы подвижных и спортивных игр адаптировались под специфику тренировочного процесса кикбоксеров. Кроме того, большая часть физических упражнений из раздела специальной подготовки выполнялась в игровой манере. При реализации игрового метода объем, и интенсивность физической нагрузки регулировались следующими способами:

- а) изменением длительности времени игры;
- б) добавлением перерывов;

- с) изменением уровня сложности игры;
- д) уменьшением или увеличением количества участников игры;
- е) увеличением или уменьшением размера площадки;
- ф) изменением правил и сменой ролей играющих.

**Результаты и их обсуждение.** Для получения объективных данных, касающихся развития скоростно – силовых способностей у юных кикбоксеров, были выбраны контрольные испытания, в частности, были оценены проявления скоростно – силовых способностей мышц ног и рук, а также специфические для единоборств технические действия – удары руками и ногами.

Таким образом, мы оценивали уровень развития скоростно – силовых способностей как общепринятыми для различных видов спорта контрольными испытаниями, так и специальными для кикбоксинга.

Анализ данных, полученных по результатам педагогического эксперимента в контрольном испытании «Прыжок в высоту с места», свидетельствует о том, что средний результат в контрольной группе увеличился на с 41,1 см до 42,1 см, изменения составили 2,4 %, в то время как в экспериментальной группе результат увеличился с 41,6 см до 48,1 см, изменения составили 14,5 %. Одними из ведущих мышечных групп, определяющих уровень развития скоростно – силовых способностей нижних конечностей являются мышцы таза и бедра.

Эти же мышечные группы во много характеризуют способность наносить удары ногами.

В контрольном испытании «Метание набивного мяча (1 кг), сидя», свидетельствует о том, что средний результат в контрольной группе увеличился с 297,8 см до 333,3 см, в то время как в экспериментальной группе результат увеличился с 286,7 см до 385,6 см.

Данное контрольное испытание характеризует скоростно – силовые способности мышцы – разгибателя плеча (трицепса).

В контрольном испытании «Прыжок в длину с места», свидетельствует о том, что средний результат в контрольной группе увеличился с 173,9 см до 178 см, изменения составили 2,3%, в то время как в экспериментальной группе результат увеличился с 172,9 см до 183 см, изменения составили 5,7%.

В контрольном испытании «Нанесение прямых ударов руками за 30 секунд», свидетельствует о том, что средний результат в контрольной группе увеличился с 33,8 ударов до 34,8 ударов, изменения составили 2,7 %, в то время как в экспериментальной группе результат увеличился с 34,1 ударов до 37,8 ударов, изменения составили 10,4 %.

В контрольном испытании «Нанесение ударов «Хайкик» за 30 секунд», свидетельствует о том, что средний результат в контрольной

группе увеличился с 24,3 ударов до 25,6 ударов, изменения составили 5,4 %, в то время как в экспериментальной группе результат увеличился с 24,5 ударов до 26,8 ударов, изменения составили 9,1 %.

**Заключение.** Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о значительном развивающем воздействии экспериментальной методики на скоростно – силовые способности юных кикбоксеров во всех исследуемых формах проявления. Таким образом, мы можем сделать **вывод** о том, что экспериментальная методика, в основу которой положен игровой метод организации тренировочного процесса, показала свою высокую эффективность и может применяться в тренировочном процессе кикбоксеров данной возрастной категории и уровня подготовленности.

### **Литература:**

1. Беляев И.С. Развитие скоростно – силовых качеств кикбоксеров средствами гиревого спорта / И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин, А.А. Коник, С.С. Клименко / В сборнике: Проблемы правоохранительной деятельности и образования. Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород, 2018. – С. 104 – 108.
2. Ветров А.М. Применение интервальной гиперкапнической гипоксической тренировки в тренировочном процессе единоборцев (на примере кикбоксеров и каратистов) / А.М. Ветров, Е.В. Головихин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 66 – 70.
3. Горелкин С.И. Развитие специальных силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России / С.И. Горелкин, В.Е. Дыбов, А.Ю. Дорохин, А.А. Боровенский / В сборнике: Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Материалы VIII Всероссийской научно – практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 50 – 53.
4. Домаков В.В. Игровое моделирование технико – тактических действий юных кикбоксеров 12 – 13 лет / В.В. Домаков, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 25 – 26.
5. Дыбов В.Е. Особенности повышения мотивационной сферы молодежи к занятиям спортом / В.Е. Дыбов, А.А. Коник, С.И. Горелкин, Н.Е. Сова / В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2 – х частях. Белгород, 2022. – С. 47 – 51.

6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320с.

**Кокоулина О.П., доцент к.п.н.**

**Городилова С.В., студент**

*Российский экономический университет  
имени Г.В.Плеханова, г. Москва, Россия*

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Тема: «Роль воспитания положительного восприятия к физической активности с раннего возраста»**

***Аннотация.** Позитивное восприятие физической активности формируется с ранних лет жизни. Физическая культура часто упускается из внимания школьников и студентов в процессе обучения и достижения жизненных целей, однако она оказывает влияние на влияние на формирование личности, физического и психического здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура, школьники, здоровый образ жизни.*

**Введение.** Не секрет, что для хорошего самочувствия и поддержания здоровья в норме необходима соответствующая физическая активность. Ожирение продолжает стремительно распространяться по всему миру, и все больше людей ведут малоподвижный образ жизни. Поощрение позитивного отношения к физическим упражнениям с раннего возраста помогает сохранять здоровье взрослеющим поколениям.

Обучение правилам здорового образа жизни начинается со школы, продолжается в университетские годы, в юности человек более открыт и доверчив миру, поэтому задача преподавателей обозначить важность следования правилам ЗОЖ, пробудить интерес к физической активности.

**Методы и организация исследования.** Для организации исследования были использованы следующие методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, теоретический анализ и обобщение.

**Результаты и их обсуждение.** Физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Она учит детей ключевым жизненным навыкам, а также улучшает их здоровье и благополучие.

Общеобразовательные школы имеют тенденцию к сокращению часов программ физического воспитания, приоритет отдается изучению базовых предметов с целью подготовки учащихся к университету и работе.

Тем не менее, исследования показывают, что взрослые, которые посещали регулярные уроки физкультуры в школе, более чем в два раза чаще физически активны, чем их сверстники, не занимающиеся физкультурой. В процессе исследования были опрошены учителя физической культуры в школах и преподаватели в университетах, на основе их ответов были выделены главные преимущества регулярного посещения занятий физической культурой в учебных заведениях:

#### Физическое и психическое здоровье

Учебная программа по физической культуре ориентирована на возраст школьников и студентов, она обеспечивает необходимый уровень активности для правильного развития организма. Физкультура улучшает двигательные навыки, увеличивает мышечную силу и плотность костей, то есть формирует сильное тело, которое будет нуждаться в поддержании физической активности во внеучебное время.

Таким образом, создаются полезные привычки, которые в дальнейшей жизни помогут бороться с наиболее распространенными заболеваниями современного общества – ожирением, различными хроническими заболеваниями, такие как болезни сердца и диабет.

Привычка любить спорт, заботиться о своем здоровье, сформированная в детстве, может укорениться до взрослых лет жизни.

Физкультура способствует и укреплению психологического здоровья. Посещение спортивных секций, в которых занятия проводятся с инструктором или тренером, может помочь детям улучшить эмоциональное состояние.

Канадские ученые провели долгосрочное исследование, в котором приняли участие почти полторы тысячи младших школьников. Как сообщается в статье, опубликованной в журнале *Pediatric Research*, те, кто в возрасте до десяти лет занимался спортом, в 12 лет реже страдали от эмоционального дискомфорта и тревожности.

Исследования также показывают, что учащиеся, которые менее активны, чаще испытывают нарушения сна. Регулярные физические упражнения уменьшают стресс и беспокойство, способствуя здоровому сну, что, в свою очередь, приводит к улучшению психического здоровья, функционирования иммунной системы и общего самочувствия. Более того, физкультура мотивирует детей расширять свои навыки, так как понимание основ одного вида спорта облегчает освоение правил другого.

#### Навыки общения

Физическое воспитание, которое начинается в раннем детстве, демонстрирует ценность сотрудничества, а принадлежность к команде дает чувство идентичности. Когда учителя физкультуры моделируют социальные ситуации в процессе игры, дети приобретают навыки, которые прокладывают путь к здоровому взаимодействию и отношениям на протяжении всей жизни.

Это учит их основным навыкам общения и социальным навыкам помогает им стать командными игроками, работать вместе с товарищами по команде и иметь возможность поддерживать других.

Изучение основ популярных видов спорта также дает учащимся доступный способ соответствовать своим сверстникам, особенно по мере приближения к подростковому возрасту. Способность разбираться в различных видах спорта или хобби позволяет им быть частью чего – то большего, чем школьный коллектив. В процесс обучения в учебных заведениях, человек может найти настоящую страсть к определенному виду спорта, начать посещать спортивные мероприятия и даже сделать карьеру в спортивной индустрии.

#### Самоуважение и развитие характера

Командные виды спорта укрепляют лидерские качества и спортивное мастерство. Игра в различных ролях в команде и приобретение новых навыков побуждают учащихся уважать себя и своих сверстников.

Это также учит их понимать других и поддерживать их в их трудностях. Такие жесты, как рукопожатие, похлопывание по спине или «дай пять» от товарища по команде, помогают укрепить доверие и дух товарищества, а получение похвалы от тренеров или других игроков помогает повысить самооценку.

Положительный эффект от регулярных занятий любимым спортом приводит к повышению уверенности детей в том, что они доверяют своим способностям и совершенствуют свои навыки. Также в процессе командных игр дети учатся принимать факт существования победы и поражения, факт того, что не всегда можно единолично удерживать ситуацию под контролем.

Спорт воспитывает дисциплину, в спорте дети должны следовать правилам и выполнять указания своих тренеров. Иногда им приходится принимать решения, с которыми они могут быть не согласны.

Это учит их важному жизненному навыку, который поможет им в жизни и карьере. По данным Международной платформы по спорту и развитию: «Спорт использовался как практический инструмент для вовлечения молодых людей в жизнь общества посредством участия в волонтерских проектах, что привело к более высокому уровню лидерства и альтруизма среди молодых людей».

#### Лучшая академическая успеваемость

Многие преимущества физкультуры переносятся с игрового поля или спортзала в классную комнату, что приводит к лучшей успеваемости. Исследования показывают, что дети, которые занимаются физкультурой, лучше регулируют свое поведение и остаются сосредоточенными в классе. Часто спорт дает детям возможность отвлечься от учебы. Это дает им возможность расслабиться, выпустить сдерживаемые эмоции и отвлечься от рутинных дел.

**Заключение.** Положительное восприятие физической активности с раннего детства влияет на состояние человека в течение многих лет жизни. В школьные и университетские годы человек формирует привычки к следованию здоровому образу жизни, заботе о здоровье.

#### Выводы:

- Воспитание положительного восприятия к физической активности в ранние годы влияет на поддержание в тонусе здоровья в будущем;
- Социальные навыки и самоуважение могут быть сформированы во время командных игр на уроках физической культуры в школе;
- Эмоциональная устойчивость к стрессу, психологическое здоровье и хороший сон подкрепляются физической активностью;
- Физическая культура способствует лучшей успеваемости учеников и студентов.

#### Литература:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4 – е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2022. — стр. 240.
2. Человек, здоровье, физическая культура спорт в изменяющемся мире: сборник: гуманитарное образование в экономическом ВУЗе / Кокоулина О.П., Иванов В.А., Давыдова Ю.А. – Материалы VI Меж-

дународной научно – практической интернет – конференции. – 2018. – стр. 122 – 125.

3. Важная проблема физического развития подрастающего поколения / Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В. – 2019. – № 4. – стр. 6 – 10.

4. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. — Москва: КНОРУС, 2022. — стр. 184.

5. Основы теории и методики физической культуры и спорта: Утверждено издательским советом университета в качестве учебного пособия / Кокоулина О.П. – Москва, 2016.

6. Психология для специальности «Физическая культура»: учебное пособие / И.А. Юров. — Москва: КНОРУС, 2022. — стр. 146.

7. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А.Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2021. – стр. 300.

8. Роль и место спорта и физической культуры в социально – экономическом развитии современного общества: Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО / Кокоулина О.П. – 2014. – № 6 – 2. – стр. 239 – 244.

9. Современные требования к компетенциям преподавателя высшей школы: ЦИТИСЭ / Тучков С.М., Давыдова Ю.А., Кокоулина О.П. – 2017. – № 4 (13). – стр. 26.

10. Временные параметры соревновательной деятельности квалифицированных регбистов: Теория и практика физической культуры. /Кокоулина О.П., Татарова С.Ю., Аверьясов В.В., Круглова Ю.В. – 2018. – № 8. – стр. 80 – 82.

<sup>1</sup>Косиковский А.Р., к.п.н., доцент

<sup>2</sup>Жупавцев Т.С., начальник кафедры ООиФП, к.п.н., доцент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», ИМПП, г. Москва, Россия

<sup>2</sup> ФГКОУ ВО «Академия управления МВД России г. Москва, Россия

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

***Аннотация.** Современный этап развития органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД) актуализирует вопросы кадрового обеспечения профессиональной служебной и физической подготовки (далее – ПСиФП) в территориальных органах МВД России, в которых вводятся штатные должности инструкторов по ПСиФП. В их обязанности входит организация процесса подготовки сотрудников к действиям в условиях применения физической силы и специальных средств.*

***Ключевые слова:** профессиональная служебная и физическая подготовка, инструктор по физической подготовке, инструкторско – методические занятия, методические особенности организации.*

**Введение.** Центральное место в деятельности инструкторов занимает организация занятий по физической подготовке (далее – ФП) с учетом особенностей оперативно – служебной деятельности сотрудников, проведение комплексных занятий, инструктажей и тренажей перед заступлением сотрудников на службу.

Решение указанных задач требует особых компетенций, способствующих качественному выполнению инструкторами служебных обязанностей. К таким компетенциям относятся: знание основ планирования занятий по ФП; навыки разработки необходимой документации; способности обеспечивать установленные требования безопасности при проведении занятий; знание методики организации занятий по ФП по различным темам и на различных объектах физкультурной инфраструктуры, с учетом климатогеографических условий и т.д.; владение методикой совершенствования профессионально важных физических качеств, техники выполнения служебно – прикладных действий, тактики применения физической силы и специальных средств; наличие знаний по комплексному решению задач подготовки сотрудников на занятиях [1].

### **Методы и организация исследования.**

Для качественного проведения занятий по ФП важным является установление единства требований к содержанию занятий, единых методических подходов к организации обучения сотрудников, что обеспечивает реализацию принципа единого образовательного пространства в рамках ПСиФП в конкретном территориальном органе МВД России (на территории субъекта Российской Федерации).

Указанные требования показывают необходимость постоянного совершенствования методического мастерства инструкторов, что в практической деятельности позволяет им применять новые достижения в области науки и техники, эффективные педагогические технологии, средства активизации образовательного процесса.

Одной из форм организации работы подразделений профессиональной подготовки территориальных органов МВД России по решению указанных задач является широкое внедрение инструкторско – методических занятий как средства выработки единых содержательных и методических подходов инструкторов к организации и проведению занятий по ФП, организации диалога между специалистами в области ФП, средства выявления, обобщения и внедрения положительного опыта в области обучения личного состава.

### **Результаты и их обсуждение.**

Инструкторско – методические занятия по ФП направлены на совершенствование у инструкторов методических и практических навыков по организации процесса ФП в подразделениях территориальных органов МВД России. Для продуктивного обучения инструкторов следует знать исходный уровень их подготовленности и тот, которого требуется достичь.

Для определения уровня подготовленности сотрудников, прибывших на инструкторско – методические занятия, целесообразно провести предварительный опрос и тестирование на знание нормативных правовых основ организации ФП в ОВД, а также на знание методики обучения боевым приемам борьбы (далее – БПБ) и развития физических качеств [1].

По результатам участия в инструкторско – методических занятиях у инструкторов должны закрепиться способности применять методики обучения служебно-прикладным упражнениям (БПБ) (болевым приемам, освобождениям от захватов и обхватов, броскам; ударам рукой, ногой, предметом и защите от них; приемам пресечения действий ассистента, вооруженного огнестрельным оружием; способам сковывания и проведения наружного досмотра, действиям с палкой специаль-

ной) и методики развития и совершенствования общей ФП (выполнение упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость).

Для единства требований к содержанию занятий предлагается последовательное использование методик:

#### ***Методика организации и проведения занятий по общей физической подготовке***

В теоретической части инструкторско – методического занятия необходимо рассмотреть основные теоретические положения.

Для эффективного решения задач общей ФП применяются упражнения в соответствии с их направленностью на развитие физических качеств. Основными средствами развития и совершенствования физических качеств являются физические упражнения [3].

Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми характеристиками, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

По структурным признакам физические упражнения подразделяются на *циклические, ациклические и смешанные*.

В обучении двигательным действиям целью является формирование знаний, двигательных умений и навыков, посредством которых решаются разнообразные бытовые, учебно – воспитательные, трудовые и другие задачи, а также знаний, умений и навыков организации двигательной деятельности в нестандартных ситуациях [2].

В практической части инструкторско – методического занятия руководителю занятия необходимо создать условия для формирования у инструкторов организационно – методических способностей по обучению технике выполнения двигательных действий, развитию физических качеств, а также способностей дозирования нагрузки для занимающихся.

#### ***Методика организации и проведения занятий по боевым приемам борьбы***

Обязательным условием получения развивающего эффекта является знание занимающимися требований, предъявляемых к сотрудникам ОВД при применении БПБ. В качестве практического решения вопросов обучения БПБ предлагаются обучающие задания различной степени сложности, требующие от занимающихся способности действовать по алгоритму, но согласно обстановке, т. е. тактически целесообразно.

Дальнейшее развитие способностей эффективного выполнения БПБ проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора ассистентов, отличающихся по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; по внезапно-

му сигналу; из различных положений; после преодоления простейших препятствий и с учетом действий третьих лиц, а также в виде учебных схваток по заданиям руководителя учебной группы.

#### ***Методика организации контроля и оценки физической подготовки***

Одной из задач инструкторско – методических занятий является формирование способностей инструкторов к организации и проведению мероприятий контроля и оценки уровня ФП занимающихся. Определение уровня физической подготовленности сотрудников осуществляется во время проведения занятий (текущий контроль), во время инспектирования, контрольных, целевых проверок, а также в ходе итоговых занятий.

Мероприятия по оценке ФП организуются и проводятся не реже одного раза в год, и в их содержание включаются контроль и оценка по двум направлениям: по общей физической подготовке и служебно –прикладным упражнениям (БПБ). Контроль и оценку по каждому направлению целесообразно проводить в конце периода обучения и по возможности в разные дни.

#### ***Методика организации контроля и оценки упражнений по общей физической подготовке***

В зависимости от принадлежности к категориям (видам оперативной – служебной деятельности) сотрудники проверяются по 1 – 3 контрольным упражнениям на силу, быстроту и ловкость, выносливость.

Контроль уровня развития каждого физического качества осуществляется по одному упражнению.

Перед началом итогового занятия проводится краткий инструктаж сотрудников о соблюдении мер безопасности и профилактике травматизма. Выделяется время для проведения разминки. Указывается расположение мест выполнения контрольных упражнений.

#### ***Методика организации контроля и оценки владения боевыми приемами борьбы***

Уровень владения сотрудниками БПБ оценивается по результату решения трех задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

- «удовлетворительно» – если решено не менее двух задач;
- «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

При решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, последний должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атаковую конечность в стадии замаха и

(или) финального усилия, а в случае сковывания захватом осуществлять его с незначительным усилием (в случае нарушения ассистентом указанных условий текущая задача может быть заменена на другую).

Критерии оценки выполнения БПБ зафиксированы в Порядке подготовки кадров.

### ***Подведение итогов контроля и оценки общей физической подготовки и выполнения боевых приемов борьбы***

После выставления и объявления индивидуальных оценок, проверяющие, указывают в рабочей ведомости дату занятия и проставляют подписи. Ежедневно по окончании занятия рабочие ведомости сводятся в одну ведомость подразделения, в которой отражаются результаты итогового занятия по ФП по итогам учебного года, дата занятия, ставятся подписи всех лиц, задействованных в контроле и оценке выполнения контрольных упражнений и БПБ.

На основании ведомостей подразделений формируется сводная ведомость, в которой указывается название подразделения, количество списочного состава, получившего оценку «удовлетворительно», «неудовлетворительно», не прибывшие на итоговое занятие по различным причинам и выставляется общая оценка подразделению. Заполненные ведомости подразделения и сводная ведомость передаются в подразделение профессиональной подготовки.

### **Заключение.**

Практика оперативно – служебной деятельности сотрудников МВД России демонстрирует проблемы эффективного и правомерного применения физической силы и специальных средств. Имеют место факты неправомерного их применения, когда причиняется вред здоровью невинным лицам, а также факты нерешительного применения мер принуждения, в результате чего сотрудникам не удается обеспечивать личную безопасность или достигать целей профессиональной деятельности. К настоящему времени не выработано единых методических требований и подходов к организации и проведению занятий по ФП, к развитию физических качеств, техники выполнения двигательных действий в аспекте применения физической силы и специальных средств.

### **Выводы.**

Разработанные и представленные методические подходы к организации обучения и методике развития целостной компетенции сотрудника МВД России. В части готовности сотрудника к правомерным и эффективным действиям в ситуациях применения физической силы и специальных средств, направленных на использование в деятельности инструкторов по ПСИФП, как ориентировочной основы для организа-

ции практических занятий по ФП с учетом многообразия факторов, обуславливающих этот процесс.

### **Литература:**

1. Инструкторско – методические занятия по огневой и физической подготовке: методические рекомендации / под общ. ред. Т. С. Купавцева; [А. Р. Косиковский и др.] – Москва: Академия управления МВД России, 2022.

2. Организация и проведение занятий, связанных с моделированием ситуаций повседневной деятельности подразделений органов внутренних дел с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: учебное пособие / под ред. Т. С. Купавцева, В. А. Морозова, Б. А. Федулова. Москва, 2018.

3. Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России: учебно – методическое пособие. Косиковский А. Р., Литвин Д. В., Корнеева М. П. и др. Москва, 2019.

<sup>1</sup>Космопуло К.А., магистрант

<sup>2</sup>Бельских Е.В., ст. преподаватель

<sup>1</sup>Русинова М.П., к.п.н., доцент

<sup>1</sup>Уральский государственный педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup>Уральский государственный лесотехнический университет

## **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

***Аннотация.** В статье рассматриваются согласованные между собой элементы теоретической, технической, тактической, психологической и физической подготовки, направленные на достижение наивысшего спортивного результата. Проведённое исследование показало, что эффективность тренировочного процесса в волейболе зависит от сочетания разных направлений подготовки спортсменов в их единстве и взаимосвязи.*

***Ключевые слова:** волейбол, тренировка, системный подход, физическая подготовка, физические качества.*

На современном уровне развития спорта системный подход является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Цель исследова-

ния – рассмотрение тренировочного процесса волейболистов как системы. Предмет исследования – средства и методы организационно – методические средства в тренировочном процессе волейболистов.

Внедрение системного подхода в тренировочном процессе – важнейшее направление спортивной деятельности и сложный педагогический процесс [2]. Понятие «система» предполагает наличие совокупности частей, между которыми имеются определённые взаимосвязи.

Мы рассматриваем многолетнюю подготовку спортсменов в качестве системы. В целом подготовка представляет собой различные уровни: в одном случае система предполагает подготовку резервов в детском и юношеском возрасте, в другом – предстаёт как элемент системы (в нашем случае – системы совершенствования умений и навыков волейболистов).

При системном подходе процесс подготовки спортсменов рассматривается как единство тренировки, соревнований и других факторов, дополняющих и усиливающих эффект тренировочного и соревновательного процессов. Наиболее важными при этом являются: знание уровня подготовленности спортсменов в определённый период; подбор комплекса средств и методов подготовки с учётом построения содержания тренировок и календаря соревнований; организация общего режима жизнедеятельности спортсмена.

Применительно к подготовке волейболистов системный подход означает, что подготовка будет успешной только в том случае, если её рассматривать как единую систему, все элементы которой согласованы между собой и ориентированы на достижение определённой цели.

Необходимо учитывать командный характер волейбола, в котором слаженность действий членов команды является одним из ведущих факторов достижения победы. Взаимопонимание спортсменов в команде основывается на высоком индивидуальном мастерстве. Однако, требуется определённое время, чтобы игроки команды действовали как единое целое. Здесь на первый план выходит технико – тактическая подготовка [3].

В технической подготовке можно выделить три направления.

1. Овладение широким арсеналом техники – это совершенное владение техникой игры (техническими приёмами и способами), приводящее к достижению высокого уровня командной подготовленности. Совершенное овладение техникой игры является основным звеном учебно–тренировочного процесса. От всесторонней технической подготовленности и степени совершенства техники зависит игровой потенциал команды и отдельных игроков. При наличии совершенной техники, у отдельных игроков и команды в целом имеется большая

возможность реализовать в игре достигнутый уровень владения техникой и высокий уровень развития физических способностей.

2. Тактическая подготовка представляет своеобразный конечный этап действия игроков, непосредственно отражающихся на результативности соревновательной деятельности. Поэтому тактическая подготовка наиболее подвержена изменениям. Здесь важнейшим условием является строгая игровая дисциплина, чёткое выполнение игровых функций. Волейболист должен уметь на практике применять свои знания, активно участвовать в планировании своих тренировочных заданий, вести учёт и ориентироваться в своих записях, владеть практическими навыками обучения, средствами восстановления и контроля состояния здоровья.

Задания, полученные по отдельным видам подготовки, он должен уметь реализовать в игровых навыках, где объединены техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания. Предупреждение спортивных травм, перенапряжение – задача не только медицинских работников. Сам игрок должен овладеть определённым набором знаний и навыков, позволяющих избегать травм на тренировках и соревнованиях. Большое место здесь занимают восстановительные мероприятия.

3. Важную роль играет также и физическая подготовка, в которой чётко выражена ориентация на атлетизм, проявляющаяся в стремлении достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. Именно высокий уровень физической подготовленности позволяет эффективно решать задачи технико – тактического характера, проблемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачей общей физической подготовки является развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Задачами же специальной физической подготовки являются: развитие физических способностей, специфичных для волейбола; развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой игры и развития способностей, обуславливающих успех тактических действий волейболиста, его тактического мышления [3]. Физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки волейболистов и в первую очередь – с технико – тактической и соревновательной. Важность этого вида подготовки можно рассмотреть на примере акробатических упражнений.

Каждый волейболист совершает за время тренировки или соревнований множество перекатов и падений, поэтому владение элементами акробатики не менее важны, чем владение, например, скоростно – силовыми качествами или прыжковой выносливостью. К подобной под-

готовке относятся такие упражнения, как перекаты и различные группировки лёжа на спине (из положения сидя, из упора и из основной стойки, перекаты в сторону через бедро, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, кувырок вперёд из упора присев, из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд, соединение нескольких кувырков, кувырок назад прогнувшись через плечо).

Важнейшее место в системе подготовки так же занимают и профилактические (восстановительные) мероприятия, которыми являются педагогические средства и методы восстановления, психологические и медико-биологические средства, профилактика переутомления и перетренировки.

Не менее важна и теоретическая подготовка, так как она осуществляется на всём протяжении многолетней подготовки – от групп начальной подготовки в детско – юношеских спортивных школах и вплоть до достижения высших спортивных разрядов, спортивного мастерства. Теоретическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс вооружения волейболиста определёнными знаниями. Он направлен на повышение их идейно – теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых им на тренировочных занятиях заданий. Непонимание порождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия волейболиста в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Тренеру принадлежит основная роль в решении задач теоретической подготовки. Он проводит специальные теоретические занятия, а также передаёт теоретические знания своим воспитанникам в процессе практических занятий. Успех теоретической подготовки спортсменов зависит от теоретического уровня тренера, его профессиональной эрудиции.

Таким образом, системный подход в тренировочном процессе играет главную роль в достижении конечной цели, поскольку объединяет в единое целое все элементы подготовки и формирование личности спортсменов.

### **Литература:**

1. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Издательство «Спорт». 2019. 192 с.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: «Физкультура и спорт». 1978. 224 с.

3. Матвеева А.Е., Череп З.П. Современный подход в подготовке волейболистов в вузе // Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы : мат – лы всер. н. – практ. конф. Орел, 2019, № 1(26). 108с. С.83 – 88. – Режим доступа: <http://www.nauka – 2020.ru/VKN>

**Крамской С.И., зав. кафедрой ФВиС  
профессор, к.с.н.**

**Бондарь Е.А., доцент, к.п.н.**

**Тулинова Н.А., ст. преподаватель**

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

## **ВЛИЯНИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация.** В статье приведены некоторых показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения Белгородского государственного университета им. В.Г. Шухова (БГТУ). К ним были отнесены следующие виды тестирования: тест Купера, кистевая динамометрия и гибкость позвоночника. Тестирование проводилось со студентами после дистанционной формы обучения осенью 2021 г и после очной формы весной 2022 г. Представлены результаты сравнительного анализа указанных тестов.*

*Даны рекомендации по проведению практических занятий по физической культуре оздоровительно – развивающей направленности, также по усилению теоретических основ дисциплины «Физической культуры и спорта (ФККиС), для студентов специального учебного отделения (СУО).*

***Ключевые слова:** физическая культура, подготовленность студентов СУО, тестирование, теоретические основы.*

**Введение.** В БГТУ им. В.Г. Шухова в специальном учебном отделении практические занятия элективными дисциплинами по физической культуре и спорту (Эл.дис. по ФКиС) проводятся с учетом исходного состояния здоровья студентов. С этой целью у них принимаются тесты дважды в год по функциональному состоянию и по физической подготовленности – осенью и весной. Известно, что у студентов спе-

циальной медицинской группы (СМГ) имеются различные хронические заболевания [1]. Результаты тестирования показывают наиболее слабые стороны в функциональном состоянии и физической подготовленности каждого студента. Это позволяет преподавателям давать конкретные практические рекомендации по выполнению тех или иных упражнений.

**Методы и организация исследования.** Главным критерием в отборе тестов был учет ослабленного состояния функционального состояния и физической подготовленности. Это позволяет эффективнее вести коррекционную оздоровительно – развивающую работу [2].

В рамках статьи приведен анализ результатов трех тестов по физической подготовленности. После тестирования студентов знакомят с оценками по результатам. Им сообщаются сведения о том, какие физические качества необходимо оптимально развивать в первую очередь и даются практические рекомендации по их реализации. Студентам также даются задания, которые они должны выполнять самостоятельно во вне учебного времени. При выполнении самостоятельных занятий преподаватели рекомендуют студентам самим выбирать элементы любимого вида спорта с учетом состояния здоровья.

На практических занятиях им сообщались сведения о самоконтроле за функциональным состоянием и физической подготовленностью.

Во время дистанционной формы обучения студенты заносили в дневник отчет о выполненной физической нагрузке и показатели самоконтроля. Все это пересылали преподавателям, которые оценивали и при необходимости корректировали нагрузку по самочувствию. Студенты, проживающие в общежитии, имели прекрасную возможность заниматься на стадионе, гимнастическом городке, на спортивных площадках БГТУ и бассейне.

**Результаты и их обсуждение.** В статье приведены три теста по физической подготовленности:

- тест Купера, который позволяет определить физическую работоспособность и выносливость, 12 мин. бег – ходьба (км);
- кистевая динамометрия (кг);
- гибкость позвоночника, наклон туловища с вытянутыми вниз руками из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке(см).

Осенью 2021 г тестирование прошли 203 студента, из них 112 юношей и 91 девушка. Весной 2022 г. – 206 студентов, из них 105 юношей и 101 девушка.

Показатели физической подготовленности, полученные в 2021 – 2022 учебном году у юношей помещены в таблице 1. Результаты по

тесту Купера были выше на 1 и 2 курсах. У третьекурсников они оказались скромнее.

Результаты кистевой динамометрии весной оказались выше у студентов 3 курса. Это можно объяснить естественным стремлением юношей стать сильнее. Поэтому они в самостоятельных занятиях больше включают упражнения, развивающие силовые качества.

Гибкость позвоночника у юношей оставляет желать лучшего. Были студенты, которые не дотягивались до скамейки.

Таблица 1

**Сравнительные результаты некоторых показателей физической подготовленности студентов СУО, юноши (2021 – 2022 уч. год)**

Курсы	n	Тест Купера км)		Динамометрия (кг)				Гибкость (см)	
		M	±m	M	±m	M	±m	M	±m
1к. осень 2021	45	1,64	0,06	43,6	1,15	38,71	1,09	6,9	0,56
весна 2022	44	1,68	0,07	40,0	1,4	37,5	1,1	3,4	1,7
2 к осень 2021	34	1,64	0,06	44,1	2,06	36,88	2,45	6,3	1,4
весна 2022	30	1,7	0,08	45,4	1,9	42,0	1,8	7,0	1,8
3 к. осень 2021.	33	1,34	0,08	48,6	2,03	42,98	2,04	6,64	0,33
весна 2022	31	1,56	0,08	49,0	2,7	40,5	1,8	5,3	3,9

Анализ некоторых показателей физической подготовленности студентов 1 – 3 курсов у юношей свидетельствует о не высоком уровне развития основных физических качеств – выносливости, силы и гибкости. По-видимому, необходимо включать теоретические основы «Физической культуры и спорта» не на третьем курсе, а на первом.

Это позволит студентам грамотнее составлять программу самостоятельных занятий физической культурой.

Рассмотрим сравнительные результаты у девушек (табл.2). Результаты теста Купера были выше осенью 2021 г. у первых и третьих кур-

сов – 1,37 и 1,32 км соответственно. У студенток 2 курса результаты осенью и весной были практически одинаковы – 1,12 и 1,2 км.

Это свидетельствует о том, что девушки в большей степени шли шагом, чем бежали.

Результаты кистевой динамометрии были выше на 3 курсе – 30,68 и 30,25 кг. Соответственно. На 2 курсе было осенью 28,88 и весной 28,8 кг. Некоторое снижение наблюдалось в связи с простудными заболеваниями весной.

В упражнении на гибкость позвоночника высокий результат был показан на 3 курсе – 15 см. Самый низкий на 1 курсе – 9,4 см. На 2 курсе осенью – 12,5, весной 12,4, практически одинаковый. Показатели гибкости у девушек выше, чем у юношей. Это связано с физиологическими особенностями женского организма (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнительные результаты некоторых показателей физической подготовленности студентов СМГ, девушки (2021 – 2022 уч. год)**

Курсы	n	Тест Ку-пера (км)		Динамометрия (кг)				Гибкость (см)	
		М	±m	Правая кисть		Левая кисть		М	±m
1к. осень 2021.	30	1,37	0,04	26,20	0,96	23,80	0,90	12,4	0,75
весна 2022	44	1,2	0,03	26,7	0,72	25,0	0,64	9,4	1,6
2 к осень 2021	26	1,12	0,03	28,88	1,06	26,45	1,11	12,5	0,2
весна 2022	29	1,2	0,04	25,8	1,58	23,8	1,21	12,4	1,3
3 к. осень 2021	35	1,32	0,06	30,68	0,97	27,13	0,77	15,0	1,04
весна 2022	28	1,26	0,08	30,25	1,01	25,5	0,91	10,6	2,13

Сравнительный анализ физической подготовленности у студентов СУО показал не однозначные результаты. Это связано с ослабленной

функциональной подготовкой, с хроническими заболеваниями, с нарушениями опорно – двигательного аппарата [2].

**Заключение.** В период дистанционной формы обучения физической культуре студенты осуществляли связь с преподавателями с помощью дневников самоконтроля. При очной форме не все студенты регулярно занимались физической подготовкой дома, и не все вели дневник самоконтроля. В связи с этим у студентов не произошло выраженной положительной динамики по физической подготовленности.

Для того чтобы студенты осознанно, грамотно и систематически занимались физической подготовкой не только на практических занятиях, но и самостоятельно, необходимо вести лекционные занятия по теоретическим основам дисциплины «Физическая культура и спорт» в осеннем и весеннем семестрах первого курса [3].

**Выводы:**

1. С целью повышения уровня физической подготовленности студентов СУО необходимо осуществлять оздоровительно – обучающую практику в учебном процессе.
2. Разработанные на кафедре монографии, учебно – методические пособия позволяют вести лекционные занятия с первого курса.

**Литература:**

1. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: Учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко и др. – Белгород: БГТУ, 2013. – 175 с.
2. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. – Белгород: Изд – во БГТУ, 2021. – 128 с.
3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: Учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др. под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд – во БГТУ, 2022. – 236 с.

**Крамской С.И., зав. кафедрой ФВиС, профессор, к.с.н.**

**Амельченко И.А., доцент, к.б.н.**

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

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В СИСТЕМЕ ТРАДИЦИОННЫХ ДУХОВНО – ПРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

***Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы воспитания личности в системе традиционных ценностей, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство. Представлены подходы к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** воспитание, студент, ценности, поведение, физическая культура.*

**Введение.** Одним из приоритетных направлений в современном высшем учебном заведении является возрастание роли воспитательно-го процесса. Основной задачей является формирование социально активной личности, которой присущи истинные ценностные ориентиры, образованность, разносторонне развитые способности. Вуз призван формировать у студентов универсальные, профессиональные компетенции, приобщать их к системе соответствующих знаний и умений, к культуре. В основе воспитания – формирование отношения человека к жизни, ответственности за свою страну, семью, свое дело.

Ведущей целью воспитания студентов как будущих специалистов является идеал личности, способной принимать со знанием дела решения в ситуациях морального выбора и нести за них ответственность перед собой, своими близкими, своим коллективом одновременно должно происходить личностное самоопределение студента, освоение им культурного и нравственного опыта [4].

В настоящее время назрела необходимость вернуться к традиционным ценностям, которые обеспечивают возможность позитивного, созидательного обустройства жизни человека и общества. Сложная демографическая ситуация, пропаганда праздного образа жизни, насилия, жестокости, значительное социальное расслоение населения, неизбежно создают условия для дальнейшего усугубления состояния здоровья населения. Становление социальной идентичности личности и духовный прогресс общества в целом невозможно без развития пат-

риотического самосознания, переориентации на духовно – нравственные, общечеловеческие ценности.

**Методы и организация исследования.** Работа проведена на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. Использовался анализ литературных источников, первичной документации кафедры, данных педагогических наблюдений и бесед со студентами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Только четко выстроенная система воспитания способна приостановить действие набирающих обороты деструктивных тенденций размывания традиционных культурологических ценностей. На протяжении всей многовековой истории христианской цивилизации семья всегда входила в ранг особых, непреходящих, жизненно важных ценностей, была основой бытия общества. Именно семья всегда являлась хранилищем нравственных устоев, традиций и обычаев, важнейшим звеном системы нравственных координат поведения человека [2].

Эти простые и понятные истины на протяжении многих столетий действительно бережно хранились и передавались из поколения в поколение. Все мы являемся свидетелями того, как в последние годы с помощью ссылок на свободу и права личности происходят серьезные процессы по пересмотру фундаментальных ценностей европейской цивилизации, по сути своей формировавшейся на христианских началах.

В настоящее время уже пожинаются горькие плоды деструктивных процессов в функционировании института семьи, утраты традиций семейного воспитания. Для России с ее многовековой православной культурой все это противоестественно и губительно. Мы укоренены в культуре с ее приверженностью традиционным ценностям, определенному укладу жизни, исконным представлениям о ценности семьи, о незыблемости нравственных правил, о силе и значимости патриотического чувства.

Среди множества задач, стоящих сегодня перед российским обществом, важнейшей является восстановление исторической памяти народа, православной веры, с нею связанных ценностей, идеалов, духовно – нравственных ориентиров, отечественных народных традиций в общественной, семейной жизни и в воспитании подрастающего поколения [3].

Патриотическое воспитание в данном контексте предполагает формирование у студентов высоких нравственных принципов, выработки норм поведения, должной трудовой, физической и военно – профессиональной готовности к безупречному несению государственной (в том числе и военной) службы.

Спортивно – патриотическое воспитание молодежи в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом и могут рассматриваться как один из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Многовековая история наших народов свидетельствует, что без патриотизма невозможно создать сильную державу. Поэтому воспитание патриотов является гарантом консолидации всего общества, истинным духовным возрождением страны.

В БГТУ им. В.Г. Шухова в развитии духовно – патриотической культуры и нравственного воспитания молодежи существенный вклад вносит спортивно – патриотический клуб «Белогор», созданный на базе кафедры физического воспитания и спорта. Приоритетными задачами в функционировании клуба являются: пропаганда здорового образа жизни, организация и проведение спортивных мероприятий и активных видов отдыха, привлечение молодежи к массовой физической культуре и спорту.

Особое место в системе патриотического воспитания студентов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова занимают мемориальные турниры. Их роль незаменима не только со спортивной точки зрения, но и с позиции воспитательного процесса на примере ветеранов спорта, подготовки к будущей профессиональной деятельности [1].

В воспитании уважения к духовным ценностям большое значение имеют и спортивные мероприятия, организуемые совместно с Белгородско – Старооскольской митрополией. Так на базе БГТУ им. В.Г. Шухова проведено уже более 15 детских Всероссийских турниров по мини – футболу «Рождественские каникулы».

Для студентов библиотекой университета организуется цикл лекций духовно – просветительского плана. В формировании духовной культуры студентов – спортсменов вносит вклад и их участие в днях православной молодежи, областной студенческой Пасхи (славная традиция ее проведения зародилась в нашем университете).

В рамках научной студенческой конференции «Физическая культура. Спорт и здоровье студентов» проходит подготовка работ о роли исторического наследия в формировании духовно – нравственных ценностей личности. Воспитание духовной нравственной личности означает обретение в её лице опоры для будущей семьи, профессионального коллектива, и общества. Воспитание уважения к истории и

культуре своего Отечества являются стержнем в формировании патриотизма.

В данном контексте система патриотических ценностей формируется, в частности, и на основе целенаправленного осмысления исторических событий, образов конкретных исторических личностей, осознания степени значимости для себя духовной общности со своими соотечественниками

Сама жизнь святых, их добродетели – вера, служение ближним, стойкость в испытаниях, самоотвержение, смирение, любовь и другие – способны вызвать горячий отклик и стремление подражать их примерам, как у взрослых, так и у молодежи. Одним из ярких примеров в этом направлении на протяжении многих веков для наших соотечественников служит святой благоверный великий князь Александр Невский. В 2021 году исполнилось 800 лет со дня его рождения.

В книгах об Александре Невском мы находим образ христианина, семьянина и гражданина, что, собственно, и является воспитанием цельной, духовно – нравственной личности [5]. Имя Александра Невского увековечено и в наградах России, напоминающих о славных страницах истории и трудах во благо страны.

Орден Александра Невского является Высшей Российской Общественной наградой, это единственный орден, существовавший в наградных системах Российской империи, СССР и РФ. Среди кавалеров ордена есть известные спортсмены – легендарные хоккеисты Валерий Каменский, Алексей Касатонов, спортивный комментатор Дмитрий Губерниев, синхронистки Александра Пацкевич, Светлана Ромашина и Алла Шишкина, завоевавшие золото в групповых соревнованиях на Играх 32 – й Олимпиады 2020 года в Токио в составе команды России.

Ромашина стала самой титулованной спортсменкой в истории своего вида спорта – семикратной олимпийской чемпионкой. Спортсмены награждены с формулировкой «за большой вклад в развитие отечественного спорта, высокие спортивные достижения, волю к победе, стойкость и целеустремленность, проявленные на Играх». Кавалером Ордена Александра Невского является лыжник Александр Большунов, выигравший три золотых, одну серебряную и две бронзовых медали на Олимпиаде – 2022 в Пекине [6].

Для молодых людей необходимы настоящие, невыдуманные идеалы и герои. Мостик между огромной аудиторией и спортсменом – очень короткий, степень доверия – колоссальная. Именно спортсмены заставляют всю нацию смотреть, болеть, гордиться, что в свою оче-

редь вносит существенный вклад в формирование мировоззрения, ценностных ориентаций личности как общественного субъекта.

**Заключение.** Социальная стратегия современной России должна опираться на ее духовное наследие. Опыт передачи подрастающему поколению духовной традиции вместе с современными знаниями, соответствующими образовательным стандартам, является важнейшей составляющей деятельности учебных заведений. Изучение исторического наследия в сфере физической культуры и спорта, его осмысление имеет важное значение в формировании культуры личности студентов, системы патриотических ценностей, гражданского самосознания, национальной исторической памяти.

### **Литература:**

1. Крамской С.И. Патриотическое воспитание студентов в сфере физической культуры и спорта (на примере БГТУ им. В. Г. Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всерос. междунар. участием очно – заочной науч. – практ. конф. – Воронеж: Издательско – полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С.43–47.

2. Крамской С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской С.И., И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – №3 (63). – 2017. – С. 133 – 135.

3. Патриотическое воспитание детей и подростков на примере образа князя Александра Невского / С. М. Горбачева, А. В. Станкевич, Н. В. Шестакова // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт – Петербург, декабрь 2020 г.). – Санкт – Петербург: Свое издательство, 2020. – С. 1 – 3. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/383/16162/> (дата обращения: 24.03.2022).

4. Осипов П.Н. Воспитательная деятельность в инновационном вузе. – Казань: Изд – во «БРОНТО», 2019 – 264 с.

5. 5.Современный кризис личности и величие примера святого князя Александра Невского [Электронный ресурс]. URL: <https://pravoslavie.ru/99181.html> (дата обращения: 24.03.2021).

6. <https://www.vedomosti.ru/sport/olympics/news/2022/02/25/911008-bolshunov-orden-aleksandra-nevskogo-valieva-orden-druzhibi-nagrazhdenie-olimpiitsev-putin>

<sup>1</sup>Красильников А.Н., доцент  
<sup>2</sup>Трофимов В.Н., заведующий кафедры ФВиС  
<sup>3</sup>Абзалова А.Х., доцент  
<sup>4</sup>Симоненко В.И., ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический  
университет», г. Самара, Россия

## ОГРАНИЧЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

***Аннотация.** За последнее время нашу страну ограничили в таких видах спорта как футбол, хоккей, конькобежный спорт, баскетбол, волейбол, гандбол. Ранее Международный Олимпийский Комитет (МОК) рекомендовал международным спортивным федерациям не допускать российских и белорусских атлетов к участию в соревнованиях из-за ситуации вокруг России и Украины. Международный Олимпийский Комитет ввела санкции против российских и белорусских спортсменов.*

***Ключевые слова:** Ограничения, футбол, хоккей, конькобежный спорт, баскетбол, волейбол, гандбол, Международный Олимпийский Комитет (МОК).*

**Введение.** С какими ограничениями сталкиваются спортсмены из-за ситуации вокруг России и Украины? каких основных видов спорта и в каких соревнованиях нашу страну лишили за последнее время? Исследование, посвященное изучению современного состояния международного спортивного движения недостаточно.

**Методы и организация исследований.** В практике проведения исследований, направленных на решение данной задачи наибольшее распространение получили следующие методы: Анализ научно методической литературы, Анализ Документальных и архивных материалов, Метод интервью и анкетирования.

**Результаты и их обсуждение.** Футбол. Международная федерация футбола (ФИФА) и Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) лишили Россию международных соревнований – как на клубном уровне, так и на уровне сборных. Это значит, что национальная команда лишается стыков отборочного цикла ЧМ – 2022, а, следовательно, и шанса сыграть на мундиале. Отстранение касается и женской сборной, которая рискует пропустить чемпионат Европы и квалификацию ЧМ.

В свою очередь, московский "Спартак" уже точно не сыграет с "Лейпцигом" в 1/8 финала Лиги Европы. Российский футбольный союз заявил, что категорически не согласен с решением ФИФА и УЕФА и будет оспаривать его "в соответствии с нормами международного спортивного права".

Футбольные организации и клубы массово отказываются от любых связей с российскими компаниями. Ключевая новость здесь – разрыв спонсорского контракта УЕФА и "Газпрома". Сотрудничество прекращено по всем совместным проектам: Лига чемпионов, турниры сборных и конкретно Евро – 2024.

Также контракт с "Газпромом" разорвал немецкий "Шальке". Другой футбольный клуб – английский "Манчестер Юнайтед" – отказался от сотрудничества с российской авиакомпанией "Аэрофлот". Корпорация Adidas приостановила сотрудничество с отечественной сборной.

Одна из важнейших санкций касается турниров, которые собиралась принять Россия. Так, у нашей страны отобрали финал Лиги чемпионов УЕФА – он должен был пройти в этом году в Санкт – Петербурге. Теперь решающий матч главного еврокубка примет парижский "Стад де Франс".

Владелец "Челси" Роман Абрамович из-за санкции был вынужден передать управление попечительскому совету клуба. При этом, как пишут британские СМИ, попечители лондонской команды не очень хотят быть прикрытием для российского бизнесмена, так что вопрос с передачей прав пока подвис в воздухе. Некоторые издания утверждают, что возможно, Абрамовичу, который владеет "Челси" с 2003 года, придется продать клуб.

Хоккей. В хоккее под бан также подпала сборная России – она больше не сможет принимать участие в международных матчах, в том числе в оставшихся этапах Евротура. Фактически российские хоккеисты лишились всех ближайших чемпионатов мира – от юниорских до взрослых. Это касается как мужских, так и женских сборных.

Кроме того, Международная федерация хоккея (ИИХФ) запретила проводить все матчи под своей эгидой на территории России. Отдельно было оговорено, что наша страна не примет молодежный чемпионат мира в Новосибирске и Омске в 2023 году. Про взрослый ЧМ, который должен был пройти в 2023 году в Санкт – Петербурге, пока ничего не ясно.

Между тем Национальная хоккейная лига (НХЛ) объявила о прекращении всех деловых отношений с Россией. В первую очередь это затронуло компанию "Яндекс", которая имела действующие права на трансляции матчей НХЛ.

Конькобежный спорт: Совет Международного союза конькобежцев (ISU) отстранил спортсменов из России от участия во всех соревнованиях под эгидой организации. Ограничения коснутся конькобежного спорта, шорт – трека, а также фигурного катания.

Чемпионат мира по фигурному катанию должен был пройти с 21 по 27 марта в Монпелье. Следовательно, наши спортсмены почти наверняка не смогут принять в нем участие.

Баскетбол. Международная федерация баскетбола (ФИБА) отстранила Россию – как национальную команду, так и клубы – от участия во всех турнирах под эгидой организации. Ограничения также касаются женских и юношеских команд, баскетбола 3x3 и рефери из России. В перспективе наши национальные команды могут пропустить отборочные матчи к мужскому Кубку мира, мужской чемпионат Европы и женский Кубок мира.

Что касается клубов, то результаты баскетбольных ЦСКА, УНИКСа, "Зенита" и "Локомотива – Кубани" в Евролиге могут аннулировать. Кроме того, турнир приостановил отношения с банком ВТБ.

Волейбол. Международная федерация волейбола (FIVB) отстранила все сборные, клубы и игроков из России от участия в международных соревнованиях. Запрет действует на все турниры под их эгидой, в том числе пляжный и снежный волейбол.

Кроме того, Россию лишили права проведения чемпионата мира по волейболу 2022 года. Турнир должен был пройти в августе – сентябре в 10 российских городах. Ранее FIVB также перенесла из нашей страны предстоящие матчи Лиги наций.

Гандбол. Европейская федерация гандбола (EHF) отстранила Россию от участия в турнирах под эгидой организации на неопределенный срок – как на уровне клубов, так и на уровне сборных.

Кроме того, федерация перенесла чемпионат Европы по пляжному гандболу среди игроков до 16 лет и отборочный турнир на ЧЕ по пляжному гандболу 2023 года. Оба мероприятия должны были пройти в Москве в июле этого года.

**Заключение.** Министр спорта России Олег Матыцин заявил, что введенные против российских и белорусских спортсменов санкции внесли раскол во всю систему международного олимпийского движения.

Данное заявление он сделал во время встречи с заместителем премьер – министра Белоруссии Игорем Петришенко в пятницу в Минске.

Как сообщила пресс – служба белорусского правительства в своем Telegram – канале, на встрече стороны обсудили подготовку ответных совместных мер на отстранение белорусских и российских спортсменов от участия в международных спортивных соревнованиях, обеспе-

чение спортсменов полноценным календарем мероприятий, взаимодействие в сфере научного и медицинского обеспечения.

"Те санкции, которые применены, ударили не только по нашим странам, они внесли раскол во всю систему международного олимпийского движения", – сказал Матыцин. Видеофрагмент встречи опубликовала пресс – служба белорусского правительства.

"Мы всегда организовали Олимпийские игры, европейские игры, фестивали, чемпионаты мира по самым высоким стандартам. Кого они лишили этих праздников? Себя. Мы – то остались с этими завоеваниями, спортивными сооружениями. Сейчас будем направлять еще больший ресурс на развитие именно наших систем и от этого станем еще более сильными и крепкими", – заявил министр спорта РФ.

Он подчеркнул, что у России и Белоруссии "мощные национальные спортивные системы, которые имеют многолетние традиции, завоевания, школы". "Мы должны думать о том, как эти системы продолжать развивать, несмотря ни на какие внешние обстоятельства. Мы не изолируемся от международного сообщества, продолжаем оставаться верными истинным принципам Олимпийской хартии. Но мы никогда не дадим в обиду наших спортсменов и будем защищать и спортсменов, и (спортивные – ред.) организации от дискриминации и от излишней политизации", – сказал российский министр.

По его словам, эти ограничения "на совести тех людей, которые приняли такие решения или рекомендовали такие меры международным федерациям". Матыцин добавил, что "по ряду случаев мы готовим иски в Международный арбитражный суд".

**Вывод.** На основании выше изложенного можно заключить, что решение МОК является весьма политизированным. Ранее Международный олимпийский комитет (МОК) рекомендовал международным спортивным федерациям не допускать российских и белорусских атлетов к участию в соревнованиях из-за ситуации вокруг России и Украины.

### **Литература:**

1. <https://www.m24.ru/articles/sport/02032022/436237> Конец игры? Какие виды спорта в России подпали под международные санкции
2. <https://rsport.ria.ru/20220325/matytsin-1780155111.html> Матыцин высказался о санкциях против российских и белорусских спортсменов © Красильников А. Н., Трофимов В.Н., Абзалова А. Х., Симоненко В. И., 2021

<sup>1</sup>Красильников А.Н., доцент, к.б.н.

<sup>2</sup>Димеева М.В., доцент

<sup>3</sup>Морозова А.К., ст. преподаватель

<sup>4</sup>Морозов В.И., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Россия

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ПРИ ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ

***Аннотация.** Модернизация образования включает компетентностный подход (специалист должен знать, уметь и применять), который выражает современный подход на социально – экономическую составляющую профессионального здоровья и является необходимым в любой сфере жизнедеятельности человека.*

***Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, здоровьесберегающая стратегия, гипервентиляция, анаэробные показатели, спринтерские упражнения.*

**Введение.** Вим Хоф – голландский спортсмен, прозванный как «Ледяной человек» за его способность выдерживать морозы. Он накопил 20 «мировых рекордов» за такие подвиги, как стояние в контейнере, покрытом кубиками льда в течение 2 часов, восхождение на гору Килиманджаро в шортах, плавание на 60 метров подо льдом и пробежка полумарафона босиком по снегу и льду к северу от Полярного круга. Он приписывает эти подвиги тренировкам с помощью своего метода Вима Хофа. Это комбинация дыхательных упражнений: дыхательный метод Вима Хофа; периоды гипервентиляции с последующей добровольной задержкой дыхания при низком объеме легких, повторное воздействие холода и умственная приверженность.

Метод Вима Хофа якобы обеспечивает такие преимущества, как снижение стресса, повышенная креативность, большая сосредоточенность и ясность ума, лучший сон, улучшение сердечно – сосудистого здоровья и улучшение физических упражнений. Последнее будет включать более быстрое восстановление после физической нагрузки, повышенную концентрацию внимания и умственное самообладание, а также повышенную мышечную выносливость.

Метод Вима Хофа все чаще используется тренерами и их спортсменами для повышения производительности, но не было опубликованных исследований его эффектов. Были проведены несколько экспериментов на целесообразность проведения одного сеанса дыхательных

упражнений перед повторным выступлением в спринте и ученые оценили любые острые эргогенные эффекты.

Пятнадцать бегунов – любителей выполнили один сеанс дыхательной гимнастики перед повторным тестом на спринт. Контролировали газообмен, частоту сердечных сокращений и насыщение кислородом пульса пальца ( $SpO_2$ ). Несмотря на большие физиологические эффекты на уровнях  $SpO_2$  и углекислого газа с истекшим сроком годности ( $VCO_2$ ) как в периоды гипервентиляции, так и метод Вима Хофа, не было обнаружено значительных положительных или отрицательных эффектов состояния на пиковую мощность спринта, среднюю мощность или индекс усталости.  $SpO_2$  пальца снизился до  $50 \pm 11\%$  в конце задержки дыхания.

При последнем периодом гипервентиляции в условиях метода Вима Хофа парциальное давление в конце прилива составляло  $18 \pm 2$  и  $16 \pm 4$  мм рт.ст., что указывает на респираторный алкалоз с оценочным повышением артериального давления + 0,182 и + 0,191 соответственно. После завершения спринта 7 – минутные кумулированные истекшие объемы углекислого газа в методе Вима Хофа и гипервентиляции были больше, чем в спонтанном дыхании, что указывает на длительное истощение запасов углекислого газа. Эти результаты показывают, что, несмотря на большие физиологические эффекты, один сеанс метода Вима Хофа не улучшает анаэробные показатели при повторных спринтерских упражнениях.

Хотя метод Вима Хофа, по-видимому, представляет интересные преимущества, практически нет опубликованных исследований о его влиянии на спортивные результаты. Однако исследования показали, что гипервентиляция, которая является частью этого метода, может улучшить анаэробные показатели. Гипервентиляция вызывает гипоканию и управляет последовательностью реакций  $H^+ + HCO_3^- \leftrightarrow H_2CO_3 \leftrightarrow H_2O + CO_2$  правее, повышая давления крови. Этот респираторный алкалоз может улучшить анаэробные показатели путем компенсации метаболического ацидоза, вызванного физическими упражнениями. Влияние на производительность гипервентиляции в сочетании с задержкой дыхания, как это было сделано в методе дыхания Вима Хофа, еще не исследовано.

Сама по себе задержка дыхания управляет последовательностью реакций  $H^+ + HCO_3^- \leftrightarrow H_2CO_3 \leftrightarrow H_2O + CO_2$  левее, вызывая респираторный ацидоз.

Таким образом, в дыхательной гимнастике задержка дыхания – индуцированное удержание углекислого газа будет противостоять дыхательному алкалозу, индуцированному гипервентиляцией.

Задержка дыхания также вызывает так называемый «Рефлекс погружения», который включает брадикардию, периферическую вазоконстрикцию, повышение кровяного давления и сокращение синусоиды.

Последний высвобождает ~ 100 мл концентрированных эритроцитов в кровотоке, что может повлиять на производительность, хотя большинство исследований не выявили улучшения производительности после апноэ.

Целью этого пилотного исследования было определить целесообразность внедрения дыхательной методике Вима Хофа перед спортивными выступлениями и оценить, обеспечивает ли один сеанс дыхательной гимнастики какие – либо острые эргогенные эффекты во время повторных спринтерских поединков. В дополнение к производительности были собраны физиологические и психологические данные, позволяющие лучше понять этот метод в глобальном масштабе.

**Методы и организация исследования.** Были проведены опыты зарубежных ученых на рандомизированное контролируемое трехполосное пилотное исследование кроссовера, чтобы оценить осуществимость дыхательной гимнастики перед выступлением и сравнить острые эффекты одиночных сеансов метода Вима Хофа, гипервентиляции и задержки дыхания на производительность. Осуществимость касалась набора персонала, выполнения определенных задач и сбора данных.

Производительность оценивалась с помощью повторных спринтов.

Масса тела и время бега использовались для расчета пиковой мощности, средней мощности и индекса усталости для сравнения производительности между условиями. Газообмен, насыщение кислородом (пальцевая пульсометрия), частота сердечных сокращений, скорость воспринимаемой нагрузки и ответы на три вопросника были собраны, чтобы оценить, существуют ли какие – либо различия в производительности повторного теста на спринт между методами дыхания, которые коррелировали бы с физиологическими изменениями.

Критерии включения включали в себя быть здоровым регулярным бегуном (в базовой тренировке более 3 лет с 2 или более тренировками в неделю), чтобы ограничить вариабельность результатов спринта, быть знакомым с максимальным спринтом, быть квалифицированными (18 лет и старше). В исследованиях приняли участие студенты «Самарского государственного технического университета». Пятнадцать студентов физического воспитания вызвались добровольцами с одним участником, исключенным из-за травмы, что привело к окончательному размеру выборки 14. Продолжительность исследования составило 4 месяца.

Эксперименты проводились в конце лета 2020 года на крытой 50 – метровой клетчатой дорожке. Погода влияла на температуру окружающей среды, которая систематически измерялась. Один раз в неделю (в тот же день, в то же время) в течение 4 недель; каждый участник был замечен одним и тем же экспериментатором.

Первая встреча использовалась для ответа на вопросы и получения письменного согласия, записи демографических данных, сбора базового времени работы с контрольным условием и ознакомления участников с тестированием и двумя дыхательными маневрами для максимальной надежности.

Следующие три сеанса использовались для оценки каждого метода в сбалансированном рандомизированном порядке (компьютерная последовательность). Участники были ослеплены результатами спринтов до конца последней сессии. Им было поручено поддерживать свою обычную диету и образ жизни во время исследования, воздерживаться от табака, кофе, алкоголя и эргогенных препаратов в день тестирования и воздерживаться от любых важных упражнений в день, предшествующий тесту.

Участники начинали каждую сессию с одной и той же самостоятельно выбранной разминки. Затем они принимали положение, лежа на коврике и отдыхали в течение 3 мин 30 с для получения значений покоя перед выполнением конкретного метода дыхания, сохраняя при этом положение лежа. Затем, через 10 с, участники готовились к старту спринта. Тест включал выполнение спринтов  $6 \times 35$  м с 10 – секундным отдыхом между спринтами. Участники принимали 3 – точечную позицию для спринта за 3 секунды до каждого спринта, ждали сигнала «вперед», а затем выполняли тотальные спринты под сильным словесным поощрением.

Участникам было поручено выполнять каждый спринт как можно быстрее и не использовать стратегию стимуляции. Хронометраж запускался вручную и автоматически останавливался с помощью фотоэлементов с использованием электронного таймера. По прибытии участники немедленно приняли положение лежа на спине в течение 10 минут после спринта.

Дыхательный метод Вима Хофа проводился с использованием аудиогида в мобильном приложении. Участники выполнили три цикла этого метода, как предписано официальным сайтом Вима Хофа. Один цикл состоял из гипервентиляции в течение 30 вдохов, определяемых как дыхательные движения максимальной амплитуды на частоте, заданной аудиогидом (~ 0,32 Гц). Этот период длился ~ 1 мин 30 с.

Затем участники полностью выдохнули до остаточного объема и задержали дыхание как можно дольше. В момент разрыва они вдыхали до полной емкости легких и задерживали дыхание в течение 15 с перед началом следующего цикла. Гипервентиляцию выполняли, как и в методе Вима Хофа, за исключением того, что время цикла было заменено ~ 2 мин 30 с спонтанного дыхания (предыдущая оценочная продолжительность задержки дыхания), в течение общей продолжительности 12 мин для дыхательных маневров. Контрольное состояние состояло из спонтанного дыхания в течение 12 минут.

По завершении последнего цикла участники сняли маску для лица и пальцевой оксиметр и подготовились к повторному спринту. По результату длительность апноэ увеличивается, потому что продолжительность задержки дыхания спонтанно увеличивается).

За исключением повторного теста на спринт, газообмен контролировался дыхание за дыханием на протяжении всего эксперимента с помощью портативного метаболического устройства и маски для лица.

Устройство калибровалось перед каждым тестом с использованием 3 – литрового шприца и газовых смесей известной концентрации. Калибровка задержки и тестирование скруббера проводились регулярно.

Поглощение кислорода, выдох углекислого газа и минутная вентиляция усреднялись в течение 1 мин во время отдыха, для всей продолжительности гипервентиляции, для 5 вдохов сразу после повторно теста на спринт и в течение 1 мин после 8 мин 30 с восстановления после спринта. Парциальное давление конца прилива кислорода и парциальное давление конца прилива углекислого газа усредняли в течение 1 минуты во время отдыха, для 5 последних вдохов во время гипервентиляции и для 5 последних вдохов перед спринтом. Во время периодов спонтанного дыхания между гипервентиляции значения усреднялись по всей продолжительности.

Для получения кумулированного поглощения кислорода после повторного спринта, кумулированного выдыхаемого углекислого газа и кумулированной вентиляции данные о дыхании за дыханием накапливались в течение 9 мин после спринта и объемов, эквивалентных 9 мин в покое были вычтены.

Помимо повторно спринта, насыщение кислородом пульса среднего пальца регистрировалось с помощью монитора насыщения кислородом. Данные усредняли в течение 2 мин во время отдыха до спринта, в течение 5 с при приблизительно самом высоком значении во время гипервентиляции, в течение 5 с при приблизительно самом низком значении во время задержки дыхания, в течение всей продолжительно-

сти интервалов спонтанного дыхания в состоянии гипервентиляции и в течение 10 с до повторного теста на спринт.

ЧСС собирали с помощью грудного ремня и наручных часов.

Данные HR были отфильтрованы с использованием пользовательских процедур с обнаружением и компенсацией эктопических ударов, медианной фильтрацией для удаления изолированных выбросов, обнаружением ошибок блока и заменой интерполированными значениями.

Затем данные усредняли в течение 1 минуты во время отдыха, во время задержки дыхания в дыхательной методике Вима Хофа; более 5 ударов вокруг самого низкого значения во время периодов спонтанного дыхания между периодами гипервентиляции; более 5 ударов вокруг самого высокого значения во время гипервентиляции; для 750 с, 30 с, 5 ударов, для состояния всех методов (задержка дыхания, гипервентиляция, метод Вима Хофа), соответственно, до повторного спринта; более 5 ударов для восстановления ЧСС через 1 мин; и более 5 ударов для восстановления ЧСС через 2 мин.

Перед каждой сессией участники заполняли шкалу тренировочно-го дистресса в качестве оценки готовности к работе.

Скорость воспринимаемой нагрузки регистрировали по шкале Borg CR10 через 1 минуту после повторного спринта. Для субъективной оценки трех сессий использовался специальный опросник. Пункты были, «Я почувствовал отрицательный эффект (ы) этого способа дыхания, используемого перед повторным спринтерским тестом»: да / нет, и если да, то какой; «Я почувствовал положительный эффект (ы) этого способа дыхания перед повторным спринтерским тестом»: да / нет, и если да, то какой из них (ов); «Для выполнения теста этот способ дыхания заставил меня чувствовать себя в целом»: визуальная аналоговая шкала, переходящая от сильно неблагоприятного к сильно благоприятному; и «Я планирую повторно использовать этот способ дыхания в будущем в моей личной практике»: да / нет.

По завершении последней сессии мы добавили следующие дополнительные пункты: «Ранг от 1 до 3 методы, которые вы чувствовали себя лучше всего при подготовке к спринту (1 – лучший и 3 – худший)» и «Ранг от 1 до 3 метод, который, по вашему мнению, вы выполнили лучше всего (1 – лучшим и 3 – худшим)». Данные исследования собирались и управлялись с помощью электронных средств сбора данных REDCap.

Проверка соблюдения протокола, температурных рекордов и результатов обследования готовности к работе гарантировала, что эксперименты проводились в надежных и допустимых условиях.

Из-за ошибки записи данных SpO<sub>2</sub> не был сохранен для двух участников в состоянии дыхательной гимнастики Вима Хофа, а параметры дыхания не были сохранены для одного участника в состоянии задержке дыхания.

**Результаты и их обсуждение.** Из 15 участников 1 участник был исключен из-за травмы мышцы (в нижней конечности во время первого спринта), что привело к окончательному размеру выборки 14.

Участники смогли выполнить методы Вима Хофа и гипервентиляции без затруднений. Во время сбора данных возникали только незначительные неисправности или технические проблемы. Как описано в разделе «Опросы», 47% участников утверждали, что будут использовать метод Вима Хофа в будущем, а 53% – нет.

О негативных последствиях покальвания, онемения, головокружения и тяжести сообщили 60% участников исследования. О негативных последствиях тяжести и глухоты сообщили 33% участников ВБМ.

Положительные эффекты улучшения дыхания и снижения усталости были отмечены 73% участников исследования. О положительном эффекте улучшения дыхания, уменьшения усталости и повышения энергии сообщили 87% участников исследования.

Участники чувствовали себя наиболее комфортно при выполнении теста в состоянии метода Вима Хофа, за которым следовало состояние гипервентиляция. Большинство участников оценили метод Вима Хофа как лучший и спонтанного дыхания как худший из представленных.

В этом исследовании сообщается о возможности и последствиях практики метода Вима Хофа перед повторным спринтом. Острые эффекты одного сеанса метода Вима Хофа оценивались на повторных спринтерских схватках и на различных физиологических и психологических переменных. Участники согласились соблюдать и адекватно выполнили метод Вима Хофа и процедуры, способствуя достоверной оценке. Несмотря на некоторое головокружение и покальвание, они смогли выполнить повторный спринт так, как требовалось.

Однако, несмотря на большие физиологические эффекты как гипервентиляции, так и метода Вима Хофа, не было обнаружено значительного эффекта состояния в отношении производительности, пиковой мощности, средней мощности или индекса усталости.

Помимо истощения запасов углекислого газа, которое сохранялось в течение повторного спринта, наблюдаемые физиологические эффекты были специфичными и непосредственными для дыхательных маневров, и они не приводили к глобальным физиологическим последствиям, которые могли бы изменить производительность.

Из этого следует, что, несмотря на субъективное предпочтение двух методов дыхания по сравнению со спонтанным дыханием, в настоящих экспериментальных условиях острое применение двух специфических методов дыхания не давало никакого преимущества для повторных спринтерских результатов, оцениваемых с помощью РАСТ.

Тем не менее, более низкие уровни углекислого газа после спринта в условиях гипервентиляции и метода Вима Хофа могут быть фактором, объясняющим субъективное предпочтение.

Реакция дайвинга включает брадикардию, периферическую вазоконстрикцию, повышение артериального давления и сокращение синусоиды. Известно, что задержка дыхания вызывает сокращение селезенки, приводящее к увеличению концентрации гемоглобина в крови.

Сокращение синусоиды высвобождает накопленные эритроциты в кровообращении. Однократное сокращение вызывает увеличение гемоглобина, что соответствует увеличению пропускной способности кислорода в крови на 3 – 10%. Повышенные уровни гемоглобина могут оказывать потенциально благотворное влияние на производительность как для увеличения пропускной способности кислорода в крови, так и для увеличения буферной способности углекислого газа.

Однако повышенное кровяное давление и периферическая вазоконстрикция могут ухудшить производительность. Исследования, оценивающие влияние апноэ на производительность, не обнаружили улучшения. В соответствии с этими исследованиями метод Вима Хофа не улучшил производительность в этом исследовании [1].

Задержка 10 с перед началом повторного спринта могла не позволить полностью восстановить насыщение, что могло привести к снижению производительности. В другом исследовании, оценивавшем тест апноэ после форсированного выдоха, время восстановления оксиметрии составляло от 25 до 35 с.

В другом исследовании авторы сообщили, что, хотя метод Вима Хофа не приводил к увеличению уровней норадреналина, дофамина и кортизола, были обнаружены значительно более высокие уровни адреналина в плазме. Последний оказывает мощное сосудорасширяющее действие на кровеносные сосуды в скелетных мышцах и стимулирует гликогенолиз, что может привести к эргогенным эффектам в состоянии метода Вима Хофа.

Сопоставимая минутная вентиляция наблюдалась после гипервентиляции. По сравнению со спонтанным дыханием поглощение кислорода показало значительно более высокие значения для состояния гипервентиляции, что, возможно, связано с большей работой, выполняемой дыхательными мышцами. Минутная вентиляция была дополни-

тельно увеличена в состоянии метода Вима Хофа, вероятно, из-за задержки дыхания – индуцированной десатурации кислорода, приводящей к гипоксическому вентиляторному ответу

В состоянии метода Вима Хофа ЧСС значительно увеличивалась (в среднем на 30 уд / мин) после гипервентиляции и значительно снижалась (в среднем на 12 уд / мин) после задержки дыхания по сравнению со значениями покоя. Увеличение ЧСС после гипервентиляции, вероятно, было связано с увеличением моторного привода для увеличения активности дыхательных мышц. Снижение ЧСС после задержки дыхания обычно объясняется увеличением сердечного парасимпатического привода, вызванного в ответ на прекращение дыхания.

Однако падение ЧСС также наблюдалось в состоянии гипервентиляции; таким образом, прекращение гипервентиляции может быть основным объяснением. Резкое увеличение ЧСС после первого вдоха после задержки дыхания, наблюдаемое в этом исследовании, было описано ранее. При возобновлении дыхания после теста апноэ после принудительного выдоха импульсы иногда сменяются нерегулярным ускорением, которое имеет тенденцию быстро стабилизироваться (10 – 15 с) примерно с начальной скоростью.

Из-за этого механизмы ЧСС перед спринтом существенно не отличалась. Во время спринтов достигнутый процент резерва ЧСС свидетельствовал о высокой интенсивности усилий.

Психологическая оценка показала довольно положительные результаты в состоянии метода Вима Хофа; скорость воспринимаемой нагрузки была значительно самым низким, участники чувствовали себя значительно лучше при выполнении теста, а также чувствовали себя лучше при выполнении спринтерского теста и считали, что они выполнили его лучше всех.

Около трех четвертей из них сообщили о положительных эффектах, таких как снижение усталости, увеличение энергии и улучшение дыхания. Предполагается, что последнее потенциально может быть связано со снижением работы дыхания в результате предварительной активации симпатического влечения и секреции катехоламинов, что приводит к бронходилатации и снижению сопротивления воздушному потоку.

С другой стороны, сообщалось о негативных эффектах, таких как глухота или головокружение, потенциально вызванных индуцированной гипервентиляцией гипокапнией, вызывающей церебральную вазоконстрикцию. В конце концов, около половины участников заявили, что они рассмотрят метод Вима Хофа в своей личной практике в будущем.

Участники сообщили о значительно более низком скорости воспринимаемой нагрузки с методом Вима Хофа.

Это может быть связано с меньшей «максимальностью» спринтерских усилий или отражать какой – то механизм плацебо.

Участники обязательно знали, что эксперимент был направлен на оценку влияния двух методов дыхания на повторные результаты спринта. Их вера в то, что метод Вима Хофа может быть полезен, могла бы привести к таким результатам или, что еще хуже, она могла бы даже свести на нет снижение производительности от вызванных методом Вима Хофа изменений физиологических переменных, таких как SpO<sub>2</sub>.

При интерпретации результатов этого исследования следует учитывать несколько ограничений. Во – первых, относительно небольшой размер выборки повлиял на достоверность исследования.

Во – вторых, анализ газов артериальной крови был невозможен, документировать газообмен легких или крови по методу Вима Хофа не представлялось возможным.

В другом исследовании можно было бы оценить использование метода Вима Хофа сидя на стуле или стоя, чтобы ограничить упомянутые ранее трудности, даже если это будет связано с менее оптимальным положением дыхания.

Также было бы интересно оценить эффекты апноэ с последующей гипервентиляции, поскольку потенциальное эргогенное апноэ – индуцированное сокращение синусоиды может длиться достаточно долго, а потенциальные эргогенные гипервентиляции – индуцированные эффекты будут оптимизированы, если упражнение будет выполняться без задержки. Кроме того, хотя это исследование было сосредоточено на острых эффектах метода Вима Хофа, было бы интересно оценить его регулярное использование в сочетании с тренировками. [2]

**Заключение.** В проведенных исследованиях было показано, что повторные спринтерские тренировки при гипоксии вызывают большее улучшение результатов повторных спринтов, чем при нормоксии.

Кроме того, повторная, вызванная спринтом артериальная десатурация через добровольную гипервентиляцию при низком объеме легких, вызывала большее улучшение у конкурентоспособных пловцов, чем при нормоксии, и величина улучшения (+30%) была сопоставима с таковой, полученной при повторном спринте в условиях гипоксии при езде на велосипеде (+35%) и в беговых лыжах с двойным полингом (+55%).

Аналогичные или даже большие улучшения можно ожидать при регулярном использовании метода Вима Хофа.

**Выводы.** С точки зрения улучшения повторных спринтерских характеристик исследование подчеркивает возможность практики острого сеанса Вима Хофа перед спортивным выступлением, оно также имело побочные эффекты и не улучшало никаких параметров производительности (пиковая мощность, средняя мощность и индекс усталости) в более поздних наборах спринта.

Однако, если рассматривать методику дыхательной гимнастики Вима Хофа, как способ психологической саморегуляции и контроля дыхания в стрессовых ситуациях (таких как соревнования), то это может стать важной составляющей самодисциплины спортсмена.

#### **Литература:**

4. Dujic, Z., Brescovic, T., and Ljubkovic, M. (2011). Дайвинг с задержкой дыхания: in vivo модель реакции выживания мозга у человек? Med. Гипотезы 76, 737 – 40. 12.02.2011

5. Hof W. (2020d). Тренировка для улучшения спортивных результатов| Метод Вима Хофа. Доступно по адресу: <https://www.wimhofmethod.com/sports – performance – traini>

**Кривцов А.С., доцент**

**Кривцова М.В., преподаватель**

*Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСПАНДЕРА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК В ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – СТРЕЛКОВ**

**Аннотация.** Рост высоких результатов в пулевой стрельбе побуждает специалистов искать новые подходы для совершенствования результативности выполнения стрелковых упражнений. Применение и поиск специальных доступных тренажеров для успешного выступления в соревнованиях является основной задачей каждого тренера в избранном виде спорта.

**Ключевые слова:** пулевая стрельба, спусковой крючок, эспандер, тренировка.

**Введение.** Рост спортивного мастерства среди студентов требует от специалистов поиска новых подходов к подготовке спортсменов в любом виде спорта. Регулярно разрабатываются и внедряются различ-

ные инновационные методики с использованием средств срочной информации, специальных тренажеров, специальных эспандеров.

Для молодых людей студенческий спорт играет важную роль, так как он способствует в первую очередь проявлению своих физических и психологических способностей, целеустремленности. У начинающих спортсменов слабо развиты необходимые важные физические и психологические специальные качества, такие как координация, статическая выносливость, концентрация внимания, психологическая устойчивость к соревнованиям.

В пулевой стрельбе начинающие спортсмены сталкиваются со сложностью разучивания правильного нажима на спусковой крючок.

Это наглядно можно заметить при выполнении стрельбы с использованием тренажера СКАТТ. Вместе с тем в пулевой стрельбе уметь плавно нажимать на спусковой крючок чрезвычайно важно. Известно, чтобы сделать правильный выстрел необходимо выполнить ряд специальных действий (фаз выстрела). В первой фазе – изготовке, нужно правильно удерживать оружие, вторая фаза – наведение мушки на мишень (прицеливание), третья – дыхание при прицеливании, четвертая – правильный нажим на спусковой крючок и последняя фаза – удержание оружия (мушки) в момент и после выстрела в районе мишени.

Ввиду вышеизложенного становится очевидным значимость каждой отдельной фазы производства выстрела. В нашей работе мы уделили внимание фазе нажима на спусковой крючок, так как от плавного и правильного нажима зависит результат выстрела [2].

**Целью нашей работы** являлась тренировка нажима на спусковой крючок у начинающих спортсменов – студентов в стрельбе извинтовки.

При этом выделялись основные **задачи**:

– Подобрать специальный тренажер, эспандер для тренировки нажима на спусковой крючок.

– Учитывать при подборе доступность приобретения и использования специального тренажера, эспандера для тренировки пальцев и мышц кисти для нажима на спусковой крючок и плотного удержания рукоятки винтовки.

– Проверить результативность тренировки с использованием специального тренажера на практической стрельбе из пневматической винтовки.

Анализ проведенных нами ранее исследований относящийся к работам различных методик нажима на спуск, обобщение опыта ведущих тренеров, нами были выявлены некоторые тренажеры, эспандеры для занятий пулевой стрельбой. Для тренировки более плавной работы пальца при нажиме на спусковой крючок мы обратили внимание

на использование специального эспандера для пальцев, который изображен на рис.1.



Рис. 1 Эспандер для пальцев.

Этот эспандер также хорошо тренирует необходимые мышцы для более плотного удержания рукоятки оружия во время производства выстрела.

В пулевой стрельбе существуют различные техники нажима на спусковой крючок:

1. Сухой спуск – спусковой крючок при нажиме заметно не перемещается, но как только усилие на него превышает его натяжение, происходит срыв курка с боевого взвода и выстрел.

2. Мягкий спуск – при нажатии пальца спусковой крючок имеет более или менее рабочий ход.

3. Спуск с предупреждением – характеризуется предварительным свободным ходом спускового крючка с последующей остановки перед срывом курка с боевого взвода.

4. Спуск с ускорителем (шнеллер) – срабатывание происходит во время нажатия с усилием в несколько граммов [3].

#### **Организация исследования.**

Тренировочные занятия проходили с группой спортивно – подготовительного отделения пулевой стрельбы кафедры физическое воспитание МГТУ им. Н.Э. Баумана в стрелковом тире два раза в неделю по два часа. Всего четыре часа в неделю. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек, которые имели одинаковую спортивную квалификацию, соответствующую начинающему спортсмену. Изначально у спортсменов обеих групп отсутствовали достоверные различия в показателях стрельбы из пневматической вин-

товки 10 выстрелов на кучность, что свидетельствует об исходной равноценности обеих групп и правомерности проведения педагогического эксперимента.

В контрольной группе занятия проходили по стандартной программе [1]. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы было включено использование специального эспандера для пальцев. Перед началом и концом занятия спортсмены экспериментальной группы выполняли тренировку пальцев кисти рук с использованием специального эспандера в течение 3 – 5 минут. Затем начиналась обычная тренировка с пневматическими винтовками.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца 2022 года. Ежемесячно проводилась контрольная стрельба сидя с упора из пневматической винтовки на кучность 10 выстрелов для контрольной и экспериментальной групп. Результаты контрольных стрельб представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Результаты контрольной стрельбы на кучность по группам из пневматической винтовки при выполнении 10 выстрелов на кучность (средние значения, очки)**

Группа	февраль	март	апрель
Контрольная группа	80	86	90
Экспериментальная группа	79	88	96

**Заключение.**

На основании результатов контрольных стрельб становится, очевидно, что в первом месяце результат контрольной группы были немного выше, чем у спортсменов экспериментальной группы.

Это можно объяснить тем, что не сразу благоприятное воздействие на спортсменов оказало использование предложенного нами эспандера. Однако уже к концу второго месяца по итогам контрольной стрельбы результаты у спортсменов экспериментальной группы приобретают тенденцию преобладания над своими товарищами из контрольной группы, хотя еще достоверные различия не подтверждаются.

В конце третьего месяца по результатам стрельбы были выявлены показатели достоверности различий у контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе они достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.**

Следовательно, можно сделать вывод на данном отрезке времени о благоприятном воздействии на результативность стрельбы использование специального эспандера для пальцев.

В заключении можно утверждать, что спортсмены, которые тренировались по экспериментальной методике, совершали более плавные и качественные нажимы на спусковой крючок при выполнении выстрела, более плотно удерживали рукоятку оружия, чем спортсмены контрольной группы.

Об этом можно было судить по показаниям тренажера СКАТТ при выполнении студентами стрельбы из винтовки, сидя с упора.

### **Литература:**

1. Пулевая стрельба: пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А. Тышлером; Федер. агентством по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 2005, 246 с.

2. Пугачев А.В., Володина И.С. Оценка качества выполнения отдельного выстрела с помощью компьютерной установки "СКАТТ" / А.В. Пугачев, И.С. Володина // Тезисы докладов научно – практической конференции ВГИФК МГАФК, – Воронеж, 2000, стр. 12.

3. Палехова Е.С. Инновационный подход к обработке спуска в пулевой стрельбе // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте. – М.; Малаховка, 2015. – С. 65 – 70.

**Кузнецова О.Ю., ст. преподаватель**

**Безрученко Н.В., доцент**

*Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Россия*

## **СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Аннотация.** Материал исследования посвящен анализу причин влияющим на интерес к физической культуре и знаний студентов о влиянии физической культуры на профессиональную карьеру. Так же в процессе исследования одной из задач было выявление факторов, влияющих на потребность в занятиях физической культурой.*

*Цель исследования: изучение мнений и знаний студентов о влиянии физкультуры на профессиональное становление.*

**Ключевые слова:** физические кондиции, объем двигательных умений и навыков, интерес к занятиям физической культурой, состояние здоровья, профессиональная карьера.

**Введение.** Физическая культура во все времена рассматривалась как эффективное средство подготовки к защите отечества, подготовки к производственной деятельности, совершенствования физических кондиций и состояния здоровья [1, 5], которая является обязательной дисциплиной в реестре программ осваиваемых в стенах учебных заведений, в том числе в вузах.

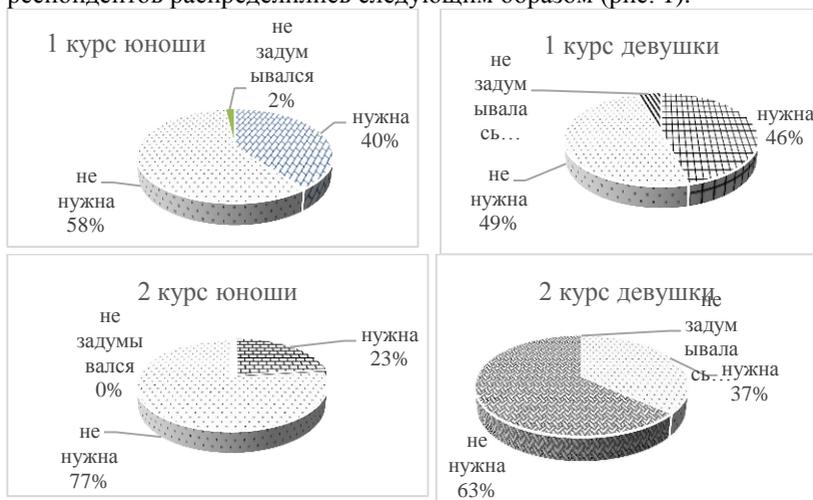
Данное связано с необходимостью формирования физических кондиций и объема двигательных умений и навыков.

**Методы исследования.** В ходе исследования использованы следующие методы: беседы и интервью, обобщения, опрос.

Дисциплина «Физическая культура» не меньшее значение имеет и как средство восстановления, т.е. смена вида деятельности в процессе учебной деятельности [2, 3, 5].

**Результаты и их обсуждение.** В ходе бесед со студентами по поводу статуса дисциплины «Физическая культура» студенты не раз указывали на ненужность ее как обязательной, с их слов данная учебная дисциплина должна быть необязательной, т.е. или факультативной.

Для выяснения отношения к учебной дисциплине «Физическая культура» был проведен опрос студентов 1 – 3 курсов. Опрос проводился по разработанным автором анкетам. В процессе опроса мнения респондентов распределились следующим образом (рис. 1).



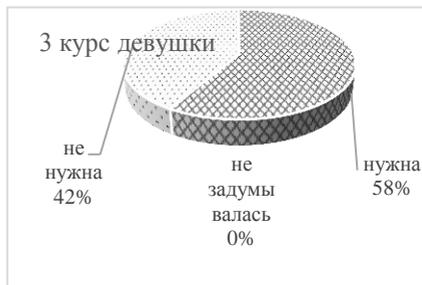


Рис.1 мнения студентов о необходимости физической культуры как обязательной распределенных по курсам.

Как видно из результатов опроса, для значительной части студентов, как юношей, так и девушек физическая культура как обязательная дисциплина не нужна. Для выявления причин сложившегося мнения студентам был задан вопрос, «почему не нужна?».

Так в ходе опроса выяснилось, что в большинстве своем им не интересны занятия физической культурой. Различные авторы указывают на несформированный интерес к занятиям, что снижает мотивацию и соответственно эффективность данных занятий [2, 4, 5, 6].

На вопрос, что включает интерес в сфере физической культуры, студенты ответили следующее (рис.2).



Рис. 2. Факторы, влияющие на интерес занятиям физической культурой

Причём респонденты указавшие, что у них достаточный объем умений и навыков не занимались спортом. Часть студентов (27%) не умеют плавать, со слов опрошенных, они лишь умеют держаться на воде. В процессе занятий профессорско-преподавательский состав объяснял необходимость занятий физической культурой, в ходе которых их научат плавать, на что студенты ответили, что научиться плавать было бы хорошо, но не обязательно.

Тогда как в процессе занятий плаванием студентам указывали, что плавание является жизненно важным фактором.

В процессе беседы, на вопрос посещаете ли вы занятия в спортивных секциях дополнительно в других секциях, выяснилось, что 27% посещают занятия в фитнес клубах. При задании вопроса, что вы хотите получить в процессе занятий в фитнес клубах, выяснилось, что основной мотив получить баллы и отметить их на кафедре физического воспитания для получения зачета.

Так же студентам нравиться, что в фитнес центр можно прийти, когда захочешь и заниматься по своему усмотрению, тогда как в стенах вуза занятия посещаются строго по расписанию и тематика занятий согласно рабочей программы или выбор спортивной деятельности не удовлетворяет интерес студентов.

На вопрос как вы думаете, влияет ли ваш уровень физических кондиций на вашу профессиональную деятельность. 78% опрошенных ответили, что на карьере влияет уровень и качество знаний, а физические качества думать и рассчитывать устройство или дом не помогают, пустая трата времени и сил.

В ходе опроса был задан вопрос как вы думаете, влияет ли состояние вашего здоровья на профессиональную карьеру. Так практически все 100% респондентов утвердительно ответили, что влияет. Так же задали вопрос, связываете ли вы занятия физической культурой и состояние здоровья. На данный вопрос были получены следующие ответы, 41% указали, что не влияет, и 56% опрошенных связывают занятия физической культурой и состояние здоровья и 3% студентов указали, что везде пишут, что занятия физической культурой благотворно влияют на состояние здоровья, но у них вызывает достаточно много сомнений данное утверждение. С их слов, если влияет, то почему физическими упражнениями не лечат в больнице больных.

Так же у студентов отсутствуют знания о возможностях занятий физическими упражнениями корректировать психологическое утомление, развивающееся в течение учебного дня. На вопрос «как вы думаете, возможно, скорректировать утомление в течение учебного дня?» 32% студентов ответили, что в процессе занятий физическими упраж-

нениями устают физически и психологически, тогда, как 68% опрошенных указали, что устают физически, но отвлекаются от задач и различных заданий, полученных на предыдущих занятиях, что, по их мнению, способствует восстановлению.

Ответы, полученные в ходе опросов, указывают на несформированный объем знаний в сфере физической культуры и спорта, ее влиянии на организме психологическую сферу занимающегося.

**Заключение.** Физическая культура играет важную роль в укреплении и сохранении здоровья. Занятия различными видами спортивной деятельности являются необходимым звеном в деле совершенствования физических кондиций и ведения здорового образа жизни.

**Выводы.** В процессе исследования авторы пришли к выводам:

– для будущего работника, в том числе и инженерного профиля очень важно сформировать ценностное отношение к собственному здоровью, как фактору, гарантирующему стабильность и необходимое качество профессиональной деятельности и жизни;

– в процессе анализа данных различных авторов пришли к выводу, что, современную молодежь сложно мотивировать укреплять здоровье самостоятельно, так как в студенческом возрасте особых проблем со здоровьем нет, поэтому нет поводов волноваться;

– для формирования потребности к занятиям физической культурой необходимо сформировать, прежде всего, потребность в совершенствовании состояния здоровья и физических кондиций.

### **Литература:**

1. Волкова, Л. М. Физическая культура как фактор формирования социального здоровья студентов авиационных вузов / Л. М. Волкова, В. И. Шалупин, И. А. Родионова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2(18). – С. 23 – 28. – EDN XSQMFК.

2. Могунова, М. Н. Пути формирования положительного отношения студентов к физической культуре в условиях современной действительности / М. Н. Могунова, Н. П. Деркачева // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно – практической конференции, Воронеж, 25 сентября 2019 года / Редколлегия: Е.В. Богачева [и др.]. Под редакцией А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. – С. 7 – 11. – EDN CNIEOR.

3. Попова, Н. В. Применение активных методов обучения для формирования мотивационно – ценностного отношения студентов к учебной дисциплине "физическая культура" / Н. В. Попова // Иннова-

ционные компетенции и креативность в психологии и педагогике: сборник статей по итогам Международной научно – практической конференции, Волгоград, 17 марта 2018 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2018. – С. 183 – 185. – EDN YSMCWK.

4. Рубис, Л. Г. Отношение студентов к физической культуре / Л. Г. Рубис, Е. И. Химунина // Молодежь в науке: новые аргументы: сборник научных работ XI Международного молодежного конкурса, Липецк, 21 июня 2019 года. – Липецк: Научное партнерство "Аргумент", 2019. – С. 213 – 215. – EDN RMFXKV.

5. Субботин, В. Я. Анализ отношения студентов технического вуза к активным занятиям физической культурой / В. Я. Субботин // ГТО: практика реализации: материалы Всероссийской студенческой конференции в рамках реализации программы развития деятельности студенческих объединений и всероссийского молодежного проекта «Студенты ГТО», Москва, 30 – 31 октября 2015 года. – Москва: Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2015. – С. 116 – 120. – EDN ZARGTH.

6. Хрущ, О. И. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / О. И. Хрущ // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 3. – С. 145 – 150. – EDN WGKUNS.

**Лаптев А.А., доцент**

*Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СЛУЖБЕ В АРМИИ**

***Аннотация.** Материал исследования посвящен эффективности учебной дисциплины физическая культура как средства подготовки к службе в вооруженных силах. Основной проблемой является уровень физических кондиций современной молодежи, который оценивается как низкий и не сформированный объем умений и навыков, необходимых для службы в вооруженных силах.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физические кондиции, жизненно важные умения и навыки.*

**Введение.** Физическая культура изначально рассматривалась как эффективное средство подготовки к защите отечества. В процессе занятий осваивались навыки владения холодным оружием, езда верхом, приемы рукопашного боя, преодоления препятствий и т.д. [1, 2, 3, 4].

Современная армия владеет новыми средствами поражения, не требующие владения навыками верховой езды, но все же остаются требования к владению навыками преодоления водных преград, передвижения на лыжах, умению обеспечивать выживаемость в сложных условиях боевых действий.

Соответственно современный представитель вооруженных сил должен владеть широким спектром умений и навыков, обладать хорошими физическими кондициями и соответствующим состоянием здоровья.

**Методы исследований:** в процессе исследований были использованы методы анализа, обобщение, метод наблюдений, метод беседы и интервью. Для оценки уровня физических кондиций применили общепринятые валидные тесты. Выносливость оценивали тестом бег на 1 – 3 км, скоростно – силовые качества оценивали тестом метание гранаты, умения плавать оценивали по выполнению задания проплыть 50 м. и умение передвигаться на лыжах оценивали по результатам преодоления дистанции 1 и 3 км.

**Изложение основного материала.** Для выяснения требований к уровню подготовленности и объему умений и навыков был проведен опрос сотрудников вооруженных сил. В ходе опроса выяснилось, что основными физическими качествами, к которым предъявляются высокие требования, оказались выносливость и силовые показатели. Так же в ходе опроса военных выяснилось, что необходимыми навыками являются умение плавать, преодолевать препятствия, передвигаться на лыжах. В процессе исследования уровня подготовленности будущих защитников государства, оценили уровень физической подготовленности студентов 1 – 3 курсов, занимающихся в основном отделении, т.е. годных по состоянию здоровья к службе в вооруженных силах.

Для оценки состояния выносливости девушки преодолевали дистанцию 1 км и юноши 3 км. Результаты представлены на рис. 1 и 2. Оценку уровня физических кондиций проводили в начале учебного года и по окончанию его. Студенты занимались по стандартной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура».

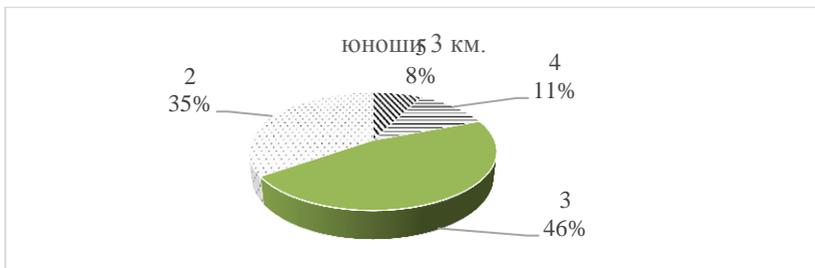


Рис.1 Результативность в беге на 3 км юноши в начале учебного года.



Рис.2 Результативность в беге на 1 км девушки в начале учебного года.

По окончании учебного года результаты тестирования выносливости представлены на рис. 3 и 4.



Рис.3 Результативность в беге на 3 км юноши по окончании учебного года.

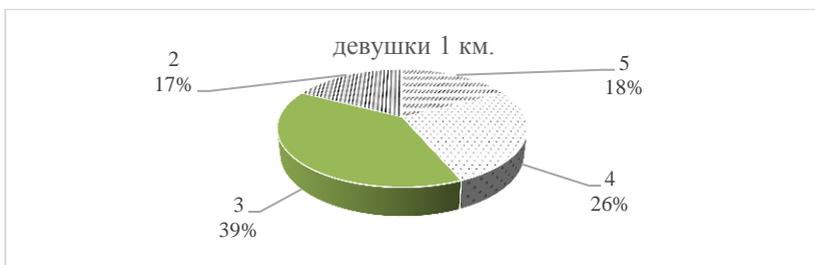


Рис.4 Результативность в беге на 1 км девушки по окончании учебного года

Результаты тестирования скоростно – силовых показателей осуществляли с помощью теста метание гранаты. Результаты тестирования в начале учебного года представлены на рисунке 5 и 6.



Рис. 5. Результативность в метании гранаты юноши в начале учебного года



Рис. 6. Результативность в метании гранаты девушки в начале учебного года

По окончании учебного года было проведено оценивание скоростно – силовых качеств юношей и девушек. Результаты тестирования представлены на рисунках 7 и 8.



Рис. 7. Результативность в метании гранаты юноши по окончании учебного года



Рис. 8. Результативность в метании гранаты девушки по окончании учебного года

В процессе освоения плавания необходимо было выявить не умеющих плавать. В ходе опроса кто умеет плавать выяснилось, что 48% студентов 1 курсов не умеют плавать. По окончании освоения раздела «плавание» практически все студенты умели плавать. Основной проблемой при обучении плаванию были ранее тонувшие студенты, которых спасли, и теперь у данных студентов развился страх, преодолеть который данные студенты самостоятельно не могли. Им требовался преподаватель, который занимался именно с такими студентами. Представлена ситуация с плаванием связывается с отсутствием плавательных бассейнов в ряде учебных заведений. Не менее трагичная ситуация выявлена и с умением передвигаться на лыжах, что связывают с отсутствием лыжных баз в учебных заведениях.

**Заключение.** В результате занятий учебной дисциплине физическая культура проявилась высокая эффективность в совершенствовании уровня физических кондиций. Отмечается исходно низкий уровень физической подготовленности студентов 1 курсов. Данное связано с низкой эффективностью занятий по учебной дисциплине физическая культура в стенах школ.

**Выводы.** В ходе выполнения исследования авторы пришли к следующим выводам:

- учебная дисциплина «физическая культура» имеет высокую эффективность;
- необходимо включать в рабочую программу туризм, так как в процессе занятий осваиваются такие важные умения и навыки как преодоление препятствий, вязание узлов, установка палатки, умение разжигать костры и т.д.;
- в связи с высоким количеством студентов, не умеющих плавать, необходимо обязательно наличие плавания в рабочие программы;
- необходимо обучать передвижению на лыжах, так как данное умение является обязательным в вооруженных силах, так же занятия лыжным спортом является эффективным средство закаливания и улучшения состояния здоровья.

### **Литература:**

1. Бака М.М. Физическая и военно – прикладная подготовка молодежи. М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Билинский А.К. Вольные и атлетические игры для нижних чинов 3 – е изд., испр и доп. — СПб.: Издатель Березовский, 1907. — 65 с
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, – М.: Издательский центр—Академия, 2001. — 312 с.
4. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – 2 – е изд., с измен. и дополн. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.

<sup>1</sup>**Малков О.Б.**

<sup>2</sup>**Звездова А.О.**

<sup>3</sup>**Кожиров А.П.**

<sup>1</sup>*Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, Москва*

<sup>2</sup>*Российский государственный университет правосудия, Москва*

<sup>3</sup>*Смоленский филиал «Национальный исследовательский университет МЭИ», Смоленск*

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ «МАЯТНИКА – МЕТРОНОМА» В БОКСЕ, КИКБОКСИНГЕ И ММА И ПРОИГРЫШ РОЙ ДЖОНСА АНТОНИО ТАРВЕРУ**

***Аннотация.** Майкл Тайсон открыл новый мир в боксе, и для многих техника и тактика до сих пор загадка. Он поднял на новый тактический уровень применения маятника, его великолепное маневриро-*

вание в маятнике и маневренные удары, поражающие противников, до сих пор превосходят по исполнению. Настало время провести серьезную тактическую исследовательскую работу над его наследием.

**Ключевые слова:** маятник в боксе, тактическая сущность раздергивания боковым маневром, подготовки «защита–атака» маятником.

**Актуальность.** Популярным маневром в боксе, кикбоксинге и ММА является маятник, более подходит для него образ метронома. В дальнейшем мы его будем называть, конечно, «маятником». Его применение особенно хорошо показал Майкл Тайсон в своем арсенале непобедимого боксера.

**Цель работы.** Рассмотреть технику – тактические характеристики маятника в боксе и тактически проанализировать первый проигрыш Рой Джонса.

#### **Результаты исследования.**

*Технические характеристики маятника.* Уклоны с поворотами, которые начинают выполняться с движений ногами, с поворотом, наклоном туловища, положением рук и все это делается одновременно. Старт маятника в ногах, они начинают сгибаться, потом все остальное, выполняется уклон внутрь, потом спортсмен возвращается в боевую стойку и делает уклон наружу и так может делать несколько раз.

Маятник может выполняться как защита, так и атака. Начинается маятник как защита, а заканчивается атакующим стартом [1], из которого можно сделать подскок, скачек с боковыми ударами или боковым ударом с места. Поэтому маятник может выполняться последовательными защитами или последовательными ударами или их смешением.

*Особенности.* Легкие тайские боксеры для усиления удара приподнимаются на высокую стопу и включают вес тела в удар ногой, аналогично боксеры в маятнике, приподнимаются на носки, выполняя удар рукой, как бы прыгая вверх и вкладывая и вес, и инерцию прыжка в силу удара.

*Тактическая сущность маятника.* Сам по себе наклон вправо и наклон влево являются уходом с линии удара. При этом если спортсмен при выполнении маятника начинает делать ложные движения, угрозы, импульсы, микропаузы и раздергивания [2] это повышает тактические характеристики маятника, и он превращается грозное тактическое оружие.

Эффект маятника позволяет принуждать противника к полному или частичному распаху.

Рассмотри, как Антонио Тарвер отправил Роя Джонса в нокаут. Предварительно Тарвер продемонстрировал Рою применение наклона внутрь с последующей атакой.

*Исходное положение для анализа.* Бойцы одновременно сближаются на средней стойке, руки перед собой. Роя в правой стойке, Антонио в левой стойке.

На удар в голову, Антонио выполняет наклон внутрь и отставляя левую ногу вправо вперед выполняет, дополнительно, защиту уклоняя голову слегка назад, избегая удара. В итоге Тарвер получает скользящий удар, отбив руку противника и отклоняя голову назад.

Далее Тарвер отставляет ближнюю ногу слегка назад и выполняет движение вправо – боковой маневр вправо.

Далее делает подскок скачек вперед, выставляя правую руку вперед, приближается к Рою и перекрывает ему удар левой рукой в голову.

Левый боковой удар Роя приходится за голову Антонио. Приблизившись к противнику Антонио выполняет уход вправо с одновременным (неконтролируемым взглядом) ударом боковым левой рукой в голову Роя – нокаут.



*Тактические механизмы достижения успеха:*

Антонио. Уходит с линии атаки дальней ногой.

Подскоком заставляет Роя отшагнуть.

Антонио выполняет шаг дальней ногой вправо, второй боковой маневр.

Сближение защищается от удара Роя.

Антонио выполнил раздвигание Роя боковым маневром: вправо дальней ногой – переключение, подскоком в Рою, второй боковой маневр шагом ближней вправо – второе переключение и нокаут.

**Выводы.** Антонио не доделал маятник до конца, но он его показывал ранее, поэтому сочетание маятника, и двух боковых маневров с подскоком принудили Роя к двум реакциям переключения и сделали

беззащитным против Антонио. Рой был побежден теми же тактическими средствами, которыми прославился в профессиональном боксе.

### **Литература:**

1. Малков, О. Б. Теория тайминга в различных видах единоборств / О. Б. Малков // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – 2022. – №1. – С.5 – 7.

2. Малков, О. Б. Принципиальные различия в тактике применения боевых действий по самоприказу и по пусковым сигналам в боксе и тхэквондо / О. Б. Малков, А. А. Ромашов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №7. – С. 56 – 58.

**Марандыкина О.В., зав. кафедрой ФВ, доцент, к.п.н.**

**Горячкина В.В., ст. преподаватель кафедры ФВ**  
ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», г. Москва, Россия

## **ПРИЧИНЫ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В МОЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ**

***Аннотация.** Почему какой – то спорт считается мужским, а какой – то женским? Как влияет такое гендерное разделение на подростков и их выбор? Откуда берутся гендерные стереотипы и какое влияние они оказывают на молодежь? Можно ли их избежать?*

*Этими вопросами задаются многие на ежедневной основе. Если представить ситуацию, что вы знакомитесь с родителями мальчика и девочки, и вам сообщают, что один из детей занимается фигурным катанием, а другой футболом, каков будет шанс, что вы подумаете про футболистку и фигуриста?*

*А ведь оба эти спорта доступны как для девочек, так и для мальчиков. В данной статье мы пытаемся разобраться в данной проблеме, обозначить ее причины и последствия.*

**Ключевые слова:** спорт, гендерные различия, стереотипы.

**Введение.** На сегодняшний день многие авторы (Under K., Crauford M., 1993; Лорбер Д., 1994 и др.) считают, что в основе формирования гендерных личностных характеристик лежит биологически заданный пол, однако ведущую роль играют воздействия на личность социальных условий и культурных традиций общества.

Таким образом, рядовые гендерные различия в спортивных и двигательных навыках могут быть объяснены физико – биологическими различиями, а также различной социализацией мальчиков и девочек в

нашем обществе. Результатом гендерной социализации является формирование полоролевой идентичности, а также овладение мужской или женской социальной ролью [1].

Для начала необходимо поговорить о физиологических и биологических различиях мужского и женского пола. Несмотря на то, что многие люди говорят о равенстве полов, нельзя отрицать природу и то, что мужчины и женщины отличаются друг от друга.

Некоторые физические характеристики пост пубертатных представителей мужского пола определяют то, что они превосходят женщин в тех видах спорта, которые требуют силы, мощи и скорости.

Для взрослых мужчин характерны более высокий рост и более длинные конечности. Ширина их плеч позволяет им иметь больше мышц на большем плечевом поясе, что является основным фактором, определяющим преимущество юношей в силе верхней части тела.

Взрослые мужчины имеют большую общую мышечную массу и меньше жира в организме, чем женщины, даже те, кто регулярно тренируется. У мужчин развиваются более крупные скелетные мышцы, а также более крупные сердце и легкие и большее количество эритроцитов, которые поглощают кислород для аэробного преимущества.

Несомненно, мужчины и женщины отличаются по ряду физических характеристик, которые влияют на спортивные результаты. Но как быть с гендерными различиями, которые появляются до полового созревания, когда физические различия между мужчинами и женщинами еще очень малы?

Ответ кроется в том, как девочки и мальчики в нашей культуре узнают и усваивают гендерные убеждения, ценности и практики.

Это называется социализацией, процессом, в ходе которого мы активно формулируем идеи о том, кто мы есть и как мы должны себя вести (а как не должны). В большинстве культур мужчины и женщины социализируются совершенно по – разному. В результате такой социализации часто формируются стереотипы. Стереотип – это распространенное мнение о конкретных типах людей, относящихся к определенным категориям.

Гендерные стереотипы – это процесс, в котором биологический пол детей определяет деятельность, которой они занимаются (и не занимаются), а также то, как к ним относятся в этой деятельности. Спорт обычно считается мужским занятием, и этот стереотип приводит к тому, что мальчики считают себя более способными и придают спорту большее значение, чем девочки. Это вносит свой вклад в гендерные различия, наблюдаемые в спорте. Ниже приведены некоторые конкретные примеры гендерных стереотипов.

1. Родители не поощряют женщин к физической активности. Было доказано, что родители меньше поощряют физическую активность, предлагают меньше возможностей для занятий спортом для своих дочерей, чем для сыновей, и считают, что их сыновья обладают более высокой спортивной компетентностью, чем их дочери. Многие родители объясняют свою гендерно – стереотипную родительскую практику желанием детей вписаться в культуру и быть принятыми в ней.

Тем не менее, детей и подростков необходимо просвещать относительно вредных гендерных стереотипов, которые ограничивают и разрушают как женщин, так и мужчин в спорте.

2. Женщины менее склонны к обучению и занятиям фундаментальными двигательными навыками в сензитивные периоды. Сензитивный (или сенситивный) период для обучения фундаментальным двигательным навыкам находится между 2 и 8 годами у детей.

Это ограниченное время в развитии человека, когда влияние опыта обучения на мозг особенно сильно. Сензитивный период – самое благоприятное время для освоения двигательных навыков; и хотя навыки можно приобрести и позже, но, как правило, спортсмены не достигают того же уровня мастерства как те, кто начал осваивать их в сензитивный период. В среднем мальчики превосходят девочек по большинству фундаментальных двигательных навыков, особенно по контролю над объектом (метание, ловля, удар) и контролю над телом (ловкость). Когда девочки не развивают эти важнейшие фундаментальные навыки в раннем возрасте, они оказываются в невыгодном положении впоследствии, когда хотят заниматься спортом.

3. Гендерные стереотипы в игрушках подчеркиваются на протяжении всего детства и подросткового возраста. Например, недавнее исследование социологов Кэрол Остер и Клэр Мансбах показало, что все игрушки, продаваемые на сайте Disney Store, были четко разделены между категориями "для мальчиков" или "для девочек" – не было варианта "для мальчиков и девочек", хотя некоторые игрушки можно было найти в обоих списках. Традиционно девочкам дарят кукол, косметику, посуду, в то время как мальчики получают велосипеды, футбольные мячи, коньки и другой спортивный инвентарь.

Таким образом, уже с самого детства спорт оказывается более доступен и близок мальчикам [2].

4. На молодежь часто оказывают давление, заставляя ее заниматься "гендерно подходящими" видами спорта. Дети занимаются видами спорта, соответствующими гендерному типу, в большей или меньшей степени (например, гимнастика для девочек, потому что они

гибкие и это спорт для девочек, футбол для мальчиков, потому что он грубый, с большим количеством контактов).

5. Женщины – спортсменки постоянно сексуализируются средствами массовой информации. Объективизация происходит, когда люди ценят девушку или женщину в первую очередь за ее привлекательность и рассматривают ее как объект. Объективизация девочек начинается в период полового созревания, что является основной причиной падения их самооценки в этот период. Сексуализация во время Олимпийских игр исторически увеличила количество спонсоров, поклонников и освещение в СМИ для женщин; однако она также обесценивает их атлетизм и дает людям повод не воспринимать женские олимпийские виды спорта так же серьезно, как мужские.

6. Мальчики, которые не обладают физическими навыками или не являются хорошими спортсменами, испытывают насмешки и смущение, основанные на жестком мужском стереотипе, который включает силу, маскулинность и атлетизм. Мальчики, которые хорошо занимаются спортом, часто пользуются популярностью среди сверстников, имеют повышенную самооценку и позитивную самоидентичность.

Насмешки, которым подвергаются мальчики, не соответствующие предписанной культурой гендерной роли, могут вызвать у них проблемы с самооценкой и социальными отношениями.

В ряде исследований подтверждается [1,3], что, с одной стороны, спорт способствует формированию личности, с другой – успешная спортивная деятельность может быть обусловлена сочетанием комплекса личностных качеств, которые могут отличаться у мужчин и женщин. Исследования, посвященные изучению личности спортсменов, занимающихся маскулинными и фемининными видами спорта, выявили ряд особенностей в формировании личностных качеств мужчин и женщин, мальчиков и девочек.

Так, у занимающихся спортом девочек происходит формирование андрогинного типа личности с уклоном в маскулинную сторону, с тенденцией к снижению уровня тревожности. У спортсменов мужского пола наблюдается сохранение тревожности на протяжении спортивной карьеры, что связано с беспокойством о своем статусе.

Исследование тайваньских ученых Lin Yi – Hsiu, Chen Chen – Yueh также показывает, что страх негативной оценки оказывает значительный модулирующий эффект на взаимосвязь между гендерными стереотипами и участием в спорте. Женщины с высоким страхом негативной оценки менее склонны к занятиям мужскими видами спорта, чем женщины с низким страхом негативной оценки, в то время как мужчины с высоким страхом негативной оценки менее склонны к за-

нениям мужскими видами спорта. чем мужчины с низким страхом негативной оценки, будут заниматься женскими видами спорта [3].

Участие в спорте пропагандируется во всем мире, однако гендерные стереотипы, отношение сверстников и страх негативной оценки могут повлиять на намерение молодежи участвовать в мужских или женских видах спорта. Родители должны воспитывать и поощрять детей активно заниматься спортом, независимо от того, считается ли этот вид спорта мужским или женским. Кроме того, родители должны помочь своим детям избавиться от концепции так называемого "гендерно неподходящего" спорта.

### **Литература:**

1. Артамонова Т.В., Шевченко Т.А. Гендерная идентификация в спорте: Монография. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236с.

2. Fredricks, J. A., Simpkins, S., & Eccles, J. S. (2005). Family Socialization, Gender, and Participation in Sports and Instrumental Music. In C. R. Cooper, C. T. G. Coll, W. T. Bartko, H. Davis, & C. Chatman (Eds.), *Developmental pathways through middle childhood: Rethinking contexts and diversity as resources*, p. 41 – 62.

3. Lin Yi – Hsiu, Chen Chen – Yueh, «Masculine versus feminine sports: The effects of peer attitudes and fear of negative evaluation on sports participation among Taiwanese college students», *Revue internationale de psychologie sociale* 2013/4 (Vol. 26), p. 5 – 23.

**Машковцева А.О., бакалавр 1 курса**

**Попов А.С., ст. преподаватель**

*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева — КАИ, Казань, Россия*

## **РОССИЙСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ**

***Аннотация.** В условиях современной политической обстановки в мире на РФ наложено множество санкций, затрагивающих все сферы жизни людей и подвергающих их многочисленным изменениям.*

*Большое количество дисциплин российского спорта оказалось под влиянием введенных на территории страны ограничений, порождающих новые, ранее неизвестные проблемы.*

**Ключевые слова:** *физическая культура и спорт, Россия, РФ, санкции, спортивные дисциплины, политическая обстановка, политика.*

**Введение.** Введенные санкций против РФ стали причиной возникновения волнения и всё возрастающего недовольства среди вовлеченных в спорт людей, основной вопрос которых звучит таким образом:

«Какое будущее ждет российский спорт?». Недостаточный уровень производства спорттоваров, исключение России из многих международных мероприятий, социальное напряжение в мировом масштабе и многие другие факторы складывают на первый взгляд пессимистическую картину на будущее. Но погибнет ли российский спорт?

Есть ли у него надежда?

**Методы и организация исследования.**

1. Метод теоретического анализа и синтеза;
2. Метод индукции;
3. Метод абстрагирования;
4. Системный подход;
5. Метод сравнения.

**Результат и их обсуждение.** В современном мире нельзя рассматривать спорт отдельно от политики, ведь она имеет огромное влияние на абсолютно все области деятельности людей. В связи с военными решениями правительства нашей страны, Россию лишили права участия в отборе на ЧМ – 2022 по футболу. Отстранили от мировых первенств по хоккею и фигурному катанию, а клубы, выступающие в еврокубках в игровых видах спорта, дисквалифицировали, таким образом, отрезая выдающихся спортсменов и тех, кто подает большие надежды, от серьезных соревнований, являющихся их целью и заветной мечтой [5]. Задаваясь вопросом о серьезности последствий данных мер, стоит учесть, что международные спортивные мероприятия собирают вместе «лучших из лучших». Разжигая конкуренцию и, следовательно, стремление к самосовершенствованию, что является ключевым в становлении медалистом мирового уровня.

Однако исключение России из стран – участников и Олимпийских, и Параолимпийских игр и действия Международного олимпийского комитета подрывают перспективы развития спортсменов, так как в данный момент ещё нет аналогов, подобных этим мероприятиям по масштабам.

Рассмотрев данную ситуацию в спорте с точки зрения экономики, можно заметить, что в некоторых городах, например, в Кемерово, были построены стадионы для проведения международных мероприятий, на которые было использовано множество миллиардов рублей. А в

Москве и Санкт – Петербурге даже для простого их содержания из бюджета уходят большие суммы денег, но за неимением никаких событий те находятся в состоянии застоя и запустения.

Подобные траты resultируют в уменьшении доступных средств для улучшения состояний спортивных залов общеобразовательных учреждений, например, школ и университетов, снижая потенциал возможного физического образования у молодого поколения.

Также стоит отметить, что влияние санкций распространилось и на спорттовары, отрезая РФ от большей части мирового товарооборота и значительно сужая выбор производителя для необходимого оборудования. На глобальном рынке товары российского производства представляют небольшую часть: в России почти не производят профессионального инвентаря и в большинстве случаев спортсмены международного уровня пользовались товарами из таких стран как Швеция, Норвегия и др., закрывших торговые пути с нашей страной в связи с политической обстановкой в мире [2].

Это означает, что даже если появится возможность проведения локальных соревнований, участники не будут обладать необходимым оборудованием достойного качества для достижения высоких результатов, и это сильно ударит по общему коэффициенту развития их навыков, таким образом, нанося серьезный ущерб российскому спорту.

Однако не стоит рассматривать влияние санкций на спорт лишь с отрицательной стороны. Даже данная ситуация имеет несколько положительных моментов. Например, всеобщее недовольство со стороны российского общества насчет отстранения РФ от участия в Олимпийских и Паралимпийских играх стало некой «рекламой» для спорта, и все больше людей из разных возрастных категорий стремится заняться физической культурой на фоне недавних событий.

Подобный подъем интереса поднимет вовлеченность населения России в спорт, в разы улучшит показатели страны в мировой статистике и подарит в будущем новых медалистов и профессиональных игроков. Отсутствие российских аналогов профессиональным спорттоварам из-за рубежа станет стимулом развивать отечественное производство, что уменьшит траты на импорт из других стран.

Однако не стоит считать, что в РФ разработка спортивного инвентаря находится в зародышевом состоянии. Например, «Баск» не только производит одежду и снаряжение для спорта и активного отдыха, но и экспортирует свои товары в 12 стран мира. Компания «Веломоторс» – отечественный лидер в производстве велосипедов.

А «Центр спортивных технологий» в Балабанове обеспечивает около 70% всего объема внутреннего российского рынка лыж [1].

Также всплеск патриотизма, вызванный введенными санкциями, является положительным социально – культурным явлением, поднимающим моральное состояние общества и являющимся элементом сплочения в структуре общества.

**Выводы.** Введенные санкции имеют как положительное, так и отрицательное влияние на современный спорт ввиду сложной политической обстановки в мире.

**Выводы.** Современное политические условия жизни показали, что в данный момент российский спорт не является самодостаточным, и у него есть пространство для развития, что выведет его на равные позиции с западными странами.

#### **Литература:**

1. Адиндекс (Adindex) [Электронный ресурс] // Статья на тему «Обзор российского рынка спортивных товаров». URL: [https://adindex.ru/adindex\\_market/3/sport/153757.phtml](https://adindex.ru/adindex_market/3/sport/153757.phtml) (дата обращения: 29.05.2022)

2. Бобродобро [Электронный ресурс] // Курсовая работа на тему «Маркетинговые исследования рынка спортивных товаров на примере «Adidas». URL: <https://trade.bobrodobro.ru/23976> (дата обращения: 21.05.2022)

3. КиберЛенинка [Электронный ресурс] // Материально – техническое обеспечение спортивных школ – базис подготовки спортивного резерва. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/materialno\\_tekhnicheskoe\\_obespechenie\\_sportivnyh\\_shkol\\_bazis\\_podgotovki\\_sportivnogo\\_rezerva](https://cyberleninka.ru/article/n/materialno_tekhnicheskoe_obespechenie_sportivnyh_shkol_bazis_podgotovki_sportivnogo_rezerva) (дата обращения: 23.05.2022)

4. КиберЛенинка [Электронный ресурс] // Финансово – экономические механизмы поддержки массового спорта: отечественный и зарубежный опыт. Текст научной статьи по специальности «Экономика и бизнес». URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/finansovo\\_ekonomicheskie\\_mehanizmy\\_podderzhki\\_massovogo\\_sporta\\_otchestvennyy\\_i\\_zarubezhnyy\\_opyt](https://cyberleninka.ru/article/n/finansovo_ekonomicheskie_mehanizmy_podderzhki_massovogo_sporta_otchestvennyy_i_zarubezhnyy_opyt) (дата обращения: 23.05.2022)

5. Лента.ру: Спорт [Электронный ресурс] // «Нас просто вышвырнули» Россию исключили из мирового футбола и лишили Олимпиады. Почему это навсегда изменит спорт? URL: [https://lenta.ru/articles/2022/05/26/russian\\_ban/](https://lenta.ru/articles/2022/05/26/russian_ban/) (дата обращения: 28.05.2022)

<sup>1</sup>Миронова Т.А., доцент, к.п.н.

<sup>2</sup>Веретенникова О.Е., тренер – преподаватель

<sup>2</sup>Лутай А.В., тренер – преподаватель

<sup>1</sup>Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г. Белгород, Россия

<sup>2</sup>Детско – юношеская спортивная школа по зимним видам спорта,  
г. Белгород, Россия

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧУК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

***Аннотация.** Появление новых видов спорта способствует повышению интереса к ним детей различных возрастов. Отсутствие методической базы тренировочного процесса не редко является значительным препятствием к достижению спортсменами высоких спортивных результатов. Начиная заниматься чир спортом, значительное количество детей не имеют опыта предварительной спортивной подготовки. Задачей тренеров является развитие наиболее значимых для данного вида спорта физических качеств.*

***Ключевые слова.** Спортивная тренировка, чир спорт, гибкость, физические качества.*

**Введение.** Чир спорт как вид спорта в России появился относительно недавно – в феврале 2007 года. Несмотря на то, что как вид двигательной активности он зародился еще в 1870 – е годы. Долгое время, данное направление рассматривалось исключительно как танцевальная поддержка спортивных команд. Несмотря на то, что определенные соперничества между отдельными группами поддержки в американском футболе существовало, проводились отдельные состязательные турниры, но систематических соревнований долгое время не проводилось [1, 6].

После появления первых федераций черлидинга (в России чир спорта) и утверждения его как вида спорта отмечается наиболее динамичное его развитие. Существенно усложнились программы подготовки и выступлений спортсменов. Это в свою очередь накладывает отпечаток на процесс подготовки спортсменов, повышает методические требования к тренировочному процессу, делает более строгим отбор детей в данном виде спорта [5].

Несмотря на то, что первыми черлидерами были мужчины, в настоящее время в данном виде спорта чаще выступают девушки.

Подготовка спортсменов в чир спорте начинается с самых ранних возрастов, но особую популярность он приобретает у девушек среднего школьного возраста. Достаточно часто девушки, имея предварительный уровень подготовленности в таких видах как художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивные танцы начинают активно заниматься чир спортом и достигают высоких результатов [3].

Однако, не редко, тренерам в чир спорте приходится сталкиваться с разным уровнем физической подготовленности подопечных, которые начали заниматься этим видом спорта в подростковом возрасте.

Одним из значимых физических качеств, необходимых для чир спортсмена является гибкость. Данное физическое качество является одним из наиболее «недооцененных» во многих видах спорта, поэтому внимание ее развитию уделяется по остаточному принципу.

В то же время недостаточные показатели развития гибкости являются существенной причиной, которая не позволяет добиться значительных успехов в чир спорте. Современные соревновательные программы чир спортсменов насыщены большим количеством высокоамплитудных движений и их связок. Кроме того, низкие показатели гибкости не редко являются причинами снижения пластичности, грациозности движений [7].

Данная проблема особенно актуальна для девочек среднего школьного возраста, исследования ряда научных авторов свидетельствуют о том, что наиболее качественные процессы повышения гибкости отмечаются у девочек 7 – 12 лет, а позже отмечается ее снижение обусловленное, в том числе, увеличением темпа роста подростка [4].

В то же время, подростковый возраст является периодом активной соревновательной деятельности, достаточно часто именно в начале подросткового возраста дети принимают решение продолжать им заниматься тем или иным видом спорта или нет [2].

Таким образом, перед тренером в чир спорте нередко возникает проблема, обусловленная с одной стороны необходимостью качественного повышения показателей гибкости у девочек в подростковом возрасте, занимающихся чир спортом, а с другой объективными причинами снижения темпов развития данного физического качества.

**Методы и организация исследования.** Цель нашего исследования состояла в разработке эффективной методики, направленной на развитие гибкости. В педагогическом эксперименте по разработке и проверке эффективности экспериментальной методики, направленной на развитие гибкости приняли участие девочки 12 – 14 лет, занимающиеся чир спортом в количестве 18 человек.

Разработанная нами экспериментальная методика была направлена на учет особенностей форм проявления гибкости и включала в свое содержание разнонаправленные физические упражнения и их комплексы.

Тренировочный процесс осуществлялся три раза в неделю (понедельник, среда и пятница). Тренировка длилась 90 минут. Подобная организация тренировочных занятий – через день, позволяла полноценно восстанавливаться организму занимающихся от физических нагрузок. Учитывая достаточно большой диапазон упражнений, направленных на развитие гибкости, а также их универсальность, данные упражнения включались во все части тренировочного занятия.

В подготовительной части занятия для развития гибкости включались общеразвивающие упражнения на месте и в движении во время разминки. Как правило, они выполнялись после более динамичных упражнений (беговые и шаговые). Упражнения, направленные на развитие гибкости, главным образом задействовали те мышцы и суставы, которые были непосредственно задействованы в дальнейшей физической нагрузке.

Подготовительная часть составляла около 15 – 25 % от продолжительности всего занятия. Использовался словесный метод (объяснение, рассказ) в сочетании с наглядным методом (показ). При выполнении упражнений использовался метод целостно – конструктивного упражнения, т.к. выполнялись структурно несложные движения.

Основная часть занятия занимала около 60 процентов от общего времени занятия. В основной части занятия решались как тренировочные задачи, для развития физических качеств и функциональной подготовленности, так и образовательные (изучение и совершенствование технических действий). В этой части занятия было осуществлено основное развитие гибкости.

В заключительной части занятия подводились итоги тренировки, осуществлялся переход к спокойному состоянию, в том числе с применением упражнений, направленных на развитие пассивной гибкости с партнером.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы была включена экспериментальная методика, включающая в свое содержание тренировочные комплексы упражнений, применяемые на каждой тренировке во второй половине основной части занятия после выполнения основной физической нагрузки, когда мышцы максимально разогреты. Особенностью, разработанной нами методики, является применение упражнений, направленных на развитие гибкости в соче-

тании с танцевальными элементами, а также сочетание активной и пассивной гибкости во всех частях тренировочного занятия.

**Результаты и их обсуждение.** Обработка результатов итогового тестирования при помощи методов математической статистики свидетельствует о статистически значимых улучшениях показателей в обеих группах. Во всех примененных контрольных испытаниях отмечается существенная положительная динамика, но у респондентов экспериментальной группы изменения отмечаются более существенные.

Динамика результатов в контрольном испытании «Наклон вперед, стоя», полученных по результатам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что средний результат в контрольной группе изменился с – 1,4 см, до 1 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с – 1,6 см до 3,7 см.

В контрольном испытании «Продольный шпагат», полученные по результатам педагогического эксперимента данные, свидетельствуют о том, что средний результат в контрольной группе изменился с 6,8 см до 3,3 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 7 см до 1,6 см. Необходимо отметить, что в данном контрольном испытании при первом тестировании некоторые респонденты демонстрировали не высокие результаты. За время педагогического эксперимента девушкам обеих групп удалось достичь значительного прогресса, в том числе приближение к максимальным значениям.

В контрольном испытании «Выкрут» гимнастической палки», полученные по результатам педагогического эксперимента данные, свидетельствуют о том, что средний результат в контрольной группе изменился с 10,8 см до 10,4 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 10,5 см до 8,1 см.

В контрольном испытании «Гимнастический мост», полученные по результатам педагогического эксперимента данные, свидетельствуют о том, что средний результат в контрольной группе изменился с 27,7 см до 26,4 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 27,9 см до 22,3 см.

**Заключение.** Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о значительном развивающем воздействии экспериментальной методики на развитие гибкости девушек экспериментальной группы. Математическая обработка результатов подтверждает статистически значимые различия в средних результатах контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, мы можем сделать **вывод** о том, что экспериментальная методика показала свою высокую эффективность и может применяться в тренировочном процессе чир спортсменов. Особую

ценность экспериментальная методика приобретает с учетом применение упражнений, направленных на развитие гибкости в сочетании с танцевальными элементами, а также сочетание активной и пассивной гибкости во всех частях тренировочного занятия.

### **Литература:**

1. Дворянцева Е.А. Занятия секции «Чир спорт» как одно из направлений модернизации системы физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении / Е.А. Дворянцева / В сборнике: Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. материалы VII всероссийской научно – практической конференции с международным участием. Курганский государственный университет. 2018. С. 43 – 45.

2. Дыбов В.Е. Особенности повышения мотивационной сферы молодежи к занятиям спортом / В.Е. Дыбов, А.А. Коник, С.И. Горелкин, Н.Е. Сова / В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2 – х частях. Белгород, 2022. С. 47 – 51.

3. Коник А.А. Современные виды двигательной активности в условиях фитнес – центра / А.А. Коник / В сборнике: Педагогический кластер в образовательном процессе высшей школы. Материалы международной научно – практической конференции профессорско – преподавательского состава и аспирантов. Белгородский университет кооперации, экономики и права. 2017. С. 309 – 315.

4. Миронова Т.А. Особенности возникновения новых видов спорта / Т.А. Миронова, Е.А. Арсеенко, Ф.И. Собянин, О.И. Самолук // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 4 (168). С. 74 – 80.

5. Федосеева А.Д. Чир спорт как средство профессионально – прикладной физической подготовки студентов / А.Д. Федосеева // Вопросы педагогики. 2018. № 2. С. 107 – 109.

6. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях / И.А. Цыба. – Москва: Флинта, 2010. – 80 с.

7. Щербин Д.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физкультурно – спортивной деятельности / Д.В. Щербин, М.Д. Богоева, А.А. Коник и др. / учебное пособие. Издательство: Белгородский университет кооперации, экономики и права. – Белгород, 2014. – 131 с.

**Михайлов Н.Г., доцент к.п.н.**

*Институт естествознания и спортивных технологий  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Россия*

## **УСЛОВИЯ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

***Аннотация.** В статье рассматриваются необходимые условия для осуществления цифровой трансформации образования при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.*

*Формирование информационно – образовательного пространства образовательных организаций, предусматривающего автоматизацию получения, анализа и хранения информации о здоровье, физическом развитии и подготовленности человека, цифровизации методических разработок физического воспитания, является необходимым условием трансформации образования.*

***Ключевые слова:** цифровизация образования, информационно – образовательное пространство*

**Введение.** Среди современных тенденций развития системы образования выделяют изменение содержания образования [1, с. 69] и цифровую трансформацию образования [12, с.11].

Главный тренд в образовании связан с цифровой революцией, которая приведёт к появлению новых компетенций специалистов, развитию у них способности принимать самостоятельные решения [7], реорганизация образовательного процесса и ориентация его на переосмысление роли педагога [11].

Эта задача может быть решена посредством проектирования информационно – образовательного пространства образовательной организации [9, с. 134], которое базируется на определении места человека в пространстве культуры, а основой организации обучения в этом случае служит метатекст, который задает систему ценностей человека [2, с. 48]. Однако такой подход не применим к системе физического воспитания, в которой двигательная деятельность определяет воздействие на личную физическую культуру человека и задаёт тренд его физического развития и воспитания [9, с. 150].

Мониторинг компетентностей специалистов в области физической культуры и спорта показывает, что у большинства обследованных специалистов отмечается неумение управлять собой, недостаток творческого подхода при решении профессиональных задач и недостаточ-

ность навыка решать проблемы, возникающие в профессиональной деятельности [8, с. 642]. Разработка информационно – образовательного пространства в области физической культуры и спорта пока не получила широкого распространения в научно – методической литературе и остаётся актуальной на данном этапе реформирования образования.

**Цель исследования** заключается в разработке модели информационно – образовательного пространства для образовательной организации в условиях цифровой трансформации образования.

**Методы и организация исследования.** В качестве основного метода формирования информационно – образовательного пространства был выбран метод моделирования, предусматривающая рассмотрение информации о системе физического воспитания, целевая направленность которой связана с формированием гармонично развитого человека [6]. А трансформация содержания образования осуществляется посредством учёта возрастных и личностных особенностей развития личности обучающихся, которые осуществляются при обучении двигательным умениям и двигательным навыкам, с одной стороны, и развитии основных физических качеств, с другой стороны, что и определяет процесс формирования личной физической культуры человека.

При проектировании информационно – образовательного пространства была предложена модель пространства для педагогического университета в части подготовки специалистов по направлению «физическая культура». Она задаётся системой координат, в которой горизонтальная ось, ось различения, устанавливает границы между направлениями деятельности в пространстве физической культуры, а вертикальная ось, ось порождения смыслов – деятельность по осознанию физических упражнений в жизни человека, выбор направленности их использования для формирования личной физической культуры.

Модель информационно – образовательного пространства генетически связана с местом человека в системе физического воспитания [9, с. 151]. Такая связь учитывает культурные традиции физического воспитания и появление инноваций в содержании физкультурно – спортивной и физкультурно – оздоровительной деятельности.

Информационная составляющая данной модели такого пространства требует проведения работы по цифровизации методических материалов функционирования системы физического воспитания.

**Результаты исследования.** В настоящее время идёт накопления новых технологических решений для насыщения информационно – образовательного пространства образовательной организации. Для цифровой трансформации образования в области «физическая культура и спорт» разрабатываются и внедряются технологии, позволяющие

в автоматизированном режиме получать, анализировать и хранить информацию о человеке, его здоровье, показателях личной физической культуры и составе его жизненных ценностей.

Примером таких решений может служить технология неинвазивного экспресс скрининга Медискрин, основанная на измерении и последующем анализе параметров состояния органов и систем тела человека в биоактивных точках. Подход, предложенный рядом учёных, позволяет получать информацию о состоянии органов и систем тела человека [4, с. 2]. Данная технология открывает возможности использования её в информационно – образовательном пространстве учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, а также в системе подготовки спортсменов [10, с. 27].

Автоматизированная программа «Карта здоровья», разработка которой ведётся в настоящее время в институте естествознания и спортивных технологий, объединяет информацию о двигательном режиме обучающихся и динамике основных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Цифровое наполнение данных мониторинга предлагает решения по оптимизации состава физических упражнений, влияющих на формирование личной физической культуры занимающихся.

Включение в учебные планы подготовки бакалавров и магистрантов курсов по информационным технологиям и их применению в профессиональной деятельности, обработке результатов научных исследований предоставляет значительные возможности по алгоритмизации процесса физического воспитания обучающихся и планировании спортивной подготовки.

В настоящее время в системе образования сложились необходимые условия для цифровизации процесса физического воспитания.

Этому способствует значительное распространение на рынке ИТ продукции различных гаджетов, предоставляющие возможность контроля за физическим и физиологическим состоянием человека [3, с. 5], состоянием здоровья человека [13, с. 257].

Появление киберспорта открыло новые возможности по формированию информационно – образовательного пространства для подготовки специалистов области «физическая культура и спорт». При обучении специалистов по киберспорту часть дисциплин рассматривает вопросы непосредственно связанные с организацией деятельности тренера. Цикл математических и естественнонаучных дисциплин предусматривает освоения курсов «теория игр», «математическое моделирование физических процессов в компьютерных играх», создающих необходимый

фундамент для освоения средств и методов цифровизации у будущих учителей физической культуры, тренеров [5, с. 46].

**Заключение.** В настоящее время сложились необходимые условия для проведения цифровой трансформации образования при подготовке научно – педагогических кадров в области физической культуры и спорта. Важным направлением такой работы является формирование информационно – образовательного пространства образовательных организаций, позволяющее создавать условия для формирования личной физической культуры человека с учётом направления его профессиональной деятельности. К числу достаточных условий цифровой трансформации образования этой предметной области можно отнести

- автоматизацию процессов получения информации о состоянии здоровья и физического развития, и физической подготовленности человека;
- цифровизацию методических разработок в области физической культуры и спорта;
- реализацию предложенной модели информационно – образовательного пространства в образовательных организациях разных видов и типов.

#### **Литература:**

1. Баранников К.А. О регулировании содержания образования на современном этапе обновления системы образования в Российской Федерации/ К.А. Баранников, С.В. Вачкова, М.Ю. Демидова, И.М. Реморенко, О.А. Решетникова // Вестник образования. 2016, №14. – С. 69 – 80.
2. Борисенков В.П. Поликультурное образовательное пространство России: История, теория, основы проектирования: монография / В.П. Борисенков, О.В. Гукаленко, А.Я. Данилюк. М.: Изд – во ООО «Педагогика», 2006. – 464 с.
3. Воинова Л.В. Оценка функционального и психологического состояния детей школьного возраста комплексом «Медискрин» «Современные средства мониторинга состояния здоровья населения. Перспективы развития скрининга»: Материалы первой Всероссийской конференции. М.: НСТ, 2011. – С.4 – 6.
4. Кирпа А.И. Инновационный мониторинг здоровья сохраняет миллионы жизней и десятки миллиардов рублей бюджета России. / Материалы первой Всероссийской конференции «Современные средства мониторинга состояния здоровья населения. Перспективы развития скрининга. М. :ЗАО «Медицинские наукоёмкие системы и технологии, 2011. – С. 1 – 2.

5. Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: Тезисы докладов I Всероссийской научно – практической конференции (г. Москва 25 ноября 2011 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 78 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3 – е изд., перераб. И доп. М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
7. Мелешко В. Главный тренд российского образования – цифровизация//Учительская газета, 23 января 2018. URL: <http://www.ug.ru/article/1029> (дата обращения 27.07.2019).
8. Михайлов Н.Г. Анализ компетенций педагогических кадров отрасли "Физическая культура и спорт"/Н.Г. Михайлов, П.В. Красавцев. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XXV международной научно – практической конференции. – Коломна, РГСУ, 2015. – с.638 – 642.
9. Михайлов Н.Г. Проектирование информационно – образовательного пространства в системе физического воспитания: монография. – М.: Департамент образования г. Москвы, ГБОУ ВПО МГПУ, ООО Телер, 2012. – 216 с.
10. Москатова А.К., Байковский Ю.В. «Спортскрин» – система полифункционального контроля готовности спортсменов к экстремальной деятельности//Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2009. №1 (15). – С. 27 – 30.
11. Никулина Т.В., Савченко Е.Б. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление//Педагогическое образование в России. 2018. № 8. – С. 107 – 113.
12. Проблемы и перспективы цифровой трансформации образования в России и Китае. II Российско – Китайская конференции исследователей образования «Цифровая трансформация образования и искусственный интеллект», Москва, Россия, 26 – 28 сентября 2019 г.: проект / А.Ю. Уваров, С. Ван, Ц. Кан. и др.; отв. ред. И.В. Дворецкая; пер. с кит. Н.С. Кучмы; Нац. исслед. ун – т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 155 с.
13. Сотникова Е.Н., Храмов П.И. Мониторинг здоровья детей в образовательных учреждениях: пути реализации / Актуальная проблема внедрения здоровьесоздающей педагогики: Материалы Международного симпозиума «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся» (12 – 15 октября 2010 года, г. Москва). М.: Совет Федерации, 2011. – С. 255 – 258.

<sup>1</sup>Моисеева К.А., студентка

<sup>2</sup>Земба Е.А., доцент

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. Академика М. Ф. Решетнева», г. Красноярск, Россия*

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация.** В данной статье описывается влияние скандинавской ходьбы на организм человека, а также проблематика ее популяризации среди молодежи.*

***Ключевые слова:** скандинавская ходьба, физическая активность, спорт, студенты, здоровье.*

**Введение.** Ходьба – самый доступный вид физической нагрузки и наиболее доступное средство укрепления и восстановления здоровья, независимо от возраста, пола и физической подготовленности занимающегося.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок

Скандинавская ходьба соответствует естественному характеру движений человека, заложенному самой природой, является идеальной формой занятий для тех, кто хочет по – настоящему улучшить свое здоровье.

Скандинавская ходьба имеет огромное преимущество в физическом воспитании студентов перед другими видами активности в силу своей доступности, воздействия на организм, возможности организации занятий, как в присутствии преподавателя, так и самостоятельно.

Оздоровительная ходьба является наиболее простым в техническом отношении видом циклических упражнений, а потому и самым массовым [1].

Несмотря на то, какими полезными свойствами обладает данный вид ходьбы, в России он не получил широкое распространение среди молодежи.

**Организация и методы исследования.** Анализ научных, методических и публицистических изданий.

**Результаты исследования.** На сегодняшний день большинство людей ведут преимущественно сидячий образ жизни. Без физических нагрузок это зачастую приводит к различным заболеваниям, избыточному весу, плохому сну и даже депрессии. Врачи рекомендуют зани-

маться физической нагрузкой и регулярно совершать прогулки на свежем воздухе.

Большой вклад в популяризацию скандинавской ходьбы внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы [2].

Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела задействованы мало. Как любой динамичный вид физической активности, бег позволяет быстро добиться поставленных целей, но при этом имеет много противопоказаний.

Во время бега суставы, особенно коленный, а также позвоночник оказываются в зоне риска. Ученые подсчитали, что при скандинавской ходьбе получают повышенную нагрузку около 90 % всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70 %.

При скандинавской ходьбе укрепляются мышцы не только поясничного отдела позвоночника, ягодиц и нижних конечностей, но и мышцы всей спины, грудной клетки и верхних конечностей; снимается напряжение мышц шейно – плечевого отдела за счет маховых движений руками. Ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений, к тому же является идеальным средством для улучшения осанки.

Скандинавская ходьба улучшает работу сердечно – сосудистой системы. Для обеспечения кислородом и питательными веществами такого большого количества мышц сердце работает более интенсивно и прокачивает большее количество крови. Большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца, тем самым тренируя сердце на выносливость. Сосуды при постоянной работе становятся более эластичными. Кровь насыщается кислородом, становится менее вязкой, поэтому снижается артериальное давление, уменьшается опасность тромбозов и инфарктов.

Скандинавская ходьба безопасна для опорно – двигательного аппарата, так как центр тяжести тела смещается вперед при ходьбе, что уменьшает нагрузку на стопы, лодыжки, колени и пояснично – крестцовый отдел позвоночника (при беге нагрузка на нижние конечности в три раза больше веса тела). Опора на палки уменьшает давление на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. При этом увеличивается плотность костной массы, сухожилия и связки делаются более эластичными, уменьшается риск переломов.

Палки ощутимо облегчают движение при подъеме вверх и, особенно при спуске вниз, стабилизируя при этом коленный сустав.

Поскольку при скандинавской ходьбе активно задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких (максимальное усвоение кислорода) более чем на 30 %.

При ходьбе с палками нормализуется обмен веществ, регулируется деятельность кишечника, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

Ходьба с палками даже малой интенсивности благотворно влияет на организм, нормализуя функциональное состояние центральной нервной системы. Гуляя на свежем воздухе и общаясь с природой, человек получает положительные эмоции, снимает стресс, улучшает память, укрепляет сон [4 – 6].

Несмотря на все благоприятные свойства скандинавской ходьбы она имеет ряд противопоказаний. Такие как:

1. Острые заболевания и обострения хронических патологий;
2. серьезные заболевания суставов, остеопороз;
3. стенокардия выраженная;
4. гипо – и гипертония тяжелой степени;
5. первичный восстановительный период после операций (когда показан постельный режим).

Минусы данного вида физической активности заключаются в некоторой зависимости от погодных условий. Заниматься ходьбой можно в течение всего года, но в реальности сильный дождь, метель или снегопад значительно затрудняют передвижение и могут неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья, а заниматься данным видом ходьбы в спортзале будет сложно [3].

**Заключение.** Таким образом, занятия скандинавской ходьбой являются адекватным, доступным средством оздоровления, способствующим улучшению физического и психоэмоционального состояния студентов. В качестве варианта популяризации скандинавской ходьбы, необходимо добавлять ее в самостоятельные занятия по физической культуре.

Благодаря скандинавской ходьбе можно изменить себя и свою жизнь, легко и быстро укрепить свой организм, решить конкретные проблемы со здоровьем, привести себя в форму, всего лишь взяв в руки палки во время обычной прогулки на свежем воздухе.

#### **Литература:**

1. Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба. – М.: Сов. спорт, 1990.
2. Кантаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. – 84 с.

3. Плюсы и минусы скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. URL: [https://kacrb.ru/articles/%E2%9C%AC – 181 – plyusy – i – minusy – skandinavskoj – hodby](https://kacrb.ru/articles/%E2%9C%AC-181-plyusy-i-minusy-skandinavskoj-hodby) (дата обращения 23.05.2022).
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб. : Питер, 2013.
5. Соболев И. Почему скандинавская ходьба считается самым полезным видом спорта [Электронный ресурс]. URL: [https://rg.ru/2017/09/27/pochemu – skandinavskaja – hodba – schitaetsia – samym – poleznym – vidom – sporta.html](https://rg.ru/2017/09/27/pochemu-skandinavskaja-hodba-schitaetsia-samym-poleznym-vidom-sporta.html) (дата обращения 24.05.2022).
6. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт, 2014. № 8 С.18 – 21.

<sup>1</sup>Морозов Ю.Н., ст. преподаватель

<sup>2</sup>Колотильщикова А.Н., преподаватель

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГАОУ (РУТ (МИИТ) Медицинский колледж, Москва, Россия

## ЦИФРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

*Аннотация.* В статье представлен обзор информационных и цифровых технологий, которые применяются в подготовке спортсменов, дана краткая характеристика и воздействие на результат.

*Ключевые слова:* информационные технологии, “умный спорт”, цифровой спорт, подготовка спортсменов.

**Актуальность.** В настоящее время прогресс передовых стран мира основан на концепции культурного, интеллектуального, профессионального и физического развития потенциала личности. Основное место в решении задач развития отводится системе образования, одним из главных инструментов которого являются современные информационные технологии. Поэтому информатизация образования приобретает огромное значение.

Специалист любого профиля, в том числе специалист в области физической культуры и спорта, для свободной ориентации в информа-

ционных потоках должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Это невозможно без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки современного специалиста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование современных цифровых и информационных технологий характерно не только для спорта высших профессиональных достижений, но и применимо на занятиях физической культурой в вузе. К основным цифровым инструментам, изменившим организацию и управление учебным и тренировочным процессом, а также процессом обучения новым техническим элементам, физической подготовленностью, можно отнести «умный» футбольный мяч adidasMiCoachi «умные» гантели (С – Ring Dumbbells). Мяч помогает в отработке техники ударов и мощности, в совершенствовании точности изгибов и передач.

Это стало возможно благодаря тому, что внутри мяча установлены датчики, которые как раз и определяют все вышеперечисленные параметры, а затем по каналу Bluetooth передают их на компьютер или смартфон. Затем можно посмотреть траекторию, силу удара и много чего еще.

Системы наблюдения за спортсменом во время тренировки (например, Polar Team 2, ПО «Альфа Спорт» и др.) предназначены для проведения качественного тренировочного процесса и помогают тренеру контролировать, анализировать, планировать и прогнозировать будущие результаты спортсмена на соревнованиях. Диагностическая аппаратура позволяет управлять состоянием спортсмена во время тренировок, контролировать процесс восстановления после тренировок и соревнований.

Новые девайсы активно использует для самосовершенствования. Например, умные часы iWatch (Apple Watch, Smart Watch) помимо показа времени и карты, могут помочь людям, уделяющим внимание слежению за здоровьем: определять ритм биения сердца и частоту дыхания, определять давление, состояние воздуха, служить рацией для связи с iPhone, подключаться к интернету, работать со многими информационными приложениями. В частности, часы Apple Watch допускают возможность загрузки спортивных приложений типа Nike Run, могут стать незаменимым помощником на тренировке.

С ними можно следить за своим здоровьем, определяя самочувствие и корректируя темп занятий. В качестве основного показателя цифровые часы используют частоту пульса: в устройстве установлен оптический датчик, работающий не хуже панелей на беговых дорожках. Так, приложение Activity ежедневно просчитывает несколько параметров, таких как общая активность, высокая активность и время, проведенное на ногах.

Это помогает людям с сидячей работой вовремя вспомнить о необходимости отрываться от рабочего места и совершить пешую прогулку. А приложение Workout считает сожженные калории и пройденную дистанцию за время тренировки.

Умные весы – это цифровое устройство способное определять не только вес, но и ряд других физиологических показателей тела (ИМТ, процент жировой, костной, мышечной ткани и т.п.), различая пользователей и передавая данные на смартфон. Новое поколение весов позволяет отслеживать всевозможную статистику, начиная от индекса массы тела и процента жира и заканчивая сердечным ритмом, отображать прогресс в графиках на смартфоне и даже связывать данные с фитнес – браслетом для всеобъемлющего контроля за состоянием здоровья человека.

В спорте высших достижений активно можно использовать приложения для судейства спортивных соревнований. Большинство статей по инновационным технологиям в спортивном судействе посвящены футболу. В основном все технологии направлены на сокращение времени принятия решений судьями, а также на повышение объективности принятых решений.

Например, система «Goal Line Technology» позволяет с высокой точностью определить пересек мяч линию ворот или нет. «Видео ассистент рефери» (VAR) осуществляет проверку решений судьи с помощью обработки видео. Судья может изменить решение на основе предложения VAR.

Стоит отметить, что цифровые и информационные технологии активно внедряются как в профессиональный, так и в любительский спорт, что является активным стимулятором общей мотивации граждан к здоровому образу жизни и активному занятию физической культурой и спортом [1].

Цифровая трансформация данной области реализуется через разнообразные мобильные приложения, умные гаджеты, позволяющие следить за количеством потребляемых калорий, режимом дня. Напо-

минают об их необходимости, отсчитывают общую физическую активность за день и по конкретным видам упражнений, делают статистику за разные периоды, на основе которой создают рекомендательные планы будущих тренировок и активности с учетом индивидуальных особенностей и потребностей конкретного человека.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод, что информационные технологии в современном мире играют важную роль, особенно в сфере физической культуры и спорта, где от качества используемой информации зависит не только результат, но и здоровье спортсмена.

Современный спортивный мир становится все более подверженным цифровым технологиям, которые не стоят на месте. Цифровой спорт, базирующийся на специализированных технических средствах измерения, обеспечивает не только безопасный рациональный тренировочный процесс и объективное судейство, но и расширение круга людей (как по половому, так и по возрастному критерию), вовлеченных в здоровый образ жизни.

«Умные» гантели (С – Ring Dumbbells) могут сами подсчитать количество сожженных во время тренировки калорий, и, в зависимости от показателя, будут светиться разными цветами (зеленым, желтым или красным). При этом цифровые технологии позволяют грамотно организовать процесс тренировки, распределяя нагрузки согласно световым показаниям, а не поддаваясь на обманные ощущения организма.

### **Литература:**

1. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография / С. В. Гурьев.
2. Спорт высоких инноваций. ТОП – 10 лучших примеров слияния спорта и технологий // Novate [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>
3. Обзор: ТОП 5 умных весов в 2017 году // Smart Gadget Blog [Электронный ресурс].

**Мурадов Х.И., студент**  
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
имени Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия

## **НАПАДАЮЩИЙ УДАР В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ: ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕГО УЛУЧШЕНИЮ**

***Аннотация.** В статье будут описаны теоретические и практические стороны выполнения нападающего удара в классическом волейболе, а также возможные пути улучшения его эффективности для наиболее результативной игры. Статья рекомендована к прочтению в первую очередь не для профессионалов, а для сторонников любительской игры и начинающих игроков.*

*Профессиональным игрокам и их тренерам, желающим улучшить результаты, необходима более узкоспециализированная и ёмкая литература.*

***Ключевые слова:** волейбол, нападающий удар, физическая культура, спорт.*

**Введение.** Волейбол является одним из самых распространённых видов спорта в Российской Федерации: него играют дети на занятиях по физкультуре, играют на специально оборудованных уличных спортивных площадках в качестве досуга, играют в средних и высших учебных заведениях во время занятий по физической культуре [1].

Также волейбол довольно распространён в кругах профессионального спорта и собирает множество зрителей, желающих посмотреть на состязание профессиональных спортсменов.

**Методы и организация исследования.** Исследование проблемы правильного выполнения нападающего удара проведено с помощью анализа общедоступных публичных научных источников информации с помощью методов дедукции и анализа, структурирования полученной информации, выделении частных выводов по результатам общего анализа проблемы.

Нападающий удар – это один из основных элементов игры, необходимый для атаки поля противника. Он же является одним из самых сложных: для его выполнения требуется всесторонняя проработка физических, зрительных и координационных составляющих спортсмена, а именно силы и гибкости плечевого сустава, мышц ног и корпуса, тренировки бокового зрения и скорости реакции [2]. Также нападающий удар – один из самых травмоопасных для спортсмена. Из-за своей

резкости и скорости он способен причинить вред организму при неправильных тренировках и технике выполнения. В целом же нападающий удар можно разделить на 4 составные части:

1. Разбег
2. Толчок
3. Прыжок вверх
4. Удар по мячу

Для совершения удара спортсмену нужно оценить траекторию полёта мяча и дистанцию до него. Спортсмен совершает разбег, составляющий 2 – 4 шага. Во время толчка ноги нападающего должны находиться параллельно, но не слишком далеко друг от друга: максимум 50 – 60 сантиметров. Это нужно для того, чтобы прыжок был максимально высоким. После толчка ногами выполняется сам прыжок, при котором нападающий делает движение вверх руками для увеличения высоты прыжка. Когда спортсмен находится в воздухе, круговым движением руки он делает замах.

Перед ударом спортсмен должен представить условную линию на уровне плеча – мяч должен находиться на одном уровне с ней. Далее рука выпрямляется и резким движением на выдохе совершается нападающий удар [3]. При ударе одновременно с выдохом тело скручивающимся движением уходит немного вперёд для увеличения силы удара и скорости полёта мяча в сторону поля противника. Важно не забывать о зрительном контакте с мячом и напряжении кисти руки для увеличения силы удара и избежания травмоопасных ситуаций.

Выше описана классическая техника выполнения нападающего удара. Но при этом нельзя забывать, что у любого игрока со временем формируется свой стиль удара, который зависит от его антропометрических данных, таких как рост, длина рук, а также индивидуальных особенностей: правша игрок или левша, скорости его замаха, формы кисти при ударе, опорной ноги при прыжке и т. п. [4].

Чтобы повысить результативность нападающего удара, можно выделить ряд рекомендаций по его выполнению, которые позволят попасть по полю противника чаще:

1. Стараться направлять мяч в конец поля противника. Для этого нужно в первую очередь сконцентрироваться на том месте, куда должен попасть мяч. Нельзя наносить произвольный удар в сторону противника. При ударе в конец поля мяч с большей вероятностью обойдёт защиту противника, поскольку: а) это место меньше всего защищено, б) мяч полетит выше и, соответственно, меньше риска попадания мяча по рукам блокирующего [5].

2. Для повышения силы удара, его скорости и точности необходимо иногда нарушать привычные алгоритмы действий. Например, если нападающий левша, стоит тренировать удар правой рукой, и, наоборот для правшей. Также это упражнение позволяет развить координацию и равновесие, которые также внесут вклад в результативность нападающего [6].

3. Прыжок стоит делать вертикально вверх, а не «вперёд». Прыжок вперёд несёт в себе риск попасть рукой по сетке, или наступить на ногу блокирующему, что может привести к травме голеностопного сустава.

4. При ударе нужно ориентироваться на скорость и хлёткость удара, а не на его силу. Другими словами, нападающий удар должен быть похож скорее на удар кнутом, чем на удар боксёра на ринге. Это позволит увеличить скорость полёта мяча и оставит противнику меньше времени на реакцию и выставление блока [7].

**Заключение.** Несмотря на свою широкую распространённость в России, волейбол остаётся довольно сложной игрой, которая требует хорошей подготовки для результативной игры. Этот факт делает вышеприведённые советы ещё более актуальными для начинающих волейболистов, а их использование способно вывести игру волейболиста – любителя на новый уровень.

**Выводы.** Можно отметить, что исследование проблемы правильного выполнения нападающего удара в классическом волейболе выполнено. Были даны актуальные рекомендации по его правильному выполнению, которые позволят повысить скорость, точность удара и сделать его безопасным для самого спортсмена, что позволит избежать травм, продлив тем самым длительность занятий для спортсмена в долгосрочной перспективе.

### **Литература:**

1. Важная проблема физического развития подрастающего поколения. /Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В.// Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 6 – 10;

2. Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Запаров Р.И., Кондратьев П.А. – Перспективы науки. 2019. № 12 (123). С. 201 – 206;

3. Исследование роста – весовых параметров квалифицированных регбистов /Ростеванов А.Г., Иванов В.А./ Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 168 – 171;

4. Проблемы и перспективы подготовки специалистов по спортивным играм в условиях факультета физической культуры государ-

ственного ВУЗа / Иванов В.А., Антипов А.В., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 5. С. 79;

5. Совершенствование двигательной реакции гандболистов на основе управления биомеханическими характеристиками / Хусейн С.А.Х., Иванов В.А., Вьяльцев А.С. // Вестник спортивной науки. 2017. № 6. С. 75 – 80;

6. Social education of students in the conditions of electronic learning /Ivanov V.A., Tsarapkina J.M., Zheltukhina M.R., Nechay Y.P., Urakova F.K./ Amazonia investiga. 2022. Т. 11. № 49. С. 175 – 181;

7. Media space as an element of the digital educational ecosystem / Dubrova O.A., Tsarapkina Ju.M., Oshkina A.A., Baikina Ju.O., Ivanov V.A./Eduweb: Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación. 2021. Т. 15. № 1. С. 134 – 144.

**Никитин Г.Е., ст. преподаватель**

**Батуев Н.А., студент**

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Москва, Россия*

## **СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

***Аннотация.** Материал статьи посвящен выявлению факторов, влияющих на эффективность учебной дисциплины, физическая культура. Проблематика повышения эффективности учебной дисциплины «Физическая культура» являлась актуальной во все времена, так же актуальность исследования подчеркивается деградирующим состоянием физических кондиций и состояния здоровья современной молодежи.*

*Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при организации учебной дисциплины «Физическая культура».*

***Ключевые слова:** физические кондиции, двигательные умения и навыки, эффективность, организация учебной дисциплины, абитуриенты, студенты.*

**Введение.** Состояние здоровья и уровень физической подготовленности является условием динамичного развития государства, так как именно молодежь приходит на смену поколений и является драйвером экономики.

Ситуация с уровнем физической подготовленности вызывает тревогу у педагогов и специалистов медицины [4, 5]. Не меньшую тревогу вызывает и у представителей вооруженных сил, так как значительная часть молодых людей не может сдать на положительную оценку тесты, оценивающие выносливость, скоростно – силовые качества [1, 2].

Сложившуюся ситуацию связывают с низкой эффективностью учебной дисциплины «Физическая культура» [1, 2, 3, 5]. Эффективность учебной дисциплины «Физическая культура» подвергалась сомнениям различными исследователями [1, 2]. Данный вывод делался на основе результатов сдачи контрольных нормативов студентами, которые оценивались как низкие. Не меньшую проблему представляет и мотивация к занятиям, что проявляется в низкой посещаемости занятий по приведенной выше учебной дисциплине и количестве студентов, самостоятельно занимающихся различными видами спортивной деятельности.

**Методы и организация исследования.** В процессе выполнения исследования были применены следующие методы исследования: метод беседы и интервью и метод анкетирования, тестирование уровня физической подготовленности проводили с помощью общепринятых валидных тестов. Выносливость оценивали с помощью теста бег 3000м у юношей и 1000 м. девушек. Скоростно – силовые качества оценивали посредством теста прыжок в длину с места. Силовую выносливость оценивали с помощью теста подтягивание на высокой перекладине юноши и отжимание от пола девушки.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе исследования возник вопрос об уровне физической подготовленности студентов 1 курсов. Для оценки уровня физической подготовленности были использованы ряд тестов. Но в процессе тестирования выяснилось, что студенты не знают, как выполняется отжимание от пола и прыжок в длину с места.

Тогда был проведен опрос студентов, которым был задан вопрос: кто в школе сдавал тест отжимание от пола. В процессе опроса получили следующие ответы: 23% девушек данный тест не сдавали. Они видели, как сдают данный тест одноклассники, но сами не сдавали.

Не меньшую проблему представил тест прыжок в длину с места.

Юноши и девушки, не умеющие выполнять данный тест, указали, что в школе также не сдавали данный тест. Принявшие в тестирование студенты 1 курса относились по состоянию здоровья и развитию к основному учебному отделению, не имеющие ограничений к физическим нагрузкам.

В результате тестирования уровня скоростно – силовых показателей выяснилось следующее (рис.1, рис.2)

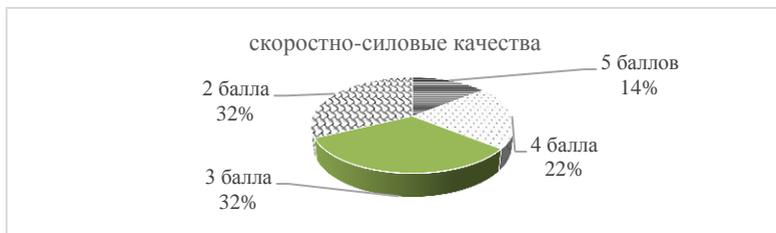


Рис. 1 результаты тестирования скоростно – силовых качеств девушки

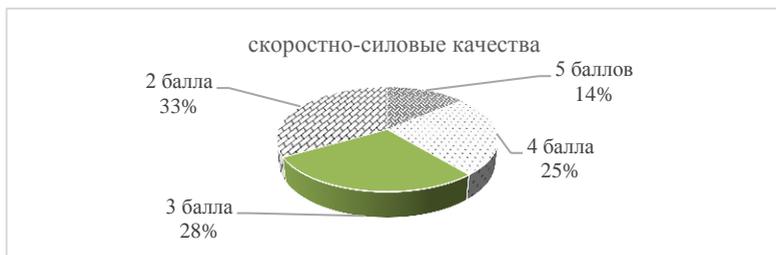


Рис. 2 результаты тестирования скоростно – силовых качеств юноши

Как видно из результатов тестирования скоростно – силовых качеств более 30% у юношей и девушек результативность соответствовала 2 баллам.

Результаты тестирования выносливости представлены на рисунках 3 и 4.

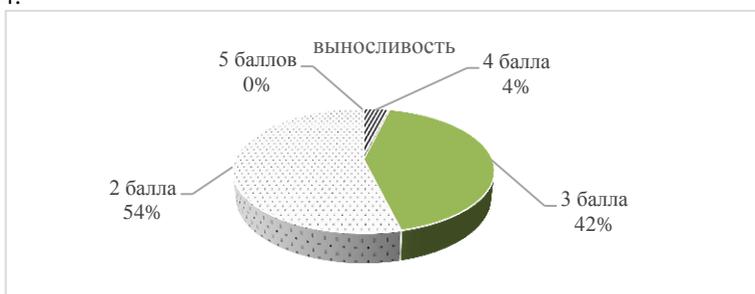


Рис. 3 результаты тестирования выносливости девушки

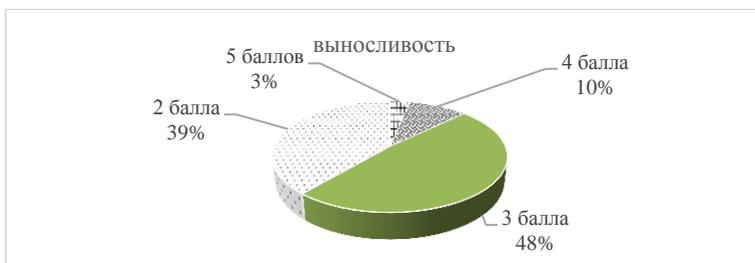


Рис. 4 результаты тестирования выносливости юноши

Для выявления причин сложившейся ситуации был задан вопрос, почему не сдавали данные тесты? Значительная часть студентов указала, что они не могли отжиматься от пола, и им было стыдно, поэтому всячески избегали сдачи контрольных нормативов. Данная же ситуация сложилась и тестом прыжок в длину с места. Студенты не могли выполнить данный тест на положительную оценку и соответственно также избегали сдачи данного теста. Со слов студентов учитель физкультуры не настаивал на сдаче, и соответственно они данный тест выполнять не научились и не выполняли.

Так же в процессе бесед со студентами выяснилось, что оценка по физкультуре ни на что не влияет и соответственно, можно не «напрягаться». Акцент ставился на освоении профильных предметов, к которым физкультура не относится и соответственно можно не заниматься. Интерес вызывала только игровая деятельность, где играли в пионер бол, волейбол, баскетбол, футбол.

Мотив стать сильным и здоровым, на который преподаватель физкультуры указывал не вызывал интереса.

В процессе опроса студентов о пользе занятий физической культурой знают все. Студенты указывали, что преподаватель указывал, что заниматься нужно всем, не стимулирует интереса к занятиям. А как влияют упражнения на организм, кроме утверждения положительно студенты ничего указать не смогли. Данное указывает на несформированность объёма знаний в сфере физической культуры и спорта.

**Заключение.** Учебная дисциплина Физическая культура является эффективным средством коррекции уровня физических качеств. В процессе занятий необходимо формирование объёма знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и физических кондиций, что совпадает с мнением авторов [3, 5].

В процессе занятий необходимо ставить задачу студентам в достижении необходимого результата и контролировать выполнение или

достижение поставленного результата. Данное условие повышает интерес к занятиям физической культурой. Более 50% студентов первых курсов не в состоянии выполнить нормативы для оценки уровня физической подготовленности, что говорит о недостаточной подготовленности и несформированном умении выполнять тестовые задания.

В процессе занятий необходим контроль технику выполнения двигательного задания. В процессе опросов выявился формализованный подход к учебной дисциплине «Физическая культура». В процессе опросов выяснилось, что на занятиях в школе основной акцент делался на игровой деятельности в ущерб формированию необходимого объема двигательных умений и навыков, что проявилось в неумении выполнять тестовые задания на занятиях в школе и вузе.

Одним из условий повышения эффективности занятий является необходимость в начале учебного семестра акцентировать внимание на освоении техники выполнения тестовых заданий.

**Выводы.** В процессе исследования авторы пришли к следующим выводам:

- абитуриенты, поступающие на первый курс, имеют недостаточный уровень физической подготовленности;
- студенты первых курсов не умеют выполнять тестовые задания, соответственно в процессе занятий необходимо акцентировать внимание на формирование необходимого объема умений и навыков;
- необходимо формировать объем знаний в сфере физической культуры, психологии и медицины;
- основную проблему в физической подготовленности представляют тесты на оценку выносливости и скоростно – силовых качеств;
- для формирования мотивации необходимо выяснить интересы занимающихся и проводить работу по формированию интереса к совершенствованию уровня своих физических кондиций.

### **Литература:**

1. Алешина, Е. И. К вопросу о физической готовности студентов вуза к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / Е. И. Алешина // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций: сборник научных статей Всероссийской очно – заочной научно – практической конференции, Вологда, 20 марта 2020 года. – Вологда: Вологодский государственный университет, 2020. – С. 86 – 90. – EDN BRFVVE.

2. Баранов, Д. В. Повышение уровня выносливости и физической кондиции студентов нетрадиционными средствами и методами / Д. В. Баранов, С. В. Мартинович // Физическая культура и спорт в совре-

менном мире: Сборник научных статей. К 70 – летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 18 – 22. – EDN XOFFWK.

3. Выявление зависимости между двигательной активностью студентов и их состоянием здоровья / Р. З. Нетфуллов, Р. Ш. Аглиуллин, М. С. Сангаджиев, А. Р. Файзуллина // Молодежь и медицинская наука в XXI веке: Сборник трудов XX Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием, Киров, 04 – 05 апреля 2019 года. – Киров: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кировский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2019. – С. 240 – 241. – EDN ZBQGCL.

4. Гайворонский, В. Г. Анализ состояния здоровья студентов Юга России на основе статистических данных онлайн – опросов в 2019 году / В. Г. Гайворонский, Г. С. Радченко // Мир университетской науки: культура, образование. – 2020. – № 2. – С. 43 – 48. – EDN XEDDVO.

5. Могилев, В. Е. Развитие самостоятельности в двигательной деятельности студентов вуза для выполнения ими нормативов комплекса ГТО / В. Е. Могилев, Л. В. Бянкина, И. М. Воротилкина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 17 – 19. – EDN YUCSHD.

**Никонов Е.В., преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», г. Москва, Россия*

## **МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

***Аннотация.** Данная статья описывает экспериментальное исследование автора и его научно – разработанную и внедренную методику коррекции психомоторного состояния детей, используя один из популярных и доступных видов спорта европейский футбол.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, методика, коррекция, футбол, психомоторное состояние.*

Гуманизация общества и совершенствование системы защиты прав человека должно включать развитие системы социальной, экономической и физической реабилитации особых групп населения.

Одним из наиболее важных вопросов в этой области является формирование принципиально иного отношения к детям с особыми нуждами, в частности к детям с отклонениями в развитии.

В настоящее время почти полностью исключена из сферы народного образования коррекционная поддержка детей с выраженным дефектом развития, хотя отечественная практика и опыт других стран показали, что большинству из них доступны как элементы образования, так и разнообразные виды деятельности, в частности элементы спорта.

Многие выпускники школ – интернатов не могут реализовать свой образовательный и личностный потенциал, так как отторгаются обществом, которое продолжает делить себя на «нормальную» и аномальную части.

Учитывая, что в РФ в последние годы отмечается резкое снижение рождаемости, увеличение количества больных и аномально развивающихся детей, развитие системы учебно – воспитательной работы с умственно отсталыми детьми и их физическое воспитание имеет немало важное значение. Нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование у умственно отсталых детей двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и формировании трудовой деятельности, последующей социальной и профессиональной адаптации. В связи с этим, особое внимание должно быть уделено физическому состоянию детей с отклонениями в развитии и возможности коррекции этих отклонений средствами спорта, в частности футбола. Физическая культура и спорт должны стать действенным средством адаптации таких детей к условиям жизнедеятельности.

Это положение должно лечь в основу концепции развития диагностико – коррекционной деятельности, базирующейся на принципах гуманного отношения к ребенку с особыми нуждами, и исключаящей какие бы то ни было формы социальной изоляции. Возможность для занятий должна предоставляться учащимся вспомогательных школ и школ – интернатов в соответствии со школьной программой и в виде

внеклассной работы; в меньшей степени – воспитанникам детских домов и интернатов для детей, подростков с умственной отсталостью системы социальной защиты населения.

В настоящее время в РФ и за рубежом для детей с нарушениями психомоторного состояния (ПМС) разработаны и успешно используются инновационные приемы обучения музыкотерапии, воспитание и обучение через общение с животными, с природой, кружки по интересам, система комплексного использования реабилитационных мер, программы занятий иппотерапией. Существуют методики обучения таких детей дартсу, настольному теннису, легкой атлетике, проводятся "Веселые старты". Нельзя переоценить значение занятий лыжной подготовкой, так как они оказывают оздоровительное, гигиеническое, общеразвивающее влияние на организм. Однако по данным ряда исследований, умственно отсталые школьники отстают от нормы по силе, быстроте, выносливости, координации на 25 – 40 процентов.

Именно этот факт требует использования особых методов обучения различным видам спорта путём разработки новых методик, учитывающих не только возрастные особенности, но и психомоторное состояние умственно отсталых детей. Психолого – педагогическая и коррекционная работа с этими детьми должна проводиться в системе специальных коррекционных учреждений, что требует разработки соответствующих специальных программ и методов обучения. Полностью научно обоснованной и практически разработанной методики обучения футболу детей 10 – 12 лет с нарушениями ПМС практически нет.

В настоящее время увеличивается значение параолимпийских игр, повышается роль спорта в физической реабилитации лиц с особыми нуждами. Довольно много учащихся с нарушениями ПМС принимает участие в спортивных соревнованиях, в том числе и по футболу. Объектом исследования является процесс физического воспитания умственно отсталых школьников 10 – 12 лет, направленный на совершенствование их психомоторного состояния средствами футбола. Предметом исследования является методология рационального сочетания коррекционных физических упражнений с адаптированными элементами методик обучения футболу.

Цель исследования – обоснование совершенствования психомоторного состояния умственно отсталых школьников 10 – 12 лет средствами футбола. Основные методы исследования. Теоретический анализ монографий, статей и других научных публикаций, отражающих состояние проблемы содержания физических упражнений и адаптированных элементов методик обучения футболу умственно отсталых учащихся 10 – 12 лет в коррекционной педагогике.

Педагогическое наблюдение, тестирование и эксперимент; медико-биологические обследования с регистрацией заболеваемости и морфофункциональных показателей; статистическая обработка экспериментальных данных.

Анализ и обобщение результатов теоретико – экспериментального исследования, методы математической статистики (корреляционный анализ и факторный анализ). Базой исследования являлись подразделения теории и методики физического воспитания, спортивной медицины, оздоровительной и адаптивной физической культуры Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры и спорта. Исследованием были охвачены 122 учащихся специальных коррекционных школ – интернатов VIII вида г. Москвы.

В этих школах обучаются дети с лёгкой степенью умственной отсталости (диагноз F 70). Помимо такого основного диагноза все учащиеся коррекционных школ – интернатов VIII вида имеют соматические расстройства, нарушения опорно – двигательной системы, дискинезия, нарушение зрения и слуха, сколиоз, кифоз, лордоз.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, по результатам проведённого эксперимента отмечен высокий коррекционный эффект методики обучения элементам футбола для умственно отсталых учащихся пятых классов с отклонениями ПМС. Доказательством практической значимости разработанной методики является тот факт, что сборная команда по футболу школы – интерната №53, состоящая из детей, посещающих секцию, вышла в финал соревнований Фестиваля спортивного мастерства «Надежда по всему миру» и заняла 2 место.

Выводы:

1. Выявлено специфическое содержание методов коррекции психомоторного состояния умственно отсталых учащихся 10 – 12 лет средствами физической культуры. Исследованиями ряда специалистов убедительно показано, что физическая культура и спорт является действенным средством интеграции умственно отсталых детей с отклонениями ПМС и инвалидов в жизнь общества. При этом эффективным является привлечение их к специально организованным занятиям футболом. К специфическому содержанию методов такой коррекции можно отнести принципы дозированной нагрузки, принцип адаптации физических упражнений с учётом диагноза, принцип направленности коррекционного воздействия на оздоровительный эффект.

2. Определена доступность отдельных элементов техники обучения футболу с учётом диагноза, ПМС и физического развития умственно отсталых учащихся 10 – 12 лет. Основные принципы при занятии футболом по разработанной методике с учащимися пятых клас-

сов школ – интернатов VIII вида включали в себя запрещенные упражнения на выносливость (скоростную и скоростно – силовую), развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость), используя элементы игровых упражнений, волнообразность выполняемых упражнений и заданий, направленность упражнений к оздоровительному эффекту, цикличность и периодичность тренировочных занятий, дозирование упражнений и исключение их направленности. Формирование выраженных тренировочных и оздоровительных эффектов обеспечивается реализацией программы обучения футболу, включающей в себя 3 секционных занятия в неделю. Данные занятия имели комплексную направленность и предполагали улучшение психомоторного состояния умственно отсталых детей с отклонениями ПМС за счет двигательной деятельности, что обеспечило ющей преимущественное развитие ведущих физических качеств на основе активного применения игрового метода в футболе; увеличение резервов здоровья и резистентности организма детей 10 – 12 лет путем специфического и неспецифического комплексного влияния отдельных элементов футбола.

3. Важнейшими коррекционными задачами, решаемыми в разработанной методике преподавания футбола умственно отсталым детям 10 – 12 лет с отклонениями ПМС является: – достижение максимально возможной степени осмысления движений при выполнении специфических упражнений; – развитие навыков использования запаса основных футбольных приёмов и ассоциативных связей при решении в первую очередь тактических игровых задач.

4. Корреляционный анализ позволил выявить как специфическое воздействие на ряд антропометрических данных, так и неспецифическое комплексное общеоздоровительное воздействие разработанной методики обучения футболу на психомоторное состояние умственно отсталых учащихся 10 – 12 лет.

5. Кроме того, систематические занятия футболом оказывают положительное влияние на функционирование основных систем организма, учащихся с умственной отсталостью, стимулируется деятельность соответствующих отделов нервной системы, вовлекаются в работу ранее бездействовавшие нервные механизмы, способствуя тем самым развитию коррекционно – компенсаторных функций, позволяющих им адаптироваться к жизни в обществе.

#### **Литература:**

1. Никонов Е. В. Коррекция психомоторного состояния учащихся 10 – 12 лет с отклонениями в умственном развитии средствами футбола: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: утв. 17.06.05. М., 2004. 169 с.

<sup>1</sup>Орлов Е.В., доцент, к.т.н.

<sup>2</sup>Титова С.А., студент

<sup>3</sup>Синянский И.А., доцент, к.т.н.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «РАЖВиЗ Ильи Глазунова», г. Москва, Россия

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», г. Москва, Россия

## **СНИЖЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИГРЫ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ SISGRASS ПРИ УСТРОЙСТВЕ ГАЗОНА СТАДИОНА**

***Аннотация.** Представлена информация о системе устройства газонов футбольных полей по технологии SISGRASS, которая позволяет организовать идеальное покрытие для проведения матчей при различных климатических условиях на современных стадионах. Поддержание хорошего состояния поля позволяет значительно снизить травматизм среди футболистов, а также улучшить качество игры.*

***Ключевые слова:** спорт, футбол, стадион, газон, инженерные коммуникации, поливочный водопровод, дренаж.*

**Введение.** Сегодня основной задачей современного спорта является не только достижение высоких результатов, но и снижение травматизма, а также улучшение игры спортсменами.

Футбол – один из самых известных и любимых видов спорта во всем мире. Он ежегодно притягивает к себе большое количество новых любителей, которые затем становятся поклонниками этой удивительной и зрелищной игры [1 – 2].

Вместе с тем футбол является достаточно травматичным видом спорта. Кроме того, большие нагрузки на тело спортсмена приводят к тому, что ему приходится раньше времени заканчивать свою карьеру [3–4].

Сегодня уровень современной медицины способен значительно продлить карьеру спортсмену в такой игре как футбол. Новые методы лечения, восстановления и профилактики получения травм активно внедряются и дают стойкий результат. Если несколько десятков лет назад многие футболисты заканчивали карьеру уже к 30 годам, то последнее десятилетие говорит о том, что срок окончания карьеры может быть значительно сдвинут вверх. Уже никого не удивишь примерами некоторых футболистов, которые, даже приближаясь к возрасту 35 – 40 лет показывают великолепную игру, достойную уважения. Среди таких известных футболистов стоит перечислить Эдварда Пола Шерингема (Англия, окончание карьеры в 42 года), Эдвина ван дер Сара (Нидерланды, окончание карьеры в 40 лет), Йенса Леманна (Германия, окончание карьеры в 41 год).

Однако медицина борется с последствиями полученных травм, а к основным причинам травмирования в футболе часто может привести неудовлетворительное качество газона стадиона, на котором проводится футбольный матч. Также плохой газон значительно снижает качество игры, ее темп и зрелищность [5].

**Методы и организация исследования.** На основании изучения литературных источников был сделан выбор в пользу применения при устройстве газона стадиона технологии SISGRASS, которая позволяет поддерживать качество газона на очень высоком уровне в независимости от окружающих природных условий.

**Результаты и их обсуждение.** Сегодня система устройства газона по технологии SISGRASS активно начинает применяться на стадионах нашей страны. Ею оснащены газоны стадионов “Лужники” и “Спартак” [6].

Газон по технологии SISGRASS подразумевает под собой сложную систему подземных инженерных коммуникаций с использованием натурального газона, включающую в себя систему дренажа, полива и отопления.

Задача технологии – укрепление газона с помощью синтетических нитей, которую выполняет специальная машина, работающая от электродвигателя. Таким образом, получается некий гибрид натуральной травы и синтетического укрепления. На специальные катушки машины намотаны зеленые нити, они цепляются за длинные иглы, которые входят в грунт на глубину 18 см.

Происходит смешивание нитей с травой, что делает газон более густым, способным значительно сопротивляться внешним воздействиям (стабилизируется грунт, а также укрепляется корневая система травяного покрова).

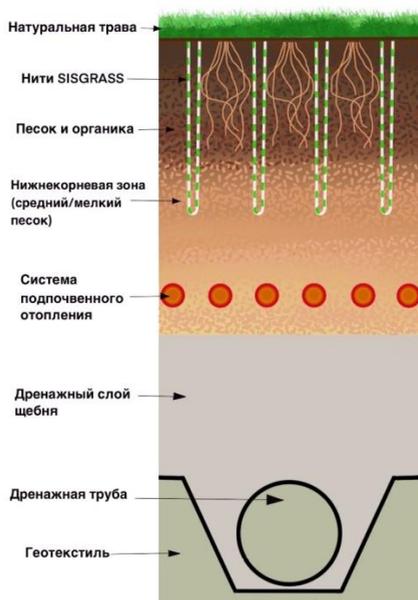
По заявлению производителя, такой газон может выдержать ежедневную игру в футбол без перерыва в течение восьми часов.

Сама трава засаживается в специальный грунт, включающий в себя песок и органику, ниже идет нижнекорневая зона, состоящая из среднего и мелкого песка. Еще ниже проложена система подпочвенного отопления, под которой располагается дренажный слой щебня, выполняющего роль фильтра, а еще глубже находится дренажная труба, основание которой лежит на геотекстиле.

Система отопления предназначена для постоянного поддержания температуры поля на уровне +15 градусов Цельсия.

Полив травы осуществляется поливочным водопроводом, который состоит из оросительных спринклеров, к которым подводится вода. В своей работе спринклер поднимается из травы, далее ее орошает, а затем опять опускается на свое место. Например, для организации полива зеленых насаждений поля стадиона “Лужники” требуется всего 5 минут.

На рис. 1. можно увидеть схему газона по технологии SISGRASS.



**Рис. 1. Схема возведения газона на стадионе по технологии SISGRASS**

После посева травы первые ростки будут заметны уже через неделю. Используются специальные сорта газона, который способен значительно сопротивляться различным воздействиям на него.

Работа по прошивке газона стандартного футбольного поля размером 111 на 74 метра занимает порядка недели.

Вышеперечисленный метод укрепления газона также зарекомендовал себя и в других странах, а именно на стадионе и тренировочной базе футбольного клуба “Бешикташ” (Турция) и на стадионе “Трабзонспор” (Турция), а также на тренировочных базах футбольных клубов “Челси” (Великобритания) и “Мюнхен 1860” (Германия).

Активно ведутся работы по увеличению производительности данного метода укрепления газона.

**Заключение.** Внедрение данной технологии прошивки газона с устройством системы инженерных коммуникаций рекомендуется на всех стадионах нашей страны. Качество проводимых работ подтверждено многократными примерами из футбольных чемпионатов, а именно на финалах Лиги Европы, Лиги Чемпионов УЕФА, Чемпионате Мира по футболу 2018 года, а также на Кубке Азии 2019.

**Выводы.** Современные технологии в области устройства газона по технологии SISGRASS позволяют организовать идеальное футбольное поле для проведения большого количества матчей. Высококачественный газон каждого стадиона при проведении чемпионата России по футболу позволит показывать высокий темп и зрелищность игры, а также значительно снизить травматизм футболистов, который часто встречается при неудовлетворительном устройстве газонов.

Это позволит также значительно увеличить длительность карьеры в профессиональном футболе, раскрывая большой внутренний потенциал каждого игрока.

### **Литература:**

1. Нохрин М.Ю., Рахимкулов Р.А. Профессиональный футбол, как культурный феномен современного социума в преддверии чемпионата мира по футболу 2018 // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия. Сборник материалов V Международной научно – практической конференции. 2018. С. 411 – 413.

2. Ахмеджанов Д.М. Анализ показателей развития футбола в России (в рамках подготовки к чемпионату мира по футболу FIFA 2018) // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской с международным участием научно – практической кон-

ференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 115 – 119.

3. Билоконь В.П. Травматизм в футболе. механизмы травмированности у футболистов // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 3 – 3 (47). С. 7 – 10.

4. Куклимов Н.И. Проблематика возможного травматизма в футболе // Современные здоровьесберегающие технологии. 2020. № 1. С. 56 – 64.

5. Заболотнев Д.В. Проблема качества газона футбольных полей // Новые направления в решении проблем АПК на основе современных ресурсосберегающих, инновационных технологий. Материалы Международной научно – практической конференции, посвященной 65 – летию Победы в Великой Отечественной войне. 2010. С. 34 – 36.

6. Володина А.В. Инженерные задачи и решения при реконструкции стадиона "Лужники" // Управление качеством. 2017. № 7. С. 11 – 15.

**Попов А.В., ст. преподаватель**

**Худоян Т.М., преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Москва, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

***Аннотация.** Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой в технических вузах имеет ряд отличительных особенностей.*

***Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, студенты технических вузов.*

**Введение.** Вопрос о сохранении и укреплении здоровья студентов на сегодняшний день очень актуален. Несмотря на высокие достижения медицины, настоящий этап развития характеризуется ростом заболеваемости и смертности, а также снижением продолжительности жизни.

Важным фактором ухудшения здоровья является очень высокая интенсивность учебного труда. Причинами отклонений могут быть малоподвижный образ жизни, накопленные отрицательные эмоции без

физической разрядки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна.

Одной из причин низкой двигательной активности студентов первых курсов вузов является отсутствие мотивационно – ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях.

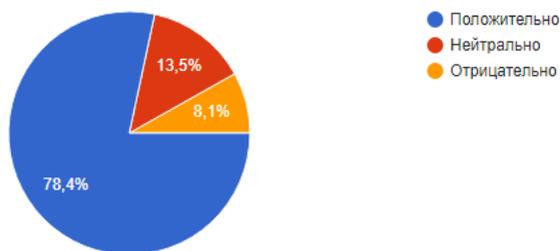
Целью данного исследования является выявление условий для успешного формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов технических вузов.

### Результаты исследования.

По результатам анонимного опроса, в котором приняли участие студенты первого и второго курсов НИУ МГСУ, а также из анализа научной литературы были сформулированы основные мотивы к занятиям физической культурой.

Как вы относитесь к занятиям физической культурой?

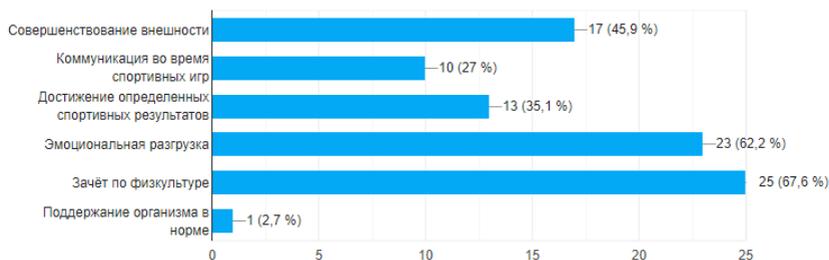
37 ответов



Какие цели вы преследуете, посещая занятия физической культурой в ВУЗе?

Копировать

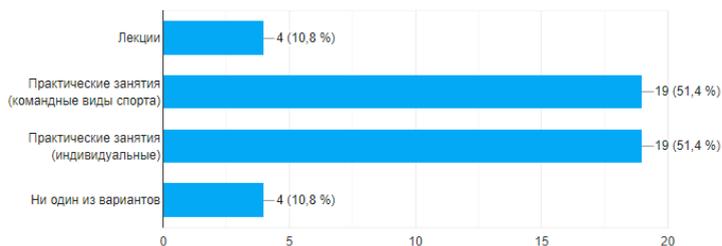
37 ответов



Какой вид занятий по физической культуре вас привлекает больше?

 Копировать

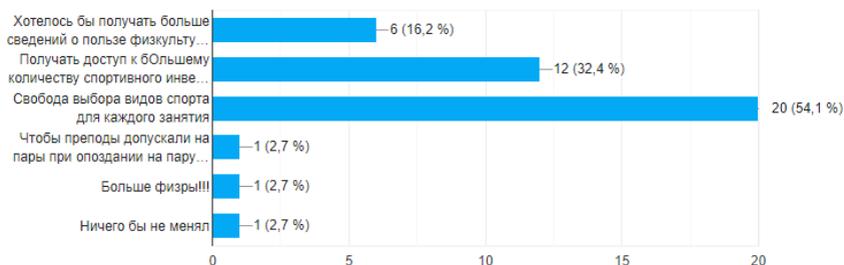
37 ответов



Что бы вы изменили в структуре проведения занятий спортом в МГСУ?

 Копировать

37 ответов



По результатам представленного выше опроса можно выделить основные группы мотивов к занятиям физической культурой и спортом:

1. Самосовершенствование. Возможность улучшения состояния здоровья и внешнего облика является сильной мотивацией молодежи к занятиям спортом. Физическая культура участвует в формировании здорового образа жизни и способствует уменьшению вероятности заболеваний.

2. Снятие эмоционального напряжения. Физическая культура оказывает положительное влияние на психическое здоровье студентов. Она способствует обретению уверенности в себе, устранению эмоционального напряжения, снятию умственного напряжения, восстановлению работоспособности.

3. Успешная аттестация студентов. Своевременная сдача зачета по дисциплине «Физическая культура», избежание конфликта с преподавателем побуждает студентов заниматься физической культурой.

4. Коммуникация. Совместные занятия спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными группами, а командные виды спорта являются отличной альтернативой активному отдыху.

#### *Формирование мотивации к занятиям физической культурой*

Большинство студентов (78,4%) положительно относится к занятиям физической культурой и спортом. В ходе опроса учащимся было предложено условно внести изменения в структуре проведения занятий физической культурой, и на основе этих предложений были сформулированы благоприятные условия для успешного формирования мотивации: студентам необходима свобода выбора рода деятельности и достаточный доступ к спортивному инвентарю. Занятия физической культурой должны быть подкреплены теоретическими знаниями о ее пользе и влиянии на организм, а также давать возможность студентам проявить себя в большей степени на практических занятиях.

#### **Выводы.**

Организацию физкультурно – оздоровительной деятельности студентов следует направить на осознание потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психологических основ, развитие физических сил, укрепление здоровья, а также на соблюдение санитарно гигиенических норм и привычек здорового образа жизни.

Для роста образовательного уровня в области оздоровительной культуры необходимо привлекать студентов к самостоятельным занятиям вне учебного процесса. Учащиеся, которые самостоятельно занимаются физической культурой, должны опираться на помощь кафедры физического воспитания. Самостоятельные занятия могут быть проведены при участии педагогов по физической культуре и медиков.

#### **Литература:**

1. Попов А.В. Анализ уровня подготовленности студенток – футболисток технического вуза. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сборник материалов XII международной научно – практической конференции, Москва, 2019. – с. 339 – 342
2. Попов А.В., Стеблев А.А., Горелов Н.В., Дмитриева А.Н. Мотивационные аспекты для самостоятельных занятий физической культурой студентов непрофильных учебных заведений. Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта №2 (180) 2020. – с. 316 – 319.

<sup>1</sup>Поллачек В.В., ст. преподаватель

<sup>2</sup>Шалимова В.Г., преподаватель

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГАОУ (РУТ (МИИТ) Медицинский колледж, Москва, Россия

## КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

***Аннотация.** В статье представлена специфика процесса подготовки баскетболистов в вузе, обоснована структура и значимость фаз кондиционной (функциональной и физической подготовленности игроков и команды) для ведения успешной соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** кондиционная подготовка; игровая деятельность; баскетбол; фазы кондиционной подготовки.*

Актуальность. Игра в баскетбол на высоком уровне требует хорошей физической кондиции. Хорошая физическая кондиция даёт игроку преимущество над соперником, а команде, соответственно, большие шансы на победу. Игроки с недостаточной физической кондицией быстрее устают, что негативно сказывается на их действиях, снижается скорость защитных действий, ухудшается результативность бросков и точность других игровых приёмов. Кондиционная (физическая и функциональная) подготовка баскетболистов многофазна. Грамотное сочетание объема и интенсивности нагрузки в каждой фазе подготовки, поддержание спортивной формы игроков и команды в целом обеспечивает достижение хороших результатов в сезоне.

Введение. Баскетбол – это игра повторяющихся, быстрых, взрывных действий, с короткими периодами времени для восстановления между ними. Игрокам необходимо быстро восстанавливаться как в процессе игровых пауз (за короткое время до 60 с), так и во время пауз между тренировками (от 3 – 6 часов).

От уровня кондиционной подготовленности игроков и команды в целом зависит качество выполняемых действий и результативность атак, процесс быстрого восстановления работоспособности и общего восстановления в предсезонной подготовке.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе НИУ МГСУ среди сборных команд по баскетболу юношей и девушек в течение 3 лет. Проводилось входное, промежуточное и итоговое тестирование в начале сезона, в середине и перед окончанием

игрового сезона. Игроки вели карты здоровья, где фиксировали показатели самочувствия и функционального состояния в интенсивный тренировочный период и в периоды отдыха и предсезонки. По индивидуальным показателям игроков разрабатывалась четырехфазная общекомандная программа подготовки на предстоящий сезон и программа реабилитации и восстановления предсезонный период.

Результаты исследования и их обсуждение. Специалисты в области теории и методики баскетбола отмечают, что важнейшее значение для результативной деятельности команды в ходе матча имеет уровень кондиции игроков, в которые входят показатели физической и функциональной подготовленности игроков и команды в целом.

К ним относятся показатели быстроты, точность двигательных действий по темпу и усилиям, результативность атак, показатели силовых и скоростно – силовых тестов. Низкий уровень кондиционной готовности не позволит баскетболистам быстро и точно выполнять технические приемы, своевременно оценивать обстановку, правильно определять наиболее вероятные продолжения игровой ситуации, мгновенно реагировать и реализовывать принятые решения в действии (А.А. Аруцев, 2003); (Н.Н. Ляликова, 2003).

Основными тенденциями развития баскетбола на современном этапе являются интенсификация и повышенная напряженность соревновательной деятельности, рост технико – тактического мастерства и универсализация баскетболистов различного игрового амплуа. Анализ карт здоровья и дневников самонаблюдения игроков показал, что оптимальной является четырехфазный подход к процессу подготовки баскетболистов. Четырьмя фазами кондиционной подготовки баскетболистов являются: фаза внесезонной подготовки, фаза предсезонной подготовки, фаза подготовки в ходе сезона, и пост сезонная фаза. Каждая из фаз имеет уникальные и различные приоритеты подготовки спортсменов.

Внесезонная подготовка является лучшим временем для восстановления и реабилитации. В основу программы реабилитационно-восстановительных мероприятий было положено целенаправленное применение сформированных комплексов педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в который вошли дыхательные упражнения, элементы гимнастики йога, аутотренинг, различные виды спортивного массажа, гидропроцедуры.

Предсезонная подготовка – 12 – недельная программа начинается с легкоатлетических упражнений, входящих в комплекс ОФП и СФП: бега на 400 метров маховым шагом по дорожке стадиона и в конце

предусматривается выполнение специфических для баскетбола кондиционных упражнений на игровой площадке. Тренировки в этот временной период по объёму интенсивности не должны превышать средние показатели в сезоне.

В ходе подготовки в сезоне, для поддержания физической формы игроков необходимо в тренировки включать выполнение интенсивных, напряжённых упражнений, рывков по площадке и защитных передвижений, моделирующих соревновательную деятельность по временным, пространственным и пространственно – временным параметрам.

Для игроков, не получающих достаточно игрового времени, необходимо выполнять дополнительные упражнения в бросках, передачах и ведении мяча, или выполняйте другие упражнения (езду на стационарном велосипеде, работу со степ платформе, плавание) в спарринге и приближенных к соревновательным условиям.

Пост сезонная фаза начинается на следующий день после последней игры и длится вплоть до первого дня межсезонной кондиционной подготовки. Игроки должны восстановиться физически после долгого баскетбольного сезона. В это время необходимо поддерживать спортивную форму и использовать специальное оборудование тренажёрного зала два или три раза в неделю по 20 – 40 минут.

В результате обработки показателей дневника наблюдений и карт здоровья баскетболистов была выявлена волнообразность функционального состояния и уровня физической подготовленности в каждой из фаз сезона.

По сравнению с показателями первого тренировочного сезона наблюдается повышение и удержание в стабильном состоянии функциональных показателей и стабильность показателей физической подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод, что четырехфазная структура подготовки игроков и команды к соревновательному сезону обеспечивает качественное состояние игровых кондиций игроков.

### **Литература:**

1. Аруцев, А.А. Быстрота игровых перемещений юных баскетболистов и индивидуализация ее совершенствования путем внесения коррекций на основе экспресс – информации: Дис... канд. пед. наук / А.А. Аруцев. – М., 2003. – 173 с. 2.
2. Афонская, А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: Дис канд.пед.наук / А.О. Афонская. – Тула,

2004. – 139с. 3. Бурдыгина, Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробики для реабилитации здоровья студенток с нарушением функций позвоночника: Дис...канд. пед. наук / Е.В. Бурдыгина. – Волгоград, 2003. – 186 с. 4.

3. Баскетбол: научно – методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Изд – во «Олимп – СПб», 2011. – 94 с.

4. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. – М., 1967.

5. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: Дис...канд. пед. наук / С.Н. Елевич. – Москва, 2004. – 137 с

6. Корнеев, Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дис...канд. пед. наук / Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2004. – 124с

7. Питхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). – М., 2006. – 66с.

<sup>1</sup> Руссу О.Н., к.п.н., доцент

<sup>2</sup> Максименко А.В., ст. преподаватель

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет Институт физической культуры, спорта и здоровья, г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Москва, Россия

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

***Аннотация.** В статье определены факторы, составляющие специальную работоспособность футболистов. Представлен экспериментальный режим повышения специальной работоспособности футболистов в структуре годичного периода подготовки. Специальная работоспособность рассматривается как необходимый компонент эффективности игровой деятельности футболистов*

***Ключевые слова:** физическая работоспособность, специальная работоспособность футболистов, принцип специализированности.*

**Введение.** Работоспособность футболиста «скапливается» не только из того, как игрок может проводить соревновательные игры, но

и как он может переносить тренировочные нагрузки (выполнять большое количество действий с мячом за тренировку, выдерживать тренировки в целом) [1,3]. Умение сочетать высокую двигательную активность и точную работу с мячом является отличительной чертой футболистов высокого класса [2, 3,4].

В работах Голомазова С.В. (2005), Новокшенова И.Н. (2003), Скоморохова Е.Б. (2008), Голомазова, С.В. (2005), Годика М. А. (2006) и др. отмечается, что физическую работоспособность футболистов связывают с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения, заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума), уровня функционирования организма [5,6]. Специалисты Новокшенов И.Н (2000), Годик М. А. (2006), Тюленьков С.Ю, Федоров А.А. (2000), Лисенчук Г., Хоршид Ф. (2000) считают, что физическая работоспособность понятие комплексное и определяется следующими факторами:

- морфофункциональным состоянием органов и систем человека;
- психическим статусом, мотивацией и др.

Учитывая вышесказанное основными **задачами нашего исследования были:**

1. На основании теоретического анализа определить факторы, составляющие специальную работоспособность футболистов.

2. Разработать экспериментальный режим повышения физической работоспособности футболистов в структуре годового периода подготовки и проверить его эффективность.

Педагогический эксперимент осуществлялся на двух командах РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева, которое мы обозначим символами «ЭГ» – студенческая команда (только студенты до 25 лет) и «КГ» – любительская команда (магистранты, аспиранты и выпускники РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева). Эксперимент проводился один год, на базе РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева.

**Результаты и обсуждение.** Проведенный теоретический анализ работ Тюленькова С.Ю, Федорова А.А. (2000), Новокшенова И.Н. (2000), Годик М. А. (2006), Скоморохова Е.Б. (2008), Арестова, Ю.М. (2014) показал, что объем специальной работы с мячом с необходимой точностью, который может выполнить футболист в игре и тренировке, определяют три основных фактора (рис. 1):

- уровень владения структурой двигательных действий с мячом;
- уровень развития двигательных качеств;
- состояние чувствительных систем.



Рис.1. Составляющие специальной работоспособности футболистов

Высокий уровень специальной работоспособности предполагает гармоничное сочетание всех ее составляющих, так как отставание в одном из компонентов или перекос в ходе тренировок в сторону другого приводит к снижению уровня работоспособности. Соответственно и работа по совершенствованию техники владения мячом, развитию двигательных качеств и чувствительных систем должна проводиться параллельно. Кроме этого необходимо учитывать, что невозможно отрабатывать действия с мячом, которые в дальнейшем должны выполняться в играх, не соблюдая принцип специализированности.

Предварительное тестирование показателей специальной работоспособности (Гарвардский степ – тест; комплексное испытание и КСВ – коэффициент скоростной выносливости), показало однородность групп. Имеющие различия математически не достоверны.

Разработанный экспериментальный режим повышения физической работоспособности футболистов в структуре годичного периода подготовки в группах отличался. И выглядел следующим образом

Так в группах «ЭГ», «КГ» нагрузки, задаваемые с интенсивностью, соответствующей аэробной зоне (ЧСС до 155 уд/мин.), составляли, соответственно, 75%, 60% от общего объема времени, запланированного на сентябрь.

В дальнейшем объем этих упражнений уменьшался и в феврале месяце они составляли: в группе «ЭГ» 65%, в группе «КГ» 45%.

В первый подготовительный период объем дополнительных упражнений в группе «КГ» был больше и составил – 34% (120 час.), а в группе «ЭГ» меньше и составил – 18% (66 час.) от общего времени. Специальным нагрузкам, соответственно, отводилось: 66% (230 час.), 82% (295 час.) от общего времени.

В первый соревновательный период за счет увеличения количества соревнований уменьшился объем специальных нагрузок, которые в

группе «ЭГ» составляли 7% (8 час.), в группе «КГ» этим нагрузкам отводилось 34% (28 час.) времени.

За второй подготовительный период количество специальных и дополнительных средств тренировки, направленных на повышение выносливости и работоспособности футболистов, было, соответственно, в группе «ЭГ» – 83% (118 час.) и 17% (28 час.), в группе «КГ» – 63% (85 час.) и 37% (56 час.) от общего объема времени.

Количество применяемых упражнений «ЭГ» в разных зонах ЧСС составляло: до 130 уд/мин. 20,6%, в зоне 130 – 150 уд/мин. 41,5% и в зоне 151 – 180 уд/мин. 35,3%, а в зоне свыше 180 уд/мин. 2,6%.

В соревновательный период количество специальных и дополнительных средств подготовки было в группе «ЭГ» – 94% (62 час.) и 6% (5 час.), в группе «КГ» – 83% (52 час.) и 17% (12 час.) от общего объема времени.

В период летних сборов объем неспециальных нагрузок вновь увеличился, составляя в группах «ЭГ», «КГ», соответственно, 29% (36 час.), 34% (53 час.) времени. Объем специальных средств подготовки, соответственно, составлял в группе «ЭГ» 71% (87 час.), в группе «КГ» 66% (72 час.) времени.

Во втором соревновательном периоде соотношение упражнений аэробной и смешанной направленности в наших группах было: в группе «ЭГ» – 94% (64 час.) и 6% (5 час.), в группе «КГ» – 82% (54 час.) и 14% (12 час.) от общего времени.

К упражнениям, направленным на развитие специальной работоспособности в «ЭГ» были отнесены упражнения, выполняемые при средней ЧСС выше 150 уд/мин. При этом использовались: ведение мяча с выполнением различных финтов, игровые упражнения и игры в двое ворот. В качестве дополнительных упражнений использовались: кроссовый бег со скоростью 406 м/с., равномерный бег со скоростью 3,5 – 4,5 м/с., переменный бег со скоростью 3,5 – 6,0 м/с. и бег с выполнением рывков и ускорений.

В первые три недели тренировочных сборов испытуемые «ЭГ» группы применяли разнообразные упражнения из других видов спорта. В общей сложности на специальные упражнения и на упражнения из других видов спорта в годичном цикле подготовки отводилось: в группе «ЭГ» – 93% (124 час.) и 7% (10 час.), в группе «КГ» – 83% (106 час.) и 17% (22 час.) от общего объема времени.

Оптимизация специальных и дополнительных упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, скорости и гибкости в двух группах было, примерно, одинаковым. Единственным переменным фактором было соотношение упражнений, направленных на развитие

выносливости и работоспособности футболистов. Планирование этих упражнений в экспериментальной группе «ЭГ» было неодинаковым.

Таким образом, в годичном цикле наибольший объем средств ОФП использовался в группе «КГ» 26% (94 час.), а наименьший в группе «ЭГ» 13% (48 час.) от общего времени.

Результаты повторного обследования футболистов двух групп свидетельствуют о том, что за прошедший период в группах произошли существенные изменения в сторону улучшения специальной физической работоспособности и выносливости занимающихся. Сравнительные конечные результаты в обеих группах, следует отметить более высокий прирост показателей практически во всех контрольных тестах в «ЭГ» группе.

Физическая работоспособность футболистов «КГ» группе по оценочной шкале работоспособности (ГСТ) с индексом 109 соответствует выше среднего значения физической работоспособности. В «ЭГ» группе данный показатель (ГСТ) с индексом 118 соответствует высокому значению.

Результаты тестирования в «Комплексном упражнении» представленные в таблице 1 свидетельствуют о положительной динамике в двух группах. Однако достоверный прирост наблюдается только в группе «ЭГ».

Таблица 1

**Сравнительный анализ тестирования футболистов двух групп после эксперимента (специальная выносливость)**

Показатели	«КГ» группа		«ЭГ» группа		Различия между гр.	
	<b>M ± m</b>	<b>V</b>	<b>M ± m</b>	<b>V</b>	<b>%</b>	<b>P</b>
Комплексное упражнение (очки)	51 ± 5,2	8,6	49 ± 3,2	6,3	1,6	>0,05
	55 ± 4,9	7,7	58 ± 5,1	8,3	7,9	>0,05
Разница достоверности прироста	P >0,05		P <0,05			

Анализируя результаты повторного тестирования футболистов двух групп в контрольном упражнении «Коэффициент скоростной выносливости» («КСВ») мы можем отметить положительную динамику. Причем достоверные улучшения отмечаются как в группе «ЭГ», так и в «КГ» (Табл. 2).

Таблица 2

**Сравнительный анализ тестирования футболистов двух групп после эксперимента (коэффициент скоростной выносливости)**

Показатели	«КГ» группа		«ЭГ» группа		Различия между гр.	
	<b>M ± m</b>	<b>V</b>	<b>M± m</b>	<b>V</b>	<b>%</b>	<b>P</b>
КСВ – (сек)	11,6 ± 0,2	6,2	11,9 ± 0,3	11,1	3,1	> 0,05
	10,8 ± 0,4	5,1	10,0 ± 0,1	9,8	13,2	<b>&lt;0,05</b>
Разница достоверности прироста	<b>P &lt;0,05</b>		<b>P &lt;0,05</b>			

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что к концу эксперимента улучшения отмечены как в группе «ЭК», так и в «КГ» группе. А результаты выступления студенческой команды (ЭГ) на Чемпионате России 2 место, а любительской команды (КГ) 6 место в Чемпионате Москвы.

**Выводы:**

1. На основании теоретического анализа определены три основных фактора, составляющие специальную работоспособность футболистов, это:

- уровень владения структурой двигательных действий с мячом;
- уровень развития двигательных качеств;
- состояние чувствительных систем.

2. Сравнительный анализ специальной физической работоспособности футболистов двух групп показал достоверную разницу в пользу группы «ЭГ» в следующих контрольных упражнениях:

- Гарвардский степ – тест (**p<0,05**);
- КСВ – коэффициент скоростной выносливости (**p<0,05**).

Следовательно, разработанный экспериментальный режим повышения специальной работоспособности футболистов «ЭГ» в структуре годового периода подготовки оказался более эффективен.

**Литература:**

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М. А. Годик. – Москва, 2014. – 127 с.

2. Виды выносливости в футболе: ее развитие и тренировки у футболистов Источник: [https://footballno.ru/vidy – vynoslivosti – v – futbole – ee – razvitiye – i – trenirovki – u – futbolistov.html](https://footballno.ru/vidy-vynoslivosti-v-futbole-ee-razvitiye-i-trenirovki-u-futbolistov.html) 21 мая 2021
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры /
5. С.В. Голомазов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2005. – 472 с
6. Лисенчук Г., Хоршид Ф. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов //IV Международ. научн. конгресс. Кит – Украина. 16 – 19 января 2000. С. 69.
7. Новокщенов И.Н. Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. 24 с.
8. Скоморохов Е.Б. Совершенствование выносливости футболистов. – В кн.: Футбол. М., 2008. – С. 52 – 56.
9. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол: система подготовки – М.: Терра Спорт, 2000. – 89 с.

<sup>1</sup>Руссу О.Н., к.п.н., доцент

<sup>2</sup>Баранов М.Г., инструктор по физической культуре

<sup>3</sup>Докучаева Л.И., инструктор – методист

<sup>1</sup>Российский Государственный Аграрный  
Университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО Российский университет дружбы народов,  
г. Москва, Россия

<sup>3</sup>ФОЦ «Олимпия» Республика Беларусь г. Гродно

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ В АГРАРНОМ ВУЗЕ**

*Аннотация.* В статье представлено методическое обеспечение дисциплины «Базовые виды спорта Русская лапта» в рамках «элективный дисциплины по физической культуре и спорту».

Также представлено содержание рабочей программы «Базовые виды спорта» включающее все виды подготовки лаптистов с профессионально – прикладной направленности физического воспитания.

**Ключевые слова:** ФГОС3++, рабочая программа, виды подготовки, спортивная игра лапта.

**Введение.** В настоящее время современное производство изменило подходы к подготовке студентов в вузе. Технология производства изменила подходы, темп труда, на фоне этого возросла требовательность к чувствительно – двигательной деятельности.

Объектом усилий человека становятся высокотехнологичные машины, автоматизированные системы. Соответственно с первых дней студенты овладевают новой для себя деятельностью, профессионально – учебной, требующей от них значительного напряжения умственных, психических и физических сил.

Реализация профессионально – прикладной направленности физического воспитания в вузе осуществляется в виде органической взаимосвязи, единства общей и специальной – прикладной физической подготовки. Принцип данного единства предполагает определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям профессии.

Теоретический анализ показал достаточное количество работ, посвященных совершенствованию физического воспитания в высших учебных заведениях: Антропова А.И. (2006); Дорошенко С.А. (2010); Авсарагов Г.Р., Федякин А.А. (2012); Саруханян Л.А., Давудов Т.С. (2015); Носова Н.С. (2016); Ким Т.К., Гасанова – Матвеева З.А. (2018), Кошелюк Е.Е. (2020.), Сысоева, Ю. В.(2021).

Значительный интерес представляет работа Дубчака В.А., Шульгина АИ. [2] рассматривающая вопросы, связанные с новым подходом к организации учебного процесса по дисциплине, физическая культура и спорт. Одним из таких подходов на наш взгляд является включение в образовательный процесс средств русской лапы. Ещё П. Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания [3].

**Проблема исследования.** Физическое воспитание студентов в РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева ориентировано на выполнение требований ФГОС3++. Стандарт предусматривает обучение студентов по дисциплинам «Физической культуре и спорту» в объеме 72 часов и Элективный курс по физической культуре и спорту в объеме 328 часов.

В соответствии с выше изложенным на кафедре разработаны две программы в рамках элективной дисциплины. Рабочая программа «Базовая физическая культура» обеспечивает базовый уровень физической подготовленности студентов. А рабочая программа «Базовые виды спорта» направлена на всестороннее развитие физических способностей, достижение физического совершенства и спортивного мастер-

ства на основе систематических занятий спортом. Содержание программы включает пять разделов, каждый из которых представлен определенными видами спорта (Табл.1) [4].

Таблица 1

**Разделы программы «Базовые виды спорта»**

<b>Разделы программы</b>	<b>Виды спорта в разделе.</b>
<b>Раздел 1.</b> Индивидуальные виды спорта»	легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, бадминтон, настольный теннис, теннис.
<b>Раздел 2.</b> Командные игровые виды спорта	баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, стритбол, мини – футбол.
<b>Раздел 3.</b> Единоборства»	вольная борьба, греко – римская борьба, дзюдо, самбо, армрестлинг.
<b>Раздел 4.</b> Силовой спорт	пауэрлифтинг, гиревой спорт.
<b>Раздел 5.</b> Адаптивный спорт	дартс, шахматы, адаптивные виды легкой атлетики, скандинавская ходьба.

Следует отметить, что каждая из программ представляет собой социально – педагогическую систему, где осуществляется формирование: оздоровительной физической культуры студента; спортивной культуры студента; профессионально – прикладной физической культуры студента и рекреационной физической культуры.

Учитывая вышесказанное целью нашего исследования являлось: включить в рабочую программу базовые виды спорта (второй раздел «Командные виды спорта») спортивную игру лапта

Задачи исследования:

- – изучить классификацию игры лапта;
- – разработать содержание программы для занятий лаптой студентов основного и спортивного отделения.

**Результаты и обсуждение** Теоретический анализ [1,3,5,6] показал, что лапта как игровой вид спорта культивируется в сорока восьми субъектах Российской Федерации. Всероссийская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида: пляжная лапта, русская лапта, мини лапта. Особая ценность этой игры в том, что она доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия.

Преимущество лапты по сравнению с традиционными игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, поскольку для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки.

При разработке содержания рабочей программы мы учитывали, что на обучение виду спорта лапта согласно ФГОС 3++ отводится 328 часов. Период обучения в РАГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева составляет три года (6 семестров). Согласно учебному плану на первый год обучения отводится 86 часов, на второй год 136 часов, на третий 106 часов. (Табл. 2).

Таблица 2

**Трудоёмкость дисциплины по видам работ**

Виды учебной работы	Трудоёмкость							
	Часы	по курсам/ семестрам						
		1 курс		2 курс		3 курс		
	1	2	3	4	5	6		
<b>Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>40</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>								
Практические занятия	<b>304</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>36</b>	
Сдача контрольных нормативов	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Вид промежуточного контроля</b>	<b>---</b>	<b>Зачет</b>						

Занятия лаптой разносторонне воздействуют на занимающихся.

Игроки должны быть сильными метателями, быстрыми спринтерами, выносливыми стайерами, прыгучими атлетами, ловкими и координированными акробатами. В процессе игры воспитываются быстрота, выносливость, ловкость, координация.

Данные качества, необходимые для всестороннего развития человека. Игроки в процессе игры выполняют броски, ловлю и подбор мяча после отскока от площадки, что содействует воспитанию тонкого координационного «чувства мяча», кроме этого, выполняют в большом объеме технические приемы: подачу мяча, игру битой, удары по мячу и переосаливание.

Наряду с этим осуществляется формирование и развитие универсальной компетенции, суть которой в способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Табл. 3).

Таблица 3

## Содержание практических занятий лаптой

Название/содержание практических занятий	Конт – роль	Кол. часов
<b>Раздел 2. Командные игровые виды спорта</b>		
<b>Общая физическая подготовка (ОФП),</b> Развитие быстроты ловкости скорости выносливости, гибкости	Конт – роль	6/20
<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b> Развитие стартовой скорости. Развитие дистанционной скорости. Развитие быстроты реакции. Развитие скорости переключения. Развитие умения сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения различных приемов. Развитие умение сочетать с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой. Развитие ловкости в трех степенях проявления: точность, точность в быстроте и точность в быстроте при переменных условиях. Развития специальной выносливости (скоростной) Развитие специальных скоростно – силовых способностей.	Сдача конт- роль нор- мати- вов	10/50
Общая психологическая подготовка (тренировочная).	а занятиях	
<b>Техника передвижения:</b> бег, прыжки, повороты. Передвижение игроков после осаливания. <b>Удары по мячу битой.</b> Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра)0 удар «свечой». Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. <b>Ловли мяча</b> одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов. Ловля высоко летящего мяча <b>Обманные движения (финты):</b> «уход» выпадом финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом. <b>Техника игры, подающего.</b> Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.	Сдача конт- роль ных нор- мати- вов	8/94
<b>Тактическая подготовка. Тактика нападения. Ин-</b>		90

<p><b>Индивидуальные действия без мяча.</b> Расположение на игровом поле. Ориентировка, реагирование на действии партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.</p> <p><b>Индивидуальные действия с мячом.</b> Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><b>Групповые действия.</b> Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.</p> <p><b>Командные действия.</b> Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.</p> <p><b>Тактика защиты.</b> Точная и своевременная короткая и средняя передачи партнеру. Выполнение простейших и сложных комбинации при осаливании соперника. Самоосаливание.</p> <p><b>Индивидуальные действия.</b> Выбор позиции по отношению к осаливаемому сопернику. Оценка игровой ситуации и осуществление перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников.</p> <p><b>Групповые действия.</b></p>		
<p>Специальная психологическая подготовка</p>		<p>Перед стартом</p>
<p>Соревновательная подготовка. Учебно–тренировочные игры, товарищеские. Выступление на соревнованиях.</p>	<p>Результат</p>	<p>50</p>
<p><b>Всего часов: контроль / подготовка</b></p>		<p><b>24/304</b></p>
<p><b>Всего часов</b></p>		<p><b>328</b></p>

**Выводы.**

1. Всероссийская федерация лапты классифицирует игру на:
  - пляжную лапту;
  - русскую лапту;
  - мини лапту.
2. Спортивная игра лапта представлена во втором разделе программы «Базовые виды спорта» и содержит следующие виды подготовки:
  - физическую подготовку (общую и специальную);

- техническую подготовку (технику передвижения, удары по мячу битой, ловлю мяча, обманные движения (финты), технику игры подающего);
- тактическую подготовку в нападении и в защите (индивидуальную, групповую и командную);
- психологическую (общую и специальную)
- – соревновательную подготовку.

### **Литература:**

1. Воробьева Н.А., Никольская Т.В. Лапта как одно из средств повышение эффективности образовательного процесса в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). С 59 – 63.
2. Дубчак В.А., Шульгин А.И. Организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в соответствии с новыми требованиями образовательного стандарта //Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2017. №2. С12 – 16.
3. Машошина И.В. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2 (27). – С. 12 – 15.
4. Руссу О.Н. Физкультурно – спортивная деятельность студентов в рамках дисциплины «Базовые виды спорта» в соответствии с ФГОС3++ // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании сб. ст. по матер. науч. – практ. конф. с межд. Участ. г. Москва 24 марта 2021 г. [Электрон. изда. сетевого распростран.]. – Москва: МПГУ, 2021. С. 225 – 230.
5. Савченко С.И. "Русская лапта" – универсальное средство для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн.тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – №2. – С112 – 119с.
6. Чижов А.Ю. Игра в лапту как спортивно – видовой специализация в обучении студентов дисциплине «физическая культура» // «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2019. № 4 (50) С 209 – 211.

<sup>1</sup>Свиридов Б.А., к.п.н., преподаватель

<sup>2</sup>Марьянн С.А., аспирант

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», г. Москва, Россия

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СУДЕЙСТВА

***Аннотация.** Целью настоящего исследования является совершенствование технико – тактических действий у борцов – самбистов посредством их участия в тренировочных схватках в качестве спортсмена и судьи арбитра. В ходе проведения исследования было показано, что у спортсменов, которые не только боролись в учебно–тренировочных схватках, но и судили схватки своих соперников, значительно улучшились показатели технико – тактической подготовленности.*

*По нашему мнению, это связано с лучшим осмыслением спортсменом тактической и технической составляющей атакующих и оборонительных действий.*

***Ключевые слова:** технико – тактическая подготовленность, самбисты, судейство, учебно–тренировочные схватки.*

**Введение.** Сегодня в практике тренировочного процесса спортсменов очень мало внимания уделяется интеллектуальной части подготовки. Однако этот критерий играет немаловажную роль для достижения и реализации высоких результатов. Такие выводы можно сделать, после проделанного анализа специальной научной литературы.

В статье профессора Свищева И.Д. на тему – «Взаимодействия в триаде субъектов соревновательной и тренировочной деятельности в единоборствах и спортивных играх» [35], определяется роль и функции субъектов, взаимодействующих в единой системе. Система взаимодействующих субъектов в триаде сводится к тому, что в соревновательной схватке существует следующая связь: арбитр – спортсмен А – спортсмен Б [35]. В нашем исследовании мы предлагаем взять на себя непосредственно роль арбитра одному из спортсменов, таким образом получается триада: спортсмен/арбитр – спортсмен А – спортсмен Б.

В этом варианте, спортсмену выпадает роль арбитра, однако, кроме судейства (объявлении оценок) спортсменов, арбитр анализирует

тактические ситуации, запоминает детали выполнения технических действий и в дальнейшем сравнивает структуру эффективно выполненного приема (на оценку), со своей техникой. Представляя, как выполняется прием, в дальнейшем, спортсмен сможет описать важнейшие элементы для эффективного выполнения приема и исправить ошибки при формировании нового технического действия.

Целью исследования является совершенствование технико – тактических действий самбистов посредством их участия в тренировочных схватках в качестве спортсменов и арбитров.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 12 самбистов (по 6 человек в контрольной и экспериментальной группах) от 18 до 23 лет. Контрольная группа состояла из 3 человек кандидатов в мастера спорта и 3 человек 1 спортивного разряда, средний вес спортсменов –  $70 \pm 1,5$  кг. Экспериментальная группа также состояла из 3 человек кандидатов в мастера спорта и 3 человек 1 спортивного разряда, средний вес спортсменов –  $72 \pm 1,5$  кг. Все испытуемые дали письменное согласие на участие в этом исследовании.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Своблово, МГФСО Москомспорта с октября 2020 года по февраль 2021 года. Спортсмены контрольной и экспериментальной групп тренировались 5 дней в неделю. При этом 2 раза в неделю проводились учебно–тренировочные схватки. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а в тренировочном процессе экспериментальной группы были применены дополнительные технико – тактические задания, которые заключались в участие испытуемого в тренировочной схватке в качестве борца и в качестве судьи арбитра. Взаимодействие в триадах (рисунок 1).

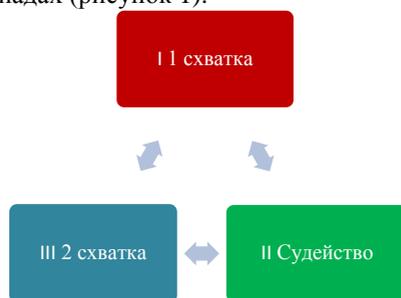


Рисунок 1 – Схема триады

В данной схеме кратко представлена основная сущность исследования, которая заключается в том, что первоначально самбист участву-

ет в схватке, затем судит схватку своих соперников, и потом вновь борется с соперником, с кем уже боролся в первой схватке.

На рисунке 2 показана более подробная схема исследования. Для удобства спортсмены обозначены условными буквами А, Б, В.

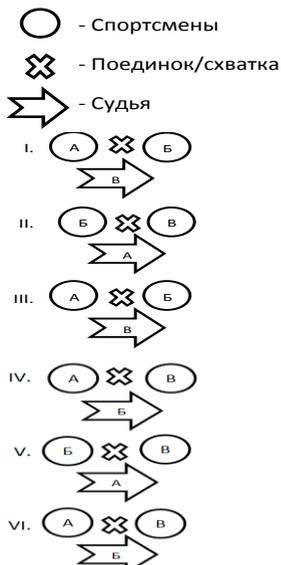


Рисунок 2 – Подробная схема исследования

Длительность учебно–тренировочных схваток составляла 5 минут «чистого» времени, что соответствует продолжительности схваток, регламентированные правилами соревнований. Интервал отдыха между схватками составлял минимум 10 минут. За время отдыха проводилась беседа с самбистами экспериментальной группы о технике – тактических приемах, которые они могут применять по ходу тренировочной схватки. Были проведены 12 тренировочных схваток, по 6 схваток для одной триады самбистов. Для сравнения технико-тактической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп использовались следующие критерии: 1) Активность нападения и защиты борца. 2) Разнообразие применяемых приемов из разных классификационных групп. 3) Выполнение приемов в левую и правую стороны. 4) Эффективность техники нападения. 5) Эффективность защиты. 6) Результативность нападения. 7) Результативность защиты [45]. Для анализа технико – тактических действий самбистов использовалась видеочкамера Sony HDR – CX405. Вес камеры составлял 215 грамм,

качество видеосъемки 1920x1080 Пикс (FullHD), скорость видеосъемки 60 кадров в секунду, разрешение матрицы 2,51 Мегапикселей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены количественные характеристики техники контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента.

Таблица 1

**Результаты контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента**

Критерии технико – тактической подготовленности самбистов	До эксперимента		P	После эксперимента		P
	M±σ			M±σ		
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Активность нападения и защиты борца, количество попыток	3±0,9	4±1	>0,05	6±0,8	9±1	<0,05
Разнообразие приемов, количество классификационных групп	2±0,75	3±1	>0,05	4±0,8	6±1	<0,05
Приемы, выполняемые в обе стороны, %	49±8	48±6	>0,05	59±5	71±7	<0,05
Эффективность нападения, %	42±6	45±3	>0,05	50±4	60±9	<0,05
Эффективность защиты, %	49±8	47±9	>0,05	57±3	62±14	<0,05
Результативность нападения, количество баллов	3±0,6	3±1	>0,05	5±2	6±1	<0,05
Результативность защиты, количество проигранных баллов	4±1	4±0,8	>0,05	2±0,5	1±0,5	<0,05

Данные таблицы обрабатывались методами математической статистики. По критерию U – Манна – Уитни на уровне значимости 0,05 до начала проведения эксперимента результаты контрольной и экспериментальной группы статистически не отличаются. После проведения эксперимента результаты экспериментальной группы стали статистически выше результатов контрольной группы.

Под активностью нападения и защиты борца понимается общее количество попыток выполнения технических действий. Расчет производился по формуле  $A = N/m$ , где A – показатель активности; N – количество попыток проведения приема; m – количество схваток [45].

Разнообразие применяемых приемов определялось по количеству классификационных групп, из которых борец использовал приемы [45]. Выполнение приемов в левую и правую стороны определялось по формуле:  $P = M1/M \times 100\%$ , где P – показатель способности выполнять

приемы в разные стороны;  $M1$  – количество классификационных групп, в которых борец применяет приемы в обе стороны;  $M$  – общее количество классификационных групп приемов, применяемых борцом [45].

Эффективность техники нападения определялась по формуле:  $\mathcal{E} = n/N100\%$ , где  $\mathcal{E}$  – показатель эффективности;  $n$  – количество удачно проведенных приемов;  $N$  – общее количество попыток проведения приемов. «... этот показатель говорит о соотношении подготовленности борцов. Чем больше разница в подготовленности борцов, тем выше показатель» [45]. Эффективность защиты определялась по формуле  $\mathcal{E} = n/N100\%$ , где  $n$  – количество попыток проведения приемов, отраженных успешной защитой;  $N$  – общее количество попыток защиты [45]. Результативность нападения определялась по формуле:  $R = 8f + 4f1 + 2f2 + f3 \setminus m$ , где  $R$  – показатель результативности  $f$  – количество приемов, оцененных как чистая победа;  $f1$  – количество приемов, оцененных в 4 очка;  $f2$  – количество приемов, оцененных в 2 очка;  $f3$  – количество приемов, оцененных в 1 очко;  $m$  – количество схваток [45].

Результативность защиты определялась по формуле  $R = 8f + 4f1 + 2f2 + f3 \setminus m$ , где  $R$  – показатель результативности  $f$  – количество приемов, оцененных как чистая победа;  $f1$  – количество приемов, оцененных в 4 очка;  $f2$  – количество приемов, оцененных в 2 очка;  $f3$  – количество приемов, оцененных в 1 очко;  $m$  – количество схваток. Подсчитывалось сколько в среднем очков проигрывал борец в схватке [45].

Таким образом, показано, что после проведения эксперимента борцы экспериментальной группы стали выполнять больше попыток приемов по сравнению с борцами контрольной группы. При этом приемы выполнялись из разных классификационных групп, как в левую, так и в правую стороны. Эффективность нападения, эффективность защиты, результативность нападения и результативность защиты у борцов экспериментальной группы также стали статистически выше, чем у борцов контрольной группы.

**Выводы.** В ходе проведения исследования было показано, что у борцов экспериментальной группы, тренировочный процесс которых происходил взаимосвязано в триаде, достоверно улучшились показатели технико – тактической подготовленности по сравнению с борцами контрольной группы. По нашему мнению, это связано с лучшим осмыслением спортсменом тактической и технической составляющей атакующих и оборонительных действий во время его участия в схватке в качестве судьи.

## Литература:

1. Свищёв, И. Д. Взаимодействия в триаде субъектов соревновательной и тренировочной деятельности в единоборствах и спортивных играх / И. Д. Свищёв, В. А. Панкратов, А. В. Полухин // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – №3 (44). – С. 34 – 39.
2. Чумаков, Е. М. Тактика борца – самбиста / Е. М. Чумаков. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 245 с.

<sup>1</sup>Сизова Т.В., доцент кафедры «Физическая культура», к.п.н.

<sup>2</sup>Артемьева Ж.С., доцент кафедры теории и методики гимнастики, к.п.н.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт – Петербург, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург, Россия

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ: ВЕЙП

***Аннотация.** Статья посвящена изучению проблемы использования вейпов в молодежной среде. Представлена статистика, свидетельствующая о широком распространении этого явления. Предпринята попытка анализа причин популярности вейпов.*

***Ключевые слова:** студенты вуза, вредные привычки, вейп.*

**Введение.** Актуальность данной темы не вызывает сомнения, так как никогда не будет снят вопрос о вредных привычках. Курение, наркотики, алкоголь – всё это используется как способ успокоения, отвлечения от проблем в реальности. Всем известен тот факт, что это губит наше здоровье и планету в целом, как в плане наследственности, так и в отношении экологии. В нашем мире много разных способов расслабиться. Самое распространённое – курение.

В 21 веке люди стали отказываться от сигарет, на смену им пришли паровые системы, так называемые вейпы. Этим определяется отличительная новизна нашего исследования.

В 1965 году появилась первая паровая система. Сами слова «вейп» и «вейпинг» появились очень недавно. Понятия имеют в своей основе английское слово «варог», что в переводе означает не что иное, как «пар». Именно такое значение встречается в ранних названиях атомайзеров, которые именовались «вапорайзерами». Но особую популяр-

ность тогда она не получила [4]. Зато спустя несколько десятков лет, в наши дни, вейпы, одноразовые и многоразовые подсистемы набирают оборот. В 2015 году был "взрыв" их популярности. Люди покупали всё, что доступно в ценовой категории, не смотря на качество.

Это было модно и, как пропагандировалось, безопасно. К сожалению, многие верят тому, что пишут в интернете. Но от сигаретной никотиновой зависимости невозможно полностью перейти на паровые системы. Так или иначе, вред организму несут смолы в сигаретах или химия в заправных жидкостях. Некоторые химические элементы могут реагировать друг с другом не так, как планируется. И в состав никогда не напишут яды, так как на доверии и зависимости покупателей делаются большие деньги.

По экспериментам блогеров, где используют стеклянную колбу и вату, можно видеть, сколько всего после себя оставляет сигарета, вата становится буквально чёрной от смолы. Вейп оставляет вату белой, так как смола туда не добавляется. Но очень спорный вопрос: точно ли белая или прозрачная жидкость менее вредна для лёгких, нежели сигаретная смола? Сигареты, по сути – растение и смола, завернутые в бумагу. Для экологии это не страшно. Но дым, который образуется при горении, глобально загрязняет атмосферу.

Паровые системы так же влияют на воздух, но в соотношении вреда атмосфере на одного человека с вейпом приходится максимум 3 сигареты! Учёными много раз было доказано, что пассивное курение вреднее. В частности, это из-за непереносимостью организмом, который не привык к такой нагрузке. С вейпом проще. Как правило, плохое влияние пассивного курения будет вызвано лишь аллергической реакцией на ароматизаторы, вкусовые добавки или отдельные компоненты, но одноразовые подсистемы необходимо правильно утилизировать, так как в них находятся аккумуляторы.

В середине 2019 года в США было зарегистрировано 15 смертей от использования вейпа. К концу того года смертей стало свыше 30. Дело было в бракованных жидкостях. Около 2000 человек пострадали, так как партия была с примесью масла витамина Е и марихуаны.

Из-за этой смеси у людей проявлялись признаки астмы, пневмонии, туберкулёза [3]. Никто не будет гарантировать качество жидкостей, тем более любой организм будет воспринимать её по – своему.

В 2022 году в России скончался 12 летний мальчик, смерть была спровоцирована вейпом. У мальчика был нарушен ритм сердца, курительная смесь паровой системы вызвала шок у ребёнка, организм не смог выдержать нагрузку [2].

Почему вейп стал так популярен? С появлением вейпов жизни подростков стали проще. Красивое оформление, приятный аромат и вкус. Родители больше не почувствуют едкий запах на одежде или волосах. Большие продажи – выгодно. Поэтому часто продавцы пренебрегают проверкой документов, отсюда появляется всё большая зависимость среди подростков.

Цель исследования: выяснить, является ли вейп опасным для человека устройством, и определить его влияние на окружающую среду.

Задачи исследования:

1. Выявить с помощью опроса наличие вредных привычек у студентов Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I.

2. Выяснить отношение респондентов к вредным привычкам (в частности к курению).

3. Узнать мнение студентов, участвующих в опросе, о пользе/вреде вейпа.

**Методы и организация исследования.** Использовались следующие методы исследования: опрос с использованием дистанционных технологий; анализ и обобщение данных специальной литературы; методы математической статистики. Исследование проводилось в марте 2022 года. Опросом было охвачено 350 обучающихся ПГУПС в возрасте 17 – 25 лет, среди которых 198 юношей и 152 девушки.

**Результаты и их обсуждение.** Так как среди опрошиваемых были как юноши, так и девушки, мы сочли необходимым сопоставить процент курящих и некурящих в каждой из групп, чтобы при возможности объединить выборки.

Для этого использовали угловое преобразование Фишера. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе процентных долей в величины центрального угла, который измеряется в радианах. Большой процентной доле будет соответствовать больший угол  $\phi$ , а меньшей доле – меньший угол [5]. Значение  $\phi^*$  – критерия составило 0,056, что свидетельствует об отсутствии достоверных различий между группами.

Результаты опроса по вопросу о курении представлены на Рис. 1: 40% от общего числа опрошенных ответили, что не курят. 6% ответили, что курили или прибегали к использованию вейпа ранее, но избавились от зависимости. Остальные респонденты курят. Кто – то нагревательные системы, кто – то сигареты, кто – то вейп. Однако 15% относятся к так называемым "двойным курильщикам", кто перешёл на вейп, но периодически возвращается к сигаретам. Так же 8% ответили,

что ранее курили сигареты, но со временем перешли на "щадящий" вейп.



Рис.1. Диаграмма ответов на вопрос «Курите ли Вы?»

У 42% людей вредные привычки (в том числе никотиновая зависимость) появились в подростковом возрасте (14 – 17 лет), у 25% после 18 лет. Нельзя оставить без внимания тот факт, что у 6% опрошенных студентов вредные привычки появились в довольно раннем возрасте – 10 – 13 лет. Остальные не имеют вредных привычек (Рис.2).



Рис. 2. Диаграмма ответов на вопрос «В каком возрасте у Вас появились вредные привычки (если они есть)?»

На вопрос о причине курения (Рис.4) были получены следующие ответы: 3% похудение, 4% «крутость», 21% стресс, 5% вкусно, 18%

какая – либо другая причина. У 49% опрошенных студентов нет никотиновой зависимости.

В последнее время нам навязывают стереотип о том, что вейп безопасен, так как там отсутствуют смолы, которые есть в сигаретах.

А глицерин в составе заправных жидкостей и вовсе полезен. Однако по нашему исследованию было выявлено, что подавляющее 77% респондентов не считают, что вейп менее вреден для здоровья.

**Заключение.** Подытоживая вышесказанное, хочется ответить на главный вопрос: является ли вейп опасным для человека устройством и какое влияние он оказывает на окружающую среду. Курение запрещено в общественных местах из-за вреда окружающим.

К счастью, вейпы тоже стали приравнивать к курению, за них так же полагаются штрафы. Вейп так же вредит экологии, вейп так же влияет на органы дыхания, на сердце. Особенно, если покупать некачественные жидкости и системы. Из-за высокой популярности снижается общий срок жизни населения, но наше мнение, что вейп – выбор каждого. Невозможно всех заставить отказаться от вредных привычек, каждый делает выбор сам.

Однако если человек решил губить себя, необходимо помнить, что покупка качественного товара, его правильная утилизация, и, конечно, курение только в специальных местах – необходимые правила для каждого, кто сделал выбор в пользу вейпа [1].

**Выводы.** Использование вейпов в студенческой среде приобрело массовый характер, что не может не вызывать серьезных опасений и тревог у преподавателей вузов, тренеров и родителей обучающихся. Необходимо дальнейшее пролонгированное исследование последствий воздействия использования вейпов на организм человека.

### **Литература:**

1. Вейп и защита окружающей среды, или как курить правильно//СИГАРЕТА. РФ. URL: <https://xn--80aahjm4cdn.xn--pr1ai/blog/456/> (дата обращения: 08.05.2022).
2. Врач объяснила смерть подростка, умершего после курения вейпа//ВЕСТИРУ. URL: <https://www.vesti.ru/article/2662874>
3. (дата обращения: 08.05.2022).
4. В США нашли причину массовой гибели людей от вейпов//Российская Газета RG.RU. URL: <https://rg.ru/2019/11/08/v-ssha-nashli-prichinu-massovoj-gibeli-liudej-ot-vejпов.html> (дата обращения: 08.05.2022).
1. История развития электронных сигарет или как появился модный вейп//VAPE GHOST. URL: <https://vapeghost.ru/news/istoriya->

razvitiya – elektronnykh – sigaret – ili – kak – poayavilsya – modnyu – veyp/(дата обращения: 08.05.2022).

5. Критерий Фишера//PSYCHOL – ОК Психологическая Помощь. URL: <https://www.psychol-ok.ru/statistics/fisher/> (дата обращения: 08.05.2022).

**Ситникова А.Р., магистр**

*Российский государственный университет физической культуры  
спорта молодежи и туризма, г. Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация.** В статье рассматривается тема физической активности и её включения в здоровый образ жизни человека. Представлены данные исследования об отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также наиболее популярные виды физической активности.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, здоровье, студенты.*

**Введение.** Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоровье зависит от большого количества факторов. Здоровье на 50 % определяется образом жизни человека, на 20% – окружающей средой; на 20% – наследственными факторами и на 10% – деятельностью системы здравоохранения. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни».

Проблема здоровья – это, прежде всего проблема превращения образа жизни в здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально – экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей [4].

Здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты как: сбалансированное питание, здоровый сон, рациональный режим труда и отдыха, занятия физической культурой или спортом, ежегодное про-

хождение медицинских осмотров, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное равновесие, соблюдение личной гигиены и закаливание.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная активность, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; умение их применять; ценности здоровья, соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию.

Исследователи отмечают, что в последнее время у студентов высших учебных заведений происходит снижение уровня мотивации к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни [3, с.155].

**Методы и организация исследования.** Чтобы выявить занимаются ли молодые люди физической культурой и спортом проведено эмпирическое исследования. Исследование на базе РГУФКСМиТ, РГСУ, ВШЭ. в нем приняло участие 107 человек, из них 46 юношей и 71 девушка. Метод использованный в данном исследовании – опрос (анкетирование).

#### Результаты и их обсуждение.



Рисунок 1. Занимаетесь ли физической культурой или спортом?

Данные полученные из рисунка 1 говорят о том, что 69,8% опрошенных занимаются двигательной активностью, а 30,2% не выделяют в своей жизни этому место.

Таблица 1

Занятия двигательной активностью студентов высших учебных заведений

	ВШЭ	РГСУ	РГУФКСМиТ
Занимаюсь	88,9%	76,5%	95,4%
Не занимаюсь	11,1%	23,5%	4,6%

Большой процент опрошенных студентов, которые занимаются двигательной активностью, обучаются в РГУФКСМиТ, после них молодые люди из ВШЭ и РГСУ.

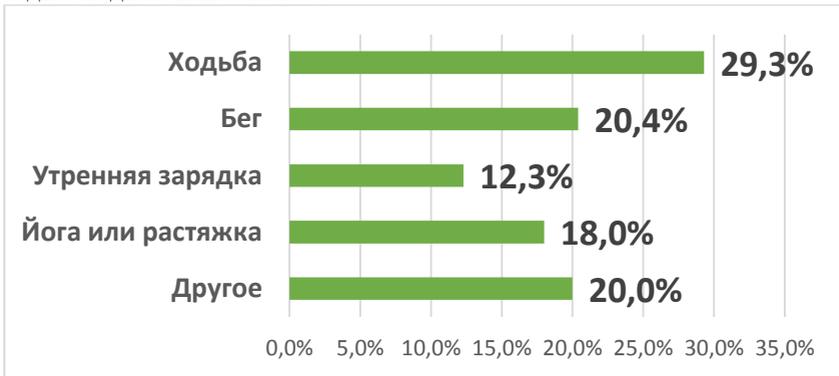


Рисунок 2. Если занимаетесь физической активностью, то какой?

Чтобы выявить, какой вид двигательной активности наиболее предпочтителен, молодым людям, мы задали вопрос: «Если занимаетесь физической активностью, то какой?» Большее количество опрошенных отметили варианты ответа «ходьба», второй по популярности вид двигательной активности — это «бег». Следующий вариант физической активности, который выбирают молодые люди — это «йога или растяжка». 12,3 % набрал вариант ответа «утренняя зарядка». Вариант ответа другое выбрали 20% опрошенных, что подразумевает отличный от этих видов деятельности, например, разные виды спорта.

Также респондентам предлагалось ответить на вопрос, если они занимаются спортом, то каким. Студенты отдают предпочтения следующим видам спорта: волейбол, легкая атлетика, борьба, футбол, лыжные гонки, баскетбол, гимнастика, гандбол, плавание, хоккей, танцы, современное пятиборье, карате, фитнес, стрельба из лука, акробатический рок-н-ролл, фехтование, фитнес.

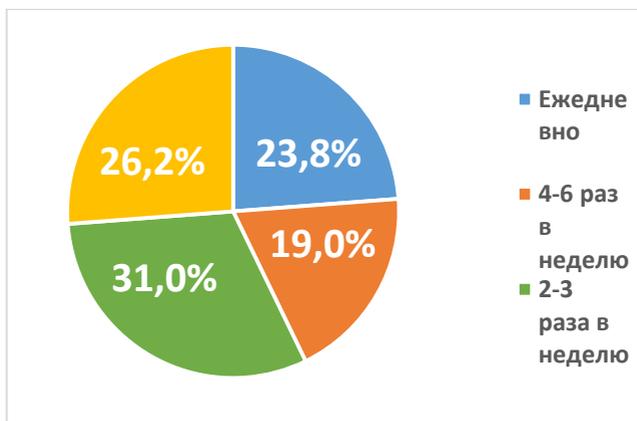


Рисунок 3. Как часто вы занимаетесь двигательной активностью?

Из рисунка 3 мы можем понять, что чуть больше одной трети (31%) опрошенных молодых людей занимаются двигательной активностью 2 – 3 раза в неделю. 26,2% выбрали вариант ответа 4 – 6 раз в неделю. 23,8% занимаются двигательной активностью ежедневно. 19% молодых людей выделяют время на двигательную активность лишь 1 – 3 раза в месяц.

Таблица 2

**Частота занятий двигательной активностью студентами высших учебных заведений**

	ВШЭ	РГСУ	РГУФКСМиТ
Ежедневно	3,8%	2,5%	40,9%
4 – 6 раз в неделю	11,9%	9,8%	37,5%
2 – 3 раза в неделю	63,4%	50,6%	13,6%
1 – 3 раза в месяц	20,9%	37,1%	8%

Анализируя данные таблицы 2 можно сделать вывод о том, что студенты РГУФКСМиТ занимаются двигательной активностью или спортом ежедневно, либо 4 – 6 раз в неделю. Половина студентов РГСУ уделяют время занятиям физической культуры 2 – 3 раза в неделю, чуть больше трети опрошенных занимаются 1 – 3 раза в месяц. Практически аналогичная ситуация складывается у студентов ВШЭ, так две трети опрошенных занимаются 2 – 3 раза в месяц, а одна чет-

верть опрошенных уделяют время двигательной активности 1 – 3 раза в месяц.

Делая выводы о двигательной активности можно сказать, что молодые люди в большей степени отдают предпочтение ходьбе, в спорте молодые люди выбирают игровые виды спорта. Молодые люди выбирают ходьбу, потому что это наиболее доступный способ двигательной активности и наименее травмирующий.

**Заключение.** Оптимальный двигательный режим – важное условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физической культурой и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодых людей, сохранения здоровья и двигательных навыков, профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

**Вывод.** Формирование здорового образа жизни предполагает эффективную организацию физкультурно – оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях. Деятельность учебных заведений должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательной активности студентов, полноценное физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

### **Литература:**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.М. Маликова. – 7 – е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с. – (Сер. Бакалавриат).

2. Бояк, Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях [Электронный ресурс]/ Т.Н. Бояк // Медико – фармацевтический журнал «Пульс». – 2017. – №18. – С.257 – 261. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения 27.05.2022) Текст: электронный

3. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика: монография/С.Н. Мягкова, Т.В. Коростелева, Б.Ю. Александров, Е.Е. Бареникова, С.А. Соколовская, Н.Н. Качулина, Г.С. Титова, А.А. Воат, Б.Б. Раднагуруев; под.ред. С.Н. Мягковой – СПб.: Научно-технические технологии 2020, – 169с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/professionalnayaidentichnost-spetsialista.pdf> (дата обращения 27.05.2022) Текст: электронный.

4. Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально – гуманитарные исследования: теоретико – методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно – практической конференции 30 ноября 2019г.: в 2 – х ч. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135 – 139. URL: <https://apni.ru/article/34 – fizicheskaya – kultura – kak – komponent – zdorovogo> (дата обращения 27.05.2022) Текст: электронный.

**Скрипниченко Е.В., ст. преподаватель**  
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», Москва, Россия

## **ВЛИЯНИЕ РЫБЬЕГО ЖИРА НА РЕЗВИВШИЙСЯ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

***Аннотация.** Взаимосвязь между физической нагрузкой и окислительным стрессом чрезвычайно сложна, в зависимости от режима, интенсивности и продолжительности физической нагрузки.*

*Регулярные умеренные тренировки благотворно влияют на окислительный стресс и выработку антиоксидантных ферментов.*

*В настоящее время изучается влияние омега – 3 жирных кислот на организм после тренировок. Регулярные тренировки и "нормальная" диета обеспечивают надлежащую защиту от избыточного окислительного стресса.*

***Ключевые слова:** окислительный стресс, антиоксиданты, антиоксидантная защита, свободнорадикальное окисление, физическая нагрузка, физическая активность, спорт, перекисное окисление липидов, омега – 3, рыбий жир.*

**Введение.** Большое внимание исследователей сосредоточено на изучении процессов окислительного стресса в организме спортсменов. Нарушение баланса между про – и антиоксидантными системами может привести к образованию высокотоксичных вторичных радикалов, образовавшихся в результате повреждения активных форм кислорода (АФК) и активных форм азота (АФА) протеинов, жирных кислот, вы-

зывая тем самым структурные повреждения клеток и тканей организма, индуцируя различные патологические процессы [1, 3,7].

Повреждающему действию АФК и АФА препятствует антиоксидантная система защиты, в нее входят неферментные и ферментные биоантиоксиданты. К неферментным антиоксидантам относятся: жирорастворимые (токоферолы, каротиноиды, убихинон, витамины группы К и др.) и водорастворимые (аскорбиновая кислота, лимонная, никотиновая, глутатион, серосодержащие соединения — цистеин, гомоцистеин, липоевая кислота, бензойная и др.) [1,4,5,7].

Ферментные антиоксиданты включают в себя: каталазу, глутатионпероксидазу, супероксиддисмутазу (СОД) [2,3,6].

Изучению соотношения про – и антиоксидантных систем в организме спортсменов во вне и во время тренировок посвящено множество статей и публикаций в отечественной и зарубежной литературе.

Длительные и сверхинтенсивные физические упражнения способны индуцировать окислительный стресс (ОС) [3,4,5,7].

Продолжительные тренировки на выносливость способны негативно влиять на антиоксидантный статус спортсмена. Усиленные аэробные нагрузки, вызывая митохондриальную дисфункцию и ОС, могут оказывать повреждающее действие на ткани.

В свою очередь при нормальном функционировании организма в ответ на увеличение продуктов ОС отмечается компенсаторное увеличение уровня антиоксидантных ферментов [1,2,4,6].

Однократные физические нагрузки субмаксимальной и максимальной интенсивности вызывают выраженные изменения про – и антиоксидантных системах, что проявляется увеличением содержания продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ) в крови и слюне, снижением уровня антиоксидантной активности ферментов у нетренированных людей и повышением антиоксидантной активности в группе спортсменов. Выраженность сдвигов в содержании молекулярных продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ) зависит от уровня тренированности [1,5,7]

**Методы и организация исследования.** В исследованиях принимали участие спортсмены сборной команды Москвы по легкой атлетике. Проводилась инвазивная диагностика. Была определена динамика маркеров, окислительного стресса (МДА, НП), а также измерялся уровень ферментов антиоксидантной защиты.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Специалистами в области физиологии и спортивной медицины выявлено, что одним из факторов, определяющих свободно радикальные процессы спортсменов при физических нагрузках, в различные периоды подготовки, яв-

ляется зависимость от физиологических процессов, индивидуального состояния организма и степени интенсивности тренировочного и соревновательного процесса [3,6,7].

В настоящее время активно изучается влияние рыбьего жира и омега – 3 жирных кислот на организм человека после физических нагрузок. В статье VanDusseldorp TA с соавт. было проведено исследование влияние различных доз Рыбьего жира на восстановление и болезненность после эксцентрических упражнений.

Рыбий жир богат полиненасыщенными жирными кислотами с длинной цепью омега – 3, которые, как предполагается, способствуют восстановлению мышечной работоспособности и уменьшают болезненность после тренировки.

Основываясь на результатах полученного исследования, тренирующимся людям, подвергающимся интенсивным или непривычным физическим нагрузкам, рекомендуют потреблять более высокие (клинически допустимые) дозы рыбьего жира (омега – 3) и соответственно эйкозапентаеновой и докозагексаеновой жирных кислот, чтобы уменьшить воспринимаемую болезненность и улучшить острую выработку энергии в период восстановления [2,5].

Аналогичные данные были получены в исследовании Katherine Elizabeth Black: добавление омега – 3 жирных кислот в белковую добавку во время предсезонных тренировок приводит к уменьшению болезненности мышц и лучшему поддержанию взрывной силы у профессиональных игроков в регби [6]. Регулярные тренировки и "нормальная" диета, употребление в пищу более высоких клинически допустимых дозы рыбьего жира (омега – 3) обеспечивают надлежащую защиту от избыточного окислительного стресса.

**Вывод.** Таким образом, оксидативный стресс при стрессорных ситуациях в здоровом организме является одним из центральных механизмов общей системы адаптации организма к экстремальным условиям, при котором наблюдается не только повбышение состояния прооксидантной и антиоксидантной систем, но и поддержание баланса между ними [4,5].

#### **Список сокращений**

- 4 – ГН – 4 – гидроксиноненаль
- АОА – антиоксидантная активность
- АТФ – аденозинтрифосфат
- АФА – активные формы азота
- АФК – активные формы кислорода
- ГП – глутотионпероксидаза
- ДНК – дезоксирибонуклеиновая кислота

МДА – малоновый деальдегид  
ОС – окислительный стресс  
ПОЛ – перекисное окисление липидов  
СВ – свободные радикалы  
СОД – супероксиддисмутаза

### **Литература:**

1. Владимиров, Ю.А. Перекисное окисление липидов в биологических мембранах / Ю.А. Владимиров, А.И. Арчаков. – М.: Наука, 1972. – С. 50 – 189.
2. Герасимова, Е.Л. Исследование антиоксидантной активности жирорастворимых объектов потенциометрическим методом с медиаторной системой / Е.Л. Герасимова, А.В. Рогозникова, Х.З. Брайнина // Тезисы докладов VIII Международной конференции. – М.: РУДН, 2010. – 558 с.
3. Зенков, Н.К. Окислительный стресс: биохимический и патофизиологический аспекты / Н.К. Зенков, В.З. Ланкин, Е.Б. Меньщикова. – М.: МАИК «Наука/Интерпериодика», 2001. – 343 с.
4. Мартусевич, А.К. Окислительный стресс и его роль в формировании дизадаптации и патологии / А.К. Мартусевич, К.А. Карузин // Биорадикалы и антиоксиданты. – 2015. – Т. 2, № 2. – С. 5 – 14.
5. Методы оценки состояния окислительной и антиоксидантной системы биологических объектов: методические указания / С.С.Чернадчук [и др.]. – Одесса, 2010. – С.13 – 40.
6. Мейерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Мейерсон, М. Г. Пшенникова. – М., 1988. – 312 с. 3.
7. Молекулярная биология : монография / Е.Б. Меньщикова [и др.]. – М.: Слово, 2006. – С. 14 – 394.

**Слепцова М.В., доцент, к.п.н.**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет им. Плеханова», Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ**

***Аннотация.** В работе рассматриваются современные педагогические подходы организации занятий физической культурой и спортом студентов образовательных учреждений в условиях организации образовательного процесса в виде электронного обучения. Приводится обзор Российских и зарубежных педагогических подходов.*

*Показано, что наибольшая эффективность образовательного процесса организации занятий физической культурой и спортом студентов достигается при применении педагогических подходов, основанных на культурологической парадигме образования.*

*Приводятся данные о проводимом педагогическом эксперименте, а также анализ полученных результатов и сравнение их с результатами исследований, проводимых иными исследовательскими коллективами по аналогичной тематике. Обосновывается вывод о необходимости проведения дальнейших педагогических исследований в области повышения эффективности организации образовательного процесса занятий физической культурой и спортом студентов образовательных учреждений в условиях организации образовательного процесса в виде электронного обучения. Предлагается направление педагогических исследований на основе педагогической концепции организации электронного обучения в вузе.*

***Ключевые слова.** Культурологическая парадигма, педагогический подход, культура физическая, электронное обучение, педагогическая концепция.*

**Введение.** Переход образовательных учреждений различного уровня к организации образовательного процесса в виде электронного обучения является стратегическим направлением модернизации системы образования, как в России, так и в мире. Электронное обучение имеет ряд неоспоримых преимуществ, среди которых индивидуализация образовательного процесса, его оптимизация по временным и иным параметрам, существенное сокращение стоимости и т.д.

Однако проводимые научные исследования показывают, что обучающиеся в большинстве случаев не могут самостоятельно формули-

ровать индивидуальную образовательную цель, особенно до уровня, пригодного для её формализации, что является существенным препятствием для всемерного внедрения и успешного развития электронного обучения.

Особенно важно, что обучающиеся при описании индивидуальной образовательной цели, практически всегда исключают из нее компетенции и базовые качества, в формировании и развитии которых заинтересовано государство и общество.

В первую очередь это касается компетенций, входящих в состав этической и социальной компетентности обучающегося, но в большинстве случаев «забывают» и о физической культуре, относящаяся к «сквозным» компетенциям, необходимым во всех областях человеческой деятельности, в формировании и развитии которой на всем периоде жизни человека заинтересовано государство и общество.

Таким образом, обязательно включение физической культуры как «базовой» компетенции в состав индивидуальной образовательной цели обучающегося при организации образовательного процесса в виде электронного обучения является актуальной педагогической проблемой.

Методы и организация исследования. Вопросы организации занятий студентов физической культурой и спортом при организации образовательного процесса в образовательном учреждении в виде электронного обучения являются целью научных исследований, проводимых различными научными и исследовательскими организациями, предлагающие различные педагогические подходы.

В работе А. Ю. Липовка, П. И. Игумновой, В. П. Липовка приводятся данные об отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом при организации образовательного процесса в виде электронного обучения: «значительную заинтересованность студентов в разработке и внедрении в образовательный процесс электронных ресурсов по изучаемой дисциплине «Физическая культура»» [2, стр. 83]. В работах Андриющенко Л.Б., Шутовой Т.Н., Слепцовой Н.А., Choi S.M., Sum K.W.R., Leung F.L.E. раскрываются педагогические подходы, обеспечивающие осознанное включение компетенции «физическая культура» в состав индивидуальной образовательной цели студента [7, 9, 10].

Однако, педагогические подходы к организации занятий обучающимися физической культурой и спортом в образовательных организациях различного уровня на основе анализа больших данных, интеллектуализации образовательного процесса, не всегда гарантируют достижение образовательной цели. « Meanwhile, aiming at the characteristics of mutual exclusion in data mining, it improves the shortcomings of

classical Apriori algorithm, and improves the efficiency of mining frequent itemsets by Apriori algorithm» [11, стр. 14811].

Нами проведено исследование формирования и развития у студентов компетенции в области физической культуры и занятия спортом на основе культурологического подхода. В исследовании приняли участие 1154 студента Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский экономический университет им. Плеханова» и Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет», объединенные в экспериментальную группу.

В указанной группе индивидуальная образовательная цель студента при её формализации в электронном образовательном пространстве вуза подвергалась коррекции со стороны выбранных студентом специалистов – экспертов, основной алгоритм которого рассмотрен в работе Слепцовой М. В. [3]. Основное положение здесь – физическая культура есть базовая ценность человечества, необходимая каждому члену социума. В качестве контрольной группы использовались показатели остальных студентов, обучающихся в указанных образовательных учреждениях в 2021 / 2022 году.

Результаты и их обсуждение. Включение в состав индивидуальной образовательной цели компетенции в области физической культуры и спорта позитивно оценена 98,6% от общего количества студентов экспериментальной группы. Расчет и практическая реализация индивидуальной образовательной траектории студентов с учетом включения в их индивидуальную образовательную цель компетенции в области физической культуры и спорта не вызвали затруднений в образовательных платформах вузов.

По сравнению с контрольной группой, студенты экспериментальной группы в 1,7 раза чаще удовлетворены достигнутой образовательной целью и организацией образовательного процесса в образовательном пространстве вуза. 87% студентов, принимавших участие в эксперименте, планируют в дальнейшем регулярные занятия физической культурой и спортом, что значительно превосходит показатели контрольной группы.

Заключение. Аналогичные исследования, проводимые среди студентов образовательных учреждений, результаты которых отражены в работах З. Б. Куликовой, Л. Б. Андрущенко, П. К. Петрова, И. Ф. Ибрагимова, Н. Г. Закревской показывают, что компетенции в области физической культуры и спорта востребованы не только на этапе обучения, но и в дальнейшей профессиональной деятельности по широ-

кому кругу специальностей и направлений профессиональной деятельности [1, 4, 5, 6, 8]. Учитывая глобализацию на рынке труда, постоянную ротацию профессий и направлений деятельности, именно общая культура как единая ценность для всего человечества, реализуемая в образовательном процессе через развитие культуры физической и занятий спортом, позволяет обеспечить гарантированную востребованность на глобальном рынке труда.

### **Литература:**

1. Куликова, З. Б. К вопросу обучения и проведения занятий по физической культуре в удаленном режиме / З. Б. Куликова, И. Ф. Ибрагимов // Актуальные проблемы государственного и муниципального управления в условиях цифровой трансформации экономики: Научные труды II Всероссийской (национальной) научно – практической конференции, посвященной 100 – летию Казанского ГАУ, Казань, 25 – 26 января 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 205 – 210.

2. Липовка, А. Ю. Электронное обучение, как средство совершенствования самостоятельной работы студентов по дисциплине "физическая культура и спорт" по ФГОС 3++ в НГУ им. П.Ф. Лесгафта / А. Ю. Липовка, П. И. Игумнова, В. П. Липовка // Неделя науки СПбПУ: Материалы научной конференции с международным участием (Институт физической культуры, спорта и туризма), Санкт – Петербург, 18 – 23 ноября 2019 года. – Санкт – Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт – Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 82 – 84. – EDN XYZJFJ.

3. Педагогическое моделирование индивидуальной образовательной цели студента / М. В. Слепцова // Спортивная наука. Инновации в образовании: материалы студенческой научно – практической конференции, Москва, 08 декабря 2021 года. – Москва: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 232 – 236. – EDN DXDRKM.

4. Педагогическое моделирование индивидуальной цели физического развития студента с использованием логики предикатов / М. В. Слепцова, С. И. Филимонова, Л. Б. Андрущенко, П. В. Галочкин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 61 – 63. – EDN FTOEXY.

5. Петров, П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 6 – 8. – EDN ZWSPKH.

6. Разработка электронных учебных курсов как современного инструмента преподавания элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе / И. Ф. Ибрагимов, Д. Е. Воронин, Г. И. Пасмуров [и др.] // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 14. – № 2. – С. 173 – 179. – DOI 10.17516/1997-1370-0709. – EDN YRBBSJ.

7. Слепцова, Н. А. Педагогическая категория "мотивационно – ценностное отношение к здоровью" / Н. А. Слепцова // Спортивная наука. Инновации в образовании: материалы студенческой научно – практической конференции, Москва, 08 декабря 2021 года. – Москва: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 237 – 247. – EDN SOTLSD.

8. Состояние и перспективы профессиональной востребованности выпускников спортивных вузов / Н. Г. Закревская, Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова, А. Н. Щенников // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 96 – 98. – EDN QPWFCY.

9. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андриющенко, И. В. Орлан, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 12 – 14. – EDN OYEUВH.

10. Choi, S.M., Sum, K.W.R., Leung, F.L.E. *et al.* Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required physical education: a cluster – randomized trial. *High Educ* **81**, 1137 – 1155 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00603-5>

11. Zhu, S. Research on data mining of education technical ability training for physical education students based on Apriori algorithm. *Cluster Comput* **22**, 14811 – 14818 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10586-018-2420-8>.

<sup>1</sup>Сокур Б.П., профессор, к.п.н.

<sup>2</sup>Антоненко А.С., преподаватель

<sup>3</sup>Артамонова К.Б., магистрант

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Сибирский Государственный Университет Физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Российская Академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Омский филиал г. Омск, Россия

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Сибирский Государственный Университет Физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ, МИНИ-ФУТБОЛОМ И БАСКЕТБОЛОМ**

***Аннотация.** В статье рассматриваются новые пути решения проблемы развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, как основы физической подготовленности юношей 15 – 16 лет с использованием теннисных, футбольных и баскетбольных мячей.*

***Ключевые слова:** скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, юноши 15-16 лет, комплекс игровых упражнений, теннисные, футбольные и баскетбольные мячи.*

**Введение.** Структура специальной физической подготовки в игровых видах спорта имеет большое значение. Формирование двигательных способностей спортсменов находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки. Разработка вопросов развития скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей юношей 15 – 16 лет, занимающихся мини – футболом, теннисом и баскетболом рассматривалась в ряде работ [1,2,3,]

Однако практика показывает, что учебно–тренировочные занятия, направленные на развитие рассматриваемых качеств, как правило, не отличаются вариативностью используемых средств и методов и проходят рутинно, на не высоком эмоциональном уровне.

В связи с вышеизложенным возникает проблема исследования, заключающаяся в отсутствие в научно – методической литературе обоснованных универсальных методических подходов, которые можно использоваться в таких видах спорта, как теннис, мини-футбол и бас-

кетбол для повышения уровня скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, занимающихся 15 – 16 лет.

**Цель исследования** – повысить уровень скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей теннисистов, basketболистов и мини – футболистов 15 – 16 лет, за счет использования специально разработанных игровых упражнений с мячами.

**Методы и организация исследования.**

Для решения поставленной цели на первом этапе нашего исследования было проведено тестирование уровня развития скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей спортсменов, занимающихся теннисом, мини – футболом и basketболом с использованием нестандартных для данных видов спорта тестов:

- на проявление скоростных способностей – бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 секунд;
- на проявление координационных способностей – «челночный бег» с максимальной скоростью 5х4 метра;
- на проявление скоростно – силовых способностей – тройной прыжок в длину с места.

Полученные результаты по всем рассматриваемым физическим качествам не имели статистически достоверных различий, что говорит об идентичном уровне проявлений рассматриваемых качеств.

На втором этапе были проанализированы наиболее используемые средства и методы при развитии скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей в учебно-тренировочном процессе СШ с использованием у теннисистов – теннисных, basketболистов – basketбольных и футболистов – мини – футбольных мячей.

Это ведение мяча с изменением направления движения, броски из нестандартных положений, ловля мяча в движении и прыжках. Много упражнений выполняется у тренировочной стенки, а так же с партнерами и в группах. При этом данные упражнения требуют концентрации внимания, старательности, специальной выносливости и быстроты реакции. Однако в возрасте 15 – 16 лет монотонность используемых упражнений приводит к быстрой утомляемости и потери внимания, что снижает эффект тренировочного процесса.

В связи с этим для повышения эмоционального уровня и внесения разнообразия в тренировочный процесс, на основании выше проанализированных методических подходов, нами были разработаны игровые упражнения для тенниса, мини – футбола и basketбола с мячами не из их вида спорта (Табл. 1).

## Игровые упражнения с мячами

Вид спорта	Упражнение
Теннис	Игроки делятся на две команды, каждая выстраивается по кругу, капитаны с мячом становятся в середину своего круга. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой футбольный мяч стоящим в кругу по порядку, после каждой передачи он получает мяч обратно.
	Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий находится в кругу с мячом, его задача по сигналу выбить футбольный мяч ногой из круга, но так чтобы он не пролетал выше колена занимающихся. Стоящие по кругу не дают мячу вылететь из круга. Игрок, пропустивший мяч становится на место водящего.
	«Передал – садись» Игроки делятся на равные команды и выстраиваются в колонны. В 5 метрах располагаются капитаны с баскетбольным мячом в руках. По сигналу капитаны передают мяч направляющим своих колонн, а те, поймав мяч, тут же возвращают его капитанам и приседают
	«Перехват мяча» Игроки выстраиваются в круг (у каждого в руках баскетбольный мяч) и рассчитываются по порядку. В центре круга водящий. Он называет два любых номера, игроки под этими номерами выполняют бросок мячей друг другу и меняются местами. Задача водящего перехватить один из мячей и занять свободное место, игрок, оставшийся без мяча и без места, становится водящим.
Мини – футбол	«Заморозь» – водящий осаливает играющих теннисным мячом.
	«Русская лапта» с теннисным мячом.
	«Салки с ведением мяча» Игроки разбиваются попарно, партнер с баскетбольным мячом пытается осалить своего напарника, убегающего приставными шагами в любом направлении, выполняя ведение любой рукой. Смена игроков после осаливания или через определённое время.
	Игроки делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с баскетбольным мячом. По сигналу водя-

	щие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Побеждает команда, чей мяч быстрее прошел круг.
Баскетбол	«Русская лапта» с теннисным мячом.
	Игра «Пионербол» теннисным мячом.
	«Квадрат». 4 играющих образуют квадрат 5х5 м. В центре круга – один водящий. Игроки, стоящие по кругу, передают футбольный мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него, после чего водящий меняется местами, с тем, кто сделал передачу.
	Занимающиеся делятся на две команды, первый игрок выполняет ведение футбольного мяча ногой с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю, затем отдают передачу партнеру.

Данный комплекс упражнений был внедрен в учебно – тренировочный процесс СОК СибГУФК в подготовительном периоде. Занятия проходили 3 раза в неделю в начале основной части занятия, продолжительность 15 – 20 минут.

По истечению трех месяцев наблюдаемые спортсмены были вновь протестированы по нестандартным тестам для данных видов спорта (Табл. 2).

Таблица 2

### Результаты тестирования до и после эксперимента

Вид спорта	Бег на месте (кол – во раз)		Прирост %	Челночный бег(с)		Прирост %	Тройной прыжок (м)		Прирост %
	до	после		до	после		до	после	
Теннис (n=12)	38,9±0,5	42,0±1,2	7,9	15,8±0,2	14,1±0,7	8,9	6,33±0,3	6,6±0,8	5,2
Мини –	39,0±0,5	44,7±1,5	14,6	15,7±0,4	13,8±0,8	13,3	6,35±0,5	6,80	7,4

футбол (n=12)								±0,2	
Баскетбол (n=12)	37,5±0,5	42,5±0,7	13,3	15,7±0,2	14,4±0,7	9,0	6,40±0,4	6,87±0,6	9,2
Достоверность различий	(P≤0,05)								

### Заключение

Результаты эксперимента показали эффективность предложенного нами комплекса упражнений с теннисными, футбольными и баскетбольными мячами для развития скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей юношей 15 – 16 лет в командных и индивидуальных игровых видах спорта. Темпы прироста тестируемых качеств достоверно выросли в среднем на 10 – 11 %, при этом значительно повысился эмоциональный фон занятий, что в конечном случае положительно скажется на эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

### Литература:

1. Боярина, Ю.С. Определение средств педагогического контроля и оценка уровня физической подготовленности юных теннисистов 11 – 12 лет / Ю.С. Боярина, А.А. Цагельникова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]: материалы 2 – ой междунар. научн. практ. конф., Екатеринбург, 2013, стр.43.
2. Веревкин, М.П. Мини – футбол в школе / М.П. Веревкин. – М., 2009, стр.100.
3. Винниченко, А.В. Упражнения для развития координационных способностей у юных баскетболистов / А.В. Винниченко // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 2 (44). стр. 75 – 78.

<sup>1</sup>Стефановский М.В., ст. преподаватель, к.п.н.

<sup>2</sup>Мясникова Е.И., студентка

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», Москва, Россия

<sup>2</sup>Институт естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ, Москва, Россия

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4 – 7 ЛЕТ

***Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ методик обучения плаванию Булгаковой Н. Ж. и Осокиной Т. И., которые лежат в основе множества современных методик обучения плаванию детей разных возрастных групп.*

***Ключевые слова:** плавание, методика обучения плаванию.*

Плавание является жизненно необходимым навыком. По данным Росстата России, число утонувших за сезон занимает второе место после жертв автокатастроф. Большое число несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Умение человека плавать является своего рода прикладным навыком. Поэтому массовому обучению плаванию придается государственное значение.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Существует различные методики начального обучения плаванию [1,2]. В некоторых статьях [3,4] авторы ссылаются на свой опыт эффективного обучения плаванию с использованием новых методических подходов, основанных на авторских методиках Булгаковой Н.Ж. и Осокиной Т.И.

Краткая характеристика авторской методики Булгаковой Н.Ж.

При обучении плаванию достигаются следующие основные цели:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания
- укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков

– укрепление опорно – двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость

К основным средствам обучения плаванию относятся:

1. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
2. подготовительные упражнения для освоения с водой
3. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней

Упражнения для освоения с водой можно подразделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды;
- погружение в воду с головой;
- подныривание и открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на воде;
- выдохи в воду и скольжение в воде.

Процесс обучения плаванию условно подразделяется на три этапа.

Этап 1. Создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания и сообщение сведений о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении путем демонстрации, показа и рассказа, а также предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений изучаемого способа плавания.

Этап 2. На этом этапе происходит изучение элементов техники и соединение их в целостный способ плавания. Техника способа плавания изучается раздельно в следующем порядке: 1). положение тела 2). дыхание 3). движение ногами 4). движения руками 5). согласование движений. Сначала движения имитируются на суше, затем в воде каждый элемент техники выполняется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Этап 3. Закрепление и совершенствование техники плавания. Проплывание сначала отрезков, а затем дистанции при помощи ног, рук и в полной координации. На этом этапе обучения ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией, поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации иная одних руках и ногах должно быть 1:1 [5].

Краткая характеристика авторской методики Осокиной Т.И.

Упражнения по освоению с водой:

1. передвижение по дну и простейшие действия в воде;

2. погружение в воду (в том числе с головой в воду);
3. выдох в воду;
4. открывание глаз в воде;
5. всплытие и лежание на поверхности воды;
6. скольжение по поверхности воды.

Этапы обучения:

1. Начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью).

2. Связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся горизонтальному положению на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение выдох в воду несколько раз подряд.

3. После этого дети обучаются плаванию определенным способом. В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10 – 15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

4. На четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна).

Технику спортивных способов плавания рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

1. Разучивание движений ног:

- a) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде;
- b) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания;
- c) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

2. Разучивание движений рук:

- a) на суше и стоя в воде;
- b) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении;
- c) то же в согласовании с дыханием;

d) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами (ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

3. Разучивание способа плавания в целом, т. е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания.

4. Совершенствование плавания с полной координацией движений [6].

**Выводы.** Таким образом, и в методике Булгаковой, и в методике Осокиной предполагается вначале применять упражнения по освоению с водой, а затем упражнения по освоению спортивных способов плавания. Методики схожи в средствах – применяемых упражнениях.

Однако в методике Булгаковой предполагается расчленено – конструктивный метод обучения технике спортивных способов плавания, а в методике Осокиной предполагается разучивание движений в «связках» и в согласовании (движений ног с дыханием, движений рук с дыханием и т.д.)

#### **Литература:**

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.

2. Щербаков Б. В. Некоторые особенности методики обучения плаванию дошкольников 4 – 7 лет // Вестник спортивной науки. 2009. № 5. С. 18 – 21.

3. Буданова Е.А. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Е. А. Буданова, В. М. Селиванов, А. М. Долгушин // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 4 (60), Т. 2. С.79 – 82.

4. Кузнецова Ж. В. Плавание в дошкольных образовательных учреждениях как одна из форм развития двигательных качеств у дошкольников // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. 2013. № 6. С. 104 – 106.

5. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – М.:Академия, 2014. – 319 с.

6. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

<sup>1,2</sup>Стрижакова О.В., доцент, к.п. н., научный сотрудник  
<sup>2</sup>Фетисов О.Б., с.н.с.

<sup>1</sup>Самусенков О.И., профессор, д.п.н.

<sup>1</sup>Московская художественно – промышленная академия  
им. С.Г. Строганова, Москва, Россия

<sup>2</sup>ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем  
РАН Москва, Россия

## ГОТОВ ИЛИ НЕ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ?

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования о психофизической готовности столичной молодежи, рассуждения о студенческой готовности к труду и обороне.*

***Ключевые слова:** здоровье студента, стиль жизни, ГТО.*

**Введение.** Стиль жизни населения изменился и продолжает меняться постоянно под воздействием обстоятельств, таких как гаджеты, интернет, комфортное жилье, развитая инфраструктура, автомобили, коронавирус, самоизоляция, военные действия и список можно продолжать. Необходимость в физической работе отпала, поскольку ее стали выполнять машины. Известный американский врач, основатель учения об оздоровительной «аэробике» К. Купер писал: «В течение многих тысячелетий человек формировал себя в физической работе.

Сейчас с драматической внезапностью ломается адаптационная модель, созданная эволюцией» [1].

Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе ГТО» поставлена масштабная цель: «создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие Человеческого потенциала и укрепление здоровья населения».

Эта цель ориентирована на длительный период времени и требует объединенных усилий систем образования, здравоохранения, физической культуры и спорта. Труд человека – это работа. Оборона – это тоже работа. Готовность – способность к работе – это оценка потенциала (уровня) работоспособности человека. Работоспособность целого организма – это интегральная функция от работоспособности (уровня здоровья) нейронов и мышц, сердца, сосудов, аппарата дыхания и других физиологических систем.

Работоспособность (ключевое слово) человека – величина переменная, и она может быть высокой, средней или низкой. Для ее оценки необходим надежный инструментарий [2].

**Цель исследования.** Ответить на вопрос: «Готов или не готов к труду и обороне?»

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось по имеющимся документам в медпунктах ВУЗов и кафедрах физического воспитания – медицинским справкам, которые предоставляют студенты для допуска к занятиям физической культурой. Документы датированы 2022 – м годом (выход на очные занятия после дистанционного взаимодействия). Анализу подверглись 1200 медицинских справок, которые предоставили студенты московских ВУЗов на момент выхода в очную форму обучения.

Также к анкетному исследованию были привлечены 540 студентов первого и второго курсов трех московских гуманитарных ВУЗов в возрасте 17 – 19 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Создан инструмент для определения психофизической готовности человека. По сути, физкультурно – спортивный комплекс ГТО и дает ответ на вопрос: «Готов или не готов к труду и обороне».

Безусловно, как у любой системы, есть плюсы и минусы. Чтобы получить допуск к тестированию, нужно предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

Готовность к обороне – это следующая ступень после готовности к труду. Программы по физическому воспитанию, реализуемые в ВУЗе, согласно стандарту, должны готовить как минимум к «труду».

Наше исследование выявило следующую информацию: 49 % студентов отнесены к основной медицинской группе, 29 % – специальная медицинская группа, 7 % – справки КЭК и 15 % – справки о временном освобождении (не кратковременные, а более 20 дней).

Итак, «Готовность» – это желание, согласие сделать что – либо в данный момент времени. Человек изменяется физически постоянно, ежедневно; сегодня – здоров, завтра – НЕ здоров. 29 % студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, не могут сдавать нормативы ГТО, они не допущены, т.е. ответ на вопрос нашего исследования: «Не готовы к труду и обороне». 15 % студентов, имеющих временное освобождение, временно, но также не допущены.

Согласно справкам КЭК, студенты освобождены от занятий физической культурой на год. Интересная составляющая, которая была и ранее, но во много меньшем процентном соотношении, что называется единичные случаи. Безусловно, в большом количестве есть фальшивые документы.

Это напрямую свидетельствует о нежелании заниматься своим собственным здоровьем и отсутствии мотивации. Итак, 51 % студен-

тов сами дают ответ, что они не готовы к обороне, и даже к труду. И просят их освободить от такой жизни. Теоретически, 49 % молодежи, отнесенных к основной медицинской группе, может принимать участие в тестировании. По статистике, лишь 7 – 10 % испытуемых, участвующих в проекте ГТО, могут выполнить нормативы на «значок», т.е. ответить утвердительно на вопрос: «Готов к труду и обороне?»».

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, (ВОЗ), здоровье населения формируется под воздействием четырех групп факторов (рис. 1). В данном подходе понятие «фактор» рассматривается как «сила, действующая на организм и вызывающая ответные приспособительные реакции» [3]. Регулярное и интенсивное воздействие любого фактора будет адаптировать организм, перестраивать и формировать его структурное и функциональное состояние.

Влиянию генетических факторов эксперты ВОЗ отдают 20%; еще 20% приходится на экологический комплекс; влияние медицинской помощи на здоровье оценивается в 10%, а оставшиеся 50% занимает большой и сложный комплекс факторов жизненного стиля. Следовательно, наиболее значимым или «весомым» для здоровья человека фактором является жизненный стиль.

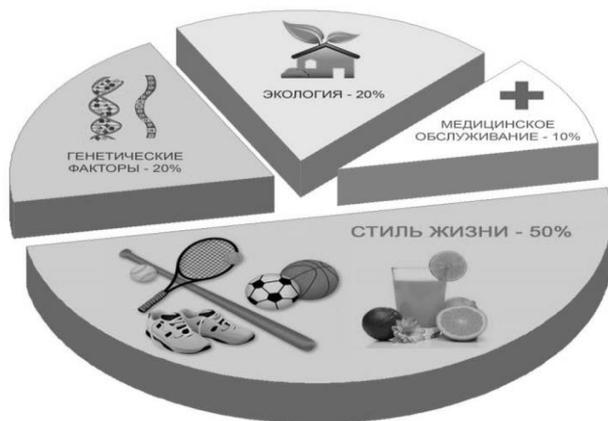


Рисунок 1. Концепция ВОЗ (1985) о влиянии различных факторов на здоровье человека.

Был задан вопрос о влиянии выделенных 4 – х факторов на здоровье в следующей формулировке: «В каком процентном отношении,

обозначенные факторы влияют на Ваше собственное здоровье в данный период жизни?» 33% опрошенных не признали фактор «Стиль жизни» весомым, а присвоили медицинскому и генетическому факторам 30% и 25% соответственно. Можно предположить, это люди, имеющие «отягчающую» генетику, зависимость от фармпрепаратов.

«Здоровый» или «нездоровый» стиль жизни – это наглядное отражение высокой или низкой физической культуры личности, отраженной в каждодневных поведенческих стереотипах. В то же время сегодня мы очень по-разному понимаем словосочетание «образ (стиль) жизни» и плохо представляем себе, на основании каких показателей и признаков можно давать ему объективную оценку. Каждая из четырех представленных групп факторов многими авторами детализируется на более мелкие факторы.

При этом возникает вопрос об измерении силы их воздействия на конкретные органы и системы организма.

Группа факторов, характеризующих стиль жизни населения, остается единственно доступной для прямого и целенаправленного регулирования оздоровительным поведением любого человека.

Вопрос заключается лишь в том, как сформировать сознание и мотивацию у молодых людей в отношении заботы о личном здоровье и превратить это в повседневные поведенческие стереотипы на протяжении всей сознательной жизни. Воспитание культуры, обучение и формирование высокого потенциала деятельностных возможностей молодых людей является главной задачей для образовательной системы страны [4].

**Выводы.** Предварительный отрицательный ответ на вопрос о готовности может быть получен, даже не проводя тестирование психофизической готовности.

**Финансирование.** Настоящая работа выполнена в рамках государственной программы исследований ГНЦ РФ ИМБП РАН по теме 64.1.

#### **Литература:**

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт. – 1989, 224 с.
2. Стрижакова О.В., Орлов В.А., Фетисов О.Б. Теоретические аспекты Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018, №1, С. 18 – 21.
3. Захаров В.Н. Здоровье с позиции теории управления. Вестник РАМН, 2005. Том 75. №12 С.1089 – 1097.

4. Стрижакова О.В., Орлов В.А. Теория и практика физической культуры. Концепция численной оценки психофизического потенциала человека. 2020 – №5. С.6 – 8.

**Тагаев Ш.С., ст. преподаватель**  
**Стефановский М.В., ст. преподаватель**  
**Стеблев А.А., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», Москва, Россия*

### **КРОССФИТ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОК НИУ МГСУ С ДИАГНОЗОМ СКОЛИОЗ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Аннотация.** В статье представлены результаты педагогического эксперимента по реализации авторской системы физических упражнений с элементами кроссфита для повышения коррекционной эффективности физической реабилитации студенток со сколиозом I и II степени на элективных занятиях физической культурой в ВУЗе.*

***Ключевые слова:** упражнения с элементами кроссфита, реабилитация сколиоза.*

**Актуальность.** Сколиоз, искривление позвоночного столба, часто начинает развиваться в подростковом возрасте. Сколиоз в юношеском возрасте, как правило, активизируется самопроизвольно и прогрессирует при отсутствии правильной коррекции. [1]. За последние 5 лет в РФ у студенток 1 и 2 курса ВУЗов, по данным органов здравоохранения, практически в два раза вырос процент таких заболеваний позвоночника, как нарушение осанки сутулость, сколиоз [2].

В подавляющем большинстве случаев данным заболеванием страдают девушки. Юношеский возраст связан со стремительно наступающими изменениями внешности, неустойчивостью настроения, проблемами самооценки. Особенно тяжело этот период, если он осложнен таким заболеванием как сколиоз, протекает для девушек, для которых удовлетворенность своим физическим обликом является основой эмоционального благополучия. [4].

В студенческом возрасте у девушек проявление заболевания в 4 – 6 раз чаще, чем у юношей. Это объясняется тем, что юноши более подвижны, активны и физически лучше развиты, что способствует ста-

билизации и исправлению деформации позвоночника, а у девушек, наоборот, из-за более слабого физического развития и менее подвижного поведения происходит прогрессирующее деформации [3].

**Цель исследования.** Разработать авторскую систему физических упражнений с элементами кроссфита и таким образом повысить коррекционную эффективность процесса физической реабилитации студенток со сколиозом I и II степени на элективных занятиях физической культурой в ВУЗе.

**Объект исследования.** Учебный процесс дисциплины «Физическая культура» (элективная часть) в ВУЗе.

**Предмет исследования.** Влияние применения комплекса физических упражнений кроссфита на практических занятиях по физической культуре для физической реабилитации девушек – студенток 1 и 2 курсов, страдающих сколиозом.

**Задача исследования:**

Оценить эффективность воздействия разработанного комплекса физических упражнений кроссфита.

**Педагогический эксперимент.**

Эксперимент был организован в НИУ МГСУ. Во время практических занятий по физической культуре (элективный курс) со студентками ИСА II курса, основной и подготовительной групп здоровья, имеющих заболевание сколиоз – I и II степени.

Были сформированы 2 группы студенток (контрольная и экспериментальная) в возрасте 17 – 19 лет. На занятиях была проведена реализация разработанного экспериментального комплекса упражнений кроссфита в ЭГ.

А в КГ проводились занятия по общепринятой программе, в которых подготовительная часть состояла из классического комплекса ОРУ с учетом заболевания, основная часть состояла из комплекса упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины.

Упражнения проводились исключительно на гимнастических ковриках с предметами и без предметов. Заключительная часть состояла из дыхательных упражнений стоя лицом к зеркалу.

Расписание занятия 2 раза в неделю: по понедельникам и средам с 15.30 до 17.00. Занятия проводились в зале «Силовой подготовки».

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Таблица 1

Оценка статистической достоверности различий результатов  
девушек КГ и ЭГ до эксперимента (независимые выборки)

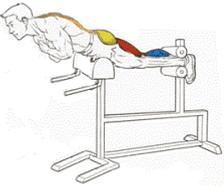
Показатели	Средние значения		$p$	Станд. отклонение	
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ
Длина тела, см	165,48	168,36	0,275	5,20	4,96
Длина тела, сидя, см	86,20	87,05	0,601	2,78	3,52
Вес, кг	54,57	57,59	0,165	4,20	4,05
ОГК пауза, см	83,75	85,13	0,566	5,01	4,32
ОГК вдох, см	89,75	92,63	0,299	5,01	5,63
ОГК выдох, см	83,50	84,50	0,669	4,72	4,44
Тест (спина), мин	2,63	2,74	0,744	0,80	0,61
Тест (живот), мин	1,88	2,21	0,230	0,50	0,54
Сила правой кисти, кг	24,13	24,75	0,684	3,14	2,87
Сила левой кисти, кг	21,00	22,25	0,343	2,73	2,36

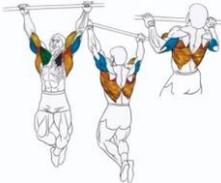
Значения вероятности  $p$  в начале исследования, приведённые в таблице, выявили полное отсутствие статистически значимых различий между соответствующими парами значений антропометрических показателей и показателей физической подготовленности девушек КГ и ЭГ.

**Описание комплекса упражнений кроссфита**, направленных на формирование мышечного корсета, в структуре элективного курса физической культуры, как средства профилактики и физической реабилитации студенток НИУ МГСУ с диагнозом сколиоз I и II степени.

Таблица 2

**Комплекс упражнений кроссфит для участниц экспериментальной группы**

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания	Иллюстрации
1	Вертикальная тяга в тренажере за голову	3 подхода по 10 – 15 повторений	И.П. – сед на скамье – взять перекладину широким хватом – согнуть руки в локтях как можно ниже к шее – вернуться в И.П..	
2	Тяга сидя к поясу на тренажере (с V – образной рукоятью)	3 подхода по 10 – 15 повторений	И.П. – сед на скамье. Взяться за рукоять – спина прямая, и тянуть рукоять к поясу, вернуться в И.П..	
3	Гиперэкстензия на "римском стуле"	3 подхода по 10 – 15 повторений	И.П. – лицом вниз – стопы закреплены за валики. Скрестить руки на груди – спина прямая, выпрямиться до горизонтального положения. Вернуться в И.П.	

4	Подтягивания на перекладине	3 подхода по 1 – 2 повторений	И.П. – Вис на перекладине широким хватом – подтянуться – касаясь перекладины подбородком – вернуться в И.П. Можно с помощью партнёра	
---	-----------------------------	-------------------------------	--	---

Дополнительные упражнения:

1. И.П. – Прислониться спиной к стене так, чтобы голени, ягодицы, лопатки, голова были плотно прижаты к стене – руки вверх и тоже прислонить к стене. Удерживать положение 30 секунд, постепенно увеличивая продолжительность до 2 – 3 мин.

2. И.П. – стойка ноги врозь – круговые вращения плечами вперед и назад (выполнять упражнение 20 повторений).

3. И.П. – ноги на ширине плеч – ноги согнутые в коленях – таз вперед – руки перед собой в замок – округлить спину. Удерживать положение от 20 до 30 секунд.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Таблица 3

**Оценка статистической достоверности различий результатов КГ и ЭГ после эксперимента (независимые выборки)**

Показатели	Средние значения		p	Станд. отклонение	
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ
Длина тела, см	166,89	170,21	0,232	5,45	5,18
Длина тела, сидя, см	87,15	87,84	0,670	2,86	3,43
Вес, кг	55,83	58,85	0,164	4,03	4,18
ОГК пауза, см	84,00	89,63	0,040	4,14	5,66

ОГК вдох, см	92,38	98,38	0,064	5,13	6,70
ОГК выдох, см	83,88	88,00	0,125	3,80	6,05
Тест (спина), мин	2,49	3,65	0,006	0,98	0,30
Тест (живот), мин	2,33	3,47	0,001	0,65	0,43
Сила правой руки, кг	25,13	26,75	0,298	3,52	2,38
Сила левой руки, кг	21,94	23,25	0,408	3,88	1,98

Диагностика антропометрических измерений и физических показателей продемонстрировала улучшения в обеих группах (контрольной и экспериментальной).

Но в целом – увеличение экскурсии грудной клетки, выносливости мышц живота и спины, силы сгибателей пальцев правой и левой руки – более выражены в экспериментальной группе. Что говорит о более эффективном воздействии разработанного комплекса упражнений кроссфита и дополнительных упражнений на элективных занятиях физической культурой у девушек студенток II курса института строительства и архитектуры НИУ МГСУ с диагнозом сколиоз I и II степени.

**Практическая значимость исследования.** Результаты данного исследования могут быть широко использованы в практической деятельности инструкторов, учителей и преподавателей физической культуры в образовательных учреждениях для коррекционно – профилактической работы.

#### **Литература:**

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / В.Н. Амосов. – М.: Вектор, 2010г.
2. Красикова, И.С. «Сколиоз. Профилактика и лечение» Изд. Корона – век, 2011.
3. Сколиоз. Эффективное лечение и профилактика: А. И. Кириллов — Москва, АСТ, Сова, ВКТ, 2007 г.
4. Сколиоз. Профилактика и лечение: И. С. Красикова — Москва, Корона – Век, 2011 г.

Таран К.А., студент  
Лукин Ю.К., доцент к.п.н.  
Лукин Р.Ю., ст. преподаватель  
Белорусский государственный университет  
физической культуры, Беларусь

## РОЛЬ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА 6 – 9 ЛЕТ

***Аннотация.** В статье описывается взгляд на некоторые аспекты в подготовке и формировании юного футболиста 6 – 9 лет. В ней рассмотрены главные задачи этого периода, работа с родителями, управление детьми на тренировках и во время игр, а также методика.*

***Ключевые слова:** футбол, детский тренер, юные футболисты, игра, тренировка, родители, игрового метод, игровое упражнение.*

Детский тренер – воспитатель и родитель, творческая личность. От тренера будет зависеть, как ребенок воспримет игру в футбол, захочет ли он остаться в нем и отдавать ему свое свободное время.

Главные задачи групп начальной подготовки [2, 3]:

- привить любовь к футболу;
- развить самостоятельность и решительность;
- обучить игре в футбол в малых составах;
- использовать подвижные игры для развития физических качеств;
- обучить базовым технико – тактическим приемам.

В зависимости от того, как тренер будет решать эти задачи, зависит и любовь к футболу у детей. Важно, чтобы тренер не ставил юных футболистов в рамки, а давал возможность развиваться, самим искать решения, потому что они могут предложить, что-то совершенно иное, и это также может быть верным решением.

Таким образом, развивается творчество и индивидуальность.

Зачастую, из собственных наблюдений, многие детские команды играют в футбол, где хорошим действием считается выбивание мяча от своих ворот при опасной ситуации. Это ничему не учит детей, не учит брать ответственность на себя, не учит рисковать, не развивает решительность и храбрость. В этом возрасте результат ставят выше принципов игры и развития ребенка. Следовательно, тренер будет стараться выиграть в каждом матче любой ценой.

Такой подход убивает любовь и азарт к футболу, в раннем возрасте закладывается такой дух соперничества, словно это профессио-

нальные футболисты. В этом возрасте результат не так важен, как обучение и получение удовольствия от игры.

**Управление.** Управление можно разделить на 2 части: управление во время игры и управление на тренировках.

Управление на тренировках:

Дети должны знать и чувствовать, что всегда могут обратиться к тренеру. На тренировках должна быть дисциплина и уважение тренера к детям, а детей к тренеру. Никакого панибратства.

Коммуникация с детьми: интересоваться их делами, проблемами – это способствует повышению доверия и открытости к тренеру. Такие мелочи отразятся в активности на тренировке, так как ребенок почувствует себя в безопасной обстановке.

В безопасных условиях детям комфортнее развиваться, когда их мысли не заняты иными проблемами.

Не все тренеры интересуются делами, обращают внимание на состояние ребенка, этому не учат, к этому нужно прийти. Это уже раздел менеджмента (управление), ведь тренер, это тот же управленец и методы управления он выбирает сам. Если ребенок вялый, не похож сам на себя, от тренера можно услышать критику, а ребенок всего лишь может переживать какие – то отрицательные эмоции, чувства. Критика еще больше его подавит, а разговор мог бы вывести из этого состояния.

Управление во время игр:

Каждый тренер, каждый ребенок хочет побеждать и быть первым, и вот здесь выходят на первый план задачи подготовки детей. Тренировки тренировками, а огромное развитие дети получают непосредственно во время практики, то есть игры.

Во время игр главное условие – это не мешать детям играть, все подсказки, направления нужно убрать, их это только сбивает. Пусть делают ошибки, их можно записать на блокнот, а потом разобрать на тренировке.

Ставить результат превыше всего нельзя, развитие детей не идет через победы, развитие детей идет через правильные действия во время игры, реализацию того, что тренировалось на занятиях. Во время игр тренер не должен ругать и кричать на детей, это может нарушить их психику, нанести травмы.

**Родители.** Самая главная головная боль преподавателя – это работа с родителями. Если тренер не объяснит родителям требования, то в подготовке детей могут возникнуть разногласия. Подготовка в таком случае не будет в полной мере эффективна, так как ребенок в голове будет держать слова «второго» тренера – своего родителя.

Родители не должны присутствовать на тренировках, с ними нельзя делиться своими методами и тренировочным процессом, с ними не нужно встречаться после каждой тренировки. Родители должны уяснить важную вещь – они не тренеры, их роль оказать поддержку ребенку.

Работа с родителями важна, так как подготовка детей должна быть продумана до мелочей. Мамы и папы играют огромную роль в механизме подготовки. Тренер на собрании с родителями перед началом сезона рассказывает, чем будут заниматься дети, какие задачи ставятся, и объясняет модель поведения родителя по отношению к ребенку.

Родитель не должен контролировать поведение ребенка на тренировке, так как это будет означать не доверие родителя к тренеру и к ребенку.

Важно, чтобы мамы и папы принимали тренера, его направленность.

Родители на играх не должны сбивать детей, подсказывать и кричать им, как нужно действовать на поле, для этого есть тренер. Также никакого панибратства и дружеского отношения с родителями.

**Методика.** Это использование различных методов и принципов для подготовки. Во всех странах есть свои методики, где – то их пишут для использования в академии, где – то их выпускает федерация на всю страну.

Везде разная методика подготовки, следовательно, не получится тренировать, полностью скопировав методику условного «Аякса», так как у них другие дети, другой менталитет.

Футбол – это не изолированная игра, это полноценный «хаос», поэтому детей, как не странно, мы должны обучать игре в «умный хаос». А изолированные упражнения не развивают детей, они только программируют на выполнение задачи в упражнении, а в игре не всегда такие условия могут возникнуть.

Через игровое упражнение дети получают удовольствие, подкрепляется их любовь к футболу, а самое главное, это развитие через игру, проблемные ситуации. Никаких изолированных упражнений, только игры с сопротивлением, противодействием.

Объясняя, рассказывая и показывая упражнение перед началом его выполнения, дети понимают, что требуется. Впоследствии при отдыхе разбираются ошибки, задаются вопросы, предлагаются решения.

Главный метод – игровой, следовательно, основные упражнения будут игровыми. Они будут включать в себя противодействие, коммуникацию, мышление, пространство, открытые вопросы от тренера.

Основные используемые упражнения: игра 1 в 1, 2 в 1, 2 в 2, 3 в 3; игра на 4 – е ворот 2 в 2 [1].

### **Литература:**

1) Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастера для молодых / Хорст Вайн; [пер. с итал. А.Л. Марескотти, В.Б. Серовского]. – Москва: Олимпия Пресс: Terra – Спорт, 2004. – 242 с.

2) Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.

3) Губа, В.П. Футбол: Программа для футбольных академий, детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В.П. Губа. – Москва: Литагент спорт, 2015. – 180 с.

**Тиунова О.В., доцент, к.п.н., ведущий научный сотрудник**  
*ФГБУ Федеральный научный центр  
физической культуры и спорта (ВНИИФК), г. Москва, Россия*

### **ДИССЕРТАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКЕ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ И ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТЫ АНАЛИЗА**

***Аннотация.** В статье представлен опыт и математические методы анализа тематик диссертационных исследований в области физической культуры и спорта на примере работ психологической направленности. Рассматривается возможность выявления основных тенденций развития спортивной науки. Работа ведется в рамках государственного задания ФГБУ ФНЦ ВНИИФК № 777–00026–22–00*

***Ключевые слова:** анализ текстов, диссертационные исследования, контент – анализ, кластерный анализ, сравнительно – исторический анализ, спортивная наука, психология физического воспитания и спорта.*

**Введение.** Анализ тематик диссертационных исследований по основным отраслевым направлениям был начат во ВНИИФК в 2003 году [1]. Изначально предполагалось решить задачу информационного характера – сформировать отраслевой электронный каталог для оперативного поиска и практического использования результатов

диссертационных исследований, более полного цитирования и повышения квалификации аспирантов и соискателей ученой степени.

В рамках этой задачи выпущена серия тематических перечней.

Позже стало понятно, что дополнительную ценность могут представлять статистические данные, касающиеся ежегодного количества защищенных диссертаций, а также их тематик.

**Методы и организация исследования.** С целью выявления основных тенденций в планировании и проведении исследований по тематикам, касающимся спортивной психологии, математической обработке был подвергнут массив текстов, включавший названия 539 кандидатских диссертаций и 57 докторских диссертаций, защищенных за период с сентября 1941 по сентябрь 2016 г.

Из них 251 исследование было проведено период существования СССР, а 345 – уже в новой России. Позже база данных была дополнена работами 2017 – 2022 гг.

Использованы методы контент – анализа и экспертных оценок.

**Результаты и их обсуждение.** Тематика диссертационного исследования является совокупностью частного интереса ученого и экспертного мнения научного сообщества, корректирующего тему до формулировки, отражающей полученные в ходе работы результаты.

Систематизация и анализ только тематик диссертационных работ могут дополнить представление об основных тенденциях развития спортивной науки.

В соавторстве с В.Барановым и К.Захаровым [2], была предпринята попытка анализа базы диссертационных тематик психологической направленности. Были выделены семь кластеров по преимущественной тематике исследований: первый – диссертационные исследования, рассматривающие физкультуру в самом широком контексте; второй – диссертационные исследования с большим «психологическим» акцентом; третий кластер – формирование и воспитание физических качеств и навыков; четвертый – чаще описывает психические процессы и состояния спортсменов, а пятый включает различные аспекты профессиональной деятельности.

Шестой кластер связан с психолого – педагогической деятельностью. Седьмой кластер включает экспериментальные и эмпирические исследования.

Многолетняя работа в содружестве с математиками позволила сформулировать ряд методологических подходов [3, 4] в анализе совокупности тематик диссертационных исследований по той или иной научной специальности:

1) построение двумерных графиков распределения названий

диссертационных исследований по периодам их написания, что позволяет выявить «исторические» тенденции в выборе тематик,

2) построение двумерных графиков распределения названий диссертационных исследований по типам (кандидатские и докторские) и темам, что помогает выявить тематическую направленность кандидатских и докторских исследований и определить тенденции перехода от узконаправленных исследований к работам более широкой тематики и наоборот,

3) построение графиков плотности распределения диссертационных исследований по времени их защиты. Выявленные таким образом «хронологические» особенности исследовательской работы могут быть объяснены влиянием целого ряда факторов: экономическими условиями, отраслевой политикой, становлением и «угасанием» различных научных школ и др.,

4) проведение контент – анализа названий диссертаций (составление «корпуса текстов», сокращение слов при помощи стемминга по алгоритму Snowball, построение корреляционного графа с использованием стандартные методы пакета ТМ [3] и рассчитан коэффициент Пирсона [4]),

5) построение графиков связей между самыми популярными словами в корпусе,

6) построение «облака слов», которое позволяет визуализировать популярность (частоту использования) тех или иных понятий в названиях диссертационных исследований.

7) переводение корпуса текстов в математическую матрицу с исходной частотой терминов, встречающихся в корпусе, с последующим иерархическим кластерным анализом, позволяющим найти по ряду признаков основные структурообразующие темы (манхэттенская метрика, а для объединения кластеров – метод Уорда, позволяющий выделить группы с наименьшим разбросом значений переменных).

Очевидно, что современные математические метода обработки текстовых данных (названий диссертационных исследований) могут быть полезны при проведении анализа динамических и многофакторных процессов, к числу которых относится спортивная наука [5].

Однако, по мнению ряда экспертов, выполнение исследования в рамках диссертационной работы не является достаточно высокой гарантией качества его организации и проведения.

Это связано, прежде всего, с очевидной необходимостью вынесения на защиту только положительных результатов

экспериментальной исследовательской работы, необходимостью соответствия принципу «кандидатская диссертация – квалификационная работа» и ряду других факторов социально – экономического характера.

В этой связи вторая тенденция работы с массивом диссертационных исследований, а именно использование преимущественно их результатов (а не многочисленных материалов монографий, научных статей, методических пособий и т.п.) для подготовки тематических рекомендаций вызывает сомнение. В противоположность этому материалы, содержащиеся в авторском обзоре литературы, могут быть даже более информативны и достоверны.

В отличие от предполагаемой относительной ценности фактических данных большое значение для развития спортивной науки может иметь накапливающийся и отражаемый в диссертационных работах методологический опыт организации и проведения исследований:

- логика планирования исследования (связь констатирующей и экспериментальной части);
- сложные формы построения эксперимента;
- формирование батареи тестов, дающих объёмную картину состояний испытуемых, проблемных ситуаций, комплексной динамики изменений того и другого;
- использование математических методов обработки данных;
- необходимые и достаточные длительность проведения эксперимента и количество испытуемых.

**Заключение.** За прошедшие почти два десятилетия появилось несколько электронных баз – каталогов обновляемых диссертационных материалов и наметились три тенденции в работе с данными этого типа:

- анализ тематик диссертационных исследований,
- анализ их научно – методического содержания, полезного для практики,
- анализ методологии проведения исследования.

**Выводы.** Представляется необходимым проведение открытой дискуссии по возможностям использования накопленного в отрасли диссертационного материала для практического внедрения в физкультурно – оздоровительную и спортивную практику, а также планирования актуальных направлений отраслевых исследований прикладного и фундаментального характера.

### **Литература:**

1. Баранов, В.Н. Научные основы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. Основные направления научных исследований и тематика диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта/ В.Н.Баранов, Б.Н.Шустин. – М.: Мир атлетов, 2008. – 540 с.
2. Баранов В.Н., Захаров К.В., Тиунова О.В. Системный анализ тематик диссертационных исследований как метод выявления основных тенденций развития спортивной науки / В.Н.Баранов, К.В. Захаров, О.В.Тиунова // Вестник спортивной науки. – 2017. – №2. – С. 64 – 70
3. Feinerer, I. Introduction to the tm Package Text Mining in R – cran [Электронный ресурс] / I. Feinerer // 2015. – Режим доступа: <https://cran.r-project.org/web/packages/tm/vignettes/tm.pdf> (дата обращения: 26.03.2022).
4. Francis, L. Text mining handbook [Электронный ресурс] / L. Francis, M. Flynn // In Casualty Actuarial Society E – Forum. – 2010. – с. 1 – 61. – Режим доступа: <http://www.casact.org/pubs/forum/10spforum/completes10.pdf> (дата обращения: 26.03.2022).
5. Тиунова О.В. Анализ тематик диссертационных исследований как метод выявления основных тенденций развития спортивной науки. Материалы V Всеросс. с ежд. Уч. Науч. – пр. конф. «День спортивной информатики» 3 – 4 декабря 2021 г./ред. Тимме Е.А., Руднев С.Г. – М., 2022. – 215 с.

**Тихонов Н.Н., студент**

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
имени Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия*

### **ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЛЮБИТЕЛЬСКОМ БЕГЕ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

***Аннотация.** Статья раскрывает в себе ключевые моменты, которые должен знать начинающий спортсмен при начале занятий бегом на короткие и средние дистанции. Благодаря статье читатель узнает, как не получить травмы при беге и обратить этот вид спорта себе на пользу.*

***Ключевые слова:** бег, травматизм, здоровье, физическая культура, спорт.*

**Введение.** Спортивный бег довольно распространён среди населения благодаря своим полезным свойствам: он способен укрепить сердечно – сосудистую систему, повысить выносливость, позволяет сбросить лишний подкожный жир. При должном постоянстве бег делает человека более дисциплинированным и счастливым благодаря выработке серотонина (гормона радости) [1]. Но у бега есть и обратная сторона. Он может привести неподготовленного спортсмена к различным травмам нижних конечностей и свести все преимущества на нет [2].

**Методы и организация исследования.** Исследование проблемы травматизма любительского спортивного бега на короткие и средние дистанции проведено с помощью анализа общедоступных публичных научных источников информации с помощью методов дедукции и анализа, структурирования полученной информации, выделения частных выводов по результатам общего анализа проблемы.

Проблема травматизма у начинающих спортсменов не теряет своей актуальности, поскольку каждый день кто – либо начинает беговые тренировки и совершает те же самые ошибки, которые приводят к травмам. Среди самых распространённых травм в беге можно выделить:

1. Растяжение икроножных мышц. Сопровождается отёком мышцы и болезненным ощущением, мешающим обычной ходьбе. В самых неудачных случаях вместо растяжения наступает разрыв мышцы, сопровождающийся гематомой и полным отсутствием двигательной активности мышцы с длительным периодом восстановления.

2. Тендинит связки надколенника. Вызывает боль во время бега в области колена, со временем переходящую в постоянную боль, мешающую вести нормальный образ жизни. Внешних признаков нет, но при давлении поражённую область ощущается резкая боль. Связан обычно с чрезмерными нагрузками и неподготовленным опорно – двигательным аппаратом.

3. Усталостный перелом сопровождается многочисленными повреждениями костей стопы. Чаще всего недуг приходится на вторую и третью плюсневые косточки стопы. Травма связана с пренебрежением восстановлением после тренировок и чрезмерными тренировками.

4. Также к травме может привести остеопороз [3]. Восстановление после такой травмы может быть долгим, а также травма может и вовсе наложить запрет на дальнейшие занятия бегом.

5. Вальгусная деформация большого пальца («косточка»). Приводит к деформации стопы, что приводит к невозможности беговых тренировок. Возникает преимущественно у женщин. Причиной может

послужить неправильно подобранная обувь, остеопороз, плоскостопие и наследственная предрасположенность.

6. Пяточно – подошвенный фасциит. Проявляется после длительного отсутствия активности (например, утром). Больному нужно долго «расхаживаться», прежде чем боль пройдет. Может возникнуть при резком начале активных тренировок у неподготовленных спортсменов.

Чтобы не допустить возникновения этих и других заболеваний, начинающим бегунам стоит придерживаться ряда рекомендаций, которые позволят снизить риск возникновения травм до минимума [4].

1. Перед началом беговых тренировок пройти диспансеризацию и проконсультироваться с врачом. В ходе медицинского обследования медицинский работник может выявить противопоказания, которые сделают невозможным занятия бегом. Или же начинающий спортсмен узнает об ограничениях, которых следует придерживаться при занятиях. В любом случае так человек уже в начале узнает о своих индивидуальных особенностях икратно снизит риск получения травм в будущем. Также не стоит забывать о регулярных посещениях врача в дальнейшем для профилактики и предупреждения развития недугов во время занятий спортом.

2. Использовать специальную обувь, подходящую для занятия бегом. При этом особое внимание стоит уделить тому, чтобы обувь была удобной, соответствовала размеру стопы и подходила под её анатомические свойства. Удобная обувь не допустит возникновения мозолей, снизит риск развития «вросшего ногтя», растяжений и сделает занятия более приятными.

3. Стоит сделать выбор в пользу специально подготовленного стадиона для бега (при наличии такой возможности). Его покрытие специально подготовлено для занятий бегом. Оно мягче и снижает нагрузку на опорно – двигательный аппарат.

4. Обязательное проведение разминки перед началом тренировки и заминки после неё. Разминка и заминка включают в себя комплекс несложных физических упражнений, которые приводят мышцы в готовность к тренировке, восстанавливают их после стресса, полученного во время тренировки и снижают риск возникновения травм.

5. Поддержание рациона, богатого белком, микро – и макроэлементами. Сбалансированное питание обеспечит быстрое восстановление, сделает кости, мышцы и связки более крепкими и устойчивыми к нагрузкам [5].

6. Достаточное количество сна. Регулярно тренирующемуся спортсмену нужно время на восстановление между тренировками. Давно доказано, что основная часть восстановления приходится на

период сна. Для этого необходим сон 6 – 8 часов. Достаточное количество сна наполнит силами организм, вследствие чего показатели будут выше, а тренировки эффективнее.

7. При наличии возможности воспользоваться услугами специализированного профессионального тренера по бегу. Тренер располагает обширным опытом и знаниями и позволит избежать ошибок в тренировочном процессе [6]. Он построит тренировочную программу, соответствующую уровню подготовленности и индивидуальным особенностям спортсмена, а также проконсультирует по остальным вопросам касаясь рациона, правильной обуви и восстановления.

**Заключение.** В конце статьи стоит привести ещё один важный совет – повышать уровень нагрузки стоит постепенно. Излишняя мотивация к тренировкам у новичков при дефиците знаний часто приводит к сильному стрессу для неподготовленного организма, результатом которого и могут стать травмы.

**Выводы.** Придерживаясь этих несложных рекомендаций, начинающий спортсмен способен избежать глупых ошибок в начале занятий, избежать возникновения травм и их осложнений и добиться своих спортивных целей без последствий для здоровья [7].

### **Литература:**

1. Важная проблема физического развития подрастающего поколения. /Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В.// Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 6 – 10.
2. Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Заппаров Р.И., Кондратьев П.А. – Перспективы науки. 2019. № 12 (123). С. 201 – 206.
3. Исследование роста – весовых параметров квалифицированных регбистов /Ростеванов А.Г., Иванов В.А./ Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 168 – 171.
4. Проблемы и перспективы подготовки специалистов по спортивным играм в условиях факультета физической культуры государственного ВУЗа / Иванов В.А., Антипов А.В., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 5. С. 79.
5. Совершенствование двигательной реакции гандболистов на основе управления биомеханическими характеристиками / Хусейн С.А.Х., Иванов В.А., Вьяльцев А.С. // Вестник спортивной науки. 2017. № 6. С. 75 – 80.
6. Social education of students in the conditions of electronic learning /Ivanov V.A., Tsarapkina J.M., Zheltukhina M.R., Nechay Y.P., Urakova F.K./ Amazonia investiga. 2022. Т. 11. № 49. С. 175 – 181

7. Media space as an element of the digital educational ecosystem / Dubrova O.A., Tsarapkina Ju.M., Oshkina A.A., Baikina Ju.O., Ivanov V.A./ Eduweb: Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación. 2021. T. 15. № 1. С. 134 – 144.

<sup>1</sup>Трухачева Л.А., ст. преподаватель

<sup>2</sup>Барышева З.В., доцент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк, Россия

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация.** В статье проведено исследование по выявлению основных понятий о здоровом образе жизни, сформированных у обучающихся образовательной организации высшего образования. Определено, что уровень физического и психологического здоровья определяется образом жизни, составными частями которого являются различные формы жизнедеятельности людей: труд, социально – культурная и общественная деятельность, занятия спортом. Выявлено, что приобщение студентов к физической культуре и спорту помогает повысить их работоспособность.*

***Ключевые слова:** спорт, работоспособность, физическая культура, здоровый образ жизни.*

Основополагающая ценность любого современного человека – собственное физическое здоровье, которое является, в том числе механизмом познания не только внутренних чувств и эмоций, но и окружающего мира.

Цель данной работы – выяснить, какие понятия о здоровом образе жизни уже сформированы у студентов, как их можно развить и применить в дальнейшей профессиональной деятельности [1].

Представители медицинского сообщества полагают, что физическое здоровье человека на 60 % зависит от образа жизни. В то время как остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая (внешняя) среда – 20 %; генетические показатели здоровья – 20 %.

Безусловно, в условиях трансформации жизнедеятельности общества и преобладания социально – экономической сферы возрастают требования к уровню физической культуры человека, который влияет на результативность и продуктивность в трудовой деятельности, реализацию творческого и интеллектуального потенциала человека.

Таким образом, формирование установок о позитивном влиянии физической культуры на жизнедеятельность среди студентов в процессе обучения в образовательной организации позволят в дальнейшем сформировать здоровый трудоспособный коллектив.

Физическая работоспособность студентов напрямую связана с их образом жизни. Здоровый образ жизни – это приёмы, которые направлены на изменение прежних привычек, касающихся качества и количества потребляемых продуктов питания, режима физической активности, работы и отдыха.

Государство ведет активную работу в части повышения культуры здорового образа жизни среди населения. Например, в целях развития уровня физического воспитания граждан в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен Всероссийского физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Кроме этого, в 2020 году закончена реализация Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101 – р., в соответствии с которой достигнут показатель в части увеличения доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 83 %.

В настоящее время в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081 – р., поставлены задачи в области повышения информированности по вопросам физической культуры и спорта среди населения посредством просветительской деятельности, в том числе в образовательных организациях.

Социологический опрос студентов 1 курса Metallургического института Липецкого государственного технического университета показал, что уровень здоровья на 60 % определяется образом жизни, составными частями которого являются различные формы жизнедеятельности людей: труд, социально – культурная, общественная деятельность, занятия спортом.

В настоящее время особое внимание уделяется физической работоспособности студентов. Повысилось внимание студентов к здоровому образу жизни. Это связано с тем, что в настоящее время общество и государство стало уделять особое внимание здоровью молодежи, ведь рост числа хронических заболеваний среди молодого поколения ведет к последующему снижению работоспособности специалиста. Кроме этого, тема физического здоровья и здорового образа жизни стала наиболее актуальна в период роста заболеваемости новой коронавирусной инфекцией (COVID – 19) [2].

С каждым годом количество студентов, занимающихся в специальных группах и освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой, становится все больше. Но, несмотря на это, студенты специальных групп стараются придерживаться здорового образа жизни, правильно питаться и включать в свой образ жизни минимальную физическую нагрузку.

Одной из важнейших задач кафедры физического воспитания в образовательной организации является создание у студентов устойчивого мировоззрения о важности здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом на протяжении всего обучения в образовательной организации высшего образования определяют и закладывают отношение к ценностям физической культуры и собственному здоровью.

Физическая культура – это средство совершенствования себя и оздоровления организма. Студенты занимаются физической культурой на протяжении трех курсов 2 раза в неделю по 1,5 часа. При этом каждый из них заинтересован в своих контрольных нормативах и стремится их улучшить, используя различные техники их выполнения [3].

У юношей – 100 м; 1000 м; подтягивания на перекладине; сгибание рук; прыжок с места; поднос ног к перекладине. У девушек – 100 м; 500 м; прыжки с места; сгибание рук; поднимания и опускания туловища из положения, лежа на спине. Более того, на занятиях по физической культуре поддерживается дух соперничества, который также влияет на повышение результаты контрольных нормативов.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Спорт позволяет студентам самостоятельно готовиться к зачетам, исправлять особенности физического развития, совершенствовать имидж и положение в коллективе, снимать стресс перед сложными зачетами и экзаменами. Рациональное использование физического и умственного труда, работы и отдыха позволяет получить наивысший результат. Двигательная активность

является неременным условием повышения уровня здоровья, работоспособности студентов и успешной учебной деятельности [4].

Проведенный анализ позволил отметить положительную динамику в формировании позитивного восприятия здорового образа жизни и изменения привычек среди студентов. Приобщение студентов к физической культуре и спорту помогает повысить эффективность работы студентов. Одним из вопросов, исследуемых в работе, является вопрос о влиянии здорового образа жизни на работоспособность и успеваемость студентов. Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Для успешной деятельности необходимы такие качества, как внимательность, активность, ответственность.

Представителями кафедры физвоспитания Липецкого государственного технического университета проведен опрос студентов Metallургического института 1 и 3 курсов по теме здорового образа жизни.

По результатам которого, 89 % ответивших студентов 3 – го курса и 80 % студентов 1 – го курса считают, что физическая активность достаточно сильно влияет на успеваемость и работоспособность. У 15 % студентов 3 – го курса и 12 % студентов 1 – го курса сложилось мнение, что спорт не имеет отношения к умственным качествам человека. 5 % опрошенных затруднились ответить.

Анализ результатов проведенного опроса показал, что большая часть студентов 1 – 3 – х курсов отмечают положительное влияние здорового образа жизни на работоспособность человека.

Таким образом, перед образовательной организацией высшего образования должна стоять задача, направленная на формирование установок о необходимости соблюдения здорового образа жизни, от которого напрямую зависит физическая работоспособность. Каждый студент должен получить системные знания о принципах здорового образа жизни, медицинских основах и личной гигиене, которые помогут ему улучшить физическое здоровье, повысить работоспособность и выстроить траекторию на изменение качества жизни.

### **Литература:**

1. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – № 11. 2004, стр. 4 – 7.

2. Воронов, Н.А., Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018, стр. 120 – 122.

3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов // учебное пособие. – М.: Академия, 2007, стр. 18 – 22.

4. Пономарев, Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – № 3 (9). 2006, стр. 24 – 27.

**Федорченко Н.В., ст. преподаватель**

**Шишкина А.Р., студент**

*ФГБОУ ВПО Национального Государственного Университета  
физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург, Россия*

## **ИНСТРУМЕНТЫ МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

***Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические основы, характеризующие менеджмент в спортивных организациях, в частности систематизированы: функции, главные принципы, методы управления, применяемые в менеджменте физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** спортивный менеджмент, планирование, организация, мотивация, контроль, координация, методы управления в спортивном менеджменте.*

**Введение.** Сфера физической культуры и спорта является одной из быстро развивающихся отраслей социальной сферы во всем мире. В России спорт и физическая культура функционируют в форме множества разнообразных физкультурных и спортивных организаций, число и результативность деятельности которых растет с каждым годом.

Так, данные ежегодного федерального государственного статистического наблюдения за развитием физической культуры и спорта в Санкт – Петербурге за последние годы демонстрируют положительную динамику по увеличению численности населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом; численности работников отрасли; количества спортивных сооружений.

Одновременно, все еще наблюдается дефицит профессиональных кадров, имеющих управленческую подготовку в упомянутой отрасли,

именно поэтому столь актуальна систематизация и распространение методологических основ спортивного менеджмента.

**Организация и методы исследования.** Цель данной статьи состоит в систематизации функций, принципов, методов спортивного менеджмента с помощью методов анализа и обобщения литературных источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Развитие сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации во многом зависит от задач и приоритетных направлений государственной политики, связанных с развитием человеческого потенциала, что отражено в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [2]. Одна из задач государства заключается в повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта.

Данный факт свидетельствует об усилении роли управленческой деятельности как в развитии сферы физической культуры и спорта в целом, так и в развитии функционирования деятельности каждой отдельной спортивной организации. В современных рыночных условиях управленческая деятельность в спортивных организациях ещё только начинает зарождаться и имеет некоторые специфические черты, которые требуют особого внимания [3]. В связи с этим изучение и рассмотрение основных вопросов, характеризующих менеджмент в общественных спортивных организациях, на сегодняшний день является актуальным.

Функции спортивного менеджмента, раскрывающие сущность и содержание управленческой деятельности организации, включают в себя: планирование, организацию, мотивацию и контроль, что является классическим подходом в менеджменте различных отраслей деятельности [3].

Ряд авторов выделяет координацию в качестве обособленной функции управления, цель которой заключается в обеспечении максимально эффективного взаимодействия как внутри организации, так и с внешними потребителями. Благодаря выстраиванию рациональных коммуникаций появляется возможность обеспечения непрерывности протекания всего процесса управления [4].

Любая управленческая деятельность базируется на закономерностях, правилах, обобщенных из успешного делового опыта и общественной жизни, и формирует собственные нормы и принципы с учетом специфики и особенностей данной деятельности. Главными принципами спортивного менеджмента являются:

1. Принцип научной обоснованности утверждает, что до принятия решений или постановки задачи спортивный менеджер обязан изучить весь соответствующий доступный на данный момент научный материал по интересующему его вопросу и уже на основании этого предпринимать конкретные действия.

2. Принцип системности. Спортивная организация, как и любая организация, представляет собой систему, состоящую из взаимосвязанных элементов, контактирующих и взаимодействующих как друг с другом, так и с внешними системами. Анализируя с разных сторон имеющиеся управленческие инструменты, спортивный менеджер должен так спланировать и организовать работу, чтобы каждый сотрудник спортивной организации приносил максимум пользы для обеспечения и достижения целей всей организации.

3. Принцип оптимального сочетания централизации и децентрализации в управлении. В любой управленческой деятельности должно быть предусмотрено разграничение ответственности.

4. В сфере физической культуры и спорта иерархическая система управления многоступенчатая и состоит из федеральных, муниципальных органов власти и органов власти первичного звена (руководителей клубов, спортшкол, секций и др.).

5. Принцип материального и морального стимулирования. В спортивной организации принцип материального стимулирования наиболее актуален. Так, например, за удачные выступления спортсмены получают различного рода материальные вознаграждения (квартиры, машины, денежные выплаты), а также правительственные награды и звания, являющиеся мощным мотивирующим фактором.

6. Принцип оптимизации. Основным требованием данного принципа является достижение максимальных результатов за минимальный срок, используя как можно меньше ресурсов. В управленческой деятельности спортивной организации менеджер должен уметь применять необходимые инструменты, способствующие и помогающие реализовать это правило в работе.

7. Принцип сочетания прав, обязанности и ответственности. Данный принцип предусматривает обязательное осуществление возложенных рабочих обязанностей и функций с четким выполнением поставленных задач и несением полной ответственности за полученный результат.

8. Принцип сочетания отраслевого и территориального управления. Принцип обусловлен законодательством РФ. Согласно ст. 72 Конституции РФ о нахождении в совместном ведении РФ и субъектов Российской Федерации вопросов физической культуры и спорта от-

раслеовое и территориальное управление находятся на одной ступени значимости.

9. Принцип правовой защищенности управленческих решений.

Основное положение принципа заключается в следующем: в управленческой деятельности всю свою работу спортивный менеджер обязан соотносить с российским законодательством, которое гарантирует, как и правовое обеспечение функционирования организации, так и осуществление контроля за их деятельностью.

10. Принцип учета спортивных интересов населения. Потенциальными потребителями спортивных услуг являются люди, ведущие здоровый образ жизни. Поэтому задача спортивного менеджера заключается в привлечении как можно большей части населения к занятию спортом, в связи с чем необходимо систематически изучать их потребности и желания. При этом в работе следует учитывать, как социальные и гендерные аспекты, так и возрастные и даже конфессиональные.

11. Принцип государственной поддержки развития физической культуры и спорта. Данный принцип самый основной из всех представленных, так как закреплен на высшем государственном уровне. В Конституции Российской Федерации говорится о том, что поощряется любая деятельность, направленная на укрепление здоровья граждан и развитие физической культуры и спорта, а закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» уточняет, что именно государство занимается обеспечением развития этого направления в стране и поддерживает физкультурное, олимпийское и параолимпийское движение [5].

Методы управления в спортивных организациях – это способы воздействия на сотрудников, которые должны приводить к тому или иному результату, запланированному спортивным менеджером. В зависимости от силы и направленности воздействия руководителя на подчиненных различают методы, характеризующиеся прямым характером воздействия – регламентирующие, и косвенным характером воздействия – стимулирующие методы.

Первая группа методов создает, регулирует деятельность сотрудников через организационное и распорядительное воздействие и регламентирование (создание и корректировку организационной структуры спортивной организации, описание бизнес – процессов, издание приказов, распоряжение, дачу поручений в устной и письменной форме).

Вторая группа методов направлена на формирование и развитие внутренней мотивации сотрудников и носит косвенный характер, поскольку результат их воздействия определить сложнее. К таким мето-

дам обычно относятся социально-педагогические (обучение и развитие персонала), социально-психологические (формирование благоприятного микро – климата и профилактика конфликтов внутри организации) и экономические методы (связаны с материальным вознаграждением работников).

**Выводы.** Таким образом, менеджмент в сфере физической культуры и спорта играет ключевую роль в обеспечении эффективного функционирования спортивных организаций и особенно востребован в условиях рыночных отношений. Знание методологических основ управленческой деятельности в физкультурно – спортивной сфере является базой при организации практической деятельности.

#### **Литература:**

1. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие. 2 – е изд., 2010. – 264 с.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 N 3081 – р.

3. Обожина Д. А. Управление физкультурно – спортивной организацией: учеб. пособие. М – во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. Ун – т. Екатеринбург: Изд – во Урал.ун – та, 2017. – 76 с.

4. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для академического бакалавриата 3 – е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 212 с.

5. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Фраш Л.А., студентка**

**Сопруненко И.В., студент**

**Гераськин А.А., к.п.н., доцент, научный руководитель  
ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ, г. Омск Россия  
ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ, г. Ишим, Россия**

## **ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** В статье раскрывается вопрос: как ребенку научиться правильно, оценивать ситуацию, чтобы всегда принимать верное решение? Для того чтобы ответить правильно на данный вопрос, необходимо установить связь игры в волейбол с логическим

*мышлением. Это позволит получить достоверный ответ на данный вопрос.*

**Ключевые слова:** *волейбол, логическое мышление, средство, игра.*

Главной задачей современного образования является не только сохранение здоровья обучающихся, но и формирование универсальных познавательных учебных действий.

Термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, т. е. способность учащегося самостоятельно приобретать новые знания, в том числе и самостоятельно, организовывать данный процесс.

Человек, который мыслит обдуманно и логично, быстро ориентируется и адаптируется к изменениям окружающего мира, принимает обоснованные решения и развивается как личность. Для этого необходимо развивать у детей логическое мышление. Именно логическое мышление способствует формированию и "работе" интеллекта, что немаловажно в процессе развития ребенка.

А.Г. Асмолов выделяет 4 вида универсальных учебных действий:

- личностные (обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию обучающихся);
- регулятивные (обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности);
- познавательные (включающие общеучебные, логические, а также постановку и решения проблемы);
- коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность обучающихся, умение строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми) [1].

Универсальные познавательные учебные действия включают в себя логические универсальные действия, которые предполагают не только формулировку проблем, но и анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных), составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов, выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов, подведение под понятие, выведение следствий, установление причинно – следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез с дальнейшим их обоснованием [2].

Формирование познавательных универсальных учебных действий невозможно без развития мышления. Для этого в общеобразовательных школах на уроках физической культуры ввели спортивные и подвижные игры.

Так как игра является важнейшим средством для формирования логического мышления. Игра способствует развитию у ребёнка способностей к быстрому освоению учебного материала, способствует активизации мыслительных процессов.

Мы предполагаем, что благодаря участию в игре волейбол у детей будет развиваться логическое мышление, так как именно в игровой деятельности ребёнку необходимо многократно переключать внимание, быстро реагировать на изменение ситуаций, проявлять находчивость и мыслить неординарно.

Поэтому развитие логического мышления поможет в дальнейшем повысить уровень подготовленности команд и спортивных результатов.

#### **Литература:**

1. Авдеева А., Сынкova Н.А. Формирование познавательных универсальных учебных действий в процессе физического воспитания младших школьников – Студенческий научный форум – Режим доступа: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2018/6938.pdf> (дата обращения 25.05.2022)

2. Формирование универсальных учебных действий в Ф79 основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2010. — 159 с.

**Чмыхов В.В., заведующий кафедрой физической  
и специальной подготовки, к.п.н.  
Заслуженный работник физической  
культуры Российской Федерации**  
*Московская академия Следственного комитета  
Российской Федерации*

## **К ВОПРОСУ МЕЖВУЗОВСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация.* Научно-технический прогресс, опирающийся на достижения в электронной индустрии и современные информационные технологии, предъявляет высокие требования к качеству интеллектуального потенциала страны. В таких условиях область высшего образования, как основного поставщика кадров, стала важным направлением государственной экономической и социальной политики.

*Переход на Болонскую систему образования, постоянное в последние годы реформирование, а также нестабильное финансирование*

*привели к увеличению разрыва в научно – техническом потенциале вузов Российской Федерации. Кафедры физического воспитания образовательных учреждений высшего образования Российской Федерации, не являющиеся выпускающими (за исключением физкультурных вузов), несмотря на единые требования ФГОС ВО, имеют неодинаковую учебно – спортивную материально – техническую базу и научно – педагогический потенциал, что существенно затрудняет формирование у обучающихся необходимых компетенций.*

*Автор рассматривает возможное профессиональное сотрудничество и предлагает примерный вариант взаимодействия кафедр физического воспитания вузов, позволяющий обеспечить взаимодополнение в целях решения учебных и развивающих задач по формированию у выпускников заявленных компетенций.*

**Ключевые слова:** научно – технический потенциал вузов, взаимодействие в области физического воспитания, профессиональное сотрудничество.

На рубеже XX – XXI веков отечественное вузовское образование постоянно реформируется, что на фоне неустойчивого финансирования привело к неоднородности организационно – штатной структуры образовательных учреждений высшего образования, их научно – педагогического потенциала и материально – технической обеспеченности.

Несмотря на все перемены и постоянное совершенствование нормативно – правовой базы в области образования, на сегодняшний день по – прежнему функционируют вузы, имеющие довольно скудные научно – технические условия. Поэтому актуальность вопроса межвузовской интеграции в области физической культуры и спорта не вызывает сомнений.

К сожалению, несмотря на то, что государственная политика направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, пропаганду здорового образа жизни, а также воспитание сознательного отношения граждан Российской Федерации к своему физическому состоянию, физическое воспитание в вузах, как и прежде, обеспечивается далеко не в первую очередь (как правило, по остаточному принципу). Это значительно затрудняет формирование у выпускников необходимых компетенций.

Устаревшая и обветшавшая учебно – спортивная материально – техническая база и, зачастую, ригидный («закостенелый») научно – педагогический потенциал далеко не способствуют воспитанию физически культурных специалистов, способных успешно решать свои профессиональные задачи по должностному предназначению.

Сложилась ситуация при которой некоторые кафедры физического воспитания, не имея должных материально – технических условий, но обладая большим научно – педагогическим потенциалом, с трудом обеспечивают подготовку компетентных выпускников.

Вместе с тем, некоторые вузы, напротив, имеют современную развитую материально-техническую базу, но при этом не обладают достаточным научно-педагогический потенциалом. В создавшихся условиях становится целесообразной межвузовская интеграция: возможное предоставление одним из образовательных учреждений своих спортивных объектов другому образовательному учреждению взамен на приобретение необходимого учебно-методического опыта.

На наш взгляд, оптимальным вариантом такого взаимодействия является заключение между заинтересованными в интеграции вузами некоммерческого соглашения о взаимодействии. Следует отметить, что, прежде чем подготовить проект такого соглашения, необходимо изучить федеральные, ведомственные, региональные и другие нормативные базы на предмет возможного оформления взаимоотношений с учреждениями разных федеральных органов исполнительной власти или регионов. При отсутствии прямых ведомственных или региональных запретов необходимо ознакомиться с позицией непосредственно вышестоящей для образовательного учреждения организации по вопросу возможной интеграции с тем или иным вузом.

Если в результате этой подготовительной работы установлено, что нормативных и административных «противопоказаний» для взаимодействия между конкретными вузами не имеется, можно приступать к непосредственной разработке соглашения.

Соглашение о сотрудничестве должно содержать следующие разделы:

5. Предмет соглашения
6. Основные задачи
7. Права и обязанности Сторон
8. Порядок взаимозачетов
9. Ответственность Сторон
10. Форс – мажорные обстоятельства
11. Срок действия соглашения
12. Заключительные положения
13. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

В целях реализации межвузовской интеграции разрабатывается соответствующий план, включающий следующие позиции:

1. Цели и задачи
2. Организационные мероприятия:

культурно – просветительские и другие физкультурно – спортивные мероприятия;

совместные тренировочные занятия и товарищеские встречи по видам спорта;

межкафедральные научно – методические и иные мероприятия.

3. Информационно – аналитическое обеспечение

4. Финансовое и материальное обеспечение

5. Обеспечение безопасности

Содержательное наполнение плана взаимодействия должно осуществляться в соответствии с актуальными и перспективными потребностями вузов.

В заключение хотелось бы отметить, что профессиональное сотрудничество кафедр физического воспитания вузов должно представлять собой процесс динамический. С течением времени в процессе взаимодействия возможны кардинальные (хочется надеяться, что исключительно позитивные) изменения как в материально – техническом, так и в научно – методическом обеспечении процесса физической подготовки во взаимодействующих вузах.

В связи с этим оптимальным форматом межвузовской интеграции следует считать консорциум кафедр физического воспитания, предполагающий временное объединение усилий разных организаций для достижения определенной цели. Эта цель вполне очевидна – обеспечить необходимое взаимодополнение для решения учебных и развивающих задач по формированию заявленных ФГОС ВО компетенции в сфере физического воспитания и здоровья.

### **Литература:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020), КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273 – ФЗ (последняя редакция), КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», КонсультантПлюс. – Текст: непосредственный.

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы, Консультант Плюс. – Текст: электронный.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 07.10.2021 № 1701 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие образования», КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

6. Абанкина, И.В. Государственная политика финансирования сектора высшего образования в условиях бюджетных ограничений / И.В. Абанкина, Л.М. Филатова, В.А. Винарик. – Текст: непосредственный // Журнал Новой экономической ассоциации, 2016. – №3(31). – С.111 – 143.

7. Ахмедов, А.Э. Государственная политика в области обеспечения качества высшего образования / А.Э. Ахмедов, И.В. Смольянинова, М.А. Шаталов. – Текст: непосредственный // Санкт – Петербургский образовательный вестник, 2017. – № 2 (6). – С. 4 – 8.

8. Гохберг, Л.М. Национальная инновационная система России в условиях «новой экономики» / Л.М. Гохберг // Вопросы экономики, 2003. – №3. – С. 26 – 44. – Текст: непосредственный.

9. Козырев, В.М. Материальная база образования современной России / В.М. Козырев // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <a href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018015385">https://scienceforum.ru/2019/article/2018015385</a>. – Текст: электронный.

10. Нормативно правовое обеспечение органов образования, науки и культуры г. Москва. – Текст: электронный // Официальный сервер Министерства образования Российской Федерации: <http://www.ed.gov.ru/obzor.ru>.

11. Трофимов, К.В. Образовательная политика России: понятие, политическая сущность, функции и механизмы реализации / К.В. Трофимов. – Текст: электронный // Электронный научный журнал, 2016. – Текст: электронный.

12. Чистохвалов, В.Н. Современная образовательная политика России [Текст]: учебное пособие / В.Н. Чистохвалов. – Изд. 2 – е, перераб. и доп. – Москва: Российский ун – т дружбы народов, 2012. – 246 с. – Текст: непосредственный.

**Чмыхов В.В., заведующий кафедрой физической  
и специальной подготовки, к.п.н.  
Заслуженный работник физической  
культуры Российской Федерации**  
*Московская академия Следственного комитета  
Российской Федерации*

## **К ВОПРОСУ О СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

***Аннотация.** Анализ содержания наставлений по физической подготовке в вооружённых силах СССР и России, действующих в течение последних 45 лет (НФП – 66, НФП – 78, НФП – 87, НФП – 2001 и НФП – 2009), свидетельствует об определении в них специальных задач физической подготовки для каждого вида и рода войск отдельно.*

*Вместе с тем, согласно настоящей структуре Вооружённых Сил Российской Федерации, воинские части различных видов и родов войск Вооружённых Сил Российской Федерации состоят из основных подразделений и подразделений обеспечения.*

*Причем если основные подразделения выполняют боевые задачи, характерные для того или иного вида и рода войск, то подразделения обеспечения, к которым относятся штабы, подразделения связи, службы и подразделения материально – технического, инженерного, финансового, квартирно – эксплуатационного, медицинского и других видов обеспечения, независимо от видовой принадлежности, имея примерно одинаковые функции, решают однородные задачи.*

*Таким образом, возникает вопрос о целесообразности предъявления к военнослужащим подразделений обеспечения таких же требований, как и к военнослужащим основных подразделений.*

*В данной статье автором предлагается один из возможных вариантов определения единых специальных задач физической подготовки для военнослужащих видов и родов войск Вооружённых Сил Российской Федерации.*

***Ключевые слова:** специальные задачи физической подготовки, прикладные двигательные навыки, военно – профессиональные задачи.*

Прежде чем рассматривать проблему единства задач специальной физической подготовки для военнослужащих видов и родов войск Вооружённых Сил Российской Федерации, полагаем целесообразным обозначить нашу позицию по поводу понятия «специальная физиче-

ская подготовка». В соответствии с федеральным законодательством, «физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально – демографических характеристик»<sup>6</sup>. Другими словами, физическая подготовка – это специально направленная физическая культура.

Поэтому в данной статье мы воздерживаемся от использования словосочетания «специальная физическая подготовка».

На сегодняшний день в Вооружённых Силах Российской Федерации (далее – Вооружённые Силы) насчитывается около 1500 воинских специальностей. Однако, согласно действующему наставлению по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации (НФП – 2009), «специальные задачи физической подготовки устанавливаются в руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооружённых Сил, утверждаемых соответствующими должностными лицами»<sup>7</sup>. Следовательно, в настоящее время каждый вид (род войск) Вооружённых Сил самостоятельно определяет специфику физической подготовки, исходя из своего предназначения. Вместе с тем современная структура Вооружённых Сил предполагает наличие в воинских частях и соединениях видов и родов войск (далее – виды ВС РФ) основных подразделений и подразделений обеспечения.

Основные подразделения решают специфические для того или иного вида ВС РФ военно – профессиональные задачи. Подразделения обеспечения, такие как: штабы, службы и подразделения связи, материально – технического, квартирно – эксплуатационного, инженерного, медицинского, вещевого, продовольственного и других видов обеспечения, во всех видах ВС РФ имеют практически одни и те же функции. Поэтому предъявлять какие – то особые требования к военнослужащим подразделений обеспечения каждого из видов ВС РФ представляется нецелесообразным.

Определение специальных задач физической подготовки для основных подразделений каждого вида ВС РФ отдельно не вызывает сомнений и по праву должно являться прерогативой командования и специалистов физической подготовки этих видов ВС РФ при органи-

---

<sup>6</sup> Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

<sup>7</sup> Наставление по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации (НФП-2009). Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.

зационно – методическом руководстве Управления физической подготовки и спорта Вооружённых Сил Российской Федерации, а также научном обеспечении Военного института физической культуры и кафедр физической подготовки вузов МО РФ (табл. 1).

Таблица 1

**Критерии определения специальных задач физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации**

Виды и рода войск	Разработчики	Организационно – методическое руководство	Научное обеспечение
<b>Основные подразделения</b>			
Сухопутные войска	Специалисты ФПиС СВ	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
ВКС	Специалисты ФПиС ВКС	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
ВМФ	Специалисты ФПиС ВМФ	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
ВДВ	Специалисты ФПиС ВДВ	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
РВСН	Специалисты ФПиС РВСН	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
<b>Подразделения обеспечения</b>			
1 группа	Управление ФПиС ВС РФ при участии специалистов ФПиС видов и родов войск ВС РФ	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
2 группа	Управление ФПиС ВС РФ при участии специалистов ФПиС видов и родов войск ВС РФ	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов
3 группа	Управление ФПиС ВС РФ при участии специалистов ФПиС видов и родов войск ВС РФ	Управление ФПиС ВС РФ	ВИФК, кафедры ФП вузов

Для определения специальных задач физической подготовки подразделений обеспечения, прежде всего, необходимо установить общее количество воинских специальностей в этих подразделениях всех видов ВС РФ. Далее, исходя из особенностей профессиональной деятельности специалистов подразделений обеспечения, и необходимости иметь тот или иной уровень физической подготовленности, следует распределить их на условные 3 группы.

Основными критериями объединения военнослужащих подразделений обеспечения в одной из трех групп являются необходимость преимущественного развития у них определенных физических качеств, а также формирования одних и тех же прикладных двигательных навыков.

Например, к условной третьей группе могут быть отнесены специалисты, чья профессиональная деятельность носит ярко выраженный гиподинамический характер, но отличается повышенной ответственностью за результат, а также чрезвычайным психическим напряжением. К ним относятся: военнослужащие штабов, специалисты операторского профиля, личный состав служб тыла, квартирно – эксплуатационного, финансового, вещевого и других видов обеспечения. Основными задачами физической подготовки данной категории специалистов являются: развитие у них основных физических качеств до условного третьего уровня, а также овладение навыками обеспечения средствами физической подготовки психологической устойчивости и сохранения психического равновесия в условиях высокого нервно – эмоционального профессионального напряжения.

В содержание физической подготовки третьей группы могут входить такие разделы физической подготовки, как: военно – прикладное плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, рукопашный бой (РБ – Н), спортивные и подвижные игры, а также занятия современными системами физических упражнений (аэробика, йога, фитнес технологии и т.п.).

В условную вторую группу включаются специалисты, чья военно – профессиональная деятельность требует более высокого условно второго уровня физической подготовленности и наличия у них определенных прикладных навыков. К таким военнослужащим относятся специалисты материально – технического, продовольственного, инженерно – технического обеспечения, а также военнослужащие ремонтных подразделений и др. В содержание физической подготовки второй группы специальностей, кроме перечисленных выше разделов физической подготовки, включаются гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий.

Специалисты подразделений обеспечения условной первой группы, помимо сформированных профессионально – прикладных навыков, должны соответствовать условному первому уровню физической подготовленности. К таким специалистам можно отнести военнослужащих инженерно – саперных подразделений, военных топографов, специалистов медицинской службы и др. В содержание физической подготовки условной первой группы включаются все ранее перечисленные разделы физической подготовки с учетом того, что при освоении рукопашного боя изучается комплекс приемов РБ – 1.

Для определения специальных задач физической подготовки подразделениям обеспечения видов ВС РФ в обязательном порядке должны привлекаться командование и специалисты физической подготовки видов ВС РФ при обязательном организационно – методическом руководстве Управления физической подготовки и спорта Вооружённых Сил Российской Федерации. А также научном обеспечении Военного института физической культуры и кафедр физической подготовки вузов МО РФ.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что представленный в табл. 1 вариант определения специальных задач физической подготовки для Вооружённых Сил Российской Федерации носит рамочный характер и может быть принят за основу при условии дополнительной проработки всеми заинтересованными сторонами. Это позволит конкретизировать задачи и усовершенствовать систему физической подготовки и спорта Вооружённых Сил Российской Федерации в целом.

### **1. Литература:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
2. Приказ Министра обороны СССР от 20.07.1966 № 173 «О введении в действие Наставления по физической подготовке Вооружённых Сил СССР (НФП – 66), КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
3. Приказ Министра обороны СССР от 25.05.1978 № 140 «О введении в действие Наставления по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП – 78)», КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
4. Приказ Министра обороны СССР от 17.09.1987 № 270 «О введении в действие Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП – 87)», КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

5. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 31.12.2000 № 631 «О введении в действие Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2001), КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

6. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200 «О введении в действие Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009), КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

7. Вейднер – Дубровин, Л.А. Специальная направленность физической подготовки в Вооруженных Силах СССР: Пособие для слушателей факультета / Л.А. Вейднер – Дубровин, Т.Т. Джамгаров. – Ленинград: ВКФФКиС при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1966. – 56 с. – Текст: непосредственный.

8. Щеголев, В.А. Физическая подготовка в вооруженных силах НАТО (по материалам зарубежной печати): учеб. – метод. пособие / В.А. Щеголев, В.Н. Утенко, В.П. Сорокин и др. – Санкт – Петербург, 1999. – 179 с. – Текст: непосредственный.

**Шалупин В.И., к.п.н., профессор, зав. кафедрой  
Родионова И.А., к.п.н., профессор  
Романюк Д.В., ст. преподаватель**

*Московский государственный технический университет  
гражданской авиации, Россия, Москва*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОБУЧЕНИЯ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

***Аннотация.** Анализ учебно – педагогической деятельности студентов первого курса обучения МГТУ ГА показал, что организация физической культуры на начальном этапе обучения не в полной мере учитывает объективные закономерности адаптации организма студентов к условиям вузовской системы обучения.*

***Ключевые слова:** дисциплина «Физическая культура и спорт», физическая подготовка, студенты первого курса обучения вузов гражданской авиации, адаптация к обучению.*

**Введение.** Физическая деятельность является одним из важнейших средств сохранения и укрепления здоровья человека.

По мнению Шалупина В.И., Родионовой И.А., Романюка Д.В. «работоспособность зависит от физиологического состояния организма: от состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, костной и других систем» [7].

«Современные аналитические исследования отмечают серьёзную озабоченность здоровьем студенческой молодежи. Высшие учебные заведения для повышения конкурентоспособности выпускников исходят из того, что полноценное использование профессиональных знаний, умений и навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, которое может быть приобретено при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой» [5].

«Труд специалистов гражданской авиации является опасным, вредным, напряженным и тяжёлым, имеющим особый характер. Его высокая напряженность обусловлена значительными интеллектуальными, сенсорными, зрительными и слуховыми нагрузками, повышенной ответственностью за безопасность полетов и личным риском» [3].

В целях более глубокого исследования проблемы и обоснования средств и методов подготовки студентов к интенсивной и напряженной деятельности в условиях высшей школы был проведен педагогический эксперимент. Разработана и апробирована экспериментальная программа физической подготовки студентов первых курсов обучения.

В ее основу были положены комплексные занятия, содержание которых составляли упражнения из легкой атлетики (бег на 1 км., прыжок в длину с места), подтягивание на перекладине.

«Комплексная оценка физической подготовленности – не только эффективный способ привлечения различных слоёв населения к занятиям физической культурой: она предоставляет возможность исследовать уровень личной физической подготовленности, определить пути ее развития» [4]. Здесь конкретно показано, как можно исследовать уровень физической подготовленности студентов технического вуза.

«Проверка и оценка двигательных качеств, прикладных навыков и умений является составным элементом процесса обучения студентов» [6]. Суть такой проверки заключается в разработке адекватных диагностических средств комплексной оценки соответствующих качеств и умений. «Студентам необходимо подобрать тесты, при выполнении которых возможно достижение необходимых результатов в контрольных упражнениях, сохранение здоровья и возможности выполнять самостоятельно выбранные тесты в относительно любых условиях» [1].

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились на факультете авиационных систем и комплексов. К эксперименту привлекались студенты первого курса в группах направления под-

готовки «Техническая эксплуатация радиоэлектронного оборудования, аэропортов и воздушных трасс» (РС). Были определены контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

**Результаты и их обсуждение.** В начале эксперимента достоверных различий в физической подготовленности и состоянии здоровья между студентами ЭГ и КГ не наблюдалось.

В КГ занятия по физической культуре проводились по обычной программе в соответствии с тематическим планом, без учета суммарной нагрузки по другим разделам дисциплины.

В ЭГ первые 1—1,5 месяца занятия физической культурой были направлены на развитие и формирование необходимых физических качеств и двигательных навыков с преимущественным выполнением упражнений на выносливость. Занятия проводились в различных погодных условиях. Объем и интенсивность физической нагрузки планировались с учетом наличия теоретических дисциплин в недельном микроцикле.

Для определения степени адаптации студентов к воздействию факторов вузовской системы обучения в рассматриваемых КГ и ЭГ в конце второго месяца обучения была проведена контрольная проверка по бегу на 1 км, подтягивании на перекладине, прыжке в длину с места.

По истечении педагогического эксперимента студенты двух групп (контрольной и экспериментальной) тестировались по единой программе, изложенной выше. Контрольные пробы применялись через 2 и 4 месяца эксперимента.

Данные тестирования приведены в таблице.

Таблица

**Показатели тестирования физической подготовленности студентов как проявления эффекта педагогического эксперимента**

Методы исследования	Контрольная группа (КГ)		Экспериментальная группа (ЭГ)	
	Через 2 месяца	Через 4 месяца	Через 2 месяца	Через 4 месяца
Бег 1 км (мин.)	6 %	10 %	11 %	17 %
Прыжок в длину с места (см.)	5 %	7 %	10 %	17 %
Подтягивание на перекладине (кол – во)	8 %	12 %	9 %	14 %

Студенты КГ, по сравнению с исходными результатами, на первоначальном этапе обучения, улучшили результаты: в беге на 1 км., через 2 месяца на 6 %, а через 4 месяца – на 10 %, в подтягивании на перекладине соответствующие результаты – 8 % и 12 %, в прыжке в длину с места – 5 % и 7 %.

В экспериментальной группе результаты значительно выросли и составили: в беге на 1 км – 11 % и 17 %, в подтягивании на перекладине – 9 % и 14 %, в прыжке в длину с места – 10 % и 17 %.

Все эти показатели свидетельствуют о том, что исследуемые физические качества хотя и довольно консервативны, но могут поддаваться целенаправленным воздействиям, если применяются сравнительно адекватные средства их развития. Приведенные данные тестируемых параметров свидетельствуют о том, что уже концу второго месяца обучения у студентов ЭГ показатели по всем трем упражнениям (особенно в тесте на выносливость), превосходят показатели КГ, т.е. применяемые нами упражнения более адекватны, чем упражнения из традиционной программы.

**Выводы.** Анализ проведенных исследований позволил сделать определенные выводы:

1. Для повышения уровня физической подготовленности, в период начального этапа обучения в ВУЗе, в занятиях по физической культуре целесообразно использовать преимущественно упражнения на выносливость.

2. В последующем занятия по физической культуре следует проводить в виде комплексных занятий с обязательным выполнением упражнений на выносливость с учетом суммарных нагрузок, получаемых в процессе занятий по другим дисциплинам.

### **Литература:**

1. Кадыров, Р. М. Новые подходы определения нормативов для самооценки физической подготовленности студентов на основе свободы выбора / Р. М. Кадыров, Д. С. Савельев, А. В. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 52 – 54. – EDN HPWDNA.

2. Ложкина, Н. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н. П. Ложкина, О. П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – № 12(92). – С. 838 – 841. – EDN TXLZGF.

3. Морщинина, Д. В. Роль физических упражнений в психологической подготовке студентов учебных заведений гражданской авиации / Д. В. Морщинина, В. И. Шалупин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. –

2010. – С. 172 – 175. – EDN NULWXF.

4. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи / Л. М. Столяр, О. Н. Логинов, Е. В. Любина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 83 – 88. – EDN XUAVTN.

5. Социально – педагогический аспект профессионально – прикладной физической подготовки студентов вузов / А. А. Голубев, В. В. Евсеев, И. А. Родионова [и др.]. – Санкт – Петербург: Санкт – Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2020. – 91 с. – EDN PMNHZE.

6. Шалупин, В. И. Методические подходы к оценке физической подготовленности студентов вузов гражданской авиации / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, С. Н. Чепис // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – С. 96. – EDN OUUGHN.

7. Шалупин, В. И. Динамика показателей умственной и физической работоспособности студентов факультетов авиационных систем и комплексов (ФАСК) / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, Д. В. Романюк // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 4. – С. 76. – EDN XDGPUP.

**Шутова Т.Н., доцент**

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
имени Г.В. Плеханова», г. Москва, Россия*

## **ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИСТОВ, СТРОИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

***Аннотация.** Исследование функционального состояния произведено в феврале – мае 2022 года, при этом использовался разработанный нами цифровой инструмент в виде онлайн – калькулятора. Выявлены индексы функционального состояния по существующим формулам, осуществлена сравнительная характеристика показателей трех опытных групп из разных вузов.*

***Ключевые слова:** студенты, функциональное состояние, онлайн – калькулятор, цифровое сопровождение образовательного процесса.*

Введение. В обеспечение принципа здоровьесбережения, инновационности, личностного самосовершенствования и системности в процессе физического воспитания в вузе, необходимо производить диа-

гностику функционального состояния обучающихся. Объективная оценка и анализ показателей функционального состояния организма являются одними из принципиальных условий научного подхода в обучении. Оценка дает объективную информацию для планирования физической нагрузки на учебных и внеучебных занятиях.

Однако в настоящее время недостаточно современных цифровых инструментов, сервисов (механизмов) мобильно, удаленно, оперативно, автоматизировано решать образовательные, оздоровительные, организационные и управленческие задачи по ФКиС [1, 2, 3]. Недостаточно инструментов для оперативной диагностики функционального состояния обучающихся, которую следует проводить в начале учебного года, после первого семестра и в конце учебного года.

Цель исследования: изучить функциональное состояние студентов экономистов, строителей и обучающихся физкультурного вуза, используя, разработанное мобильное приложение «Онлайн – калькулятор функционального состояния и индекса массы тела».

Методы и организация исследования. Экспериментальные группы: 1) обучающиеся строительного университета (НИУ МГСУ): 115 – юн. и 85 дев.;

2) обучающиеся экономического университета («РЭУ имени Г.В. Плеханова»), юноши – 118 человек, дев. – 123;

3) студенты физкультурного вуза (Чайковская академия физической культуры и спорта, г. Чайковский), юноши – 55, девушки – 58.

Мобильное приложение в виде онлайн – калькулятора позволило оценить функциональное состояние изучаемых групп по показателям: коэффициент выносливости сердечно – сосудистой системы, уровень регуляции сердечно – сосудистой системы, жизненный индекс, циркулярно – респираторный коэффициент

Скибински, индекс массы тела, вегетативный индекс Кердо, индекс функциональных изменений системы кровообращения. А также оценить уровень двигательной активности обучающихся. Для диагностики необходимы: тонометр, весы, ростомер и спирометр, секундомер.

**Результаты и их обсуждение.** Диагностика ЖЕЛ юношей показала (рис. 1), что результаты строителей и спортсменов находятся практически на одном уровне.



Рис. 1. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) в изучаемых группах (мл).

Результат ЖЕЛ у строителей – 3836 мл, экономистов – 3171мл, спортсменов – 4196мл. При этом показатели у студентов экономистов достоверно ниже, по сравнению другими двумя группами. Результаты ЖЕЛ у девушек имеют аналогичную картину, что и у юношей. Значения у девушек физического вуза – 3135мл, строителей – 2931мл, спортсменок – 2370мл (рис. 1).

Рассмотрим показатели уровня двигательной активности (рис. 2).



Рис 2. Уровень двигательной активности изучаемых опытных групп.

Двигательная активность юношей трех опытных групп не имеет достоверных различий, студенты – спортсмены (11145 шагов) незначительно превосходят строителей (8921 шаг) и экономистов (9035 шагов). В опытных группах девушек, не выявлено достоверных различий результатов шагов, при этом наблюдается высокая вариативность количества шагов сутки. Группы девушек спортсменок (9940 шагов) и экономисток (7542 шага) по уровню двигательной активности не однородны.

Проба Штанге помогает оценить работу сердца и дыхание в усложненных условиях (рис. 3). Результаты пробы Штанге у юношей таковы: спортсмены (100,2 с) достоверно превосходят строителей (71,4с.) и экономистов (69,5с.). Отличным считается результат 50 с. и выше, менее 40 с. – «неудовлет.» результат, а 40 – 50 секунд – «удовлет.»



Рис 3 Результаты пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Результаты работы сердца и дыхания в усложненных условиях (Штанге) у девушек таковы: спортсменки незначительно превосходят другие опытные группы. Значения девушек строителей и экономистов практически совпадают и относятся к «отличному» уровню.

Рассмотрим полученные показатели по ЧСС (рис. 4), отметим, что результаты, как у юношей, так и у девушек находятся в пределах нормы. ЧСС спортсменов – юношей (65,6 уд/мин) достоверно лучше, по сравнению со строителями (79,1 уд/мин) и экономистами (80,2 уд/мин).



Рис. 4. Результаты ЧСС.

Данные ЧСС у девушек трех опытных групп не имеют достоверных различий, из-за высоких значений среднего квадратического отклонения. Безусловно, значения в группе спортсменок лучше (70,0 уд/мин), при этом следует отметить, что в группе экономисток ЧСС – 84,2 уд/мин, что выше, чем во всех группах.

Изучим результаты АД, безусловно, значения систолического и диастолического давления ниже в группе спортсменов, при этом следует отметить, что АД в группах девушек ниже, по сравнению с группами юношей. Немного выше нормы систолическое давлению у юно-

шей-строителей, необходимо чаще контролировать этот показатель, измерять АД на практических занятиях по ФК (рис. 5).



Рис. 5. АД (систолическое и диастолическое давление).

Индекс массы тела не имеет достоверных различий ни в одной из изучаемых групп юношей и девушек (рис. 6).



Рис. 6. Индекс массы тела (усл. ед) норма 18 – 24,9 усл.ед.

Неожиданно что, самый высокий показатель индекса массы тела в группе юношей – спортсменов, возможно это можно объяснить тем, что привлечены спортсмены, занимающиеся атлетическими видами спорта. Результаты индекса массы во всех группах находятся в пределах нормы.

Коэффициент выносливости сердечно – сосудистой системы (рис. 7), который должен быть на уровне 16 усл.ед. и меньше, при коэффициенте ниже 16 – наблюдается усиление сердечно – сосудистой системы, если выше 16 усл.ед. – ослабление деятельности сердечно – сосудистой системы. Следует отметить, что результаты у юношей строителей и спортсменов идентичны и находится близко к норме.



Рис. 7. Коэффициент выносливости сердечно – сосудистой системы.

Коэффициент выносливости с.с.с. у юношей – экономистов (13,8 усл.ед.) лучше из всех, изучаемых групп. А в группах девушек наблюдается ослабление деятельности сердечно – сосудистой системы, особенно у девушек экономисток (20,5 усл.ед.).

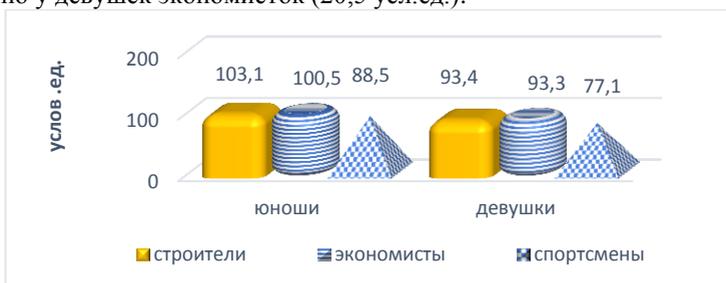


Рис 8 Уровень регуляции сердечно – сосудистой системы (81 – 90 – средний ур., 91 – 100 – ниже среднего, 101 и выше – низкий ур.).

Уровень регуляции сердечно – сосудистой системы (рис. 8) на среднем уровне только у обучающихся физкультурного вуза: юноши – 88,5 усл.ед., девушки спортсменки – 77,1 усл.ед., при этом у юношей результат на границе «среднего» уровня регуляции.

Девушки строители и экономисты относятся к уровню «ниже среднего», юноши только к «низкому» уровню, соответственно у строителей 103,1 усл. ед., у экономистов – 100,5 усл. ед. кровообращения (2,2 – 3,09 – достаточные функциональные показатели, более 3,09 – недостаточные возможности).

Наименьшие показатели жизненного индекса выявлены в группах экономического университета, лишь 37,8 мл/кг у юношей и 36,1 мл/кг у девушек. Жизненный индекс в норме у юношей строителей и

спортсменов, немного ниже нормы у девушек – строителей (48,4 усл.ед.).

В завершении тестирования производился подсчёт индекса функциональных возможностей системы кровообращения, который включал в себя возраст, пол, массу тела, значения ЧСС, АД. Исследование выявило недостаточные возможности системы кровообращения в группе юношей – экономистов (3,64 усл.ед.). Результаты спортсменов и строителей, как юношей (2,26 усл. ед.), так и девушек практически совпадают (2,08 и 2,05 усл. ед.).

**Выводы.** Обучающиеся спортивного вуза по показателям функционального состояния в покое значительно не превосходят студентов экономистов и строителей. Спортсмены – юноши показали результат достоверно выше по пробе Штагне и ЧСС. Результаты экономистов несколько ниже по сравнению с другими опытными группами, это касается как юношей, так и девушек. Вызывает опасение уровень регуляции с.с.с. у юношей-строителей и экономистов. Коэффициент выносливости с.с.с. хуже у девушек по сравнению с юношами.

#### **Литература:**

1. Антонова И.Н. Исходный уровень физической подготовленности и реакции сердечной мышцы на физическую нагрузку студентов первого курса /И.Н. Антонова., Т.Н. Шутова, А.В. Носова, Н.Г. Ефремова Н.Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 21 – 25.
2. Белецкий С.В. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту в вузе / С.В. Белецкий, Т.Н. Шутова Т.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 25 – 29.
3. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрущенко, И.В. Орлан, Н.В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 12 – 14.
4. Masi E., James E. Peterman, Leonard A. Kaminsky. The Health Benefits of a Pedometer - Based 100,000 Steps // Journal of Science in Sport and Exercise. 2019. Vol. 1, № 2. P. 176 – 183.

<sup>1</sup>Якушев В.А., ст. преподаватель, доцент  
<sup>1</sup>Белецкий С.В., ст. преподаватель, к.п.н., доцент  
<sup>1,2</sup> Дешевых И.Н., ст. преподаватель, к.п.н., доцент  
<sup>1</sup>Военный университет МО РФ,

<sup>2</sup>Московский государственный лингвистический университет

## СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

***Аннотация.** В статье рассмотрены способы психологической подготовки гимнастов с разными типологическими особенностями при обучении сложнокоординационным упражнениям.*

***Ключевые слова:** гимнастика, обучение сложно координационным упражнениям, подводящие упражнения, психологическая подготовка гимнаста, психологическая карта спортсмена.*

**Введение.** Эффективное обучение гимнастическим упражнениям требует от тренера целенаправленной психологической подготовки гимнастов. К сожалению, на практике всё ещё приходится сталкиваться с несколько упрощённым пониманием некоторыми тренерами, в особенности молодыми, проблемы психологической подготовки спортсменов. Значительная часть молодых специалистов полагает, что психологическая подготовка необходима лишь для успешного участия в спортивных соревнованиях.

Безусловно, психологические факторы подготовленности спортсменов наиболее заметно проявляются в соревнованиях. Можно привести множество случаев, когда, казалось бы, отлично подготовленные спортсмены не смогли продемонстрировать своих возможностей в напряженной соревновательной борьбе [2, 4, 5].

Современная психология спорта оказывает влияние не только на обучение, тренировку и воспитание спортсмена, его подготовку к соревнованиям, но и на организацию его повседневной жизни [3, 5, 6].

Что касается непосредственно тренировки спортсменов, то добиться успехов в технической, физической и тактической подготовке можно лишь при правильном воздействии на их психику.

Невозможно успешно воспитывать спортсменов, не опираясь на психологию личности и коллектива. В спортивной гимнастике это особенно важно, так как она характерна своей выраженной «интроверсивностью», сосредоточенностью на чувственном восприятии и оценке телодвижений.

Особенности психологической подготовки в спортивной гимнастике связаны, прежде всего, с координационной сложностью и искусственностью гимнастических движений в сочетании с высокой травмоопасностью. Для высшей гимнастики характерна значительная эмоциональная напряжённость, в связи с чем от спортсменов требуются высокое самообладание и волевые качества. Волевая мобилизация чрезвычайно важна в гимнастике как условие концентрации, необходимой для выполнения упражнений с максимальной точностью, выразительностью и со значительным физическим напряжением.

Для опытного гимнаста важны качества, позволяющие успешно бороться со сбивающими факторами, помогающие «отключаться» от нежелательных внешних воздействий. Работа над освоением координационно сложных, субъективно опасных упражнений, а также их выполнение на соревнованиях часто вызывает выраженное эмоциональное утомление, в связи с чем важно уметь разумно применять различные средства и методы психологической подготовки.

**Методы исследования.** Психодиагностические методы в современной гимнастике становятся также необходимыми для достижения успеха. К ним можно отнести наблюдение и экспертные оценки, диагностику психофизиологических и функциональных особенностей спортсмена, личностных и морально-волевых качеств валидными легитимными методами. Часть из перечисленных методов доступна для реализации в учебном процессе самому тренеру и должна быть в совершенстве им освоена.

Анализ практической деятельности тренеров показывает, что наиболее весомый эффект дает применение методов саморегуляции: идеомоторной тренировки и вариантов аутотренинга.

Наблюдение за поведением в быту, психическими реакциями в тренировочном процессе и соревнованиях, особенности эмоциональных проявлений – важные компоненты работы тренера.

Словесные методы характеризуются содержательностью, логичностью и доказательностью, но самым характерным является эмоциональная выразительность речи. Методы словесного воздействия оказывают положительное воздействие лишь при наличии психологического контакта между тренером и учеником, который возникает тогда, когда тренер пользуется большим авторитетом и уважением.

В то же время некоторые психодиагностические методы могут применяться лишь опытными специалистами – психологами, работающими с командой [1].

**Результаты и обсуждение.** Чтобы избежать серьёзных ошибок при оценке личностных особенностей и текущего психоэмоционально-

го состояния спортсменов, тренеру целесообразно составлять на каждого гимнаста психологическую карту. Она необходима тренеру, как при проведении воспитательной работы, так и при решении всех вопросов, связанных с подготовкой спортсмена.

Один из основных разделов карты должен отражать типологические особенности гимнаста, которые выявить можно только с помощью высококвалифицированного спортивного психолога. Глубокое лабораторное обследование позволит дать, довольно исчерпывающее представление о типологических особенностях гимнаста.

Однако ряд типологических характеристик может составить и сам тренер, пользуясь систематизированными материалами педагогических наблюдений, данными повседневных наблюдений и периодическим тестированием психологического состояния спортсмена.

К примеру, педагогические наблюдения помогут определить такие проявления свойств нервной системы гимнаста, как «сила – слабость», «уравновешенность – неуравновешенность», «подвижность – инертность» и др.

При этом необходимо помнить, что основные свойства нервной системы во многом определяют поведение спортсмена в условиях тренировки и соревнований. Например, перечисленные качества, как правило, связываются с высокой работоспособностью, быстрой вработываемостью, способностью сдерживать свои чувства, высокой помехоустойчивостью и точностью движений при утомлении, уверенностью в своих силах.

Противоположные проявления характеризуют относительную слабость нервной системы. Учитывать особенности «силы – слабости» нервной системы в учебно-тренировочном процессе чрезвычайно важно. Так, гимнасты с относительно слабой нервной системой нуждаются в большей опеке, в большей мотивации к напряженным тренировкам и соревнованиям.

Они тяжело и длительно переживают свои неудачи, болезненно относятся к наказаниям, медленнее находят контакты с командой, проявляют меньшую инициативу. Таких гимнастов следует активнее привлекать к коллективным играм, к общественным мероприятиям, с ними нужно чаще проводить беседы, постоянно внушать им уверенность в своих силах [2, 5, 6].

Возьмём другое проявление свойств нервной системы – уравновешенность. Оно характеризуется спокойным поведением в ситуации ожидания, объективным отношением к окружающим, отсутствием импульсивных (непроизвольных) реакций, устойчивостью эмоциональных состояний, сдержанностью и т.д.

Диаметрально противоположные признаки характеризуют неуравновешенность нервной системы. Гимнастов с неуравновешенной нервной системой тренер обязан сдерживать, на тренировках им чаще следует создавать более сложные условия для работы, с элементами неожиданности.

Им необходимо строже регламентировать своё поведение, как в быту, так и на тренировках и соревнованиях. В воспитательной работе с такими гимнастами нужно быть осторожным и тактичным.

Подвижность нервной системы связывают с быстротой и лёгкостью приспособления к новым условиям, более легким переходом от одного эмоционального состояния к другому, от одного элемента к другому, сменой интересов, быстротой исправления ошибок и т.д.

Противоположное проявление – инертность.

Уметь правильно охарактеризовать гимнастов, учитывая проявления перечисленных свойств нервной системы, тренеру чрезвычайно важно в процессе воспитания личности.

В психологической карте гимнаста, на наш взгляд, обязательно должны быть представлены три раздела:

1. моральные черты личности;
2. волевые черты личности;
3. эмоциональные проявления.

Данные в этот раздел психологической карты гимнаста вносятся на основании тестирования и педагогических наблюдений. Для выявления моральных черт личности следует анализировать общие и частные проявления на занятиях спортивной гимнастикой. К общим проявлениям относятся: целенаправленность, коллективизм, чувство ответственности, чувство чести, дисциплинированность и др.

Все эти черты имеют и частное проявление непосредственно в спортивной деятельности. Особо следует выделить такие черты, как отношение гимнаста к повышению спортивного мастерства, его увлечённость, трудолюбие, сознательность, инициативность, способность к самоанализу.

Важно также обратить внимание на черты, характеризующие отношение данного гимнаста к своему спортивному коллективу: общительность, доброжелательность, требовательность к себе и другим, самолюбие, самокритичность, уважение к товарищам, тренеру и др.

Волевые черты личности гимнаста оцениваются по таким признакам, как активность, настойчивость, решительность, уверенность в своих силах, смелость, самообладание, они фиксируются в обычных жизненных ситуациях, а также во время тренировок и соревнований.

Эмоциональные проявления, составляющие очень важную часть характеристики, следует фиксировать по следующим признакам: общая интенсивность эмоциональных переживаний, отношение к спортивным успехам и неудачам, наличие эмоциональных срывов на тренировках и соревнованиях, внушаемость, мнительность и др.

Все перечисленные данные о свойствах личности последовательно излагаются в психологической карте на каждого гимнаста. После этого определяется система оценки проявления этих свойств (например, по пятибалльной шкале) и на основании результатов педагогических наблюдений составляется заключение на каждого гимнаста по разделам психологической карты. Кроме того, в карту вносятся сведения, характеризующие отношение спортсмена к труду, общественной работе, учёбе, его интересы.

Знание индивидуальных особенностей позволит тренеру эффективно осуществлять индивидуальный подход при решении всех вопросов подготовки и воспитания гимнаста. Следует отметить, что основным оружием тренера в воспитательной работе является его искусство педагога – воспитателя и личный положительный пример.

Педагогическое мастерство зависит от степени владения словесными методами обучения и воспитания. Например, убедить – значит сформировать интерес или заставить поверить во что-нибудь, согласиться с чем-нибудь; разъяснить – сделать что – то ясным, понятным; внушить – вызвать определённые мысли, побудить к тем или иным действиям и поступкам. Используя убеждение, разъяснение и внушение, тренер может либо стимулировать активность спортсмена, либо подавлять её в зависимости от цели воздействия.

В подготовке квалифицированных гимнастов необходимо применять наиболее рациональные методы обучения движениям, находить такие методические пути, которые бы позволяли эффективно и безопасно овладевать сложными упражнениями с наименьшими затратами сил как тренера, так и гимнаста.

В процессе обучения у гимнаста, как правило, возникают психологические переживания, связанные с выполнением упражнений, что нередко приводит к возникновению психологического барьера по отношению к какому – либо сложному для него движению. Поэтому необходимо подбирать такие методические приёмы, которые позволили бы постепенно усложнять изучаемые упражнения. Для этого широко используются разнообразные подводящие упражнения.

При этом значительно сокращаются сроки обучения, и снижается вероятность нервно – психических срывов гимнастов [6].

Для эффективного формирования сложно – координационных двигательных навыков необходимо знать, какие психологические трудности возникают перед гимнастами при овладении тем или иным упражнением. Прежде всего, следует выделить трудности, связанные с повышенными требованиями к координационным возможностям гимнаста. Эти трудности особенно велики при разучивании упражнений со сложным вращением (пируэт, двойной пируэт, тройной пируэт, двойное, тройное сальто, двойное сальто, прогнувшись), а также различными перелётами (Ткачёва, Гингера, Делчева, Ковача и др.).

Как правило, при обучении подобным элементам наблюдается слишком большой разрыв между трудностью подготовительных, подводящих упражнений и трудностью разучиваемого упражнения.

Следует отметить, что речь идёт не только о координационной сложности упражнения, но и об его психологической трудности для конкретного спортсмена. При обучении тренер должен индивидуально подбирать или самостоятельно придумывать необходимые подводящие упражнения.

Так, при разучивании соскока с перекладины (двойное сальто назад в группировке) выполняются два кувырка назад в группировке с наклонной плоскости соответствующего размера; постепенно увеличивается угол наклона, и условия выполнения кувырков максимально приближаются к условиям выполнения двойного сальто.

При разучивании пируэтов можно успешно выполнять с трамплина на горку наклонно лежащих матов, начав с сальто назад прогнувшись, гимнаст в дальнейшем в безопасных условиях пытается выполнить сальто с поворотом на 360 градусов. Так же разработан целый ряд подводящих упражнений с использованием батута и поролоновых ям в сочетании с подвесным поясом (лонжей) для страховки.

Эти технические средства позволяют приблизить подводящие упражнения к основным.

Однако необходимо также продолжать разработку подводящих упражнений без применения этих средств. Координацию движений следует рассматривать как основной фактор на пути к овладению упражнением. Успех возможен лишь при систематическом совершенствовании координационных способностей спортсмена. Порой рост мастерства останавливается только потому, что в течение ряда лет гимнаст не совершенствовал эти способности, т.е. систематически не преодолевал постоянно возрастающие координационные трудности. Это одна из частых причин преждевременного ухода многих гимнастов из большого спорта.

При обучении рискованным элементам гимнаст нередко переживает состояния чрезмерной эмоциональной напряжённости, перенапряжения, страха, боязни. Особенно ярко боязнь проявляется при первом самостоятельном выполнении сложного упражнения.

Порой чрезмерная эмоциональная напряжённость выступает как основное препятствие при обучении и тренировке. Чем же это состояние характеризуется у гимнастов? Выполнение многих упражнений на перекладине, брусьях, кольцах, опорных прыжков, акробатических элементов и соединений ассоциируется в сознании с отрицательными субъективными переживаниями. Поскольку все они по своему характеру различны, их можно условно разделить на три группы [3].

К первой группе относятся переживания, связанные с неуверенностью из-за отсутствия «чувства» правильного движения.

Поэтому у гимнастов очень важно воспитывать способность дифференцировать силовые и пространственно – временные компоненты движения.

Во вторую группу входят переживания, преимущественно связанные с проявлением ярко выраженного «чувства» боязни упасть со снаряда и получить травму. Сюда же отнесены и переживания, связанные с воспоминаниями о неудачном выполнении упражнений.

Третью группу составляют переживания, характеризующиеся неопределённостью. Причины возникновения неуверенности, боязни, страха в них не ясны. Подобные субъективные переживания, как правило, связаны с общей неподготовленностью гимнаста к выполнению упражнения, или с наличием двигательных навыков, не соответствующих правильной технике исполнения изучаемого движения.

Задача тренера заключается в том, чтобы найти подход к каждому ученику, учитывая его индивидуальные особенности. Особенно важно в психологическом плане точное построение действий гимнаста на соревнованиях. Важна верная установка на данные соревнования с вытекающей из неё мотивацией, оптимальная степень психической напряжённости, достижение психической устойчивости в действии.

Гимнаст должен владеть специальными приёмами регулирования своего состояния, которые тоже входят в систему непосредственной подготовки. К ним относятся: умение подбирать и выполнять отдельные элементы двигательной разминки, переключать внимание, регулировать дыхание, элементы аутогенной тренировки. С помощью этих приёмов обеспечивается эмоциональная устойчивость спортсмена.

Кроме того, они могут служить и для выведения гимнаста из апатичного состояния, для его активизации, мобилизации усилий посред-

ством аутогенной тренировки. Ниже приводим психологические приёмы регуляции эмоционального состояния гимнаста:

1. *Аутогенная тренировка* – основана на самовнушении и является одним из эффективных приёмов регуляции эмоционального состояния. Различные варианты аутогенной тренировки помогают гимнасту выступать в соревнованиях в благоприятном эмоциональном состоянии, а также способствуют устранению бессонницы, нормальному отдыху, снятию усталости после соревнования и т.д.

2. *Отвлечения и переключения* – состоит в произвольном переключении внимания спортсмена с одного объекта на другой. Овладение им необходимо гимнастам, у которых условия деятельности (особенно в условиях соревнований) вызывают навязчивые мысли, ассоциирующиеся с отрицательными эмоциями, или чрезмерным эмоциональным возбуждением. Каждый гимнаст должен воспитать у себя способность отвлекаться от хода соревнований.

3. *Самоприказ* – заключается в сознательном побуждении к выполнению очень трудных и сложных действий, в самовнушении уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет всегда словесное выражение. Гимнаст произносит (иногда многократно) фразу, в которой выражается его способность преодолеть ту, или иную психологическую трудность. Это делается про себя или в полголоса, а иногда даже вслух.

Например: «Я могу сделать...(то – то)...»; «Я должен преодолеть...(то – то)...», и т.п.

4. *Регуляции дыхания* – состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. При этом внимание сосредотачивается на продолжительности выдоха и не делается никаких дополнительных приготовлений к выполнению упражнений.

5. *Сосредоточение внимания* – позволяет гимнасту воспитать способность оставаться на соревновании наедине с самим собой и со снарядом. Для этого надо установить строго определённое исходное положение перед снарядом и принимать его при каждом подходе к снаряду, а также определить точку направленности внимания на самом снаряде. Важно систематически (на тренировках) проверять у гимнаста степень прочности, пытаясь отвлечь его внимание посторонними раздражителями – словесными сигналами, шумом и т.п.

В той или иной форме перечисленные приёмы широко применяются гимнастами для регулирования своего эмоционального состояния. К сожалению, часто спортсмены начинают использовать их в результате длительной практики чисто эмпирическим путём. Задача тренера состоит в том, чтобы научить их сознательно владеть этими при-

ёмами и выработать навыки их применения. Особенно это важно в работе с молодыми гимнастами [6].

**Заключение.** Необходимо отметить, что на протяжении многих лет развития спортивной гимнастики проблема психологической подготовки всегда была трудно решаемой. На наш взгляд это связано с тем, что все виды двигательной подготовки были методически хорошо разработаны, кроме, психологической. В психологической же подготовке всегда было много нерешенных проблем, и даже сейчас она не имеет необходимого методического обеспечения.

Поэтому многие современные тренеры не имеют чёткого представления о психологической подготовке, не владеют психолого – педагогическими приёмами воздействия на спортсменов и не обучают гимнастов методам психологической подготовки, давно разработанными в гимнастике. Вероятно, тренеры считают, что знание структуры и методики психологической подготовки не входит в их компетенцию, что психологическая подготовка – это прерогатива профессионального психолога, и поэтому не занимаются самообразованием.

К сожалению, пренебрежение знаниями теории и методики психологической подготовки в гимнастике негативно влияет на эффективность учебно–тренировочной деятельности и особенно деятельности соревновательной. В результате это отрицательно отражается на выступлениях гимнастов в соревнованиях. Гимнаст обязательно должен знать свои психологические особенности, а тренер – знать особенности каждого своего ученика [4].

Современный тренер должен понимать, что без знания основ психологии спорта и особенностей их применения в гимнастике, как и в любом другом виде спорта, невозможно воспитание гимнаста и формирование его личности.

### **Литература:**

1. Аппаратно – программный психодиагностический комплекс МУЛЬТИПСИХОМЕТР: Руководство пользователя / К.В. Сугоняев [и др.]. – М.: ЗАО «Научно – производственный центр «ДИП», 2008. – 110 с. – Текст: непосредственный.
2. Богомолов, А. П. Психологическая подготовка гимнастов / Богомолов А.П., Каракашьянц К – С., Козлов Е.Г. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 80 с. – Текст: непосредственный.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю.К.Гавердовский. – Москва: Терра – Спорт, 2002. – 512 с. – Текст: непосредственный.

4. Голубев, В. Гимнастике поём мы гимны / В.Голубев. – Текст: непосредственный // Спорт и личность. Спортивный ежедневник. – Москва: Молодая гвардия, 1986 – 9. – С. 48 – 62.
5. Григорьянц, И.А. Психологические резервы спортивного мастерства (на примере спортивной гимнастики) / И.А. Григорьянц. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры, 31 Декабря 2008.
6. Коренберг, В.Б. Маленькие «Секреты» гимнастики [Текст]. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 96 с. – Текст: непосредственный.

<sup>1</sup>Veroljub Stanković, vicedean, full professor

<sup>2</sup>Jovan Bazić

<sup>1</sup>Ljubiša Lilić

<sup>1</sup>University of Priština in Kosovska Mitrovica,  
Faculty of sport and physical education, Serbia

<sup>2</sup>University of Priština in Kosovska Mitrovica,  
Teacher education Faculty, Serbia

## ATTITUDES OF STUDENTS TOWARDS UNIVERSITY SPORTS

*Анотација.* Considering the fact that they represent a complex phenomenon in which there are as of psychological life overlap, including the cognitive, conative and emotional domain, attitudes are used to explain the different kinds of social occurrences and events.

As a result, attitudes also enable the explanation and prediction of the reaction of individuals in relation to some socially relevant occurrence. University sport represents an important bond between academic and physical activities at various universities, adding an additional dimension to the anthropological approach to the study of man, as well as to the study of certain communities, with the aim of promoting a healthy life style among individuals.

The aim of the research was to determine the attitudes of the students towards university sport, as well as any possible attitude differences based on sex. The sample consisted of 70 students of the University of Priština in Kosovska Mitrovica, included members of both genders, aged from 21 to 23. The attitudes of the student were collected using a questionnaire based on a Likert type five-point scale. In order to determine the differences in the attitudes among the participants based on gender, the  $\chi^2$  test was used.

Based on the identified differences, it can be concluded that the students, in terms of gender, differ in their attitude is good to do sports because of personality affirmation and in the competition they represent their club.

**Key words:** University sport, attitudes, students, differences.

**Introduction:** Attitudes can be defined in several ways. However, what is common to all of them is that an attitude is a system of positive or negative evaluations, emotional states and reactions to features, objects or situations. What is also characteristic of attitudes is the fact that it is a dynamic process which exists, develops and differs based on the strength and level of conviction, its duration and manifestation. Krech, Crutchfield, & Ballachey define attitudes as the permanent system of either positive or negative eval-

uation, feelings and tendencies to take action in relation to a particular object (Stanković, Pavlović & Ilić, 2014; Molnar et al., 2011).

Considering the fact that they represent a complex phenomenon in which three are as of psychological life overlap, including the cognitive, conative and emotional domain, attitudes are used to explain the different kinds of social occurrences and events. As a result, attitudes also enable the explanation and prediction of the reaction of individuals in relation to some socially relevant occurrence.

University sport, as well as sport as a whole, is a multidimensional and complex social phenomenon (Bazić, 2018). University sport represents an important bond between academic and physical activities at various universities, adding an additional dimension to the anthropological approach to the study of man, as well as to the study of certain communities, with the aim of promoting a healthy lifestyle among individuals. For a long time now, there has been a tendency in our country to suppress physical education from schools, which seems to be reducing the number of classes and improvising classes in this subject, and it is completely excluded from university education.

Instead of teaching physical education at school, the “gym culture” is increasingly being imposed as a factor in the consumerist culture of consumer society and a new lifestyle in which the aesthetic representation of the human body stands out, as well as different values of new subcultures.

This phenomenon should be understood in the context of modern technological innovations and new lifestyles where young people spend more and more time in a virtual space in front of a multimedia screen, regardless of whether they are studying, working or having fun. In these circumstances, people are less and less exposed to physical exertion and more and more to many health risks.

That is why university sport appears as an articulated and competitive physical recreation at the university that gathers an increasing number of students and affirms the engagement of physical activities among young people. Therefore, the aim of the research was to determine the attitudes of the students towards university sport, as well as any possible attitude differences based on sex.

**Methods:** The sample consisted of 43 students of the University of Priština in Kosovska Mitrovica, included members of both genders, aged from 21 to 23. Their attitudes toward university sport were evaluated using a questionnaire based on the Lykert – type five – item scale, which was first used by Malacko, Pejčić, & Tončev (Malacko, Pejčić & Tončev, 1987), and

later revised by Stanković, Popović, & Popović (Stanković, Popović & Popović, 2009). It consists of the following items:

I. *The usefulness of taking part in sport*: 1. It is good to take part in sport for health reasons (**DBSZZ**), 2. It is good to take part in sport because it brings people closer together (**DBSLB**), 3. It is good to take part in sports activities for personality affirmation (**DBSAL**);

II. *The type of sports activities*: 4. Students should only take part in those sports which are included in the Universiade or the OG (**SPUOD**), 5. Students should only take part in those sports which they find interesting (**SPINT**);

III. *Sport organization*: 6. Sports clubs and sports associations need to exist within the University itself (**USKSU**), 7. Clubs and associations have to be members of the SSSF (**KAUSS**);

IV. *Competitive activities*: 8. Students should only represent their university at competitions (**SREPU**), 9. Students should only represent their clubs at competitions (**SREPK**);

V. *Stimulations and benefits for deserving athletes*: 10. Deserving athletes – students should be awarded special sports scholarships (**ZSDSS**), 11. Deserving athletes – students should have better living conditions and working conditions at the university level than the other students (**ZSBUR**), 12. Deserving athletes – students should enjoy certain privileges in education or in how they take their exams (**ZSPOV**).

The obtained data were processed using nonparametric statistical procedures. Paper presents only those results in the tables that were statistically significant.

**Results:** It is known that an attitude represents a unified and enduring relationship towards an item or a particular class. Although it is manifested in the relationship towards certain phenomena, relations or particular things, attitudes are general, which determines the ways in which someone perceives things, feels or reacts (Krstić, 1988). As a result, attitudes can be important elements in the explanation or prediction of certain phenomena or processes. However, students have a positive attitude towards sports and physical activism, because attitudes also have a dynamic effect, as they function as motives and encourage and influence the behavior of individuals, thus becoming part of their personality.

As we can see, the dominant attitude of students is that sport is useful, especially in terms of health benefits, which confirms the research results of previous studies. In addition, the agreement of the students with the attitude that there is a need for organized sports activities and the existence of sports clubs at various universities indicates that the promotion of sport content

today should hold a central position in the fight against the inactivity of youth, but also that those who are successful in it deserve rewards, considering the fact that there is agreement on how deserving athletes should be financially rewarded for their achievements. However, the remaining items from the subscale of stimulation and benefits for deserving athletes, presented in contingency tables, indicate the heterogeneous attitudes of students of both genders to the claims. Students still believe that these prerogatives should not include elements pertaining to students' rights during their years at university, which refer to privileged treatment when taking exams and the general conditions of studying and student life.

This is quite understandable, because young people by their nature are against the privileges they perceive as injustice, regardless of their stimulating character, which in this case would have a social justification. On the other hand, university administrations should provide more flexible ways and performing other student obligations that would be transparent and that would not discriminate against other students who are not able to regularly perform these obligations, such as pregnant women, long – term treatment, performing certain tasks to ensure personal existence, family support, etc.

In the case of the claim “Clubs and associations have to be members of the SSSF” most of the students of both genders were indecisive. In addition, the students did not agree with the idea that they should only take part in those sports which are a part of the Unviersiade. Here, the attitude is expressed that student sport sees beyond the competitive part on the planetary level, because the character of student sport is its mass and diversity.

In addition, the understanding that university sport connects with recreational and organized physical activities at the university can be recognized here. Hence the need to organize physical activity and sports recreation at the university, which should be an integral part of teaching, which, in addition to great health benefits for students, will enable the creation of a broad base for the development of student sports and its affirmation.

Table 1

Nonparametric statistic item “It is good to take part in sports activities for personality affirmation”

		DBSAL		Total	
		totaly correct	mostly correct		
SEX	male	Count	18	25	43
		% within SEX	41,9%	58,1%	100,0%

		% within DBSAL	72,0%	100,0%	86,0%
	female	Count	7	0	7
		% within SEX	100,0%	0,0%	100,0%
		% within DBSAL	28,0%	0,0%	14,0%

	Value	df	Sig.
Pearson Chi – Square	8,14	1	,00

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	– ,403	,00
	Cramer's V	,403	,00
	Contingency Coefficient	,374	,00

Table 2  
Nonparametric statistic item “Sports clubs and sports associations need to exist within the University itself”

			USKSU			Total
			totally correct	mostly correct	I'm not sure	
SEX	male	Count	22	15	6	43
		% within SEX	51,2%	34,9%	14,0%	100,0%
		% within USKSU	75,9%	100,0%	100,0%	86,0%
	female	Count	7	0	0	7
		% within SEX	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% within USKSU	24,1%	0,0%	0,0%	14,0%

	Value	df	Sig.
Pearson Chi – Square	5,89	2	,05

Symmetric Measures			
		Value	Sig.

Nominal by Nominal	Phi	,343	,05
	Cramer's V	,343	,05
	Contingency Coefficient	,325	,05

Table 3

Nonparametric statistic item “Students should only represent their clubs at competitions”

			SREPK				Total
			totallycorrect	mostlycorrect	I'm not sure	mostlyincorrectly	
SEX	male	Count	25	12	2	4	43
		% within SEX	58,1%	27,9%	4,7%	9,3%	100,0%
		% within SREPK	100,0%	70,6%	66,7%	80,0%	86,0%
	female	Count	0	5	1	1	7
		% within SEX	0,0%	71,4%	14,3%	14,3%	100,0%
		% within SREPK	0,0%	29,4%	33,3%	20,0%	14,0%

	Value	df	Sig.
Pearson Chi – Square	8,50	3	,03

Symmetric Measures			
		Value	Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,412	,03
	Cramer's V	,412	,03
	Contingency Coefficient	,381	,03

**Conclusion:** As a result, it is recommended that in the future, more detailed and precise studies should be carried out in the field of University sport, as well as on the topic of how interested students are in participating both in sport in general and in sports which are interesting for the student population, either professionally or as amateur athletes. In particular, the correlation between student sports and organized physical and recreational activities at the university should be investigated.

Then, we need to look at how much university sport is present in the media, what is the interest of sponsors for it, how professionalized it is in different parts of the world and what are the trends in the development of university sports on a global scale. Relying on data collected from a sample of adolescent – aged athletes, Ilić, concluded that swimming is the most desirable recreational sports activity, and that jogging, volleyball, basketball, fitness, beach volleyball, soccer and indoor soccer are also high up on the list. These results are similar to those obtained from a sample of 318 professional athletes (Ilić, 2014; Stanković & Bazić, 2013).

In addition, it was also determined that there are as many as 37 sports – recreational activities at the junior level, that is, 38 – at the senior level, that women find more appealing.

### **Literature**

1. Bazić, J. (2018). The Social Aspects of Sport, Physical Education and Sport Through the Centuries,5 (1), 49 – 66.

2. Ilić, J. (2014). Investigation of recreational interests of senior athletes. In 1st International Scientific conference research in physical education, sport, and health Conference proceedings. Ed. Vujica Živković, 77 – 80. Ohrid: Ss. Cyril and Methodius University in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport, and Health.

3. Krstić, D. (1988). Psihološki rečnik [Dictionary of psychology]. Beograd: IRO Vuk Karadžić.

4. Malacko, J., Pejčić, A. & Tončev, I. (1987). Students opinions about the sport at universities. FISU/CESU Conference Universiade, 161 – 165. Zagreb, Yugoslavia.

5. Molnar, S., Lilić, L., Popović, S., Akpınar, S., & Jakšić, D. (2011). Attitudes of various demographic groups toward advertising through sport at METU. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 9(3), 255 – 263.

6. Stanković, V., Popović, D. & Popović, M. (2009). Student attitudes towards sport activities at university. 5th FIEP European Congress, 2nd Serbian Congress of Physical Education Teachers, plenary section. Niš, Srbija.

7. Stanković, V., & Bazić, J. (2013). Studenti, sport i politika [Students, sports and politics]. *Teme* 37(2), 843 – 856.

8. Stanković, V., Pavlović, P., & Ilić, J. (2014). The attitudes of students of the faculty of sport towards university sport. *Physical education and sport through the centuries* 1(2),78 – 89.

**<sup>1</sup>Inoubli Mokhtar State Doctor (ДПН)**

**<sup>2</sup>Inoubli Lilia Msc**

**<sup>3</sup>Ben Said Noureddine PhD**

*<sup>1</sup>Institute of Sport and Physical Education, University of Manouba, Tunis.*

*Research Unity, Sport exercise, Health and society*

*<sup>2</sup>Leedsbeckett University, UK*

*<sup>3</sup>College of Sport Sciences & Physical Activity, King Saud University, KSA*

## **CERTAINS CARACTÉRISTIQUES ANTHROPOMÉTRIQUES, PHYSIQUES ET FONCTIONNELS DES JEUNES FOOTBALLEURS U14 ET U16 ANS**

### ***Abstract***

The aim of this study was to determine some anthropometric, physical and functional characteristics of footballers U14 and U16 and to determine the significance of the differences between them. Thirty-six (36) participants of a professional football club in Tunisia executed laboratory and field tests. They were related to the anthropometric qualities of the corpus, the speed, power, coordination, force, and the heart rate, ventilation, percentage of oxygen assimilation, maximal oxygen uptake, Pwc170.

According to the results, there was a significant difference in morphologic and anthropometric parameters, their correlation was high as well as the development ( $P < 0.001$ ), which is normal according to previous researches. Adolescents naturally develop these qualities. The dynamic of the physical qualities was different and related to the specificity of each one. In some one, there was significant ( $P < 0.001$ ) development, and in others non significant ( $p=0.23$ ;  $P < 0.15$ ;  $P < 0.57$ , respectively).

These results were taken with serious and constitute an alert when the dynamic of the development was non significant specifically in the flexibility, the speed 10m, the frequency of the steps, and PWC170.

Mots clés: Variables physiques; dynamique; footballeurs.

### **Introduction.**

Dans les sports collectifs et particulièrement en football, l'efficacité et le niveau de la préparation des jeunes joueurs se distingue avant tout par leur efficacité et leur rendement pendant la compétition. Le reflet du rendement du joueur se manifeste dans la manière de sa réaction, de son émotion, de sa sensibilité, de son courage et de son improvisation. Ce processus multidimensionnel ne peut se réaliser qu'en présence des qualités motrices: endurance, vitesse, coordination, souplesse, agilité, etc... Le tout est lié par une dynamique de réalisation technico – tactique.

En effet plusieurs opinions ont été émises et l'on se demande, si la préparation physique surtout avec les jeunes d'une manière générale est spécifique au jeu lui – même. Certains spécialistes considèrent que les exercices à base de condition physique devraient se faire sans ballon en suivant une préparation athlétique en se basant sur le fait qu'en faisant l'exercice, le footballeur se concentre beaucoup plus sur le ballon que sur la qualité d'exécution de son geste ou de ses capacités par l'utilisation maximale de son potentiel physique (Bukheit, 2012).

D'autres considèrent que ces exercices devraient se faire dans leur cadre standard et dans des situations proches à celle du jeu lui – même. Il ne faut pas oublier que la préparation physique en football constitue un processus visant à parfaire et à stabiliser d'une période à une autre la condition de celui – ci, de façon à ce qu'il puisse donner le meilleur de lui pendant l'entraînement et la compétition.

Ainsi, le contenu de la préparation physique devrait répondre aux capacités de la catégorie d'âge et au niveau de performance de la collectivité (Samborski, 2009). L'une des caractéristiques actuelles du jeu de football est la mobilité de tous les joueurs en défense et en attaque pendant tout le temps de la rencontre (80min) pour les jeunes et (90min) pour les adultes. Cette mobilité constitue la mesure de surcharge déterminée par le nombre de répétitions de différentes sortes d'actions motrices et technico – tactiques mis dans le jeu. L'une de ces qualités physiques est l'endurance comme étant une qualité de base permettant sans doute de réaliser ces actions.

Son niveau est évidemment déterminé par le développement fonctionnel des divers systèmes de l'organisme, de la coordination du système musculaire et de l'état physique du joueur et enfin de son état de santé, (Castagna et al., 2006). Plusieurs recherches continuent à mettre en évidence les qualités physiques des jeunes en coincidence avec les changements du mode de vie (Selouyanov, 2004).

Nos observations le long d'une demi – saison de compétition – année 2020 – en utilisant la technique du GPS, nous ont montré qu'au niveau des juniors (17 – 18 ans), la charge motrice pendant un match de (80 min) est en moyenne (7600 m) pour les attaquants, alors que celle – ci est de (9200 m) pour les milieux, et enfin (8200 m) pour les défenseurs. Ces distances sont le fruit de plusieurs séquences effectuées sous forme de course de vitesse de 7 à 30 m, de démarrages accélérés de (10 à 30 m), et de déplacements en courses lentes et sous forme de marche, et les déplacements en conduite du ballon. Il faut noter que la vitesse et la résistance vitesse, les changements de directions, les mouvements explosifs et les combats pour s'emparer du ballon devant l'adversaire que se soit des ballons à ras de terre ou hautes, la coordination des mouvements et la force des passes ou des tirs forment

### Méthodologie et matériels.

L'étude de la dépendance entre les qualités physiques a été sujet de plusieurs recherches scientifiques à travers les années, cependant plusieurs facteurs tels que les changements des climats, les changements du mode de vie, la nourriture, la santé, etc... font que ce problème des qualités physiques des jeunes sportifs demeure actuel. Notre objectif est de mettre en évidence l'état des certaines caractéristiques anthropométriques, physiques et fonctionnels des jeunes footballeurs U14 et U16 ans, et déterminer les différences entre eux.

Pour réaliser cet objectif, nous avons suivis la démarche suivante:

- L'analyse de la bibliographie scientifique spécialisée,
- Les tests pédagogiques et au laboratoire,
- L'expérience pédagogique,
- Le traitement statistique.

L'échantillon est constitué de 36 participants à cette investigation, qui a priori ont donné leur consentement et accord selon les exigences de Helsinki. Leurs parents et le cadre administratif a été informé après une explication de l'apport de cette étude sur la pratique sportive de ces jeunes. Ils ont été répartis en (n=18 âgés de 13 à 14 ans, et n=18 âgés de 15 à 16 ans).

Les procédures des tests et les variables sont répartis entre ceux qui sont spécifiques au terrain, et d'autres au laboratoire, à savoir les courses, les sauts et la souplesse. Dans le laboratoire où nous avons utilisé le vélo – ergomètre pour mesurer la VO2 max, la ventilation et le pourcentage d'assimilation de l'oxygène.

### Résultats et discussions.

Le tableau No1 montre les valeurs moyennes des paramètres mis sous la présente étude.

Nous remarquons que le développement des variables anthropométriques est très significatif à ( $P < 0.001$ ). Ces résultats sont à la norme, puisque les adolescents sont en phase d'accélération dans le développement anthropométrique et morphologique, ce qui est confirmé par (Honky and Mental, 1989). Mais une spécificité pour ces footballeurs, c'est que leur développement est dû aux circumdictions des quadriceps et des bras qui se sont développés de manière significative (Hoff and Helguerud, 2004).

La situation au niveau des variables de la condition physique ne va pas en parallèle avec celle de l'anthropométrie. (Mosey, 2009, Meir, 1993). Il n'y a pas eu de travail scientifique et bien organisé durant les deux années qui séparent les deux catégories.

Tabl.1

**Caractéristiques anthropométriques, physiques et fonctionnels des jeunes footballeurs U14 et U16 ans**

Variables		Précision des mesures	13 – 14 ans	15 – 16ans	Différence	P – value
<b>Anthropométriques</b>	<b>Taille (cm)</b>	1cm	165±5.6	169±6.9	– 4	0.001
	<b>Masse (kg)</b>	500g	55±4.4	60.5±4.8	– 5.5	0.001
	<b>Long. du pied (cm)</b>	0.5cm	91±7.8	93.5±7.6	– 2.50.	0.001
	<b>Circumd. Quadriceps (cm)</b>	0.5cm	35±3.4	36±3.2	– 1	0.001
	<b>Circumd. bras (cm)</b>	0.5cm	25±2.2	27±2.3	– 2	0.001
<b>Physiques</b> (Tests pédagogiques sur terrain)	<b>Vitesse 10m (temp: sec)</b>	0.01sec	2.06±0.8	2.05±0.6	0.01	0.31
	<b>Vitesse 30m (temp: sec)</b>	0.01sec	4.84±1.2	4.63±1.1	0.21	0.001
	<b>Fréquence des pas 6sec. (nombre)</b>	1n	42±4.7	43±5.3	– 1	0.23
	<b>Dynamométrie (kgf)</b>	– 100gr	97.7±	106±	– 8.3	0.25
	<b>Saut en longueur sans élan (m)</b>	1cm	2.10±	2.20±	– 0.17	0.38
	<b>Saut vertical (cm)</b>	1cm	52.58±	56.74±	– 4.16	0.001
	<b>Lancer de touche sans élan (m)</b>	10cm	17.19±	18.77±	– 1.58	0.001
	<b>Distance de la frappe du pied commode (m)</b>	10cm	34.27±	37.71±	– 3.44	0.001
	<b>Course 1000m (temp: min.)</b>	0.01sec	3.61±	3.42±	– 0.19	0.001
	<b>Moyenne de la course 8x20m (temp: sec)</b>	0.01se	3.88	3.74	0.14	0.001
<b>Fonctionnels</b>	<b>Pwc 170 absolue</b>	1.0	1165	1360	– 195	0.001
	<b>Ventilation 150w</b>	1.0	15	13	2.0	0.001
	<b>% d'assimilation d'oxygène</b>	0.1	3.93	4.24	– 0.31	0.001
	<b>VO2 max (ml/min.)</b>	0.1	47.60	50.70	– 3.10	0.001

Au niveau de la vitesse sur 10m ( $P = 0.31$ ), la fréquence des pas ( $P = 0.23$ ), la dynamométrie ( $P = 0.25$ ), et le saut en longueur sans élan ( $P = 0.38$ ). Pour les autres variables qui sont de caractère de la force explosive, et qui coïncide généralement avec le développement de la force musculaire pendant cette tranche d'âge et qui devrait avoir une amélioration intensive et par conséquent atteindre relativement son maximum à l'âge de 18 – 20ans (Meszaros et al., 1990).

Par ailleurs les paramètres à caractère d'endurance et de résistance, soit la course pour 1000m et la course de 8x20m, les deux ont connu une amélioration significative respectivement ( $P=0.001$  et  $P=0.001$ ). Il paraît que le stade de puberté est à sa phase pré – finale chez les 15 – 16ans, tandis qu'il vient de commencer chez les plus petits 13 – 14 ans ceci peut engendrer une influence négative du point de vue endurance et résistance (fig. 1).

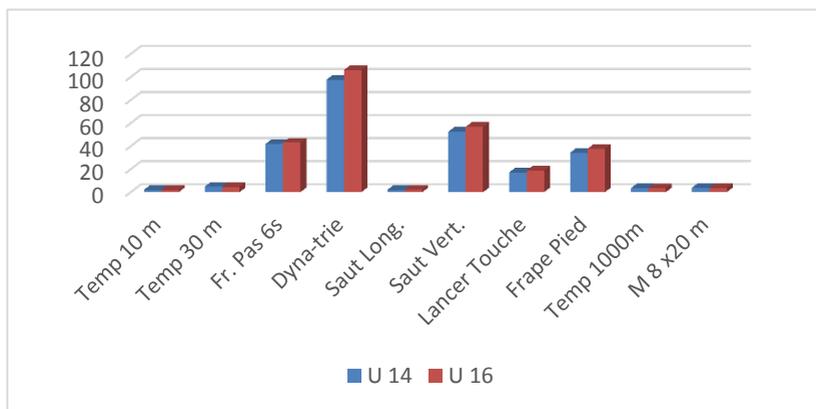


Fig.1 Certains qualités physiques des jeunes footballeurs U14 et U16 ans.

Pour les variables à caractère fonctionnel (fig.2), une amélioration significative est remarquée dans le PWC 170 ( $P=0.001$ , la ventilation ( $P=0.001$ , le pourcentage d'assimilation d'oxygène  $P=0.001$ , et la  $VO_2$  max,  $P= 0.001$  respectivement).

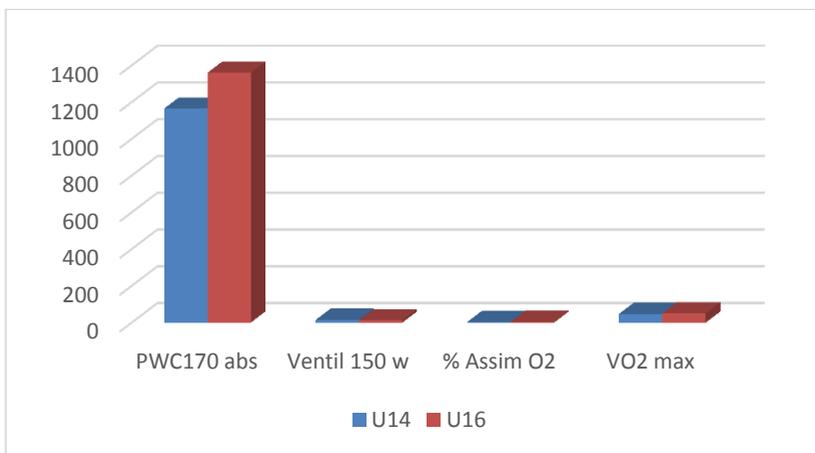


Fig.2 Caractéristiques fonctionnels des jeunes footballeurs U14 et U16 ans.

### Conclusion

L'analyse statistique des variables anthropométriques, morphologiques, physiques et fonctionnels, nous mènent à la conclusion que les footballeurs adolescents qui sont en plein développement naturel, mis à part l'influence que peut apporter l'entraînement sportif est normale à l'exclusion de certaines variables d'ordre physique qui pourraient être en cohérence avec le développement général pour les adolescents en pleine phase d'amélioration. Le retard remarqué dans ces variables pourrait être mis à l'étude par les spécialistes entraîneurs et par conséquent travailler d'avantage et d'une manière scientifique.

### Reconnaissance et remerciements

Les auteurs de cette investigation remercient les participants et le cadre technique et administratif pour leur contribution à sa réalisation dans les meilleures conditions possibles.

### Références

1. – Bucheit M, (2012). Repeated – sprint performance in team sport players: associations with measures of aerobic fitness, metabolic control and locomotor function. Intern. Hour. of sports Med. 33, 230 – 239.
2. – Castagna C, Manzi V, Impellizeri F, Weston M, and Barbero, AJC. (2010). Relationship between endurance field tests and match performance in young soccer players. Journal of Str. And Cond. Res. 24(12): 327 – 333.

3. Castagna C, Impellizzeri FM, Mansi V, and ditroilo M. (2010). The assessment of maximal aerobic power with the multistage fitness test in young women soccer players. *Journ.of Str. And Cond. Res.*,24: 1488 – 1494.
4. – Hoff J.& Helgerud J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations. *Sport Med.*, 34(3): 165 – 180.
5. Honkey and Mental (1989). L'entraînement sportif intensif chez l'enfant et l'adolescent. *Le concours Medical*.
6. – Mosey T, (2009). High intensity interval training in young soccer players – using fitness testing results practically.*J.Str.Cond.Res.* 17,49 – 51.
7. – Meir R, (1993). Evaluating players fitness in professional rugby league. Reducing subjectivity. *Str. And Cond. Coach*.11 – 17.
8. – Meszaros J, Farmoi L, Frenki R, Mohacai J. (1990). The biological basis of the children's sports. *Sport*, 53 – 57.
9. – Niyazi E, (2005), heart rate and blood lactate concentrations as predictors of physiological load on elite soccer players during various soccer training activities. *Jour.of Str.and Cond. Res.* 19(4)799 – 804
10. – samborsqui AG, (2009). Les valeurs ergometriques de la puissance anaerobies maximales et de la vitesse chez les footballeurs de la premiere ligue Russe. *Jour. Theorie et pratique du football* No1(125).
11. – Selouyanov V, (2004). La preparation physique du footballeur/ V. Selouyanov, S. Sarsania, K. sarsania – Moscou: TVT division.
12. – Flanagan T, and Merrick E,(2002). Quantifying the work load of soccer players. *Science and football IV*. W. Spinks T, Reilly. Pp.343 – 349.

<sup>1</sup>Mohamed Ammar

<sup>2</sup>Younes Ben said

<sup>1</sup> *College of Sport Sciences and Physical Activities,  
King Saud University*

<sup>2</sup> *Sechenov First Moscow State Medical University  
(Sechenov University)*

## **L'IMPACT DU SURPOIDS SUR LES PARAMÈTRES ANTHROPOMÉTRIQUES ET LA CAPACITÉ MOTRICE**

### ***Introduction***

Le sujet obèse présente un certain nombre de complications clairement définie au niveau de l'appareil locomoteur et de la mécanique ventilatoire. En outre, les activités physiques et sportives notamment celles qui impliquent le déplacement de la masse corporelle requièrent plus d'énergie d'une personne lourde que d'une personne normale.

L'aspect anthropométrique ou la composante morphologique conditionne dans une large mesure la conduite motrice. De plus, l'augmentation du degré de surpoids entraîne des modifications sélectives plus marquées au niveau de certaines qualités motrices. La présente recherche a comme objectif l'évaluation multidimensionnelle des paramètres morpho – fonctionnels afin d'apprécier l'effet de la surcharge pondérale sur le développement anthropométrique et la performance motrice des jeunes scolarisés âgés de 16 à 20 ans.

### **Matériel et méthodes**

90 élèves âgés de 16 à 20 ans ont fait l'objet de cette étude. Nous avons réparti cette population en 3 groupes selon leur indice de masse corporel: 30 déficit pondéral (DF), 30 normaux pondéraux (NP) et 30 en surcharge pondérale (SP) dont 15 en surcharge modérée (SM) et 15 en surcharge importante (SI).

Il convient d'ajouter que tous les sujets sont post – pubères et participent continuellement aux séances d'éducation physique disposées dans leur établissement durant toute l'année et aucun n'exerce une activité sportive extra – scolaire.

Nous avons appliqué aux trois groupes des mesures anthropométriques et des épreuves d'évaluation de la capacité motrice générale. Les mesures anthropométriques sont : poids, taille debout et assis, longueur du membre supérieur et inférieur, circonférence du bras, de l'avant – bras, de la cuisse, de la jambe et de l'abdomen et enfin les mesures des plis cutanés bicipital, tricipital, sous – scapulaire et supra – iliaque.

En effet, ces mesures ont permis de calculer un ensemble d'indices biométriques: quotient de massivité, % de graisse.

Les aptitudes motrices évaluées sont: la force statique des mains, du tronc et des membres inférieures par les épreuves de dynamométrie, la force abdominale par l'épreuve du redressement en station assis, la force explosive des membres inférieurs par l'épreuve du saut longueur sans élan et la force fonctionnelle des membres supérieurs par le test de suspension bras fléchis à la barre fixe.

L'équilibre général du corps et la coordination dynamique générale sont évalués respectivement par le test d'équilibre flamingo et la course navette 10\*5m. L'épreuve de frappe de plaques et le test du Luc léger ont permis d'apprécier respectivement la vitesse des membres supérieurs et l'endurance cardio – pulmonaire.

## RESULTATS

### 1 – Sur le plan anthropométrique

Au niveau des données anthropo – biométriques, la différence inter-groupe de la surcharge pondérale s'est traduite par une augmentation très significative ( $P < .001$ ) de l'épaisseur des plis cutanés, des quotients de massivité et des mesures de circonférence (tableau1).

Tableau 1

### MESURES DES PLS CUTANES

	Déficit Pondéral : DF	Normaux pondéraux : NP	En Surcharge Modérée : SM	En Surcharge Importante : SI	Sign P
<b>Pli Cutané Bicipital (mm)</b>	3,4 ± 1,0	7,8 ± 2,0	13,6 ± 2,5	24,8 ± 2,8	P < .001
<b>Pli Cutané Tricipital (mm)</b>	5,9 ± 1,7	12,7 ± 3,0	16,6 ± 2,2	31,5 ± 1,8	P < .001
<b>Pli Cutané Sous – Scapu- laire (mm)</b>	7,2 ± 1,4	12,9 ± 2,8	19,6 ± 2,7	36,6 ± 4,5	P < .001
<b>Pli Cutané Supra – Iliaque (mm)</b>	6,é8 ± 2,2 *	12,5 ± 2,4 *	19,9 ± 2,2	54,1 ± 4,1	P < .001
<b>Somme des Plis (mm)</b>	23,3 ± 5,5	45,8 ± 8,4	69,7 ± 4,3	147 ± 9,6	P < .001
<b>Pourcentage de graisse (%)</b>	10,4 ± 2,5	18,6 ± 2,2	23,3 ± 2	29,5 ± 6,6	P < .001

<b>Masse Grasse (kg)</b>	5,3 ± 1,4	12,8 ± 1,7	18,8 ± 2,3	27,8 ± 6,6	P < .001
<b>Masse Maigre (kg)</b>	45,1 ± 3,1	56,1 ± 4,2	61,9 ± 5,7	66,6 ± 7,6	P < .001

\*: P < 05

Ainsi ces données montrent une augmentation régulière de l'adiposité en fonction de la surcharge pondérale. Cette adiposité semble se manifester au niveau supra – iliaque.

## 2 – Sur le plan moteur

Les performances de dynamométrie manuelle illustre une nette évolution de la force manuelle en fonction du BMI. Toute fois, la force lombaire et quadricipitale regresse proportionnellement avec l'excès pondéral. Cette regression nous fait penser aux constatations de Duchemin M. (1989) au sujet d'une amyotrophie réelle ou relative aux dépens des muscles dorsaux, fessiers, abdominaux, voir des quadriceps.

Tableau 2

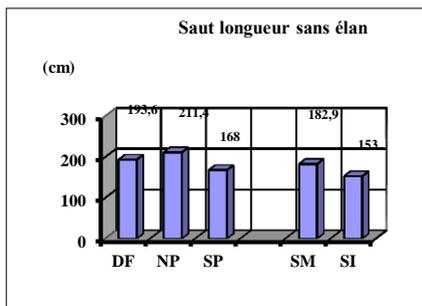
### LER EPREUVES DE FORCE STATIQUE

	Déficit pondéral : DF	Normaux pondéraux : NP	En Surcharge Modérée : SM	En Surcharge Importante : SI	Sign P
<b>Dynamométrie Main Droite (kg)</b>	23,3 ± 5,7	31,3 ± 3,2 *	32,6 ± 7 *	33,6 ± 6,7 *	P < .001
<b>Dynamométrie Main Gauche (kg)</b>	21,5 ± 6,2	28,1 ± 3,0 *	29,2 ± 5,4 *	29,1 ± 5,3 *	P < .001
<b>Dynamométrie Lombaire (kg)</b>	97,8 ± 11,4	136,5 ± 7,8	111,3 ± 10,9 *	111 ± 11,2 *	P < .001
<b>Dynamométrie Quadricipitale (kg)</b>	114 ± 11,3	162,7 ± 10,7	141,3 ± 6,7	119 ± 10,7	P < .001
<b>Indice Générale de Force</b>	5,1 ± 0,4 *	5,2 ± 0,4 *	3,9 ± 0,3	3,1 ± 0,2	P < .001

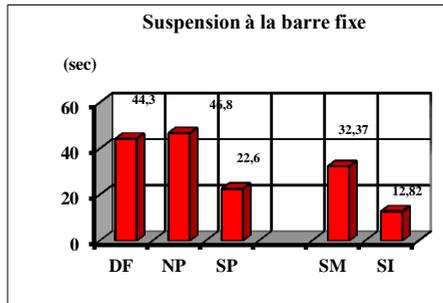
\*: NS

*Au niveau de l'indice générale de force on observe un décroissement très net à tous les niveaux sauf entre les déficitaires et les normaux. Ainsi la force relative diminue avec l'augmentation du poids du corps.*

En outre, parallèlement à l'évolution de la surcharge pondérale, les performances réalisées au saut longueur sans élan et à la suspension à la barre fixe s'abaissent clairement.



**Figure 1: valeurs moyennes de l'épreuve**



**Figure 2: valeurs moyennes de l'épreuve de la du saut longueur sans élan chez tous les groupes suspension à la barre fixe chez tous les groupes**

Il convient de conclure que les sujets obèses sont handicapés par leur poids à chaque fois où ils doivent le supporter ou le déplacer.

Les résultats recueillis en ce qui concerne l'épreuve du redressement station assis montrent un effet néfaste de l'importance de la surcharge pondérale sur la tonicité abdominale. De plus, la régression des performances réalisées au cours de l'équilibre flamingo montrent que plus le BMI augmente plus la notion d'équilibre est atténuée (tableau 3).

Tableau 3

### FORCE ABDOMINALE ET EQUILIBRE

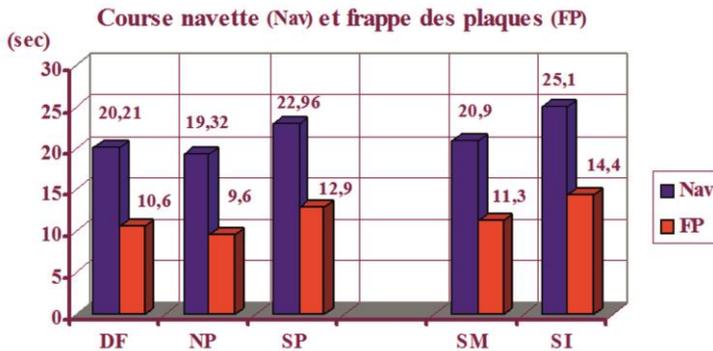
	Déficit pondéral : DF	Normaux pondéraux : NP	En Surcharge Modérée : SM	En Surcharge Importante : SI	Sign P
Redressement station Assis (nombre de fois/30secondes)	22,4 ± 2,7	25,5 ± 1,5	21,8 ± 1,6	17,1 ± 1,1	P < .001

<b>Equilibre Flamingo (Nombre / 1 minute)</b>	8 ± 3 *	7 ± 2 *	9,1 ± 1	13,3 ± 1,9	P < .001
---	---------	---------	---------	------------	----------

\* : P < 05

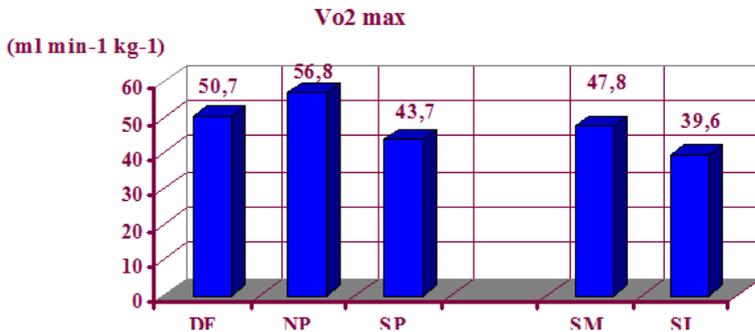
Les nettes différences (TS à P < .001) enregistrées entre les groupes au niveau de l'épreuve de course navette et de frappe des plaques témoignent que l'accroissement du degré de surpoids ne plaide pas en faveur de la vitesse et la coordination motrice générale.

Figure № 3: valeurs moyennes relatives à l'épreuve de course navette et de frappe des plaques chez tous les groupes



Sur le plan fonctionnel, la valeur de la consommation maximale d'oxygène est inversement proportionnelle au pourcentage de graisse

Figure № 4: valeurs moyennes relatives à la consommation maximale d'oxygène



### Conclusion

Concernant les mesures des plis cutanés, on enregistre une augmentation progressive (statistiquement TS à P < .001) de l'épaisseur de la panicule

adipeuse parallèlement à l'évolution du BMI. Cette épaisseur est traduite par un pourcentage de graisse, ; des mesures de circonférence et des quotients de massivités de plus en plus élevés en fonction du degré de surpoids.

Au niveau du profil moteur, les performances des différentes épreuves de force regressent proportionnellement à l'excès de poids. En effet, la force explosive mesurée par le SLSE, la force relative traduite par l'IGF, la tonicité abdominale évaluée par le RSA et la force statique de maintien appréciée par la SBF diminuaient au fure et à mesure que l'indice de corpulence augmente. Ceci est attribué sans doute à l'accroissement de la masse adipeuse et au manque d'exercices musculaires. Ces mêmes facteurs sont à l'origine des faibles performances réalisées dans les épreuves de vitesse et de coordination motrice.

Outre, dans le test d'équilibre la baisse des scores reflète l'effet négatif de la surcharge adipeuse qui se manifeste par une difficulté croissante de supporter ou de déplacer le poids du corps. Pour ce qui est l'endurance cardio – pulmonaire, on note que la consommation maximale d'oxygène est entravée par l'excès pondéral.

Toutes ces observations et conclusions nous obligent à penser au rôle et l'action de l'activité physique scolaire quotidienne dans la prévention et le traitement des effets néfastes de la surcharge pondérale.

### **Bibliographie:**

1. BORSON – CHAZOT F.: Diagnostic et formes cliniques de l'obésité. Impact Médecin, 1989 ;39 :7 – 12.
2. CACHERA ROLLAND: Particularités de l'obésité chez l'enfant 1991.
3. CARNE P.: Aptitudes physiques au sport de l'adolescent, Gasette médicale N 9 1984.
4. COMETTI et coll: Brevet d'état d'éducateur sportif 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré Ed Vigot 1989.
5. DOMINIQUE A. dèle CASSUTO: Obésité de l'enfant et l'adolescent. p: 76 – 84; 2<sup>ème</sup> congrès francophone sur l'obésité Tunis le 28 – 29 octobre 1996.
6. ERWIN H.: L'entraînement sportif des enfants; Ed Vigot Paris 1987.
7. EUROPHIT; INSEP KU Belgique: Evaluation de l'aptitude motrice; Belgique 1983.
8. FAMOSE J.P. et DURAND M.: Aptitude et performance motrice. Revue EPS 1988.

9. HEYTERS C.: Relation des mesures biométriques et des tests d'aptitude physique au laboratoire avec les performances sur terrain. Thèse de Doctorat en éducation physique – Belgique 1976.

10. HEYTERS C. et QUINTIN P.: Influence de l'éducation physique scolaire sur la morphologie et l'aptitude physique de l'adolescent. Revue de l'E.P Belgique Vol 29 – 1989.

11. KATCH F et Mc ARDLE W: Nutrition, masse corporelle et activité physique, Ed Vigot 1985.

12. KSANTINI M.: Obésité dans le milieu scolaire: « cours et congrès » colloque international sur les Sciences, Culture et Education physique. ISSEP Sfax du 11 au 23 Avril 1994.

13. MONOD H. et FLANDROIS R.: Physiologie du sport; 3<sup>ème</sup> édition revue et augmentée Masson 1994.

14. TOUMIE PH. et DUCHEMIN M.: Précis de nutrition, surcharge pondérale et rééducation fonctionnelle. Ed Ardix 1989.

15. TREMBLEY A.: Nutrition, activité physique et obésité: p 46 – 58 Laboratoire des sciences de l'activité physique, Université Laval. 2<sup>ème</sup> congrès francophone sur l'obésité Tunis 28 – 29 Octobre 1996.

16. VANDERVAEL F.: Biométrie humaine, Ed Paris 1964.

17. WILLIAM D., McARDLE et KATCH I.: physiologie de l'activité physique: énergie, nutrition et performance; 1989.

**Dr.Lamjed Mouhamed Sdiri**

**MSc. Souad Ali Louat**

*<sup>1</sup>College Of Sports Sciences and Physical Activity King Saud University*

## **THE DIFFICULTIES THAT ENCOUNTER THE PRACTICAL EDUCATION STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND PHYSICAL ACTIVITY**

**Abstract.** *The study aimed to identify the difficulties faced by male and female students of the College of Sports Sciences and Physical Activity at King Saud University in – field training. The study sample consisted of (119) students, including (74) male and (45) female students, for the second semester of the academic year 2021 – 2022. To achieve the study's objectives, a questionnaire was prepared for (38) items divided into five areas: the field training program, student aptitude, the academic supervisor, the cooperating trainer, and the administration of the applicant institution.*

*To achieve the objectives of the study, the researchers used the descrip-*

*tive approach in collecting data.*

*The results of the study showed that the most difficulties faced by the trainee students are in order: deficient coordination between the field training program committee and the administration of the applicant institution with an average of (4.38), the lack of encouragement by the management of the applicant institution for students to innovate and create (4.31), the absence of field training course's guideline (4.35), and the absence of an appropriate environment for application (3.92).*

*The results also showed that there were statistically significant differences in favor of females, which means that female students faced more difficulties than their male colleagues.*

*Keywords: field training, academic supervisor, collaborating trainer, trainee student*

### **Introduction and problem of the study:**

The College of Sports Sciences and Physical Activity research to develop its programs in preparing specialized teachers and trainers in physical activity, so it evaluates its programs to identify strengths and weaknesses to achieve quality standards, including the field training program, which enables the student to apply what he has learned from experiences and concepts in theoretical and practical courses.

The studies of:(Al – Kandari et al., 2018),(Al – Asmari et al., 2011), (Guyton & McIntyre, 1990) and (Wandberg and Rohwer,2003) confirm that the stage of field training has great importance to improve students' professional and specialized skills which they have previously been academically trained within the college, and it contributes significantly to the quality of outputs.

The two researchers are faculty members and supervisors of field training courses. They noticed that there are many difficulties that hinder the students' performance during their application, some are related to the field training program and others to the applicant institution and the student's aptitudes. This was confirmed by studies of:(Shabita et al., 2022), (Al – Habbadi et al.,2020), and (Al – Sayed et al., 2020), (Al – Otaibi et al., 2019), (Shahen et al.,2018), (Dominique et al.,2018) and (Françoise, 2015).

The first female batch graduate of Sports Science and Physical Activity is considered as unique experience in the history of Kingdom of Saudi Arabia. The participation of female students in field training is a pioneering event in the sports and university fields.

Therefore, the study problem was represented in the following main question: What are the difficulties that students of the College of Sports Sciences and Physical Activity face in field training?

### **The importance of studying:**

Identify the difficulties that prevent the effective implementation of the field training curriculum, and propose appropriate solutions to address them.

Develop the field training course, and enrich educational research in the field of academic preparation in the sports field.

### **Terminology of study:**

**Academic Supervisor:** is the person qualified in terms of knowledge and experience, to follow to propose guide, and evaluate the student.

**Field training:** A course from the academic preparation program in which the student learns about the characteristics and skills of the profession, through the real situations and experiences that he is exposed to during the application under the supervision of the academic supervisor and the cooperating trainer

**Trainee Student:** A student registered in the field training course at the College of Sports Sciences and Physical Activity at King Saud University.

**Collaborating trainer:** is the person officially appointed by the cooperating institutions, and who is entrusted with the task of following up and guiding the trainees.

### **Study questions:**

1. What are the most difficulties that students of the College of Sports Sciences and Physical Activity face in field training?
2. Are there statistically significant differences in the difficulties faced by field training students due to the difference in the gender variable (male, female)?

### **Previous studies**

The study by (Shabita et al., 2022) showed that (70.53%) of the field training difficulties were represented in the management of the applicant institution and the educational environment and the lack of interest of the cooperating trainer with students. the study of (Al – Dhaifi et al., 2021) showed that permanent difficulties were represented in the field training student with an average of (3.66), then the academic supervisor with an average of (4.28), followed by modern educational equipment in education with an average of (2.35).

According to the study of (Al – Habbadi et al., 2020), the difficulties were represented in the interaction of the academic supervisor and the cooperating trainer with the field training students.

The study of (Al – Sayed et al., 2020) showed that the degree of difficulties faced by the field training students came, in order: the practical education program, the academic supervisor, the cooperating school and the cooperating teacher, and the student. According to (Shahen et al., 2018) study, the difficulties were represented in: the school administration, the

personality of the trainee student, the cooperating teacher, the nature of the field training program, and finally the educational supervisor and the academic supervisor.

On (Dominique et al., 2018) study's, the greatest difficulties that prompted the trainee students were related to the lack of academic field training guidebook, and the incompatibility between academic preparation content and the reality of field training.

In the study of (Françoise, 2015), the most prominent difficulties were represented in the lack of use of specialized terms, the design of educational situations appropriate to the student's abilities, the lack of actual use of the lesson's time, and the weak skills of evaluating students' performance.

#### **Study fields:**

**The Human Domain:** Male and female students of the College of Sports Sciences and Physical Activity who apply for the field training course during the second semester of the 2022 – 2021 school year.

**Time domain:** the second semester of the academic year 2021.

**Spatial Domain:** College of Sports Sciences and Physical Activity – King Saud University.

#### **Study procedures:**

The researchers used the descriptive analytical method for its relevance to the nature of the study. Through this method, data is collected and statistical analysis is performed to extract results and elicit recommendations.

#### **Study population and sample:**

The study population consists of all male and female students enrolled in the field training course at the College of Sports Sciences and Physical Activity at King Saud University during the second semester of the academic year 2022 – 2021, and their number is (119) male and female students, including (74) male students and (45) female students.

#### **Validity and reliability of the study tool:**

Virtual validity:

The two researchers verified the apparent honesty by presenting it to (6) experts in the field of humanities at the College of Sports Sciences and Physical Activity and from the College of Education at King Saud University. The experts agreed by (85%), and in its final form included (38) statements after That it included (52) phrases, as shown in Table (1).

#### **Internal consistency validity**

Table 1

**The relationship between the score of each phrase and the axis to which it belongs.**

**The relationship between the score of each axis and the total score of the questionnaire (n = 13)**

Field training establishments		Collaborating coach		Academic supervisor		Student aptitude		Field training program	
correlation coefficient	phrase number	correlation coefficient	phrase number	correlation coefficient	phrase number	correlation coefficient	phrase number	correlation coefficient	phrase number
.755**	32	.717**	27	.967**	18	.694**	10	.789**	1
.711**	33	.902**	28	.898**	19	.701**	11	.779**	2
.775**	34	.793**	29	.967**	20	.686**	12	.779**	3
.711**	35	.896**	30	.726**	21	.645**	13	.722**	4
.719**	36	.706**	31	.889**	22	.800**	14	.795**	5
.842**	37			.684**	23	.596*	15	.835**	6
.599*	38			.967**	24	.897**	16	.778**	7
				.853**	25	.777**	17	.721**	8
				.840**	26			.778**	9
Correlation of the fifth axis with the total score		Correlation of the fourth axis with the total score		Correlation of the third axis with the total score		Correlation of the second axis with the total score		Correlation of the first axis with the total score	
.599*		.827**		.841**		.801**		.651*	

\* Statistical significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) & \*\* Statistical significance ( $\alpha \leq 0.001$ )

The results of the previous table (1) showed that all the correlation coefficients between the degree of each phrase and the axis it follows came as a function at the level of significance (0.01). As well as all the correlation coefficients between the degree of each axis and the total score of the questionnaire, which is statistically significant at the level of significance (0.05), which indicates the sincerity of the internal consistency of the questionnaire with its five axes.

**Second: The stability of the study tools**

The stability of the resolution was verified using (Alpha Cronbach coefficient), as shown in the following table n. (2)

Table 2

Stability values of the resolution axes

Alpha Cronbach value	number of phrases	Questionnaire axes
0.949	38	Questionnaire phrases
0.910	9	field training program
0.871	8	Student aptitude
0.959	9	Academic Supervisor
0.864	5	Collaborating coach
0.861	7	Field training Establishments

of the previous table (2), showed the stability coefficients according to the (Alpha Cronbach coefficient) of the questionnaire, at the level (0.05), which indicates the stability of the study’s tool.

**Statistical coefficients used:**

The data was processed by the Statistical Program for Social Sciences (SPSS). To analyze the results, the researchers used the arithmetic averages and standard deviations, the correlation coefficient to calculate the consistency of validity, and t Alpha Cronbach coefficient to find the stability of the resolution. Calculating frequencies and percentages to describe the study sample, and t – test to determine the statistical differences and their significance between the estimates of two independent samples.

**Specify the direction of the sample:**

Paragraphs with positive content were given (5) marks for the answer (strongly agree), (4) marks for the answer (agree), (3) marks for the answer (to some extent), and two marks for the answer (no, I agree). And one notch for an answer (I do not agree).

Table 3

Determine the direction and degree of sample estimates

Degree response	middle class		Response	Weight
	To	From		
Very low	less than: 1.80	1	Strongly Disagree	1
Low	less than: 2.60	1.8	Disagree	2

Medium	less than: 3.40	2.6	Neutral	3
High	less than: 4.20	3.4	I agree	4
Too high	5	4.2	I totally agree	5

**Data analyses and statistics:**

Results related to the first question and its text:

1 – What are the difficulties faced by students of the College of Sports Sciences and Physical Activity in field training? To answer the question, the researchers used the arithmetic averages, standard deviations, and percentages for each phrase of the questionnaire. (Table 4)

Table4

Arithmetic averages, standard deviations, and the degree of estimates of the study sample for the questionnaire questions.

Student(male)			Student(female)			Phrases of the field training program	Study tool axes The overall mean of the axis
Degree response	Stand – deviation	average arithmetic	Degree response	Stand – deviation	Average Arithmetic		
high	0.769	3.89	Too high	0.707	4.33	I haven't had the opportunity to apply to a typical institution according to my specialization.	<b>Field training program</b> Student female: (3.62) Student male: (2.32)
Too high	0.671	4.35	High	0.889	4.07	The field training Committee did not provide a guidebook for the course requirements.	
Low	0.758	2.12	High	0.812	3.98	I feel a lack of self – confidence during field training application.	<b>Student aptitude</b> Student female: (3.32) Student male: (2.54)
Medium	0.765	2.82	High	0.912	3.83	I find it difficult to employ academic expertise in field training.	
Medium	.793	2.97	High	.919	3.53	The academic supervisor doesn't provide immediate feedback to evaluate the performance of trainee students.	<b>Academic Supervisor</b> Student female: (3.06) Student male: (2.63)
Medium	.941	3.27	High	1.073	3.45	The lack of visits by the academic supervisor to the trainee students.	
Medium	0.767	3.01	High	0.99	3.87	The cooperating trainer is not interested in the objectives of the field training.	<b>Collaborating coach</b> Student female: (3.47) Student male: (3.13)
High	0.704	3.43	High	0.87	3.71	The Cooperative Supervisor didn't help me to develop my professional experience and skills.	
High	0.826	3.59	Too high	0.650	4.38	Lack of coordination between the field training program committee and the field training establishments	Field training establishments & Student female (3.70) Student male (3.32)
High	0.688	3.66	Too high	0.763	4.31	The management of the collaborating institution did not encourage me to innovate and be creative in my mission	

**First axis: “the field training program”;** the degree of difficulties for females exceeded that of males in the phrase “the student’s failure to apply in model institutions according to the academic specialization” with an average of (4.33), while the phrase “the lack of field training manual” reflects a higher degree in favor of males with an average of (4.35). The two researchers attribute these difficulties to the weak coordination of the field training committee with the rest of the main responsables for the application process (academic supervisor, cooperating trainer, field training establishment, and trainee student). These results are in agreement with the studies of (Shabita et al.,2022), (Al – Sayed et al., 2020), and (Al – Otaibi et al., 2019).

Second axis: "the extent of students' readiness for field training"; the results indicate that the degree of difficulties for females is greater than that of males in the two phrases, respectively: "I feel lack of self – confidence during the application of field training with an average of (3.98)" and "I find it difficult to employ Academic experiences in field training", with an average of (3.83),and the researchers attribute these results to the students’ lack of experience in physical and applied practice and their willingness to practice the profession, and the lack of congruence between what the student studies at the college and the reality of field training, and this result is consistent with the study of (Al – Sayed et al., 2020),Which recommends the need to reconsider the courses of the study plan to conform to the students’ specializations and professional requirements in line with the labor market, as it is consistent with the study (Dominique et al., 2018), which indicated the lack of support and guidance from academic supervisor and cooperating trainers. These are also the reason for academic preparation incompatibility with field training requirements.

Third axis: "the academic supervisor"; the results indicate that the degree of difficulties for females is greater than of that male in the two phrases respectively, "the academic supervisor does not provide immediate feedback to evaluate the performance of the trainee students" with an average of (3.53), and "the lack of visits by the academic supervisor to the students applied in the field training course" with an average of (3.45). The researchers attribute these differences to the lack of female educational supervisors, the novelty of the students’ sports track, and their limited experience in the sports field.

Fourth axis: "the cooperating trainer"; the results indicate that the degree of difficulties for females is greater than that of males in the two phrases respectively, "the cooperating trainer is not interested in the objectives of field training" with an average of (3.47), and "the cooperating trainer did not help me in developing my professional expertise skills" with an

average of (3.71). The researchers attribute these difficulties to the limited experience of some cooperating trainers in the academic field also, negligence of field training requirements and objectives. The results of the current study are consistent with the studies of: (Shbeita et al., 2022), (Al – Habbadi et al., 2020), (Al – Sayed et al., 2020) recommends the selection of high – quality field training establishment and the cooperating trainer.

Fifth axis: "Management of the applicant institution"; The results indicate that the degree of difficulties for females is greater than that of males in the two phrases respectively, “lack of coordination between the field training program committee and the field trainings' establishments” with an average of (4.38), and “the field training establishment didn't encourage me to innovate and create in my mission” with an average of (4.31). The result is explained by the weakness of material capabilities and modern training equipment during the Corona pandemic which is consistent with the study of (Al – Otaibi et al., 2019) and (Muhammad et al., 2015).

**Second question:**

Are there statistically significant differences in students' attitudes towards difficulties faced by them during field training according to the gender variable?

To determine the significance of the differences in the arithmetic averages between the average estimates of male and female students regarding the difficulties of field training the (t – test) was used. Table 5.

Table 5  
Results of the T – test for the differences between the average estimates of male and female students about the difficulties of field training.

Statistical significance	significance level	(t) value	Student(male)		Student(female)		Questionnaire axes
			Stand – deviation	Average	Stand – deviation	average	
(0.05)	0.000	– 5.072 –	0.361	3.62	0.281	3.32	field training program
(0.05)	0.000	– 12.43 1	0.375	3.33	0.303	2.55	<b>Student aptitude</b>
(0.05)	0.000	– 5.373	0.501	3.07	0.377	2.63	Academic Supervisor
(0.05)	0.000	– 7.043 –	0.561	3.75	0.385	3.14	Collaborating coach

(0.05)	0.000	– 5.643 –	0.393	3.70	0.4	3.28	Field training establishments
			3.526			2.98	The overall mean of the axis

Statistical significance ( $\alpha \leq 5.0$ )

The results showed that there were statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq 5.0$ ) between male and female students, as the (t) value, ranged between (12.431\_\_ – 5.07), it was in favor of females in all axes. The arithmetic mean of female responses was (3.52) compared to males (2.98), which means that female students faced more difficulties than their male colleagues.

The results present the limited experience of females in the field of sports compared to male students. Although they have difficulties in adaptation to the training environment. The results are consistent with the study of (Shahen et al., 2018), which indicated that females are more affected by difficulties, it differed from the results of (Al – Sayed et al., 2020) which indicated that no differences are referring in gender.

#### **Study recommendations:**

1. Supporting internal field training in the study plan
2. Selection of field training institutions and the cooperating trainer according to quality standards in education.
3. Preparing a guideline for the field training course

#### **References:**

1. Al – Otaibi, Munira Nayef. (2019). Problems faced by students of practical education at the Faculty of Education in Mushaira during the period of field training. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 27(2).
2. Al – Dhaifi Salim; Muhammad Abdullah. (2021). Problems facing students of practical education in the College of Education, Applied Sciences and Technology in Bajil – University of Hodeidah from their point of view. *Research Journal*, 24(24), 417 – 472.
3. Al – Sayed, Yasser Mohammed Mahjoub Hamad. (2020). The difficulties of practical education among student teachers at the College of Education, King Faisal University. *Journal of Research in Education and Psychology*, 35(1), 237 – 257.
4. Mansour, Al – Abdi ; Abdul, Al – Hadabi. (2020). The difficulties faced by student teachers at the College of Education, Applied Sciences and

Arts at Amran University during the period of practical education from their point of view. *Albaydha University Journal*, 2(2), 501 – 518.

5. Neamat Hussain; Al – Hassan Muhammed; Othman. (2015). Evaluation of the practical education program in the faculties of education in Sudanese universities. PhD Thesis. UOFK.

6. Shibata, Zarda; Abu Ali, Bassam (2021). Raining Obstacles Facing Field Training Students in Social Work/ Branch Qalqilya at Al – Quds Open University. *Arab. Journal Scientific Publishing*, 39(2), 237 – 257.

7. Shahan, Mohamed Ahmed. (2018). Problems of the field application of the practical education course at Al – Quds Open University from the viewpoint of the students.

8. Bank, John, (2000). *The Essence of Total Quality Management* (New Jersey: Prentice – Hall, Inc.

9. Dominique, B., & Jarthon, J.M. (2018). Étudiants fonctionnaires stagiaires. Du décrochage à la démission. Paper presented at the Colloque TEDS: Territoires et Décrochages Scolaires.

10. Dweikat, K. A. (2013). Attitudes of Tefel Student Teachers at qou towards the Implementation of Practicum. *Journal of Al – Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 336(2318), 1 – 62.

11. Françoise, C. (2015). Des représentations des enseignants: quel degré de congruence entre les maîtres novices en formation professionnelle et les maîtres expérimentés qui les accompagnent?

12. GUYTON, E. M., & McIntyre, K. J. H., WR, HABERMAN, M. Y SIKULA, J.(1990). *Handbook of Research on Teacher*. New York, MacMillan: " Student Teaching and school experiences. 514 – 534.

13. Mahato, A., & Behera, S. K. (2018). Attitude of B. Ed. Student – Teachers towards Practicum. *American Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 4, 1 – 13.

Mattson Matt, Eilertson Tor, Rorris on, Doreer. (2011). *Practicum .14 Turn in Teacher Education*, 6th Netherlands. Sense publishers.

15. Wandberg, R. and Rohwer, J. (2003). *Teaching to the Standards of Effective Practice – A Guide to Becoming a Successful Teacher*. Boston, MA: Allyn and Bacon.

**<sup>1</sup>Moen Robbie a Physical Education Teacher**

**<sup>2</sup>Рыбин В.С., студент**

*<sup>1</sup>Frozen Ropes Academy of North Texas*

*<sup>2</sup>РГУФКСиМТ «Российский Государственный Университет*

*Физической Культуры Спорта Молодежи и Туризма»,*

*г. Москва, Россия*

## **POWER OF POSITIVE IN COACHING YOUTH BASEBALL**

If you've ever played baseball before, you know what it is like to be caught off guard and make a mistake. You probably know what it is like to not want the ball hit to you, or have to bat next, because of un – confident negative feelings. This type of thinking usually leads to poor results.

Why? because in our minds we have already visualized not doing well.

That is the power of negative thinking or negative self – talk.

Well guess what! we can use this same process, only let's visualize positive results. This is a team function also. From the manager, the Parents, and fellow players, positive thoughts will help produce positive results.

I'm not stating that every player will hit 500 on your team, or pitch no – hitters, just because they used positive thinking. I will guarantee that you will have more fun, fewer bad attitudes, and more production in all parts of the game when your team has a positive building mindset.

This positive mindset, being a builder, has to start with your manager and coaching staff. In your team letter, state this season we are going to be a positive mindset team. This will set the tone to help keep everyone positive.

Even if this season has already started, call a team meeting to announce this new attitude.

The coaches should shoulder most of the burden of displaying a building, positive mindset. This mind – set also means, no yelling or showing up players for mistakes made in practice or games.

- We talk of progress first, of what was done right first, then bring up mistakes. Coaches must keep to yelling out only positive instruction. Wait until after the inning is over to discuss mistakes. The game is not that important to show up players and upset family by public displays.

- Your team takes fun and mental makeup of its coaching staff to a large degree. IF your coaching staff is easily rattled and emotional, your team probably will be to.

- With the positive mindset, your team will be more relaxed. Your team will be more willing to visualize making the next good play. All you should demand from them is 100 percent effort.

- A positive mindset, will allow coaches to remain calmer during a tough parts of the game. It will help to keep you from lashing out or tearing down your players in frustration.

- Your parents will appreciate a calm confident composure even when things aren't going well. Once you have witnessed the power of positive mindset for yourself, you will become a believer.

- No player deserves to be put down, or criticized out loud. There's plenty of time to discuss mistakes after the game. That is why carrying a clipboard for notes is so important.

- Also put good things you see on the clipboard too. Make sure to praise all actions that indicate players are using positive mindset or sportsmanship.

- When you use positive mindset as a team concept you can find positive items almost any play or at bat, even if it appears to be non – productive. Few players do everything wrong when they make a mistake. Go over what the player did right first, so they will be more receptive to instruction later.

- Encourage your players to use positive mindset outside the game, and other sports, at school, and at home. It is a great tool for anyone to use. Be sure to praise your players and coaches who practice using positive mindset. The best way to get others to try it is to be an example of it your self.

- Positive mindset training is something very powerful, to be used in all areas of life. It does take work, determination, and persistence to see the full benefit. It is indeed worth every bit of effort used to promote it.

Hello, my name is Robbie Moen and I am a long time baseball coach ranging from the youth level, all the way to being a Head Coach for the Russian National Team in 2017, and I love to promote this great game of youth baseball. Promoting sportsmanship in this game of youth baseball is something that really needs to be addressed. How to motivate players and other coaches with your positive attitude. It really is not very hard to be a great coach when you know what to do. Best of all you will learn how to have fun with these great kids that you have the privilege of coaching.

Positive Coaching and Sportsmanship are two very important concepts to address in the Russian youth programs specifically because they do not have a large number of coaches, and it is an area that if addressed, will help develop more high quality baseball players at a younger age. When you develop these player's skills and make them feel good about playing the game of baseball, they will want to continue playing longer into their young lives. More players playing, and more players with a high skill level, will make the depth of Russian Baseball that much stronger, and make them more of a force at the highest level.

**СТАНКОВИЋ Славољуб Тале**, професор историје  
(**STANKOVIĆ Slavoljub Tale**, professor of history)  
*Ниш, Србија (Niš, Serbia)*

**АРТИЉЕРИЈСКИ КАПЕТАН I КЛАСЕ (У ПЕНЗИЈИ)  
РАДОВАН С. МАРКОВИЋ, ЧЛАН НАДЗОРНОГ ОДБОРА МО-  
РАВСКОГ КОЛА ЈАХАЧА, КНЕЗ МИХАИЛО“ У НИШУ**

*Апстракт:* Радован С. Марковић је као пензионисани официр у доба Краљевине СХС/Југославије уочи педесетогодишњице прославе кола јахача у Нишу, када је тај спорт доживео зенит, изабран за члана надзорног одбора. Рођен је и одрастао у Рипњу поред Београда, али љубав према једној дами из Ниша утицала је да пензионерске дане живота проведе у њеном граду. Његова домаћа и страна одликовања у Првом светском рату вероватно су утицала, иако није био официр из коњице, да баш он буде изабран у надзорни одбор Моравског кола јахача, Кнез Михаило“ у Нишу.

**Кључне речи:** Радован С. Марковић, коњички спорт, Ниш, Србија

На насловници *КАРТОНА личних и службених односа официра* 1 (Министарство војске и морнарице Краљевине Срба, Хрвата и Словенаца) стоји да је 17. VII 1923. године активни капетан I класе Радован (Степе) Марковић пензионисан, а преведен у резерва 17. децембра 1923. године.

Место рођења: место, срез и округ? Рипањ, Врачарски, Београдски. Када је рођен (дан, месец и год.) и од којих родитеља? 30. октобра 1877. год.

Отац: Степа, Мати: Аница Марковић

Које је вероисповести? Источно – Православне

Кад је у војску ступио и у коју?

15. новембра 1898. год. у 1. батерију Дунав. пољ. артиљер. пука.

Шта је био пре уласка у војску? Економ на свом имању.

Кад је који чин добио (у сувоземној војсци)?

за каплара 1. новембра 1899. год.

за поднаредника 1. маја 1901.

за наредника 15. октобра 1905.

за потпоручника 14. јануара 1913. год.

за поручника 15. јуна 1915.

за капетана II кл. 20. априла 1919.

за капетана I кл. 22. јануара 1921. год. Ф А Бр. 8332.

Какве је школе у грађанству и где свршио, има ли за то документа?

4 разреда основне школе и 1 разред гимназије, документа нема.  
Коју је војну школу свршио и где?  
Нижи течај артилер. школе гађања у 1921. г. Сл. в. л. Бр. 58, стр. 2441.

1. Војни архив (Београд), Фонд Досијеа: *КАРТОН личних и службених односа официра, артиљеријски капетан I класе Радован (Стене) Марковић*. Напомена: сви називи дати су према извору без икаквих исправки.

Које језике говори? Само Српски.

На којим језицима чита и пише? На Српском.

Је ли ожењен, којом особом? Ожењен Христином, ћерком почив. Милоја Милојевића бив. Окр. економа у Нишу.

Има ли деце, какве и које старости? Има двоје: ћерку Отилију од 7 год., сина Драгослава 1 год. (Мирјана, рођ. 12. XI 1922. г. Ф А No 43038, ћерка, Аница“ рођена 14. октобра 1924. год. Ађ No 8976/925. год.).

Је ли превођен, из једнога у други род оружја или струку?

Реактивиран, Ађ No од 6 – IX 25. г.

Је ли кад и где у рату био?

Јесте, у Српско – Турском 1912. – 1913. г.

Јесте, у Српско – Бугарском 1913. г.

Јесте, у Европском рату 1914. – 1920. г.

Јесте, у Арнаут. побуни 1920. г.

Је ли стављен у пензију и због чега? Указом Ађ Бр. 4888 од 27. фебруара 1931. год. Стављен у пензију и преведен у резерву по чл. 111 и тач. 2 чл. 112 Закона. по молби (сл. в. Лист стр. 341).

Која одличја наша има, кад је истима одликован?

У 1914. год. „Златном Медаљом за храброст“

У 1915. год. „Орденом Белог Орла IV реда са мачевима“

У 1916. год. „Златном Медаљом за храброст“

У 1917., 1918. и 1919. „Златном медаљом за храброст“

Златном Медаљом за Рев. Службу (С. в. л. стр. 1432/29.)

Која одличја страна има, кад је истим одликован?

У 1916. год. Француским Ратним Крстом Бригадног ранга.

Какве је дужности и кад вршио?

У 1912. г. по објави мобилизације – као наредник – командант заплењ. Бугар. Батерије 9мм у II групи Ниш. Град. арт. одреда.

У 1913. г. као ппоручник поред дужности командира батерије, вршио дужност благајника у Опсад. арт. парку до 15 – VII. 913. г. по том водник у једној позицији батерије Тимочке дивизије, до демобилизације, по том у опсад. арт. парку.

У 1914. год. водник у Град. арт. чети у Пироту до мобилизације; по том водник у I. опсад. батерији 12 мм. Пирот. Град. арт. одреда до 23 – XI – 914. г. – по том водник

4. Морав. позиц. батерије.

У 1915. г. командир самосталног вода 4. Морав. поз. батерије до 5 – X – 915. г. по том командир Круповог брзометног вода до евакуације преко Албаније; и од 13 – XII – 915. г. командир труп. Коморе у штабу Команде трупа Нове Области, до преласка на Крфу.

У 1916. г. – водник рововској батерији Вардар. Дивизије, до 15. августа, по том заступник Командире исте батерије до 1. – IX. до 13. IX осматрач у штабу II полъ. дивиз. Вард. арт. пука, а по том водник заплењене Немачке батерије 105 мм.

У 1917. и 1918. осматрач у штабу Вард. арт. пука, водио Операцијски дневник и радио све оперативне послове и штабу пука, до свршетка офанзиве, а по том на служби у истом штабу до 1. маја 1919.г.

У 1919. г. вршиоц дужности интенданта у интендантури Вард. дивиз. Области. до 15. XII – по том Командир 2. батерије 3. Брд. дивиз. Вардар. арт. пука.

У 1920. г. Командир исте батерије. –

Од 13 – IX – 925. г. за командира 3. батерије 5. брдског дивизијона Вардар. Арт. Бригаде.

Од 7 – IV – 927. г. за руков. слагалишта 26. арт. пука – по молби.

Служио у Јуж. Србији од 3. октобра 1925. г. до 30. априла 1927. године.

Ађ. No 21720/927. г.

Оглашен за способног за канцелариску службу, стим, да је способан да врши дуж.

Руковаоца слагалишта“. Ађ. No 8756/ 28. год.

Млади Јован Ј. Апел уочи прославе педесетогодишњице кола јахач, која је била 4. августа 1940. године, постао је члан надзорног одбора кола заједно са инжењером Миланом Т. Јоксимовићем (Ужице, 03. 09. 1876 – 16. 10. 1944, Чапљинац код Ниша) и артиљеријским капетаном у пензији Радованом Марковићем. У том тренутку председник кола јахача, Кнез Михаило“ био је коњички пуковник у пензији Владислав А. Милићевић (Београд, 29. 06. 1874 – октобар 1957, Ниш), а нешто пре те годишњице потпредседник Милан А. Андрић (Горњи Милановац, 18. 01. 1864 – 01.11. 1948, Београд) дао је оставку због селидбе у Београд... ..Јован Ј. Апел (Ниш, 25. 01. 1904 – 06. 04. 1964, Београд) је осуђен на десет месеци затвора и конфискацију целокупне имовине . Он и није био у затвору јер су комунисти одлучили да

му омогуће, откуп греха“ тако што су присвојили неке његове драгоцености (златну табакеру, накит...)“<sup>2</sup>

Сенатор Краљевине Југославије инжењер Милан Т. Јоксимовић (био је зет председника Владе Краљевине Југославије господина Драгише Цветковића) је заједно са старијим сином Велибором М. Јоксимовићем, инжењером пољопривреде, од стране комуниста изведен из породичне куће у селу Белотинцу и пребијени су до смрти на месту званом Ада, у атару суседног села Чапљинца, недалеко од Ниша.<sup>3</sup>

Радован Марковић, пензионер из Ниша, ожењен, пол мушки, Прав. вере Србин, (стар 68. година, место рођења – Рипањ) умро је у Нишу у улици Војводе Танкосића бр. 11, дана 23. новембра 1945. године од срчане капи. Сутрадан је сахрањен на нишком Горичком гробљу. Тако је записао свештеник Велибор Михајловић који је извршио опело.<sup>4</sup>

2. Славољуб Станковић Тале, **THE APEL FAMILY AND SPORT DURING THE SERBIAN KINGDOM (SHS) YUGOSLAVIA**, Сборник XIII међународна научно – практичка конференција <<Физичка култура и спорт – проблеми, иновације, достигнућа>> посвећена 100 – летию НИУ МГСУ, Москва, 2021, стр. 279 – 284.

3. Славољуб Станковић Тале, **Инжењер Милан Т. Јоксимовић (Ужице, 3. 9. 1876 – 16. 10. 1944, Чапљинац код Ниша) од угледног господина до, народног непријатеља“**, *Историјска баштина* 28, Историјски архив Ужице, Ужице 2019, 157 – 170.

4. Град Ниш, Матична служба, *Матична књига умрлих Цркве Саборне 1944 – 1948, 1945, 68. Текући број 365.*



Радован Марковић, арт. вајска у пензији

На простору данашње Србије коњички спорт је у потпуности замро након доласка комуниста на власт у јесен 1944. године. Носиоци овог изузетно популарног спорта у периоду између два светска рата

били су грађански слој друштва и сељачка газдинства која су чувала коње за рад у пољопривреди, али и за изложбе и коњске трке.

Пошто су комунисти уништили грађански слој друштва, а српским домаћинима на селу отимали пољопривредне поседе који су већи од десет хектара то је свакако знатно смањило број расних грла и изазвало замирање коњичког спорта. И ратне недаће су у некој мери утицале да дође до замирања коњарства. Касније се приступило обнављању коњичких клубова, али овај спорт до данас, није успео да стекне популарност какву је имао до избијања Другог светског рата.

5. Photo from СПОМЕНИЦА о прослави педесетогодишњице Моравског кола јахача „Кнез Михаило“ у Нишу 1890 – 1940, Ниш 1940.

#### **Sources:**

1. Војни архив (Београд), фонд Досијеа, *КАРТОН личних и службених односа официра, артиљеријски капетан I класе Радован (Степе) Марковић*.

4. Град Ниш, Матична служба, *Матична књига умрлих Цркве Саборне 1944 – 1948, 1945, 68, Текући број 365*.

#### **Literature:**

2. Станковић С. Т. **THE APEL FAMILY AND SPORT DURING THE SERBIAN KINGDOM (SHS) YUGOSLAVIA**, Сборник XIII међународна научна – практичка конференција <<Физичка култура и спорт – проблеми, иновације, достигнућа >> посвећена 100 – летию НИУ МГСУ, Москва, 2021, стр. 279 – 284.

3. Станковић С. Т. **Инжењер Милан Т. Јоксимовић (Ужице, 3. 9. 1876 – 16. 10. 1944, Чаплинац код Ниша) од угледног господина до народног непријатеља**“, *Историјска баштина 28*, Историјски архив Ужице, Ужице 2019, 157 – 170.

5. СПОМЕНИЦА о прослави педесетогодишњице Моравског кола јахача, Кнез Михаило“ у Нишу 1890 – 1940, Ниш 1940. (фотографија)