

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

---

**MINISTRY OF SPORTS OF THE RUSSIAN FEDERATION**

**FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER  
EDUCATION "KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE,  
SPORTS AND TOURISM»**



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы международной научно-практической конференции  
(18 февраля 2021 г.)**

---

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORT. OLYMPIC EDUCATION**

**Proceedings of the International Conference Scientific and Practical Conference  
(February 18, 2021)**

**Краснодар  
2021**

УДК 796 (06)  
ББК 75.1  
Ф 50

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*

доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной  
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская  
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина  
доктор исторических наук, профессор Т.А. Самсоненко

Ф 50 Физическая культура и спорт. Олимпийское образование// Материалы международной научно-практической конференции (18 февраля 2021 г.): материалы конференции / ред. коллегия А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 364 с.

УДК 796 (06)  
ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2021.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>12</b>
ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	12
А.В. Аришин .....	12
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ .....	15
Ю.М. Аушева, Л.П. Долгополов .....	15
TIME DURATIONS OF JUDO FIGHTS BY DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES .....	19
F. Ahmedov .....	19
ПИЛАТЕС В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ .....	21
Н.В. Береславская, В.И. Иванасова, В.А. Кузьменко .....	21
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОК .....	24
А.М. Глазин .....	24
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РОССИЙСКИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ .....	26
Б.А. Десятериков, Э.И. Хакимова .....	26
PROSPECTS FOR THE SKI-MOUNTAINEERING DEVELOPMENT .....	29
M.S. Dushko, N.A. Philippov .....	29
АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ .....	31
Т.Х. Емтыль, Р.И. Шахбазов, Д.А. Мгоев .....	31
ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННЫХ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	33
Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, И.В. Тихонова .....	33
ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРУПП СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ .....	35
О.О. Захарова, Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук .....	35
СОДЕРЖАНИЕ И ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	38
Е.А. Колесникова .....	38
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	41
В.В. Колошеина, С.В. Кочеткова .....	41
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ В КОМПЛЕКСНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ .....	44
О.Н. Ловыгина, Р.В. Сидоров .....	44
АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПОДСЧЕТА КОЭФФИЦИЕНТА ПОЛЕЗНОСТИ ИГРОКА В ФУТБОЛЕ .....	47
О.В. Макеев, Л.А. Якимова .....	47

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПЛОВЦОВ 12-15 ЛЕТ С УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ .....	49
М.С. Малиновский .....	49
СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ.....	51
Г.С. Мальцев, В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин .....	51
ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ.....	53
О.В. Машенко, А.М. Рыльцов, М.Л. Дмитренко .....	53
ОЦЕНКА КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ВИДЕОАНАЛИЗА.....	55
А.П. Остриков, Д.А. Лазько, М.В. Шаинова .....	55
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ РОССИЙСКИХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ .....	58
К.С. Пигида, А.А. Самойленко .....	58
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	61
А.И. Погребной, А.В. Погожев.....	61
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ РАЗМИНКИ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ .....	64
А.А. Румянцев, В.Н. Шляхтов, Д.В. Семенов .....	64
СТРАТЕГИЯ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА РАННИХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ .....	67
Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев .....	67
СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОК ФУТБОЛИСТОК 9-11 ЛЕТ.....	70
Т.Л. Смаль.....	70
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	74
И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо, Л.В. Жигайлова .....	74
ПАРАМЕТРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СОВРЕМЕННОМ МУЖСКОМ ГАНДБОЛЕ.....	76
В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров, С.П. Аршинник.....	76
ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	79
И.О. Черепанова, К.С. Дунаев .....	79
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ С УЧЕТОМ КОНТРОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК .....	82
С.Г. Черниговская, А.И. Погребной, А.А. Карпов .....	82
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ В СОВРЕМЕННОМ БИАТЛОНЕ И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ .....	84
В.З. Яцык, О.С. Васильченко, И.И. Горбиков.....	84

<b>РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА; МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ .....</b>	<b>87</b>
К ВОПРОСУ О НРАВСТВЕННОМ РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ .....	87
О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Хуссейн Мохамед Хассан Али.....	87
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ .....	90
Л.Г. Битарова, Е.А. Найденко, Е.Л. Мишустина .....	90
«ЦАРИЦА СПОРТА» .....	93
Ю.Г. Бич, Г.О. Мациевский, Л.Г. Битарова.....	93
СПОРТИВНЫЕ СПОРЫ В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ.....	97
С.С. Воеводина.....	97
ЯЗЫК, КУЛЬТУРА, ДИАЛОГ КУЛЬТУР .....	99
Е.И. Гетман, В.П. Осадчая .....	99
SPORTS LEISURE AND MENTAL WORK: HISTORY OF ORIGIN .....	102
A.S. Gonashvili.....	102
СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	105
А.С. Зайцев, А.А. Ругина.....	105
МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	108
Н.Н. Исаева, Е.Е. Тарасова.....	108
ДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОГО И ИДЕОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НА РОССИЮ .....	110
Н.В. Казанцева.....	110
РОЛЬ ПАРЕМИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КАТЕГОРИЙ ГУМАНИЗМА.....	113
С.Г. Казарина, Т.Ю. Гуляева.....	113
КУЛЬТУРНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ И ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ .....	116
А.А. Кукушкина, О.О. Айвазян, Альаджам Мишель .....	116
«О, СПОРТ! ТЫ – МИР!»: СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	119
Г.О. Мациевский, Ю.Г. Бич .....	119
К ВОПРОСУ О СРАВНИТЕЛЬНОМ ИССЛЕДОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ) .....	121
Го Минлей, Т.А. Самсоненко .....	121
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ.....	124
Т.А. Михайлова .....	124
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЛОСОФИИ СПОРТА .....	126
Т.В. Мишина, А.И. Догадова .....	126
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОГО АНАЛИЗА ГУМАНИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ ..	128
Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, Т.В. Мишина.....	128
СПЕЦИФИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ ЗРЕЛИЩ.....	130
А.В. Плотников .....	130

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ОБЪЕКТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	132
Г.Г. Плотникова .....	132
ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО СООБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19.....	134
Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай .....	134
АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТИЛИСТИЧЕСКИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ.....	137
С.В. Супрун, М.М. Бочко .....	137
К ВОПРОСУ О НОРМАХ ПУНКТУАЦИИ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ СВЯЗНОЙ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ .....	140
С. Тарик, Й. Омер Фуркан, О.О. Айвазян.....	140
ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СПОРТА (НА МАТЕРИАЛАХ ФИЛОСОФИИ С.Н. БУЛГАКОВА И Н.А. БЕРДЯЕВА).....	143
А.В. Тонковидова.....	143
К ВОПРОСУ О ГАРМОНИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНО-ПРАВОВЫХ СИСТЕМ В СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ СФЕРЕ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ .....	145
Хасанова Дуйнаха, Свеидан Али, О.О. Айвазян.....	145
АКТУАЛЬНОСТЬ ГУМАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	148
Ф.Н. Шарикова, Ж.А. Терпелец, И.П. Назарова .....	148
МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ДИСТАНЦИЯ ПРИ ОБЩЕНИИ: КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ.....	150
Л.Г. Ярмолинец, Ж.А. Терпелец, О.Б. Анисимова .....	150
ГУМАНИЗАЦИЯ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБЩЕНИЯ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ НАЦИОНАЛЬНОГО МЕНТАЛИТЕТА .....	152
Л.Г. Ярмолинец, О.Б. Анисимова, Н.В. Бессарабова .....	152

### **РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ..... 155**

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ .....	155
О.В. Балберова, Е.В. Быков.....	155
ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ВЫЗВАННЫХ ПОТЕНЦИАЛОВ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ РАЗНОУРОВНЕВОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА .....	159
М.Г. Барканов, Р.М. Городничев .....	159
ОСОБЕННОСТИ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ПЛОВЦОВ ЭЛИТНОЙ И ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	162
В.Л. Бойков, А.А. Мельников, О.Б. Подоляка .....	162
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ .....	165
Я.Е. Бугаец, Е.А. Сальникова .....	165

ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ СПРИНТЕРОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОНТОГЕНЕЗЕ .....	168
Л.И. Губарева, И.М. Абдуллаев.....	168
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНЯТЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ ТРУДОМ.....	170
Н.И. Дворкина, О.Д. Рябова.....	170
СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДОСТУПНЫЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ .....	172
Е.А. Иващенко.....	172
МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, ОГРАНИЧЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ.....	174
И.Н. Калинина .....	174
ОСОБЕННОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УДАРНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ .....	177
И.С. Кастанов, Г.Д. Алексянц, О.А. Медведева.....	177
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА .....	179
А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, Ю.А. Буслаева.....	179
ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ .....	182
А.В. Кравченко, Е.В. Бокарева, Г.В. Карантыш .....	182
СКРЫТЫЕ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ.....	185
С.О. Лагода, А.А. Близнюк, И.Г. Малазоня .....	185
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МИКРОВОЛНОВОЙ РАДИОТЕРМОМЕТРИИ В СПОРТЕ .....	187
Е.С. Ладанова, А.А. Лебеденко, А.В. Тараканов .....	187
МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ КАК МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ .....	190
В.И. Левкина, Н.И. Дворкина .....	190
ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ХОККЕИСТОВ С ПОЗИЦИИ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ К МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ...	192
Т.А. Линдт, И.Н. Калинина.....	192
ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА .....	195
Я.А. Манакова, А.С. Прохорцева, М.А. Маринович .....	195
ВЛИЯНИЕ МНОГОКРАТНОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ВЫЗВАННЫЕ ОТВЕТЫ МЫШЦ ГОЛЕНИ.....	198
В.В. Маркевич, А.Б. Евдокимова, А.А. Кондратьева.....	198
ПОСТУРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ .....	200
А.А. Мельников, А.М. Андреева, Р.Ю. Николаев .....	200

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.....	203
А.В. Момент .....	203
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ФУТБОЛИСТОВ.....	206
А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская .....	206
МЫШЕЧНЫЕ ОТВЕТЫ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ СТИМУЛЯЦИЕЙ КОРЫ, СПИННОГО МОЗГА И ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО НЕРВА, У СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	209
И.В. Пискунов .....	209
ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ ГРВ-БИОЭЛЕКТРОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	213
А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко .....	213
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-14 ЛЕТ...215	
А.А. Псеунок, Р.А. Гасанова.....	215
ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ У ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ .....	218
Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, Ю.А. Кудряшова .....	218
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ С МУЖЧИНАМИ 25-35 ЛЕТ.....	220
Н.И. Романенко, А.Ю. Денисов.....	220
ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С МУЖЧИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	223
Н.И. Романенко, Д.А. Закарян .....	223
СПОСОБНОСТЬ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ РАССТОЯНИЯ ДО ОБЪЕКТА У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ДЕТСТВА.....	226
Е.Г. Селихова, Г.Д. Алексянц, О.А. Медведева.....	226
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ .....	228
В.В. Сударь, И.В. Голикова .....	228
COMPETITIVE ANXIETY IN YOUTH FOOTBALL PLAYERS AND SPORTS STUDENTS. DOES HAVE DIFFERENCES?.....	231
M.B. Sultanov, Kh.Yu. İsmailova, A.I. Garayev.....	231
ОЦЕНКА ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОЛЬНОГО ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ ..233	
А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Л.В. Катрич .....	233
ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ ЗРЕНИЯ .....	235
Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Д.С. Шипенко.....	235
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ZUMBA FITNESS С ЖЕНЩИНАМИ 25-30 ЛЕТ.....	238
О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, М.И. Буланая .....	238
ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСИРОВАНИЯ РАЗНЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ.....	241
М.М. Шестаков, Е.А. Перевалина .....	241
КРИТЕРИИ РИСКА ПАДЕНИЙ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	244
Т.П. Ширяева, А.В. Грибанов.....	244



<b>РАЗДЕЛ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>247</b>
РОЛЬ ПРЕДМЕТА БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	247
А.Г. Ахромова, Н.В. Иванова, К.Р. Саакова.....	247
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПАСАТЕЛЬНОМ ОТРЯДЕ «SOS» КГУФКСТ.....	249
А.Г. Ахромова, Н.В. Иванова, К.Р. Саакова.....	249
МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ КАК РЕГУЛЯТОР СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ.....	251
Е.И. Берилова .....	251
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕНЕРОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	253
Ю.М. Босенко, А.С. Распопова.....	253
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ .....	256
О.С. Васильченко, В.З. Яцык, И.И. Горбиков.....	256
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ АВИАЦИОННОГО ВУЗА .....	259
Л.М. Волкова .....	259
ПРОАКТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	263
Г.Б. Горская .....	263
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПЕРИОДА РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ .....	266
К.А. Дробышева .....	266
PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS .....	268
M.S. Dushko, T.A. Mamiy.....	268
СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ, ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ.....	271
А.Б. Есжанов, Г.Ф. Агеева .....	271
СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ У ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ.....	274
А.О. Захаренко, Ю.М. Босенко.....	274
НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛИСТОВ И ГРЕБЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА .....	276
С.В. Кочеткова, А.С. Щербакова.....	276
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	280
Б.В. Кузнецов .....	280
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	282
В.Д. Максименко.....	282

ТРЕБОВАНИЯ К УМЕСТНОСТИ РЕЧИ.....	285
Т.В. Мануковская.....	285
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ.....	288
Е.Г. Маряничева, Н.Г. Скрынникова .....	288
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НОВЫЙ ЭТАП В РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ .....	291
Е.В. Осипенко, А.В. Шпарун .....	291
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ВКЛЮЧЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	293
Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова .....	293
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	295
В.А. Передерий, Ю.А. Прокопчук.....	295
ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА .....	298
И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, С.А. Захарова .....	298
ГИБКОСТЬ КАК КОМПЛЕКСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	301
И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская.....	301
АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТИПОВ РЕГУЛЯЦИИ КОПИИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	303
З.Р. Совмиз.....	303
ОСОБЕННОСТИ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССА АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	306
Н.Д. Тагирова, Е.Г. Коноплева, М.А. Зайсунов .....	306
ВЛИЯНИЕ КОВИДНОЙ ИЗОЛЯЦИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ЭЛИТЫ .....	309
Т.С.Тимакова, Д.Е. Стратилатова.....	309
АПРОБАЦИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» ДЛЯ ОПОП 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФГОСЗ++).....	313
Е.Е. Хвацкая .....	313
СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФУНКЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	317
Е.В. Яковлева.....	317

**РАЗДЕЛ 5. НАСЛЕДИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ  
И РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....320**

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-ЛАГЕРЯ «СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО И ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ».....	320
Н.В. Апончук, М.В. Коренева.....	320

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	323
Е.В. Василенко .....	323
ОЛИМПЕЙСКОЕ БУДУЩЕЕ РОЛЛЕР-СПОРТА .....	327
И.Р. Вашляева.....	327
THE USE OF THE OLYMPIC HERITAGE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF BUSINESS TOURISM IN THE KRASNODAR TERRITORY .....	330
Е.А. Eremina, E.V. Polzikova, E.L. Zadneprovskaya .....	330
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧАРТЕРНЫХ РЕЙСОВ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД .....	332
Е.А. Еремина, Е.В. Ползикова, И.В. Макрушина .....	332
ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ РИСКИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР ...	335
Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова .....	335
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ НА ПРИМЕРЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	338
А.А. Захаревич .....	338
OLYMPIC EDUCATION IN THE PANDEMIC PERIOD: PROBLEMS AND SOLUTIONS	341
Dr. D.A. Kruzhkov, Dr. M.V. Koreneva, A.S. Ivonina .....	341
СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ И ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ .....	343
В.А. Кузьменко, Н.В. Береславская, П.М. Пластинина .....	343
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР .....	345
И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, А.А. Юрченко .....	345
THE POSTPONEMENT OF TOKYO-2020 OLYMPIC GAMES AND ITS INFLUENCE ON THE OLYMPIC MOVEMENT .....	348
Dr. I.V. Makrushina, Dr. D.A. Kruzhkov, Dr. E.A. Eremina .....	348
FACTORS THAT CAUSE PSYCHOLOGICAL STRESS DURING EXERCISE.....	350
Yu. Masharipov, I. Makhmudov .....	350
ARE THE YOUTH OLYMPIC GAMES THE MODERNIZED IMPLEMENTATION OF COUBERTIN'S 'OLYMPISM'?.....	353
J. Pröger, S. Scharenberg .....	353
ОЛИМПЕЙСКИЕ МАРАФОНЫ: ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ.....	356
Т.А. Шачкова.....	356
МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ – ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТОТАЛЬНОЙ ДИСКРИМИНАЦИИ РФ .....	359
А.Г. Шерозия, А.И. Кузьменко.....	359
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАСЛЕДИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ).....	362
О.В. Шпырня, А.И. Кузьменко .....	362

# РАЗДЕЛ 1. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

УДК:797.21+796.012

## ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А.В. Аришин, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе представлены результаты экспериментального исследования пловцов в переходном макроцикле. На основе корреляционного анализа кинематических и динамических параметров техники плавания подобраны взаимонаправленные средства совершенствования техники плавания. Определено, что включение в тренировочный процесс пловцов этапа совершенствования спортивного мастерства разработанных упражнений локального воздействия позволяет качественно повысить, с одной стороны, уровень физических качеств, а с другой – уровень технической подготовленности пловцов.*

***Ключевые слова:** пловцы, техническая и физическая подготовка, кинематические и динамические параметры, средства технической и физической подготовки.*

В настоящее время, многолетняя подготовка пловцов высокого класса представляет собой состав средств и методов повышения спортивного результата [6, 7]. Современные методики подготовки пловцов в России привязаны к требованиям Федерального стандарта по виду спорта «плавание» [8], где схематично предложены алгоритмы тренировки пловцов, начиная с начального и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Однако планирование работы, ее сочетание с видами подготовки определено нечетко. Тренировка пловцов является сложным творческим процессом, в котором сопряжены техническая, физическая, психологическая, тактическая и интегральная подготовки [6, 7]. Знания и опыт тренера, а также научные исследования подтверждают значимость владения набором инструментов, которые являются основными для стимулирования развития потенциала спортсмена. Однако не всегда взгляды тренера согласуются с результатами научных исследований.

В современном спорте, как массовом, так и элитном, существует множество подходов к построению тренировочного процесса, включению в него разнообразных форм, методик, взаимосочетающихся средств [10]. Существуют подходы и в части интеграции некоторых видов подготовки. Так, например, тренерами широко используется сочетание силовой и технической подготовки, предложенное Т.Г. Фомиченко [9]. В США применяется акцентированное воздействие средств тренировки на физический статус спортсмена и его физиологические особенности развития [6, 7, 10]. Определяющим в достижении высоких результатов специалисты отмечают уровень технической подготовленности спортсменов. Однако физиологические особенности совершенствования двигательного навыка обязывают тренера зачастую снижать долю технической подготовки, расширяя при этом процент функциональной подготовки.

В наших работах [1-5] проведены исследования в части поиска точек взаимодействия биомеханических параметров физической и технической подготовки пловцов в течение многолетнего тренировочного цикла. Встречающиеся в специальной литературе данные по поводу интегральной подготовки в плавании несправедливо лишены должного внимания

специалистов. Проводимые исследования определяют необходимость расширения применяемых специальных средств за счет добавления в тренировочный процесс упражнений в зале и в воде, сопряженно воздействующих как на специальную физическую, так и на техническую подготовленность пловцов.

Таким образом, поиск оптимального алгоритма при подготовке спортсменов высокого класса к основным соревнованиям сезона, расширение арсенала средств интегральной подготовки являются довольно актуальными.

Цель: повышение технического мастерства пловцов интегральными средствами физической и технической подготовки.

При проведении анализа технического компонента подготовки, а именно кинематических характеристик гребка в воде, а также движения, имитирующего гребок на суше, был применен метод компьютерного видеоанализа движений пловца на платформе программного комплекса Silicon Coach PRO.

Для выяснения вопроса о взаимосвязи параметров кинематических и динамических характеристик техники плавания был проведен корреляционный анализ, в результате которого была подтверждена гипотеза о взаимовлиянии компонентов физической и технической подготовки спортсменов [1].

В переходном макроцикле подготовки нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 30 спортсменов, 15 из которых были включены в экспериментальную группу (ЭГ) и 15 в контрольную (КГ). В контрольной группе занятия велись по индивидуальным планам подготовки, без каких-либо корректив.

В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены схожие по структуре элементы локального воздействия на суше и в воде. Следует отметить, что предложенные в ходе исследования упражнения имели высокую степень взаимозависимости по динамическим и кинематическим характеристикам. Тренировочная работа на суше велась с использованием тренажеров фирмы VASA.

Полученные в ходе исследования данные показали, что у спортсменов КГ при проведении промежуточного – второго тестирования были выявлены незначительные изменения длины шага, не отражающие улучшение качества техники плавания, в то время как у пловцов ЭГ было обнаружено достоверное увеличение данного показателя. При этом темп у спортсменов обеих групп достоверно снизился. После проведения эксперимента обратно пропорциональная зависимость длины «шага» от темпа движений, отражающая качество техники и ее экономичность, была обнаружена только у спортсменов ЭГ. При анализе других кинематических характеристик техники с использованием метода компьютерного видеоанализа движений пловца у спортсменов экспериментальной группы был зарегистрирован достоверный рост значений продолжительности траектории в фазах подтягивания и отталкивания, у спортсменов контрольной группы продолжительность фазового состава гребка коснулась лишь фазы захвата, где показатель незначительно снизился.

При анализе динамических параметров техники плавания было выявлено, что при целенаправленном воздействии на фазу гребка с использованием сопряженных средств на суше и в воде, у спортсменов ЭГ достоверно увеличилась мгновенная мощность гребка в фазе подтягивания, при этом в КГ достоверных изменений выявлено не было. Показатели мощности гребка напрямую воздействуют и на общую силу тяги в воде, где спортсмены экспериментальной группы также продемонстрировали достоверное увеличение параметра (на 27% в ЭГ и на 4% в КГ). Увеличение пропульсивной силы плавания у спортсменов ЭГ связано с корректным подбором специальных упражнений на суше и в воде. При традиционном построении тренировочного процесса у спортсменов КГ хоть и повышались динамические показатели, но прирост был незначительным.

При рассмотрении данных пространственно-временных параметров техники плавания основными характеристиками, влияющими на скорость плавания в целом, являются скорость и ускорение движения кисти в каждой из трех рабочих фаз гребка. Так, скорость движения

кисти в фазе отталкивания у спортсменов экспериментальной группы увеличилась на 32% (на 7% в контрольной группе), а в фазе подтягивания уменьшилась на 12% (на 2% в контрольной группе), при этом кисть замедлила свое движение в фазе подтягивания на 25% (на 5% в контрольной группе) и ускорила в фазе отталкивания на 30% (на 5% в контрольной группе), что говорит о качественной реализации силовой фазы гребка и появлению у спортсменов так называемого захлеста, что оказывает существенное влияние на скорость плавания в целом.

При проведении заключительного тестирования были получены результаты, подтверждающие гипотезу о качестве локального акцентированного воздействия на внутреннюю структуру гребка. Так, мощность гребка увеличилась в ЭГ на 9% (в КГ – на 3%), сила тяги – на 26% в ЭГ (на 12% в КГ), длина «шага» в ЭГ на 15% (в КГ – на 4%), при этом темп движений снизился в ЭГ на 19%, а в КГ – на 2%.

Как известно, интегральным показателем подготовки является скорость плавания. При проведении заключительного тестирования спортсмены увеличили соревновательную скорость в среднем на 4%.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают, что включение в тренировочный процесс пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства взаимонаправленных средств технической и физической подготовки в части применения упражнений локального воздействия на технические компоненты гребка позволяет качественно улучшить, с одной стороны, уровень физических качеств, а с другой – уровень технической подготовленности пловцов.

#### **Литература:**

1. Аришин А.В. Сопряженное использование средств физической и технической подготовки пловцов высокой квалификации в базовом мезоцикле / А.В. Аришин, С.М. Ахметов, А.И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – №12. – 2020 – С. 92-94.
2. Аришин А.В. Развитие специальной выносливости средствами избирательной направленности на суше в годичном цикле подготовки высококвалифицированных пловцов на средние дистанции / А.В. Аришин, А.И. Погребной, М.С. Малиновский // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 3. – С. 9-13.
3. Аришин А.В. Анализ динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем процессе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 65-70.
4. Аришин А.В. Особенности динамики кинематической структуры гребка квалифицированных пловцов на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 47-52.
5. Аришин А.В. Сопряженное совершенствование физической и технической подготовленности высококвалифицированных пловцов в макроцикле подготовки / А.В. Аришин, А.И. Погребной // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №4. – С. 23-29.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил.
7. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст] / В.Н. Платонов // Кн. 2. – М.: Сов. спорт, 2012. – 544 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Утвержден приказом Минспорта России от 3 апреля 2013 г. № 164.
9. Фомиченко Т.Г. Возрастные закономерности проявления и тренировки силовых качеств в спортивном плавании: дис. ... д-ра пед. наук / Фомиченко Т.Г. – РГАФК. – М., 1999. – 318 с.: ил.
10. Braun V., Clarke V., & Weate P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 191–205). London: Routledge.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Ю.М. Аушева, магистрант

Л.П. Долгополов, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В тренировочном процессе спортсменов-туристов психологическая подготовка зачастую отодвигается тренерами на второй план. Цель настоящего исследования заключалась в совершенствовании методики формирования психологической готовности спортсменов-туристов к участию в соревнованиях. В результате проведенного исследования определены основные компоненты психологической подготовки, степень их значимости, а также средства и методы развития.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмены-туристы, соревновательная деятельность, спортивный туризм, помехоустойчивость.*

С точки зрения психологии, соревнования – это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

Соревновательная деятельность обладает некоторыми особенностями, такими как:

- оказание стимулирующего влияния;
- формирование во время соревновательной деятельности стремления к победе или ориентация на повышение результативности;
- влияние на положение и статус спортсмена в обществе. Результаты, показанные в течение спортивной карьеры, зачастую имеют социальную значимость и получают широкую общественную известность;
- достижения и результаты имеют личную значимость для спортсменов, позволяют оценить правильность выбранного пути и целесообразность затрачиваемых на это усилий [2, 7].

Главной целью психологической подготовки является формирование психического состояния, дающего возможность достичь высоких результатов за счет полноценной реализации всего наработанного во время тренировочного процесса потенциала физической, технической, тактической подготовленности и функциональных возможностей.

Каждый вид спорта обладает своими специфическими особенностями, что создает предпосылки для различного проявления психической готовности спортсменов. В основном, все виды спорта подразделяются на две большие группы: индивидуальные и командные, что определяет специфику психологической подготовки [3]. Таким образом, у спортсменов индивидуальных видов спорта формируется и проявляется индивидуальная психологическая готовность, которая характеризуется индивидуальными специфическими компонентами: личностные свойства, моральные качества и психические состояния спортсмена, специализированные в соответствии со спецификой вида спорта. Спортивный туризм как раз один из таких видов спорта, где сконцентрированы быстрая и точная оценка обстановки на соревнованиях, быстрые и точные движения, личная цель, уверенность в своих силах, положительный эмоциональный заряд, большая сосредоточенность и стабильная психологическая устойчивость.

Спортивная подготовка спортсменов-туристов складывается из следующих компонентов: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки [6]. В идеале каждая спортивная команда или спортивная школа должны иметь в своем составе специалиста-психолога, который работает с командой над повышением уровня их

психологической подготовленности. Даже если такой сотрудник отсутствует, этот вид деятельности осуществляется тренерами, которые зачастую не придают должного значения психологической подготовке и не включают ее в тренировочный процесс как отдельный компонент.

Следует отметить, что психологическая подготовка реализуется в течение всего тренировочного процесса за счет использования в качестве основного средства беседы тренера и спортсменов [4]. Однако этого недостаточно для формирования уверенного самообладания и устойчивости туристов к сбивающим факторам.

Психологическую подготовку в спорте, в том числе в спортивном туризме, принято делить на общую и специальную. Общая направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств спортсменов-туристов. Специальная подготовка направлена на каждый конкретный случай, предусматривает возможность спортсменов предугадать вероятность возникновения трудностей и включает: формирование определенных установок на преодоление препятствий и технических этапов (безопасность, скорость и т.д.); мотивацию; осознанность сложности препятствий и поиск возможностей их преодоления; совершенствование уверенности в себе и своих силах и поиск решений для поставленных задач; контроль психического и эмоционального состояний; формирование психологического климата и готовности к работе в команде [1, 5].

Формирование и совершенствование помехоустойчивости является одной из основных задач психологической подготовки. Целесообразным считается включение в тренировочный процесс имитации предполагаемых сбивающих ситуаций и поиск возможных решений во время тренировки, что позволяет во время соревнований значительно увеличить скорость принятия правильного решения для преодоления возникающих трудностей. Регулярное участие в соревнованиях различного уровня и статуса также способствует повышению уровня помехоустойчивости.

Не стоит забывать о развитии таких качеств, необходимых каждому туристу, как чувство времени, ориентация в пространстве, чувство положения тела и свободы движений и внимание. Недостаточный уровень их сформированности может оказывать неблагоприятное воздействие на результативность спортсменов.

Индивидуальная психическая готовность является чрезвычайно подвижной системой, которая формируется, создается, совершенствуется и регулируется в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям и, особенно, в результате психологической подготовки. По результатам проведенного опроса ведущих тренеров сборной команды Краснодарского края по спортивному туризму определены основные психологические качества и методы их развития (табл. 1).

Таблица 1 – Средства и методы развития психологических качеств спортсменов-туристов

Психологические качества и задачи	Средства и методы
Решительность и смелость	
1. Формирование уверенности в своих силах. Развитие решительности и смелости.	- индивидуальные беседы тренера; - имитация соревновательных условий на тренировке; - контрольные забеги со спортсменами различного уровня физической, технической, технико-тактической подготовленности; - анализ забегов (отмечать положительные стороны).
2. Способность при необходимости быстро изменять тактический план прохождения дистанции.	- контрольные забеги с более сильными соперниками; - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр.



Психологические качества и задачи	Средства и методы
<b>Решительность и смелость</b>	
3. Формирование способностей контролировать эмоциональное состояние и сохранять уверенность до старта.	- проведение контрольных и прикидочных соревнований на незнакомой местности, в присутствии зрителей, максимально смоделировать соревновательную деятельность; - поддержка тренера, возможность заставить поверить в свои силы и выиграть забег.
<b>Инициативность и самостоятельность</b>	
1. Развитие возможностей контролировать свои действия, самостоятельно анализировать и оценивать подготовленность соперника, его сильные и слабые стороны. Самостоятельно принимать решения.	- анализ и обсуждение результатов; - наблюдение за технико-тактическими действиями соперника, анализ и разработка собственного тактического плана прохождения дистанции; - саморегуляция.
2. Повышение помехоустойчивости к возможным непредвиденным обстоятельствам.	- контрольные забеги с наиболее сильными спортсменами; - моделирование соревновательных условий; - имитация возможных трудностей соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
<b>Выдержка и самообладание</b>	
1. Развитие возможностей управлять своими мыслями во время эмоционального возбуждения.	- требовать самоотчет о собственных действиях на дистанции; - использовать способы отвлечения и переключения мыслей; - саморегуляция эмоционального состояния.
2. Адаптация к соревновательной обстановке.	- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе; - обучение способам саморегуляции; - совместный анализ и обсуждение результатов потенциальных соперников; - изучение и анализ особенностей соперников, места проведения соревнований.

Таким образом, психологический аспект является неотъемлемой частью профессиональной спортивной подготовки спортсменов-туристов. При осуществлении работы над повышением психического состояния спортсменов следует учитывать их личностные качества и общее состояние. Для достижения высоких спортивных результатов на психологическую подготовку необходимо отводить около 8-10% от объема тренировочного процесса (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм).

#### **Литература:**

1. Долгополов Л.П. Структура и объемы спортивной подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция» // Курорты. Сервис. Туризм. – 2014. – №2 (23). – С. 136-139.
2. Васильченко О.С. Динамика психоэмоционального состояния студентов в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье / О.С. Васильченко, В.З. Яцык // Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – Улан-Батор, 20-21 апреля 2018 г. – С. 225-228.

3. Васильченко О.С. Учебно-тренировочный процесс в лыжероллерном спорте / Тезисы докладов XLV научной конференции молодых ученых вузов Южного федерального округа, 2018. – 15 с.

4. Васильченко О.С. Психологические составляющие в структуре спортивной работоспособности лыжника-гонщика / О.С. Васильченко, А.С. Подгорная // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Краснодар, 2019. – С. 35-37.

5. Горбиков И.И. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И.И. Горбиков, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.

6. Чеснокова А.С. Подготовка спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» / Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. – 2017. – С. 270-272.

7. Яцык В.З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция – пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / В.З. Яцык, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 41-47.

## TIME DURATIONS OF JUDO FIGHTS BY DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES

F. Ahmedov, PhD student  
of Samarkand State University,  
Samarkand, Uzbekistan

**Annotation.** *The aim of this work is to compare time durations of the judo contests by weight divisions. According to the results, the most shortest fights were occurred by the lightweight and middleweight category judokas. The heavyweight judo athletes mean contest time was found longer than other two groups. We consider that the dominant time limits are key factor for planning training processes and increasing aerobic and anaerobic capacities of the judokas.*

**Keywords:** *judo contests, time durations, weight categories, frequencies, planning training.*

Judo is one of the most popular sport in which during the competitions different technical-tactical actions are used by the athletes. For this reason some authors were given their focus to analysis competitive activity judo athletes. Different approaches were implemented for measuring and analyzing process of judo contests by the scientists (Koblev, 1979; Piloyan, 1984; Shulik, 1988; Sacripanti, 1989; Sterkowicz, 2012; Franchini, 2014; Segedi, 2014; Boguszewski, 2014; Miarka, 2019). Authors pointed that analysis of judo competitions is one of the crucial side in planning and organizing training design.

According to current IJF (International Judo Federation) in the international competitions match durations lasts 4minutes for both men and women (without the Golden Score) [1]. Observations show that all fights are not finish in same time. Our previous studies show that time durations of the different stages' competitions are differentiated from each other [2]. There were found significant differences between the stage of competitions (national and international) and between the rounds (first and second). However, literature search and reviews show that there is no studies in which the focuses to analysis time durations of judo fights by weight categories. For this reason, this seems to justify of the following study questions (1) does the time durations of the judo fights by weight categories differentiated from each other? And (2) which weight category athletes fights' continue more longer (or shorter) than others? In that case, we have set the aim of this work is to compare time durations of different weight category judokas.

Overall 456 judo contests were analyzed which organized in Uzbekistan between 2017-2019 years. Weight divisions were divided according to our previous classifications [3]. Time limits were justified regarding to the official contest sheets of the competition. The statistical significance within the group and statistical differences between the groups were identified. The One Way Anova was used for calculating of the data. Time durations of the fights were calculated in seconds. Statistical significance was set as  $p < 0.05$ .

The results of this study show that time durations of contests have a different for each weight category judokas. The mean time duration, standard deviation of the time limits by weight divisions are shown it table 1.

Table 1 – Time duration of judo contests by weight categories (n=456)

Weight categories	Mean (in seconds)	SD	p<0.05
Lightweight (n=152)	183.05	103.4	.05
Middleweight (n=152)	154.12	94.8	.05
Heavyweight (n=152)	199.74	110.1	.05

It can be seen from the table below, lightweight category judokas' mean contest time was 183.05 seconds. The most shortest fight observed from the middleweight category athletes with 154.12 seconds comparing to other groups. Middleweight judokas were fought approximately 30 seconds shorter than lightweight category judokas. Furthermore, the most longest fight were obtained by the heavyweight athletes and it consisted 199.7 seconds. The statistical significance was observed between the groups and within the groups ( $p < 0.05$ ).

Table 2 illustrates the frequencies of time durations and their counts by weight divisions of judo athletes. It can be seen from the table below, the most frequently time limits were between the 210-279 (26.3%) and 70-139 (25.7%) seconds by the lightweight judokas. For the middleweight judo athletes this indication were 0-69 (27.6%) and 140-209 (23.7%) seconds, respectively. The heavyweight category athletes significantly more longer fought and it consisted between the 240-319 seconds (33.6%).

Table 2 – The frequencies, counts and percentages of the time characteristics of judo fights by weight categories (n=456)

Class	Count	%	Class	Count	%	Class	Count	%
Lightweight			Middleweight			Heavyweight		
0-69	21	13.8	0-69	42	27.6	0-79	28	18.4
70-139	39	25.7	70-139	24	15.8	80-159	30	19.7
140-209	30	19.7	140-209	36	23.7	160-239	27	17.8
210-279	40	26.3	210-279	33	21.7	240-319	51	33.6
280-349	10	6.6	280-349	14	9.2	320-399	4	2.6
350-419	7	4.6	350-419	3	2	400-479	11	7.2
420-489	5	3.3	420-489	-	-	480-599	1	0.7
Total	152	100	Total	152	100	Total	152	100

As shown table 2 and figure 1, the least frequencies of the fight durations for lightweight and middleweight judokas were 350-419 (7%), 420-489 (5%) and 350-416 (2%), respectively. While, frequencies of the heavyweight athletes fights were 320-399 (2.6%) and 480-489 (0.7%) seconds.

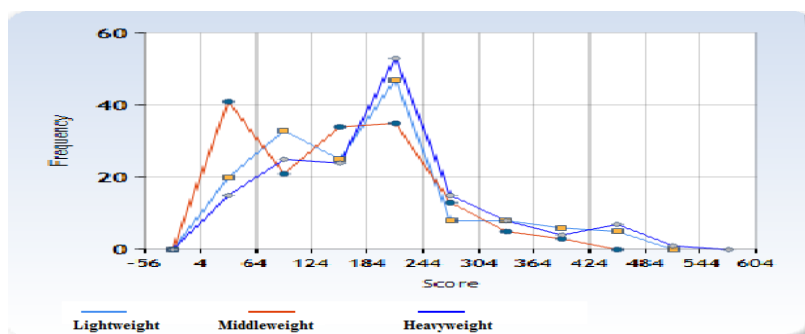


Figure 1 – The frequencies of the time durations of judo contests regarding to weight classes

Our analyses showed that the most frequently occurrence time differs for various weight categories. The lightweight and middleweight judo athletes fight more shorter than the heavyweight judokas.

Also, the most dominant time limits indicate to effective planning of aerobic and anaerobic training of judo athletes for different weights. The coaches should focus on time durations and the most dominant time periods of the official contests.

The results might be useful for judo specialists and coaches for successfully organizations of their athletes' technical-tactical, physical training regarding to fight durations. Also, results of this paper clear indication of coaches for preparing of aerobic and anaerobic capacities of the judokas.

#### References:

1. International Judo Federation. [www.ijf.org](http://www.ijf.org). Explanatory guide to the refereeing rules, 9 March 2018 Published. 1547390614 pdf.
2. Ahmedov, F., Gardašević, N., Onsiri, S., & Badayev, R. (2020). Comparative analysis of durations of judo fight time: in the case of national and international championships. *International journal of creative research and thoughts*. Pp. 50-54.
3. Ahmedov, Farruh. (2020). The relationship between the weight classes and competitive activity of judo athletes. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*. 7(4). Pp.108-111.

## ПИЛАТЕС В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Н.В. Береславская, кандидат педагогических наук, доцент

В.И. Иванасова, кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Кузьменко, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлен комплекс упражнений для развития силовых способностей по системе Пилатес для акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, применять который рекомендуется в подготовительный и переходный периоды подготовки.*

***Ключевые слова:** силовые способности, Пилатес, акробатки высокой квалификации.*

На современном этапе бурного развития оздоровительного фитнеса наблюдается явное отставание применения его средств в спорте [4]. Известно, что для достижения высоких результатов в спортивной акробатике необходим достаточный уровень физической подготовленности, поэтому необходимость поиска новых подходов к процессу ее совершенствования позволила обратиться нам к нетрадиционным видам гимнастики оздоровительной направленности [2, 4]. Включение в тренировочный процесс специальных блоков упражнений по методу Джозефа Пилатеса внесет в него разнообразие, что позволит избежать монотонной нагрузки при проведении занятий по физической подготовке [5], и будет способствовать снятию тревожности, повышению настроения, его элементы можно применять и в лечебных целях, и для оздоровления организма. Главное в Пилатесе – это качество исполнения, при этом скорость и интенсивность не имеют значения.

Статические и динамические акробатические элементы по своей форме схожи с упражнениями, входящими в Пилатес. Выполняя их, необходимо наличие грудного дыхания, при котором максимально раскрывается грудная клетка, улучшается кровообращение, обеспечивая достаточное насыщение организма кислородом. За счет плавного перехода в состояние напряжения происходит укрепление межреберных мышц.

Выполняя упражнения Пилатес, работают мышцы, незадействованные в повседневных тренировках. Как правило, у представительниц спортивной акробатики - это мышцы задней и внутренней поверхности бедра. Тренировки по системе Пилатес способствуют гармоничному развитию мышц ног и снимают напряжение с передней и внешней поверхности, работа мышечных групп становится сбалансированной, что существенно снижает перегрузку суставов и риск получения травм. Регулярное включение в тренировочный процесс упражнений Пилатес будет способствовать развитию координации, максимальной амплитуды и мощности движений, повышению подвижности суставов. Это позволит совершать высокоамплитудные баллистические движения, составляющие основу соревновательной программы акробаток. Укрепление глубоких мышц-стабилизаторов поможет создать прочный внутренний «корсет», снять излишнее напряжение и нагрузку со спины, а также согласовать работу туловища, ног и рук.

Учитывая вышесказанное, нами разработан комплекс упражнений для развития силовых способностей акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, с использованием элементов Пилатес (таблица). Упражнения выполняются под расслабляющую музыку, темп 120-128 уд/мин.

Таблица – Комплекс упражнений Пилатес для совершенствования силовых способностей акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях

№	Содержание	Дозировка (количество раз)		Методические указания
		верхние	нижние средние	
1.	Мышцы брюшного пресса (hundred) ИП – лежа на спине, согнув ноги, руки вперед 1-7 – 7 пружинящих отведений рук 8 – ИП	16	8	Выполнять упражнение на вдохе, затем на выдохе
2.	Прямая мышца живота (roll-up) ИП – лежа на спине, ноги вперед - книзу, руки вверх 1-4 – сед углом 5-8 – ИП	32	16	Темп выполнения медленный Следить за дыханием
3.	Мышцы спины (plank) ИП – упор лежа 1-4 – правая рука вверх, левая назад 5-8 - ИП	40	24	Следить за темпом и дыханием
4.	Ягодичные мышцы и задняя поверхность бедра (shoulder bridge) ИП – лежа на спине, согнув правую, левая вперед 1-2 – поднять таз 3-4 – ИП	16	8	Опирается на лопатки
5.	Внутренняя поверхность бедра (side passé) ИП – лежа на боку, ноги вправо 1 – согнуть правую 2-3 – правую в сторону 4 – ИП То же на другом боку	32×2	16×2	Следить за положением стоп
6.	Мышцы верхнего плечевого пояса и груди (the push-up) ИП – упор лежа, левая назад 1-2 – согнуть руки 3-4 – ИП То же с другой ноги	40×2	24×2	Следить за положением туловища
7.	Мышцы спины (swimming) ИП – лежа на животе, руки вверх 1 – правая рука назад, левая рука вперед 2 – ИП 3-4 – то же с другой руки	16	8	Следить за позой, руки напряжены
8.	Мышцы верхнего и нижнего пресса (up prick) ИП – лежа, ноги вперед, руки вверх 1-4 – ноги вперед кверху 3-4 – ИП	32	16	Ноги не сгибать, плечи не поднимать
9.	Косые мышцы живота, мышцы рук и плеч (side plank) ИП – упор лежа на левом боку, правая рука в сторону То же на другом боку	40×2	24×2	Не сгибаться
10	Мышцы передней поверхности бедра (plie) ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 – присед 5-8 – ИП	40	24	Не наклоняться, следить за положением стоп

Упражнения Пилатеса рекомендуется применять в подготовительный и переходный периоды подготовки [3] не только как средство развития силовых способностей, но и как средство восстановления.

#### **Литература:**

1. Жигайлова Л.В. Применение средств фитнеса – «skip-jumping» в тренировочном процессе акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах / Л.В. Жигайлова, П.Ю. Жигайлов // Материалы международной научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина» (г. Чайковский, 09 - 11 апреля 2020 г.). – С. 146-149.

2. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Шашкова Т.В. Современные тенденции развития фитнес-аэробики / Т.В. Шашкова, Е.А. Жук, О.Ф. Барчо, Г.М. Свистун // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль – март 2018 года), Часть 1, Краснодар. – С. 321.

5. Черная А.К. Совершенствование специальной физической подготовленности акробатов высокой квалификации средствами фитнеса – skip jumping / А.К. Черная, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль – март 2019 года). – Часть 1. – Краснодар. – 331 с.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОК

А.М. Глазин, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье приводятся данные по результативности выполнения штрафного броска баскетболистками, выступающими в Межрегиональной любительской баскетбольной лиге. Также в ходе работы были выявлены факторы преимущественно технического характера, оказывающие в разной степени влияние на эффективное выполнение этого вида броска девушками-баскетболистками. Для устранения выявленной проблемы применялся ряд комплексов упражнений, с помощью которых удалось изменить статистические показатели баскетболисток в лучшую сторону.*

***Ключевые слова:** баскетбол, баскетболистки, штрафной бросок, техническая подготовленность, технический прием, результативность, эффективность.*

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр, которая включает в себя большую интенсификацию игровых действий и состоит из большого количества технических приемов [2, 4]. Одним из самых важных технических приемов является бросок, и в частности штрафной бросок. Отличительной чертой этого технического приема является то, что он выполняется без сопротивления защитников и с конкретного места на площадке [5].

Целью данного исследования является повышение результативности выполнения штрафных бросков у баскетболисток путем выявления факторов, оказывающих влияние на технику выполнения данного технического приема.

Задачи исследования:

1. определить уровень результативности выполнения штрафных бросков и сравнить его с модельными значениями;
2. выявить факторы, оказывающие влияние на выполнение штрафного броска;
3. применить и экспериментально проверить эффективность предложенных рекомендаций по увеличению результативности штрафного броска у девушек баскетболисток.

Для решения вышеизложенных задач и поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Наблюдение велось за соревновательной деятельностью девушек-баскетболисток в сезонах 2019-2020 и 2020-2021 гг. Предметом наблюдения являлось выполнение баскетболистками штрафного броска.

Было проанализировано по 10 игр в каждом из сезонов. В сезоне 2019-2020 гг. в среднем за матч баскетболистки совершали 16,8 броска, из них мяч в кольцо попадал 10,2 раза, эффективность составила 57,7%. Сравнивая полученные данные с модельными значениями, можно сделать вывод, что выявленный нами уровень результативности отстает от модельных значений на 17,3%. Стоит отметить, что разница более 5% является критической [1, 3].

Помимо анализа эффективности выполнения рассматриваемого вида броска в ходе наблюдения были выявлены факторы, которые, на наш взгляд, мешают девушкам-баскетболисткам показывать высокий уровень результативности при выполнении штрафного броска.

Наиболее часто встречаемые из них:

1. Слишком сильное вращение мяча.



2. Разведение локтей при выполнении броска.
3. Отсутствие сопровождения мяча.
4. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.

Из вышеизложенного мы рекомендовали включить в тренировочный процесс комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники выполнения, а также частого анализа выполнения данного вида броска.

В сезоне 2020-2021 гг. в среднем за матч баскетболистки атаковали корзину с линии штрафного броска 18,3 раза, результативными из них стали 15,1 раза, эффективность остановилась на уровне 81,9%.

Сравнивая полученные показатели с модельными характеристиками, мы видим, что данные, продемонстрированные баскетболистками, превосходят их на 6,9%.

Сравнивая результативность двух сезонов, мы пришли к следующему: количество бросков за матч увеличилось на 1,5 раза, а количество удачных попыток увеличилось на 4,9 раза, эффективность возросла на 24,2% ( $t=4,27$  при  $P<0,001$ ).

Из вышеизложенного следует, что, уделяя большее внимание такому техническому приему, как штрафной бросок, и постоянно анализируя технику его выполнения можно достичь значимого увеличения его результативности, что непосредственно влияет на набор очков в игре, а иногда и на главную цель в матче - победу.

#### **Литература:**

1. Глазин А.М. Повышение эффективности реализации дистанционных бросков у юных баскетболистов / А.М. Глазин, В.С. Газарянц, Р.Н. Мягкий // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – №1 – С. 21-22.

2. Дмитренко Л.А. Анализ эффективности соревновательной деятельности теннисистов 13-14 лет / Л.А. Дмитренко, В.В. Климченко, К.А. Щетинкин // Информационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции РГЭУ «РИНХ». – 2019. – С. 365-368.

3. Колесникова Е.А. Повышение результативности бросков мяча со средней дистанции баскетболистками студенческих команд / Е.А. Колесникова, В.В. Костюков, А.М. Глазин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – №3. – С. 16-18.

4. Колесникова Е.А. Характеристика показателей соревновательной деятельности спортсменов юниоров в баскетболе 3x3 / Е.А. Колесникова, Е.К. Малый // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – №1 – С. 35-36.

5. Лозовой А.А. Формирование у студенток технического вуза результативности штрафного броска в баскетболе / А.А. Лозовой, В.В. Пономарев, Е.Н. Коноплеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №3. – С. 57-59.

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РОССИЙСКИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Б.А. Десятериков, заслуженный работник ФК РФ, доцент

Э.И. Хакимова, студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье раскрываются некоторые особенности формирования спортивной карьеры высококвалифицированных российских фехтовальщиков – победителей чемпионатов мира и Олимпийских игр. Проведен сравнительный анализ основных этапов формирования спортивной карьеры в фехтовании у мужчин и женщин. Предложено при разработке сверхдолгосрочных прогнозов и программ подготовки и участия в международных соревнованиях высококвалифицированных спортсменов учитывать временные периоды развития спортивного мастерства, обуславливающие планомерность достижения наивысших результатов в крупнейших международных турнирах.*

***Ключевые слова:** спорт, фехтование, высококвалифицированные фехтовальщики, спортивная карьера, этапы подготовки.*

В настоящее время многолетняя подготовка фехтовальщиков, регламентированная федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», определяет ряд требований к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, к возрасту лиц, проходящих спортивную подготовку, к выполнению нормативов физической подготовки, к результатам реализации программ [1]. Предполагается, что разделение процесса подготовки на четыре этапа – начальный, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, позволяет охватить всю спортивную карьеру фехтовальщика.

Вместе с тем практика многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в фехтовании показывает, что начало и развитие спортивной карьеры не всегда вписывается в установленные регламенты и требует дополнительного исследования [2, 3].

На первом этапе исследования осуществлен сбор информации о квалифицированных российских фехтовальщиках, имеющих высокие достижения на международной арене. В число исследуемых отобраны российские фехтовальщики (19 мужчин и 20 женщин), ставшие призерами чемпионатов мира и Олимпийских игр. Изучены персональные данные спортсменов, протоколы спортивных соревнований с их участием на всероссийских и международных турнирах, дополнительные источники информации [4, 5].

На втором этапе был проведен анализ возрастных показателей спортсменов на момент начала занятий фехтованием, зачисления в состав сборной команды России, первых результатов на чемпионатах Европы, мира и крупных международных турнирах, достижения наивысшего результата, завершения спортивной карьеры и общий спортивный стаж.

Результаты исследования представлены в таблицах №1 и №2.

В результате проведенного исследования (рис. 1) удалось установить:

1. К регулярным занятиям фехтованием будущие победители и призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира, как юноши, так и девушки, приступали в среднем с 9-10 лет. Исключение составляют некоторые спортсмены, начавшие заниматься с более раннего или более позднего возраста, что дает нам право предполагать влияние определенных факторов. Так, для раннего начала занятий необходимо наличие облегченного фехтовального инвентаря и экипировки. Более позднее начало обуславливается, как правило, переходом из другого вида спорта.

Таблица 1 – Показатели развития спортивной карьеры высококвалифицированных фехтовальщиков – женщин.

№	Ф.И.О.	Возраст на момент начала занятий	Возраст вхождения в сборную команду России	Возраст первых результатов ЧМ/ЧЕ	Возраст на момент достижения наивысшего результата	Возраст на момент завершения спортивной карьеры	Спорт. стаж	Высшее достижение
1.	Б. С.	12	21	26	30	36	24	ОИ - I
2.	Д.И.	8	20	20	26	-	-	ОИ -I
3.	Н.В.	10	18	18	24	28	18	ОИ-I
4.	Ш.А.	12	20	20	22	30	18	ОИ-I
5.	Ю.Е.	8	25	27	29	32	24	ЧМ -I
6.	Б.И.	7	22	23	24	25	18	ЧМ-I
7.	В.С.	12	18	18	31	-	-	ОИ-I
8.	Г.Ю.	10	16	20	27	27	17	ОИ-I
9.	Г.Е.	9	19	20	20	24	15	ЧМ-I
10.	Д.Е.	7	19	19	29	32	25	ОИ-I
11.	Е.Я.	11	19	20	23	-	-	ОИ-I
12.	М.Н.	9	20	20	23	24	15	ЧМ-I
13.	П.С.	10	20	20	21	-	-	ЧМ-I
14.	А.К.	10	20	28	30	34	24	ОИ-I
15.	Г.Т.	9	21	21	24	-	-	ЧМ-I
16.	Е.О.	11	18	18	31	40	29	ОИ-I
17.	Л.Т.	10	21	21	24	28	18	ОИ-I
18.	С.А.	11	19	19	22	36	25	ОИ-I
19.	Ф.Т.	11	24	30	32	35	24	ЧМ-I
20.	Ш.Л.	11	19	19	33	-	-	ОИ-III
Σ		198	400	426	525	432	295	
X̄		9,9	20	21,3	26,25	30,8	21	

2. К моменту включения в национальную сборную девушки достигают в среднем 20-летнего возраста, а юноши – 20 с половиной лет. Необходимо отметить, что продолжительность спортивной подготовки в первичных организациях и у девушек, и у юношей колеблется от 8 до 17 лет. Причины такой разницы в каждом случае носят индивидуальный характер.

3. Первых успехов на международных соревнованиях в составе сборной команды страны исследуемые спортсмены добивались в среднем к 22 годам, и, как правило, в год зачисления в сборную, что объясняется высокой конкурентной способностью российских фехтовальщиков на международной арене.

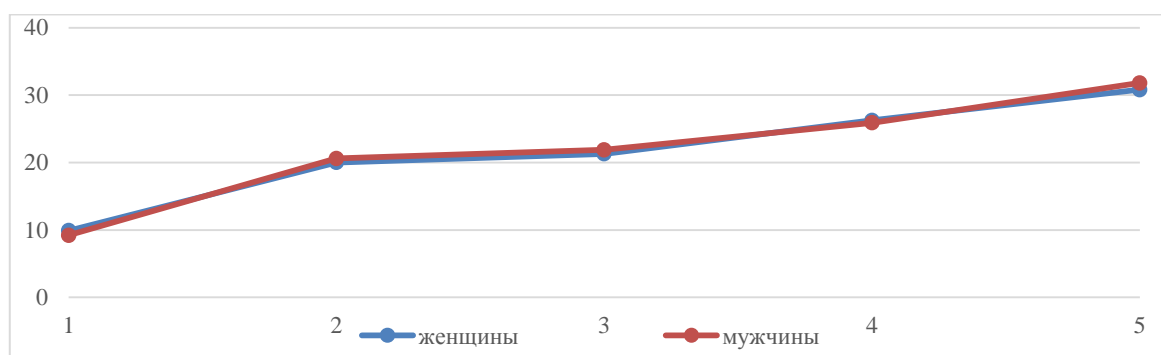
4. Средний возраст фехтовальщиков, достигающих наивысшего результата в своей спортивной карьере, в среднем составляет 26, 25 лет у женщин и 25,9 лет у мужчин. Этот возрастной показатель можно считать наиболее оптимальным для достижения побед в крупнейших мировых турнирах.

5. Средний возраст на момент завершения спортивной карьеры у высококвалифицированных фехтовальщиков составляет 30,8 лет у женщин и 31,8 лет у мужчин. Основными причинами, побуждающими прекратить активные занятия избранным видом спорта, являются: состояние здоровья, переход на другой вид деятельности, снижение мотивации.

6. Продолжительность спортивной карьеры высококвалифицированных фехтовальщиков (табл. 1, 2) в среднем составляет 21 год у женщин и 22,5 у мужчин. Некоторые из спортсменов на момент исследования продолжали выступление за сборную команду страны.

Таблица 2 – Показатели развития спортивной карьеры высококвалифицированных фехтовальщиков – мужчин.

№	Ф.И.О.	Возраст на момент начала занятий	Возраст вхождения в сборную команду России	Возраст первых результатов ЧМ/ЧЕ	Возрастна момент достижения наивысшего результата	Возраст на момент завершения спортивной карьеры	Спорт. стаж	Высшее достижение
1.	А. А.	8	22	25	28	31	23	ОИ-I
2.	Д. А.	9	22	27	27	35	26	ЧМ-III
3.	Ж. Д.	8	26	26	28	-		ЧМ-I
4.	С. Т.	6	20	22	24	-		ОИ-I
5.	С. А.	6	20	21	25	35	29	ЧМ-III
6.	Ч. А.	14	22	22	31	-		ОИ-I
7.	Ш. Д.	8	20	22	29	33	25	ОИ-I
8.	Д. А.	8	21	21	25	27	19	ОИ-III
9.	И. К.	9	20	20	23	-		ЧМ-I
10.	К. Н.	12	20	20	26	33	21	ОИ-III
11.	П. С.	9	19	25	23	35	26	ОИ-I
12.	Р. В.	9	21	21	27	-		ЧМ-I
13.	Ф. А.	12	19	19	22	30	18	ОИ-I
14.	Ш. С.	10	20	21	22	20	10	ОИ-I
15.	Я. А.	7	19	20	21	-		ОИ-III
16.	А. А.	10	21	21	30	32	22	ЧМ-I
17.	Б. С.	11	21	21	26	-		ЧМ-II
18.	К. П.	10	18	20	31	39	29	ОИ-I
19.	С. П.	9	22	22	25	-		ЧМ-III
	Σ	175	393	416	493	350	248	
	X̄	9.21	20.6	21.89	25.9	31.8	22.5	



Условные обозначения: Ось X – периоды: 1 – начала занятий, 2 – вхождения в сборную команду России, 3 – первых результатов в ЧМ/ЧЕ, 4 – достижения наивысшего результата, 5 – завершения спортивной карьеры. Ось Y – возраст спортсменов.

Рисунок 1. – Возрастные показатели развития карьеры фехтовальщиков

Подготовка высококвалифицированных фехтовальщиков – продолжительный процесс, занимающий около двух десятков лет систематичной и напряженной работы как спортсмена, так и тренера. Очевидно, что сверхдолгосрочное планирование подготовки одаренных, перспективных спортсменов должно учитывать временные периоды развития спортивного мастерства, для оптимизации процесса подготовки и достижения наивысших результатов в крупнейших международных турнирах.

#### Литература:

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»/Министерство спорта Российской Федерации. Приказ №40. – М.:Минспорт России, 2018. – 27 с.
2. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 432 с. – (Gaudeamus)/
3. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 385 с.
4. Фехтование: Энциклопедия / Авторы-составители М.С. Ракита, В.Л. Штейнбах. – М.: Человек, 2011. – 704 с.: ил. (+ вкл.)
5. <http://www.rusfencing.ru/>

**PROSPECTS FOR THE SKI-MOUNTAINEERING DEVELOPMENT**

M.S. Dushko, associate professor

N.A. Philippov, student

FSBEI HE Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,  
Krasnodar, Russia

**Abstract.** *In 2020 ski-mountaineeing was included in the Youth Olympic Games. This sport is one of the most promising sports events. This article provides a brief overview of the prospects for the development of ski-mountaineeing. Many sports schools will be opened, salaries for athletes will be increased, and government funding for this sport will reach a new level.*

**Keywords:** *ski-mountaineeing, equipment, sports event, competition, athlete, ski.*

Ski-mountaineeing is an activity like downhill and cross-country skiing. This is a kind of combination of these sports, part of the way you go on foot, and part of the way down.

Skiing originated in Scandinavia in the mid-18th century. At that time, skiing was the only means of transportation for peasants who lived in the mountains. The skis themselves looked a little different than modern ones: they were shorter, and instead of two familiar ski poles there was one elongated with an extended end. The oldest surviving skis are in the Oslo Museum (110 cm long, 20 cm wide) [1].

The popularity of ski-mountaineeing in the Alps is tantamount to cross-country skiing in Russia. Unfortunately, we live in a flat country. Therefore, for Russians, a ski tour turns out to be a rather expensive sport. Ski tour is distinguished as a recreational type of activity, it contains more walking elements. The sporting direction is called ski mountaineeing. It is no longer just a walk, ski mountaineeing is a sport with competitions requiring lighter and more expensive equipment. Ski mountaineeing is a discipline, where athletes ascend on special skis with ski poles and other equipment, like certificated helmet, ski boots, ski skins (used for ascending on skis), backpack with crampons, anti-avalanches equipment. Athletes descend also by skis. Skis are based on the main technology of alpine skis, where the heel is free when athlete ascends, but when he descends heel is fixed. Ski-mountaineeing is a part of mountaineeing federation and also is sponsored by this federation. The history of the ski tour goes back to the distant past [1, 5].

Once in Italy, Switzerland and France people for various reasons began to walk up the mountains on wooden skis with simple bindings, similar to crepes with cables with loose heels. They had to go up and down on skis regularly. In fact, these trips have become the backbone of all skiing. It is believed that the ski tour originated in late 19th century. Further all the equipment was improved, the skis became smoother, the movements were clearer. Only after the appearance of more or less comfortable guided skis people wanted not only to walk on them as needed, but also to ride. The legend says that the brainchild of the ski tour is biathlon. On the eve of World War II, the military organized a kind of a race. It was something like ski pass through mountains but in addition to all the equipment they had guns. Whenever possible, such competitions were held regularly. In the post-war period this kind of competition became the basis for biathlon, it added entertainment and lowered it to the plains, put athletes on cross-country skis. Today the patrol race also takes place regularly every two years - Patrol de glace [3].

In 2020 ski-mountaineeing was included in the program of the Youth Olympic Games. Many athletes were lucky to participate in these competitions and get to the final. The IOC President Thomas Bach was present at these competitions and he said that ski-mountaineeing could be included in the Olympic Games-2026 [2].

Such a prospect opens up great opportunities in the development of ski mountaineeing. The main constraint in this sport is the technical component. According to the authors inclusion of ski-mountaineeing in the program of the Olympic Games-2026 in Italy will help to increase financial assistance from the state many times over and attract more sponsors to this sport. In Russia, only

Olympic sports are often developed, ski mountaineering will develop by leaps and bounds. Many sports schools will be opened, salaries will be raised for athletes, government funding for this sport will reach a new level. The ski tour will start showing more often on TV, people will stop asking what kind of sport it is. The technical component will be decisive in this sport. The authors are confident that in ski mountaineering there will be competition not only on the ski slope, but also off the piste. Spectators will see the race of technology. Now our complete equipment, including a backpack with avalanche equipment, crampons, skis, boots, poles, helmet, goggles, harness with carabiners weighs about 5-6 kg [4]. The authors are sure that all technical equipment will become twice as lighter and more functional for the best results. The development of ski-mountaineering has significant potential in attracting not only athletes, but also numerous fans of skiing.

**References:**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. <http://www.ismf-ski.org/webpages/official-texts/sport-regulations/>
3. <http://www.greatestsportingnation.com/content/history-ski-mountaineering>
4. <https://skiinghistory.org/history/timeline-ski-mountaineering>
5. <https://www.loudawson.com/ski-mountaineering-history/timeline-north-american-ski-touring/>

## АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ

Т.Х. Емтыль, кандидат педагогических наук, доцент

Р.И. Шахбазов, магистрант

Д.А. Мгоев, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Целью данной работы стало изучение структурного содержания программы теоретической подготовки высококвалифицированных самбистов. Были исследованы методические особенности теоретической подготовки самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, выявлены основные структурные компоненты программы теоретической подготовки самбистов высокой квалификации, проанализировано мнение специалистов по данной проблеме.*

***Ключевые слова:** самбо, спортсмены высокой квалификации, тренеры, этап совершенствования спортивного мастерства, программа, теоретическая подготовка, теоретические знания.*

В обучении спортсменов на этапе спортивного совершенствования важное место занимает теоретическая подготовка. Согласно мнению специалистов, спортсмены, имеющие высокий уровень теоретических знаний по виду спорта, будут более осознанно подходить к совершенствованию своей технико-тактической подготовленности [1, 2, 3, 4]. Для такого вида спорта, как самбо, где техническое мастерство и высоко развитое тактическое мышление определяет результативность борцовского поединка, процесс теоретической подготовки должен занимать особое место. Однако в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на раздел теоретической подготовки запланировано всего 4-5% от времени, определенного на все виды подготовки [1], что крайне мало не только для освоения знаний по виду спорта в начале обучения, но и для совершенствования уровня теоретической подготовленности на более старших этапах подготовки самбистов. А учитывая такие особенности подготовки спортсменов-самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, как постоянная работа по совершенствованию избранно-соревновательных действий, можно сказать, что отдельных занятий по теории для данного контингента вообще не планируется. В связи с этим возникает необходимость создания программы теоретической подготовки для самбистов высокого класса, интегрируемой в тренировочном процессе и способствующей повышению уровня теоретических знаний по виду спорта.

Целью данной работы стало изучение структурного содержания программы теоретической подготовки высококвалифицированных самбистов, исследование методических особенностей этапов обучения техническим приемам в единоборствах. Для достижения поставленной цели были обозначены следующие задачи: изучение нормативно-правовых и учебно-методических документов по виду спорта «самбо»; анализ мнений специалистов по самбо о роли и месте теоретической подготовки самбистов высокой квалификации в тренировочном процессе. В работе применены анализ научно-исследовательской и нормативно-правовой документации, анкетирование, синтез [5].

Изучив требования Федерального стандарта и положения программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо», мы определили основные структурные компоненты и разделы теоретической подготовки высококвалифицированных самбистов. Спортсмен этапа совершенствования спортивного мастерства должен знать основные показатели и закономерности физического развития и физической подготовленности с учетом пола и возраста, закономерности физиологических и биохимических изменений, происходящих в

организме спортсмена под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, основные методические подходы тренировки в самбо, правила судейства избранного вида спорта, запрещенные к использованию в тренировочном процессе средства, методы и вещества, требования к порядку допинг-тестирования. А также спортсмен-самбист, имеющий высокую квалификацию, должен быть готов к применению вышеобозначенных знаний на практике, уметь осуществлять методы самоконтроля, самоподготовки, саморазвития. Было выявлено, что занятия по теории могут проводиться в форме лекций, бесед и индивидуальных занятий. Но все они имеют относительно небольшой удельный вес в процессе подготовки самбистов: программно-нормативными положениями на освоение теоретических знаний, умений и навыков отведено лишь около 27 часов в год.

Также нами было изучено мнение специалистов по самбо об особенностях проведения теоретической подготовки самбистов на практике. Для этого мы провели анкетирование среди тренеров по самбо, работающих со спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства (15 человек). На вопрос о том, как по значимости должны распределяться знания в тренировочном процессе самбистов высокой квалификации, тренеры ответили следующее: знания по технике и тактике вида спорта – 1 место, знания о проведении самоконтроля за состоянием организма во время тренировочных и соревновательных нагрузок – 2 место, знания о методах самостоятельной тренировки – 3 место, знания об анатомическом строении организма, физиологических и биохимических особенностях – 4 место, знания о виде спорта и правилах соревнований – 5 место. При этом все тренеры отмечают высокую значимость теоретической подготовки высококвалифицированных самбистов (5 баллов из 5). Часть тренеров на освоение знаний спортсменами уделяет отдельное время (26,7%), проводя специальные лекционные занятия. Еще некоторые тренеры перед тренировочным процессом напоминают спортсменам о теории (26,7%) в начале тренировочного занятия. Большинство тренеров (46,6%) теорию задают в виде домашних заданий, так как в ходе тренировочного процесса на данный вид занятий времени не находится. Все из опрошенных тренеров по самбо проводят текущий контроль за уровнем теоретической подготовленности самбистов, но комплексного планирования этого вида подготовки они не имеют. Результаты анкетирования показывают, что ввиду отсутствия целостных методических рекомендаций по данному виду подготовки тренеры не всегда готовы осуществлять ее в полной мере.

Таким образом, из проведенных исследований можно заключить, что теоретическая подготовка предопределяет успешность, стабильность и целеустремленность на максимальные результаты в самбо. Но малый объем часов, отсутствие единого комплексного подхода к планированию данного вида подготовки приводит к тому, что большинство тренеров не могут эффективно спланировать процесс теоретической подготовки своих занимающихся и сформировать у них необходимый уровень знаний. Необходимы интегрированные методические подходы к планированию теоретической подготовки непосредственно в самом тренировочном процессе самбистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

#### **Литература:**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». – Москва: Издательство стандартов, 2015. – 29 с.
2. Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо / В.В. Глебов. – Севастополь: ГБОУ СШОР №2, 2017. – 76 с.
3. Фискалов В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учебно-методическое пособие / В.Д. Фискалов. – Волгоград, 2010. – 350 с.
4. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 72 с.
5. Якимова Л.А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 62 с.



## ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННЫХ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Л.В. Жигайлова, кандидат педагогических наук, доцент

О.Ф. Барчо, старший преподаватель

И.В. Тихонова, кандидат педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Данная работа посвящена анализу выполняемых опорных прыжков в соревновательных мероприятиях гимнастками высокой квалификации и тенденции в развитии современных прыжков.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, опорные прыжки, двигательный арсенал.*

За последние годы в структуре выполняемых соревновательных программ в женских опорных прыжках произошли существенные изменения. Основной тенденцией произошедших изменений явилась «акробатизация» движений [1, 2, 4].

Все большее распространение получили прыжки, основной технической составляющей которых после отталкивания руками от снаряда являются сальтовые элементы с вращениями вперед и назад в различных положениях (группировка, согнувшись, прогнувшись), а также большое количество высококвалифицированных спортсменок добавляют и повороты вокруг вертикальной оси на 180°, 360°, 540° и более («пируэты») [3, 5].

Также появление в арсенале гимнасток в соревновательных программах «прыжка Юрченко» (наскок на гимнастический мостик после выполнения акробатического элемента «рондат») позволило разнообразить выполняемые комбинации программных действий (рисунок).

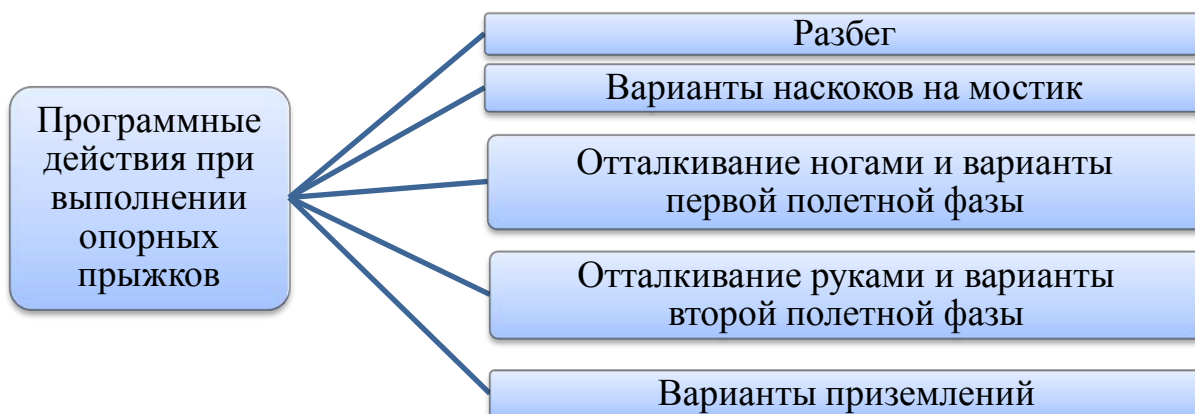


Рисунок – Программные действия при выполнении опорных прыжков

Таким образом, для выполнения опорных прыжков повышенной стоимости (трудности) необходимо спортсменок обучать рационально использовать скорость разбега; использовать в заданиях физической подготовки упражнения на совершенствование скоростно-силовой подготовленности и взрывной силы (ноги, плечевой пояс, руки); усложнять и совершенствовать сальтовые и поворотные компоненты упражнений при выполнении прыжков типа «переворот-сальто»; массово осваивать прыжки с наскоками на мостик после переворотов с поворотами «рондат»; усложнять выполняемые прыжки за счет выполнения сальтовых вращений до постановки рук на опору, а также осваивать прыжки с сальтовыми вращениями в обеих полетных фазах.

### **Литература:**

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 324-325.
2. Ефремова Ю.Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта / Ю.Р. Ефремова, Д.А. Иванов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль – март 2019 года). – Часть 1. – Краснодар. – 305 с.
3. Курочкина А.В. Особенности техники отталкивания в прыжках с вращениями / А.В. Курочкина, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт и здоровье «Виртуаль 33». – Йошкар-Ола. – 2019. – №33. – С. 142-146.
4. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: учебник / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 256-260.
5. Теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.

## **ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРУПП СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**

О.О. Захарова, магистрант

Л.А. Якимова, кандидат педагогических наук, доцент

Ю.А. Прокопчук, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В условиях карантина и домашней самоизоляции, в условиях вынужденного ограничения физической активности возникла необходимость поиска форм осуществления тренировочного процесса акробатов в дистанционном формате. В данной работе рассмотрены вопросы возможности использования дистанционного обучения в учреждениях дополнительного образования, осуществляющих подготовку спортсменов.*

***Ключевые слова:** дистанционное обучение, система образования, дистанционное образование, обратная связь, информационные технологии, процесс обучения.*

Современные тенденции демонстрируют нам, что в последние годы происходят глубокие изменения в сфере образования и воспитания во многих странах. Это обусловлено новыми экономическими потребностями в условиях глобализации, развитием информационных технологий, а также современной эпидемиологической ситуацией в мире и в нашей стране, которая внесла определенные изменения в систему образования – учебные заведения вынуждены перейти на дистанционное обучение [5]. Наряду с образованием в нашей стране стоит и дополнительное образование, куда входят спортивные школы, кружки, секции, спортивные клубы. Возникает вопрос, возможно ли перевести спорт в формат дистанционного обучения, какие методические приемы и формы взаимодействия будут применимы в рамках спортивного образования, как будет осуществляться контроль за занимающимися в процессе дистанционного обучения.

Цель исследования – обосновать сохранение контингента и уровня спортивной подготовки занимающихся групп спортивной акробатики во время сложившейся сложной эпидемиологической ситуации в стране.

Задачи:

- изучение особенностей применения технологий дистанционного обучения в системе подготовки акробатов групп начальной подготовки;
- выработка концепции взаимодействия с занимающимися в группах спортивной акробатики;
- разработка контрольно-переводных испытаний, применимых в рамках дистанционного обучения.

Исследование проводилось в рамках МБУ СШ №3 МО «Тахтамукайский район». К испытуемым относилось две группы спортивной акробатики первого и второго года обучения. На момент введения карантина 27 марта 2020 г., а следовательно, и дистанционного обучения, в группах насчитывалось 40 и 33 занимающихся соответственно. После выхода в обычный режим занятий 1 сентября 2020 г. было сформировано две группы. Группа второго года обучения насчитывала 34 занимающихся и группа третьего года обучения 26 человек.

Ввиду того, что длительность периода дистанционного обучения нам была неизвестна, встал вопрос, какой временной период будет охватывать комплекс мер поддержания интереса к избранному виду спорта, а также сохранение должного уровня физической подготовленности и работоспособности акробатов.

Информационными средствами обучения явились: ноутбук с веб-камерой и высокоскоростным Интернетом у тренера-преподавателя, а также смартфон, подключенный

к социальным сетям, в которых велось взаимодействие с родителями занимающихся. Обеспечить видеосвязь для участников дистанционного обучения с использованием компьютерных технологий позволяет такой вид связи, как видеоконференция [4]. Также взаимодействие осуществляется через социальные сети непосредственно с учащимися или через их родителей.

Использовались три платформы: WhatsApp, Instagram, Zoom. Руководство по эксплуатации программы Zoom нами было рассмотрено на официальном сайте платформы. Другие площадки нами были использованы ранее в очном режиме взаимодействия.

Дистанционное обучение спортсменов интерпретировало все существующие методы обучения в новых форматах, придавая учебному процессу качественно новый уровень с преобладанием в данном виде обучения самостоятельной работы учащихся [1]. В связи с чем было предусмотрено большое количество заданий, направленных на индивидуальную (домашнюю) работу с дальнейшим видео- и фотоотчетом занимающихся, возможность проведения индивидуальных консультаций [3].

В рамках дистанционного обучения нами были проведены: комплекс из 20 тренировок, направленных на поддержание общей физической подготовленности занимающихся, с упором на развитие основных качеств акробатов: гибкости, ловкости и выносливости. Комплекс из 10 тренировок, направленных непосредственно на подготовку к переводному экзамену по спортивной акробатике. А также проведены фотоконкурсы: «Фотография упражнения угол в самом необычном месте», «Комплекс упражнений, направленный на расслабление мышц», «Домашняя тренировка с родителями» с онлайн-голосованием за победителей в социальной сети Instagram. Проведены онлайн-соревнования по спортивной акробатике, посвященные 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне «Объединимся, чтобы стать сильнее», в программу которых входило: выполнение комплекса общей физической подготовки и выполнение программы вольных упражнений, соответствующих возрасту занимающихся. За победу в каждой возрастной категории участникам полагался электронный диплом и коллаж с фотографией, который соответствовал тематике соревнований.

Самой значимой методической разработкой стал экзамен по спортивной акробатике. Экзамен включал в себя три контрольных испытания: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка и творческое задание. За каждое выполненное испытание можно было получить 10,0 балла. Максимальное количество баллов за три испытания 30,0.

По каждому из трех контрольных испытаний нужно набрать проходной балл. У каждой возрастной группы он свой. Для занимающихся 2013-2012 года рождения проходной балл по каждому испытанию равен 7,0 – минимальное количество баллов за три испытания 20 баллов. Для занимающихся 2011-2010 года рождения проходной балл 7,5 - минимальное количество баллов за три испытания 22 балла. Для занимающихся 2009-2005 года рождения проходной балл 8,0 – минимальное количество баллов за три испытания 23 баллов.

В испытаниях по общей и специальной физической подготовке предлагалось выполнить 10 упражнений, за выполнение каждого из них можно было получить 1 балл.

В технической подготовке необходимо было продемонстрировать вольное акробатическое упражнение, состоящее из 10 элементов, соответствующее возрастной подгруппе, и набрать проходной балл [2]. Оценивание велось по правилам спортивной акробатики. Причем если спортсмен выбирал вольное акробатическое упражнение на уровень выше заявленного, ему дополнительно начислялся 1 балл за каждую ступень соответственно.

К оценке творческого задания применялось 10 критериев: безопасность, создание уникального образа (костюм), наличие акробатических элементов, артистичность, оригинальность, музыкальность, наличие танцевальных движений, соответствие прически образу, использование оформления «сцены», наличие предмета (мяч, резинка, лента, шляпа и другие).

По итогам испытаний были сформированы группы по уровню подготовки, а также определены победители в каждой возрастной подгруппе. В старшую группу зачислены спортсмены, получившие проходные баллы и достойно прошедшие весь курс дистанционного обучения. В младшую группу зачислены спортсмены, не добравшие нужного количества баллов в испытаниях. Отчислены были занимающиеся, которые не принимали участие в экзамене, а также те, кто не проявил активности в процессе карантинного периода. В результате проведенной работы контингент занимающихся был сохранен на 82%.

Таким образом, преимуществами дистанционного обучения явились: мобильность, возможность интерактивного общения между участниками образовательного процесса, сохранение физической и технической подготовки занимающихся. Сам процесс обучения стал более разнообразным, наглядным, информативным, комплексным, творческим.

Однако был обнаружен ряд трудностей дистанционного обучения в виде: технических проблем, связанных с выходом в Интернет и подключению к платформам; нехватки места для спортивных занятий в местах жительства; низкой мотивации к участию в тренировочных мероприятиях у обучающихся; отсутствия вовлеченности родителей в процесс обучения, ограниченности форм и методов работы в дистанционном формате; отсутствия навыков цифровой этики.

#### **Литература:**

1. Ароянц А.А. Использование интегрированных коммуникаций в системе дополнительного образования / А.А. Ароянц, Е.В. Пронченко // Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт. – 2014. – № 6. – С. 19-23.

2. Захарова О.О. Анализ соревновательной деятельности акробатов, выступающих по юношеским разрядам / О.О. Захарова, О.В. Новицкая, Л.А. Якимова // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29-30 ноября 2019г). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 143-145.

3. Мельникова Н.Ю. Проблемы спорта в современном мире / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, В.В. Мельников // Олимпийский бюллетень. – Москва, 2018. – С. 210-215.

4. Федоров А.И. Дистанционное обучение в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту // Вестник ЮУгРУ №3. 2006 – С. 165-167.

5. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.

## СОДЕРЖАНИЕ И ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.А. Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются содержание и варианты построения предыгровой разминки баскетболистов высокой квалификации. Определены основные группы упражнений, включаемые в разминку перед официальными играми, их продолжительность и возможные формы построений спортсменов при проведении общей и специальной частей разминки.*

***Ключевые слова:** баскетбол, баскетболисты, предыгровая разминка, специальная разминка.*

Разминка спортсмена является неотъемлемой частью тренировочной и соревновательной деятельности. Ее основная цель заключается в повышении скорости и интенсивности обменных процессов в организме, мобилизации ресурсов, а также в предупреждении травм суставов и связок [1, 3]. Отдельные упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах, что позволяет качественно выполнять технику двигательных действий в условиях соревновательной деятельности [2, 5].

Предыгровая разминка баскетболистов, как правило, состоит из двух частей: общей (упражнения без мяча) и специальной (упражнения с мячом) [1, 4, 7]. Она начинается в среднем за 40-45 минут до времени, указанного в расписании. При этом согласно регламенту официальных соревнований, проводимых рассредоточенными по времени (с разъездами команд), команде на разминку предоставляется не менее 60 минут до начала игры [6]. Индивидуально разминка может длиться на 10-15 минут больше у тех игроков, которые перед игрой выделяют дополнительный объем времени на стретчинг, упражнения с использованием специального инвентаря (балансировочные подушки, координационная лестница, резиновые жгуты, массажные цилиндры и др.) или бросковые упражнения.

Как только все игроки вышли на площадку (за 30-35 минут до начала матча) начинается основная часть командной разминки, в которой в зависимости от выбранной структуры последовательность отдельных групп упражнений может быть самой разнообразной.

Чаще всего в общую часть разминки включаются упражнения в следующей последовательности: беговые упражнения, динамические упражнения на месте и стретчинг. После этого команды переходят к специальной части, содержащей упражнения с мячом.

Также возможно, что после выполнения беговых упражнений команды сначала переходят к броскам в движении, а потом к упражнениям на месте и стретчингу.

Беговые упражнения, как правило, включают в себя различные чередования бега с заданием и приставных шагов, а также сочетания передвижений в ходьбе или медленном беге с махами, зашагиваниями, поворотами и наклонами туловища.

Варианты построения игроков и траектория движения при выполнении беговых упражнений представлены на рисунке 1.

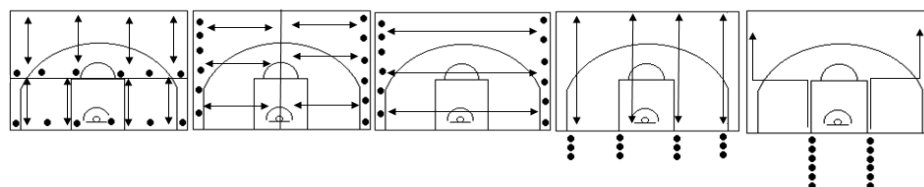


Рисунок 1 – Варианты построения баскетболистов при выполнении беговых упражнений на разминке перед игрой

От 5 до 10 минут из общего времени разминки уходит на динамические упражнения на месте и стретчинг. Сюда включаются следующие группы упражнений: для мышц шеи (наклоны и повороты головы), для мышц верхнего плечевого пояса (поднимания, отведения, круговые движения рук), для мышц туловища (повороты, наклоны и круговые движения), махи ногами, выпады, стретчинговые упражнения в положении лежа на спине.

Расположение игроков при проведении динамических упражнений на месте и стретчинга представлено на рисунке 2.

Далее, после тщательного разогрева мышц и суставов, приступают к специальным упражнениям (с мячом), которые занимают у разных команд 15-20 минут от общего времени предыгровой разминки.

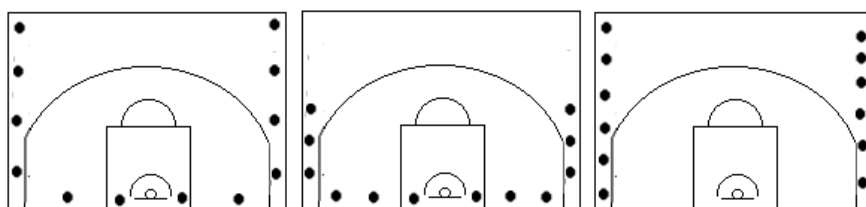


Рисунок 2 – Варианты построения баскетболистов при выполнении динамических упражнений на месте и стретчинга

В первый блок упражнений входят броски в движении (5-7 минут) вне зависимости от того, выполнялись ли они уже в разминке ранее. Варианты: с правой и левой стороны от щита, броски сверху, снизу, броски со вторым шагом назад (step-back), броски крюком и полукрюком. При этом, как правило, выбор стороны площадки и расстояние до корзины определяется тренером, а способ выполнения броска непосредственно самим спортсменом.

Второй блок упражнений составляют броски в прыжке после остановки (в течение 3-5 минут). В зависимости от игрового амплуа и основных задач, решаемых на площадке, у разных игроков варьируется расстояние до кольца во время бросков (одни выполняют в основном атаки из пределов ограниченной зоны, другие совершают в основном дистанционные броски со средней или дальней дистанции) (рис. 3а).

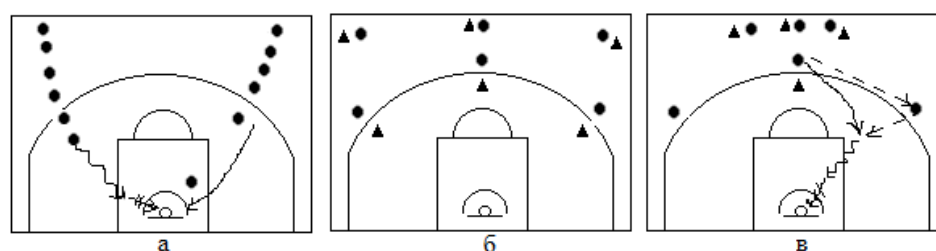


Рисунок 3 – Варианты построения баскетболистов при выполнении упражнений с мячом

Третий блок включает в себя непосредственно дистанционные броски. Поскольку регламентом соревнований определено, что клуб на разминке должен иметь не менее 6 мячей, то и плотность данной части разминки очень высока. За 4-5 минут данной части разминки баскетболист выполняет в среднем от 30 до 40 бросков.

Отдельные команды после дистанционных бросков включают игровые упражнения по принципу игры 1x1 после передачи мяча от партнера. Возможны варианты упражнений, когда в таких заданиях участвует одновременно до пяти игроков, с последовательным переходом от одного вида деятельности к другому (от защиты к нападению и обратно) (рис. 3б, 3в).

После представления составов команд дается еще 1,5 минуты для разминки. Чаще всего данное время отводится на выполнение бросков в движении с максимальной интенсивностью (игрок после получения мяча должен выполнить атаку без ведения).

Таким образом, разминка баскетболистов высокой квалификации включает в себя следующие группы упражнений: дистанционные броски (индивидуальная часть), беговые упражнения, динамические упражнения на месте и стретчинг, броски в движении и в прыжке, варианты игровых заданий в различных численных составах (командная разминка). Следует также обратить внимание, что в настоящее время в предыгровую разминку баскетболистов не включается в чистом виде бег в умеренном темпе.

#### **Литература:**

1. Глазин А.М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол: курс лекций / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова. – Краснодар, КГУФКСТ, 2018. – 120 с.
2. Даценко С.С. Особенности проявления специальной гибкости у волейболисток при выполнении нападающих ударов / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4(170). – С. 88-91.
3. Дмитриев Ф.Б. Влияние физической подготовки на качество работы баскетбольного судьи / Ф.Б. Дмитриев // Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 62-64.
4. Колесникова Е.А. Новое в теории и методике избранного вида спорта (баскетбол): курс лекций / Е.А. Колесникова. – Краснодар, 2008. – 65 с.
5. Колесникова Е.А. Особенности использования специализированных легкоатлетических упражнений в тренировке юных баскетболистов / Е.А. Колесникова, М.А. Колесников, А.М. Глазин, Т.М. Алалвани, К.Д. Хайдер // Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - М: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 72-74.
6. Регламент Чемпионата и Кубка России по баскетболу среди мужских и женских клубов/команд, Первенства России среди юниоров и юниорок до 19 лет сезона 2020/21 гг. – Москва, 2020 // <https://russiabasket.ru/federation/documents/get/10889>
7. Талюттов В.И. Разминка баскетболистов на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / В.И. Талюттов, А.Н. Сафонов, П.А. Корнеев // Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2017. – Т.2. – №3. – С. 85-87.



## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В.В. Колошеина, аспирант

С.В. Кочеткова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Значимость данного исследования состоит в том, чтобы полученные данные дополняли раздел спортивной тренировки сведениями об особенностях развития координационных способностей кикбоксеров различной квалификации для достижения высокого спортивного мастерства. Выявлена взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и показателей координационных способностей. Выявлен коэффициент эффективности атакующих действий, который наиболее тесно взаимосвязан с точностью воспроизведения силы удара.*

***Ключевые слова:** способность, соревновательная деятельность, экспериментальная группа, показатель способности, спортивное совершенствование.*

Большинство специалистов считают, что одним из самых важных составных элементов двигательной подготовки считается двигательная координация. Ее высокий уровень развития во многих видах спорта говорит о том, что конечный результат вызван высоким уровнем технической подготовленности. Также необходимость координационных способностей в различных видах спорта на сегодняшний день считается обоснованной и не вызывает никаких сомнений у специалистов. Для того, чтобы можно было решить ряд прикладных и научных задач, определять уровень развития координационных способностей спортсменов, нужны разработки методов объективного измерения и оценки координационных способностей. Координационные способности считаются одним из факторов, помогающих достигать высоких спортивных результатов.

Зачастую это связано со специфическими требованиями соревновательной деятельности и необходимостью правильного решения сложнокоординационных движений и способностей в условиях противоборства с соперников (В.И. Филимонов, 1999; А.М. Невский, 1998).

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей кикбоксеров.

Оценка координационных способностей проводилась по данным показателям: способность к дифференцированию (прыжки в длину с минимальным увеличением их длины, точность воспроизведения силы в 50% от тах силы удара ведущей рукой, точность воспроизведения силы в 50% от тах силы удара ведущей ногой, точность нанесения удара); способность к перестроению и приспособлению (отношение длины прыжка с места, стоя спиной, к длине прыжка с места, стоя лицом к месту приземления, отношение времени бега 3x10 м в исходном положении спиной вперед ко времени бега 3x10 м в исходном положении лицом вперед), способность к согласованию (прыжок вверх (по Абалакову) без взмаха и с взмахом рук, передвижение в упоре сзади), способность к динамическому равновесию (повороты на гимнастической скамейке, ходьба по шестиугольнику), способность к пространственной ориентации (бег к «цветным мячам»).

Для подсчета результатов исследования были использованы параметрические методы математической статистики (В.М. Зациорский, 1979; В.С. Иванов, 1990; Г.Ф. Лакин, А.Т. Бойко, 2000).

После проведенного исследования была установлена взаимосвязь между отдельными показателями координационных способностей спортсменов и показателями, обеспечивающими эффективную соревновательную деятельность.

Коэффициент эффективности атакующих действий наиболее тесно взаимосвязан с точностью воспроизведения силы удара ногой (0,72).

Высокая степень взаимосвязи прослеживается между:

- активностью боя и показателем способности к дифференцированию силы удара рукой (0,79) и ногой (0,88);
- количеством ударов руками и способностью к дифференцированию (0,51);
- количеством ударов ногами – точностью удара ногой (0,71); способностью к дифференцированию (0,76);
- количеством связок – способностью к согласованию – 0,72.

Исходя из вышесказанного, результаты исследования указывают на то, что эффективность соревновательной деятельности в большой степени зависит от уровня развития соответствующих координационных способностей.

В течение трех месяцев тренировочные занятия кикбоксеров экспериментальной группы проводились с включением в них средств и методов, направленных на акцентированное развитие наиболее значимых в кикбоксинге координационных способностей.

Для развития дифференцирования пространственно-силовых параметров движений использовались следующие двигательные задания:

- нанесение атакующего удара с различным приложением усилий (от 20 до 100%) со средней, ближней, защитной и ударной дистанции);
- выполнение атакующего удара разной силы по силуэту соперника, нанесенного на подвижный мешок, перемещаемый с помощью специальных шнуров вверх-вниз, влево-вправо, а также с небольшими уклонами;

Помимо того, что перечислено выше, для развития координационных способностей применялись следующие задания: выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Выполнение атакующих и защитных действий из различных исходных положений, из различных стоек.

Наиболее выраженные различия были замечены в показателях координационных способностей, а именно: силовые параметры ударов и способность к дифференцированию пространственных параметров ударов. Менее значимо отличаются показатели способности к перестроению, приспособлению и согласованию.

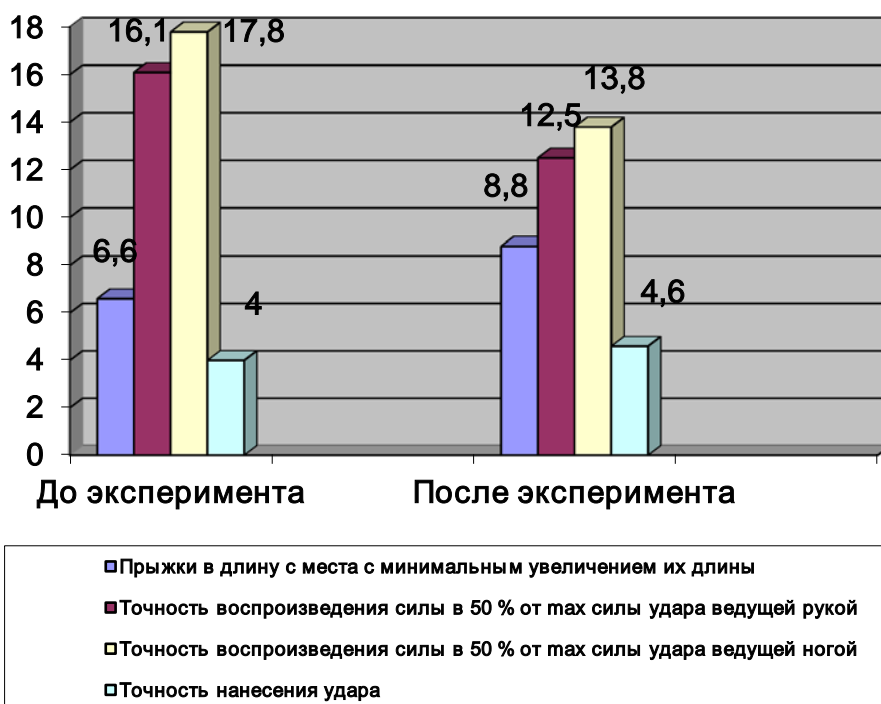


Рисунок 1 – Показатели способности к дифференцированию у кикбоксеров экспериментальной группы до и после эксперимента

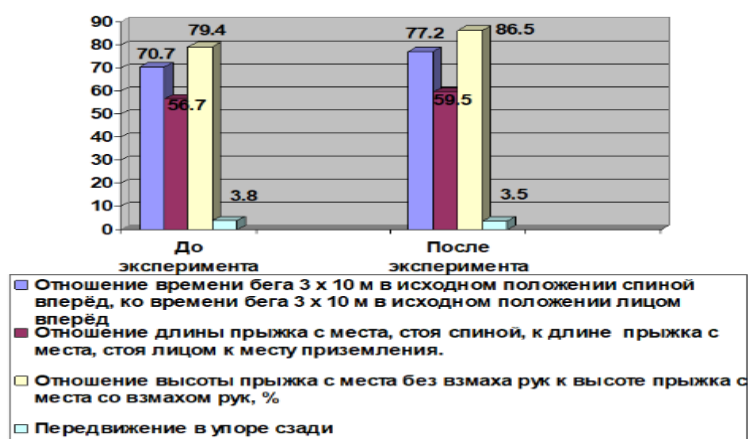


Рисунок 2 – Показатели способности к приспособлению, перестроению и согласованию у кикбоксеров экспериментальной группы до и после эксперимента

Таким образом, в результате проведенного исследования получены следующие результаты:

1. Определены координационные способности, наиболее значимые для достижения высокого спортивного мастерства в кикбоксинге: способность к дифференцированию силовых параметров ударов; точность удара; способность к перестроению и приспособлению; способность к согласованию.

2. Установлена взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и показателей координационных способностей. Коэффициент эффективности атакующих действий наиболее тесно взаимосвязан с точностью воспроизведения силы удара ногой (0,72).

Высокая степень взаимосвязи прослеживается между:

– активностью боя и показателем способности к дифференцированию силы удара рукой и ногой (0,79; 0,88);

– количеством ударов руками и способностью к дифференцированию силы удара рукой (0,51);

– количеством ударов ногами - точностью удара ногой (0,71); способностью к дифференцированию силы удара ногой (0,76);

– количеством связок – способностью к согласованию (0,72).

3. Разработана методика развития координационных способностей в кикбоксинге на этапе спортивного совершенствования, которая показала свою эффективность в ходе педагогического эксперимента. Спортсмены экспериментальной группы значительно опережали спортсменов контрольной группы в таких показателях, как способность к дифференцированию пространственных и силовых характеристик удара.

#### Литература:

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движения. Под редакцией В.П. Зипченко / Н.А. Бернштейн. – М.: Ин-т, практ. психологии: Воронеж: МОДЭК, 1997. – 608 с.

2. Бойченко Д. Координационные способности и техническая подготовленность фехтовальщика Текст. / Д. Бойченко, В.Я. Коганов, В.Г. Капгук // Фехтование: Ежегодник. – М.: ФиС, 1986. – С. 53-55.

3. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 278 с.

4. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – С. 5-6.

5. Гожин В.В. Вариативность и двигательные способности / В.В. Гожин, А.А. Шалманов. – М.: МНПИ, 1998. – 92с.

6. Городничев Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсмена: Учеб. пособие / Р.М. Городничев. – Великие Луки: Б.и; 1991. – 26 с.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ В КОМПЛЕКСНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ

О.Н. Ловыгина<sup>1</sup>, кандидат биологических наук, доцент

Р.В. Сидоров<sup>2</sup>, кандидат биологических наук, доцент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет», г. Курган, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,  
г. Екатеринбург, Россия

***Аннотация.** Исследование посвящено изучению технико-тактических действий в комплексном единоборстве. В данный вид спорта спортсмены приходят из других единоборств, в частности, в нашем исследовании, из бокса и рукопашного боя. Поэтому, с точки зрения применения тех или иных технико-тактических действий, в основном использовались те приемы, которые существуют в боксе, рукопашном бое и т.д., но при условии что они не противоречат правилам комплексного единоборства. Большинство спортсменов, принявших участие в исследовании, предпочитают ударную технику.*

***Ключевые слова:** комплексное единоборство, технические приемы, удары руками и ногами, бросок.*

В последние годы в России и за рубежом стали очень популярны так называемые смешанные, или комплексные единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кикбоксинга, тайского бокса, карате, тхэквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы) [4].

Комплексное единоборство – это служебно-прикладной вид спортивного единоборства, созданный на основе наиболее рациональной техники и тактики ударных видов единоборств, вольной борьбы и самбо [2].

Целью данного исследования явилось изучение технико-тактических действий спортсменов в комплексном единоборстве.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов, участвующих в соревнованиях по комплексному единоборству в весовой категории до 85 кг, возраст участников 20 – 25 лет. Из 20 человек: 2 – МС по рукопашному бою, 3 – МС по боксу, 2 – МС по комплексному единоборству, 4 – КМС по рукопашному бою, 3 – КМС по боксу, 4 – КМС по комплексному единоборству, 2 – первый спортивный разряд по комплексному единоборству.

Для выявления способов построения технико-тактических комбинаций в данном исследовании использовалось педагогическое наблюдение с анализом боев всероссийских турниров по комплексному единоборству. С целью выявления предрасположенности к ударной или борцовской технике проводился опрос спортсменов.

Опрос спортсменов, принимающих участие в исследовании, показал, что большинство бойцов (70%) предпочитают ударную технику, из них 43% – ударную технику руками и 57% – удары ногами, остальные спортсмены предпочитают борцовскую технику.

Анализ протоколов и отчетов соревнований позволил сделать следующие заключения. В комплексном единоборстве при выстраивании технико-тактических комбинаций существенную роль играют действия подготовительного плана для осуществления последующей комбинации. В первом раунде, где реализуется ударная техника, доминирует в 53% случаев техника ударов руками и в 47% удары ногами. Во втором раунде, где правилами предусмотрено ведение спортивной борьбы, в 46% случаев это борьба за захват, 32% действия перевода в партер, 22% выполнение болевых приемов.

В комплексном единоборстве ударная техника рукой включает шесть основных приемов. Анализ поединков исследуемых спортсменов показал, что наиболее часто используются удары прямой в корпус – 22% случаев, прямой в голову – 18%. В исследуемых поединках меньше всего применялся нисходящий удар в голову – 12%. В среднем по 16% приходится на удары: боковой в голову, прямой изнутри и апперкот.

Наиболее распространенным и эффективным ударом ногой среди спортсменов является: удар ногой вперед – 34%, боковой удар ногой – 27%, удар ногой в сторону – 22% и на четвертом месте, менее всего используемый, удар ногой с разворотом, применялся в 17%.

В защите наиболее распространенным и наиболее применяемым техническим действием являлся блок – 28%, вторым по использованию был уклон – 24%, на третьем месте – отбив руки – 20%, на четвертом месте – от шаг назад – 12% и менее всего использовались такие защитные действия, как нырок (8%) и накладка (8%).

Во втором раунде – борцовском, наиболее распространенными техническими приемами были: задняя подножка – 25%, передняя подножка – 24%, перевод в партер захватом за руку – 23%, бросок через бедро с захватом пояса – 18%, сваливание скручиванием – 10%.

Спортсмены, принимающие участие в данном исследовании, во втором раунде ни разу не использовали такие технические приемы, как бросок через бедро с захватом шеи, бросок с захватом ног и бросок с захватом туловища.

В поединках, где бойцу получалось провести болевой прием, 58% – это был болевой прием на локоть, 42% – болевой прием на голень.

Применение одиночных ударов спортсменами приводило к успешной реализации комбинации лишь в 13% атак и 11% контратак. В то же время 56% набранных очков стали результатом комбинаций с применением различной техники в атаке, 20% – результатом эффективного применения контратакующих комбинаций как в первом, так и во втором раундах.

При изучении действий спортсменов выяснилось, что удары руками эффективнее всего использовались как подготовительное действие для построения технико-тактических комбинаций в атаке. Удары ногами в основном применялись при завершении атаки, или если противник выходил на дальнюю дистанцию, или как эффективное тактическое действие для отвлечения внимания соперника. Во втором раунде для атакующих и контратакующих комбинаций эффективно использовались захваты и броски [1].

Согласно официальным правилам служебно-прикладного вида спорта «комплексное единоборство», «результатом поединка может быть победа одного из участников». Победа может быть чистой, по баллам, по предупреждению, при снятии противника [3].

В нашем исследовании в 66% боев победа присуждалась по баллам, и только в 8% поединков победа за счет снятия противника. В 26% поединков исход встречи заканчивался чистой победой одного из соперников. При этом чистые победы были зафиксированы в результате нокаута (57%) и в результате проведения болевого приема (43%). Нокаутом противника одержали победу мастер спорта по комплексному единоборству (дважды) и мастер спорта по боксу (дважды). Болевым приемом выиграли свои поединки мастер спорта и кандидат в мастера спорта (дважды) по рукопашному бою.

Исследование, проведенное со спортсменами, показывает, что комплексное единоборство это достаточно популярный вид спорта в специальных подразделениях. В данном виде спорта преимущество имеют те спортсмены, которые ранее занимались другими видами единоборств и имели высокие спортивные результаты. С точки зрения применения тех или иных технико-тактических действий, единоборец, в основном, использует те, которые он успешно освоил в боксе, рукопашном бое и т.д., при условии что они не противоречат правилам комплексного единоборства.

Выводы:

1. Опрос спортсменов, занимающихся комплексным единоборством, показал, что 30% респондентов предпочитают борцовскую технику, 70% – ударную технику, причем из них 43% предпочитают удары руками и 57% – удары ногами.

2. Одиночными действиями добились успеха в поединке 24% спортсменов, большинство, 76% бойцов достигли результата за счет технико-тактических атакующих и контратакующих комбинаций.

3. Наиболее часто используемыми техническими действиями среди бойцов в комплексном единоборстве при нападении являются прямой удар рукой в корпус и по голове, удар ногой прямо и сбоку, среди элементов борьбы выполняют переднюю и заднюю подножки, перевод в партер захватом за руку. В защите чаще всего используются такие технические приемы как блок и уклон.

4. В большинстве случаев в 66% поединков победитель определялся по баллам.

#### **Литература:**

1. Ариткулов Д.А. Роль комбинационной техники в армейском рукопашном бое / Д.А. Ариткулов, А.А. Селиванов, А.А. Егоров, С.Н. Мехед // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 110-й годовщине образования Военного института физической культуры. В 2-х частях. Под редакцией В.Л. Пашута: в сб. Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы. –2019. – С. 30-33.

2. Виды боевых искусств: комплексное единоборство <https://rsbi.ru/index.php?module=sport&id=22> (дата обращения 13.01.2021).

3. Правила служебно-прикладного вида спорта «комплексное единоборство» [http://fke.ru/docs/pravila\\_ke.html](http://fke.ru/docs/pravila_ke.html) (дата обращения 13.01.2021).

4. Яковлев С.В. Особенности обучения студентов рукопашному бою в не физкультурном вузе / С.В. Яковлев // Вестник Омского юридического института. – 2009. – № 2 (11). – С. 116-118.

## АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПОДСЧЕТА КОЭФФИЦИЕНТА ПОЛЕЗНОСТИ ИГРОКА В ФУТБОЛЕ

О.В. Макеев, магистрант

Л.А. Якимова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается необходимость применения информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся командными видами спорта, а также предложена программа для выявления коэффициента полезности игрока в футболе.*

***Ключевые слова:** футбол, коэффициент полезности игрока, тренировочный этап в футболе, инновационные технологии, автоматизированная программа.*

Современные подходы к процессу тренировки в различных видах спорта на всех этапах тренировки глобально отличаются от используемых ранее. Основным фактором развития данного процесса стал скачок в сфере информационно-коммуникационных технологий.

Анализируя труды ученых в сфере спорта, можно выделить главные причины ее возникновения и развития [2]. Спорт, с присущей ему соревновательной составляющей, является средством демонстрации наивысших результатов и достижений. Из этого следует, что основной задачей спортивной подготовки выступает достижение максимальных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности. Для решения данной задачи множество авторов отмечают необходимость проведения эффективной организации комплексного контроля тренировочного и соревновательного этапов подготовки спортсмена [5].

Современные тенденции развития применяемых инновационных технологий в физической культуре и спорте на тренировочном этапе и в условиях соревнований побуждают к необходимому использованию информационно-коммуникативных технологий, которые способствуют повышению качества анализа деятельности спортсмена. Применение таких технологий в основном замечено в игровых видах спорта зарубежными клубами [4].

Использование таких электронных систем позволяет оперативно получить объективную оценку соревновательной деятельности спортсмена, что способствует своевременной корректировке тренировочного процесса на основе полученной информации. Полученная при проведении данного метода информация, кроме тренеров, также полезна ученым в сферах медицины и биомеханики, а также спортивным аналитикам, зрителям и комментаторам спортивных событий. Зарубежные сайты без особого труда предоставляют данную информацию на общее обозрение. Проанализировав доступные источники русскоязычной составляющей глобальной сети Интернет, был замечен факт отсутствия статистических данных действий на каждого отдельного игрока в футболе. Данный факт послужил причиной создания авторской программы, которая в автоматическом режиме при вводе количества отдельно взятых игровых действий проводит подсчет коэффициента полезности игрока в футболе и ранжирует данный показатель. Отсюда целью данного исследования стало создание автоматизированной программы подсчета коэффициента полезности игрока в футболе.

На основе проанализированных зарубежных литературных и документальных источников была создана программа подсчета коэффициента полезности игрока (КПИ) в футболе, направленная на выявление недостатков физической подготовленности спортсменов, что в свою очередь позволит оперативно корректировать тренировочный

процесс, добавлять средства для развития отстающих физических качеств. Также таблица КПИ в общей картине игры позволяет определить и выявить слабые зоны в постановке командной работы. Иными словами, полученная информация помогает не только при выявлении проблем физической подготовки игрока, но и проблемы командного взаимодействия игроков. Программа, которая проводит подсчет коэффициента полезности игрока в футболе, разработана на базе Microsoft Excel с использованием технологии макросов. Технология работы программы осуществляется путем увеличения числа игровых действий игрока нажатием на соответствующую клавишу, далее в автоматическом режиме происходит подсчет коэффициента полезности игрока по формуле, где все игровые действия умножаются на коэффициент важности, следом положительные действия суммируются, вычитаются отрицательные и полученный результат делится на время, проведенное игроком на поле. После получения значения полезности игрока происходит его ранжирование на объеме числа всех игроков, участвующих в процессе матча. Анализ коэффициента полезности игрока и ранга его на фоне команды позволяет понять, насколько эффективно провел матч игрок и как точно выполнялась установка тренера на данную игру.

Подводя итог, следует отметить, что использование инновационных технологий на этапах многолетней подготовки спортсменов способствует облегчению оперативного получения и анализа данных действий игрока, чем обусловлена необходимость внедрения таких технологий и их развития.

#### **Литература:**

1. Аршинник С.П. Распределение учебного времени на освоение двигательных умений и навыков посредством выявления приоритетов программного материала / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, Р.А. Пятенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 3 (133). – 26 с.

2. Дзюба И.П. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса студентов специализации футбол на основе соревновательной деятельности / И.П. Дзюба, В.М. Шулятьев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 15-19.

3. Емтыль Т.Х. Планирование физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в годичном цикле / Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова, В.В. Суворов, Л.Ю. Болеева // Физическая культура, спорта – наука и практика. – Краснодар. – 2019. – № 4. – 79 с.

4. Суворов В.В. Техничко-тактические действия футболистов 11-12 лет взаимосвязанные с результатами матча / В.В. Суворов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2020. – № 1. – С. 53-54.

5. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.



## ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПЛОВЦОВ 12-15 ЛЕТ С УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ

М.С. Малиновский, аспирант  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы формирования техники плавания способом кроль на груди с учетом структуры движений на тренировочном этапе подготовки. В результате учета биомеханических особенностей движений и внесения изменений в технику плавания произошло ее улучшение, что положительно сказалось на скорости плавания.*

***Ключевые слова:** юные пловцы, тренировочный этап, кроль на груди, биомеханика движений, темп и шаг плавания.*

Одним из наиболее важных этапов при формировании спортивной карьеры спортсмена является тренировочный этап. Именно к данному этапу относится заключительное формирование индивидуальной техники плавания [1, 5]. Быстро растущий организм юных пловцов и изменение антропометрических показателей все больше побуждает тренеров и специалистов в области спортивного плавания к разбору биомеханической составляющей формирования техники плавания. Исходя из этого необходимо обоснованное совершенствование техники плавания на тренировочном этапе подготовки. К раскрытию данного вопроса относится немалое количество научных работ, однако и сегодня многие вопросы совершенствования техники плавания юных пловцов требуют более подробного изучения со стороны специалистов в области спортивного плавания [3, 4]. В частности, недостаточно изученным является вопрос подбора средств для совершенствования техники плавания.

Цель исследования – изучить особенности совершенствования техники плавания с учетом структуры движений.

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ. В исследовании принимали участие 20 спортсменов II-I разрядов в возрасте 12-15 лет, специализирующихся в плавании способом кроль на груди. Технику движений обеспечивают три основных составляющих: работа ног, работа рук и плавание в полной координации. Для определения эффективности работы каждой из составляющих использовались показатели темпа движений и шага плавания. Тренировочный процесс опирался на параметры техники плавания исследуемого способа. В программу подготовку был включен комплекс упражнений, направленный на улучшение исследуемых параметров техники плавания. В ходе исследования было проведено 3 контрольных среза: исходное – в начале, промежуточное – в середине и итоговое – в конце макроцикла.

Для улучшения темпа движений и шага плавания использовались упражнения в зале, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, обеспечивающих оптимальное соотношение данных показателей [2]. К середине макроцикла улучшение темпа движений составило 8,3% ( $p < 0,05$ ), а к концу – 14,8% ( $p < 0,05$ ). Прирост показателя шага плавания составил 7,1% – к середине исследования и 12,1% – к концу.

Для решения задач сочетания темпа движений и шага в плавании на руках использовались упражнения на тренажере-эргометре с заданной частотой движений и определенным усилием. Основной задачей являлось уменьшение темпа движений за счет удлинения шага плавания, что достигалось за счет совершенствования силового компонента гребка. Так, к середине макроцикла снижение темпа движений составило 10,2%, а длина шага плавания увеличилась на 12,6% ( $p < 0,05$ ). К итоговому тестированию снижение результата темпа движений – 15,7%. Увеличение длины шага плавания к итоговому тестированию макроцикла – 17,5% ( $p < 0,05$ ).

Чтобы достичь улучшения техники плавания в полной координации, использовалась подвесная система ST4, что позволило выполнять имитационные движения на суше, полностью соответствующие движениям в воде. К середине макроцикла при анализе динамики темпа движений было выявлено его уменьшение на 9,3%. Этому способствовало удлинение шага плавания на 13,9% ( $P < 0,05$ ). Наибольшее улучшение шага плавания на 18,2% ( $p < 0,01$ ) было получено к итоговому тестированию. Анализ темпа движений показал его уменьшение на 15,6%.

Интегральным показателем техники плавания является скорость передвижения пловца. Исходя из этого, была проанализирована скорость плавания «на ногах», «на руках» и в полной координации на отрезке 25 м с максимальной скоростью. Так, при анализе скорости плавания «на ногах» к середине макроцикла наблюдается улучшение на 14%, к итоговому тестированию – на 22% ( $p < 0,05$ ). Анализ скорости плавания «на руках» показал улучшение на 19% на промежуточном тестировании и 27% на итоговом ( $p < 0,05$ ). Результаты плавания в полной координации движений являлись наиболее важными для оценки проделанной работы. Так, к середине макроцикла улучшение скорости плавания составило 36%, к итоговому – 51% ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, учет биомеханических особенностей структуры движений позволяет в большей степени повлиять на составные части техники плавания. Объединенные в единый комплекс, упражнения, направленные на улучшение показателей техники плавания, способствуют их улучшению, что в конечном итоге положительно сказывается и на скорости плавания.

#### **Литература:**

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2. Малиновский М.С. Использование кругового метода тренировки в зале при подготовке квалифицированных пловцов // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Краснодар, 2019. – С. 94-96.
3. Новое в системе спортивной подготовки пловцов: учеб. пособие / сост. А.И. Погребной, А.В. Аришин. – Краснодар, 2012. – 152 с.
4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.: ил.
5. Фомиченко Т.Г. Динамика силовых компонентов техники плавания на различных этапах подготовки пловцов / Т.Г. Фомиченко, И. Уголькова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 73-74.

## СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

Г.С. Мальцев, старший преподаватель  
В.В. Зебзеев, кандидат педагогических наук, доцент  
Ф.Х. Зекрин, кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»,  
г. Чайковский, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются современные особенности специальной физической подготовки самбистов высокой квалификации. Определены наиболее приоритетные в подготовке самбистов физические качества, специфические для самбо. Представлены результаты анализа современных исследований по повышению специальной физической подготовленности самбистов.*

***Ключевые слова:** самбо, самбист, специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка является важным компонентом тренировочного процесса самбистов. В настоящее время ключевым вопросом является подбор оптимальных средств и методов специальной физической подготовки на всех этапах тренировочного процесса самбистов. Большое многообразие средств и методов тренировки, направленных на развитие специальных физических качеств самбистов, затрудняет их практическое применение в рамках спортивной подготовки. Поэтому очень важно применять те средства и методы, которые доказали свою эффективность в самбо на спортсменах определенного уровня. Помимо этого, нужно апробировать новые современные методики повышения уровня специальной физической подготовленности борцов [3, 4, 6].

Специальная физическая подготовка самбистов характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в самбо. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения [1, 2, 5].

Цель исследования – проанализировать современные особенности специальной физической подготовки самбистов.

По мнению П.С. Коурова (2016), достижение высоких спортивных результатов в самбо неразрывно связано с развитием силовых способностей, быстроты действий, способности вести поединок в высоком темпе, гибкости и ловкости специальных движений. В условиях соревнований по самбо все эти физические качества проявляются в комплексе, и недостатки в развитии одного из них могут оказать решающее значение на исход поединка [2].

Одной из актуальных задач тренировочного процесса в самбо является подбор оптимальных уровней тренировочных нагрузок по физической подготовке с опорой на индивидуальные возможности борцов. В этой связи В.Б. Татаров (2019) предлагает использовать метод факторного анализа для выявления необходимой нагрузки и ее правильной корректировки в процессе индивидуальной подготовки самбистов. Такой подход позволяет эффективно совершенствовать специальную физическую подготовку и увеличить уровень спортивного мастерства самбистов [6].

В подготовке самбистов немаловажным будет применение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств самбистов. В исследовании Ж.М. Андасовой, А.А. Жасталапова (2016) выявлена взаимосвязь показателей морфофункционального состояния и специальной физической подготовленности самбистов. Определено положительное влияние усовершенствованной программы, основанной на направленном применении специально-подготовительных упражнений [1].

На данный момент в практике самбо накоплено большое количество средств и методов совершенствования специальной физической подготовки самбистов. В исследовании В. Б. Шилакина, Ю. В. Чехранова (2019) выделяется три группы упражнений на развитие физических качеств самбистов:

- 1) Упражнения с партнером – играют ключевую роль в подготовке борцов;
- 2) Упражнения с тренажерами – такие упражнения позволяют точно дозировать нагрузку в соответствии с поставленными задачами подготовки, для борцов широкое применение находят амортизационные тренажеры и тренажеры с переменными грузами;
- 3) Имитационные упражнения – без использования спортивного оборудования и с использованием спортивного оборудования, в самбо таким оборудованием часто выступают борцовские манекены и различные утяжелители [7].

В исследовании Д.В. Максимова, С.Е. Табакова, В.Н. Селуянова (2018) на основе биологического подхода к спортивной подготовке в самбо даются рекомендации по специальной физической подготовке высококвалифицированных самбистов:

- требуется увеличивать уровень аэробных возможностей борцов с помощью гиперплазии миофибрилл в окислительных мышечных волокнах пояса верхних конечностей, гиперплазии миофибриллярных митохондрий в гликолитических мышечных волокнах пояса верхних конечностей и развития сердечно-сосудистой системы;
- необходимо повышать скоростно-силовую подготовленность самбистов на основе гиперплазии миофибрилл в гликолитических мышечных волокнах основных мышечных групп;
- следует улучшать эластичность мышц с помощью упражнений на растяжку [3].

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что приоритетными в подготовке самбистов физическими качествами являются наиболее специфические для самбо скоростно-силовые способности и специальная (силовая) выносливость. Однако эти способности наиболее эффективно совершенствовать на фоне достижения высокого уровня абсолютной силы и аэробной выносливости. Специальная физическая подготовленность во многом определяет успешность соревновательной деятельности и является основой для успешной реализации технико-тактического мастерства самбиста.

#### **Литература:**

1. Андасова Ж.М. Специальная физическая подготовка юниоров-самбистов / Ж.М. Андасова, А.А. Жасталапов // Теория и методика физической культуры. – 2016. – № 1 (44). – С. 77-83.
2. Коуров П.С. Особенности организации тренировочного процесса квалифицированных борцов самбо / П.С. Коуров // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей III Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2016. – С. 166-168.
3. Максимов Д.В. Технология управления тренировочным процессом элитных единоборцев / Д.В. Максимов, С.Е. Табаков, В.Н. Селуянов // Интеграция науки и практики в единоборствах: материалы XVII международной научно-практической конференции. – М., 2018. – С. 32-38.
4. Мальцев Г.С. Методика повышения технико-тактической подготовленности самбистов-юниоров / Г.С. Мальцев, А.П. Козырева // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень, 2020. – С. 369-372.
5. Мальцев Г.С. Модифицированный подход к построению подготовки самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 17-19.
6. Татаров В.Б. Структура специальной физической и технической подготовленности борцов-самбистов разных возрастов / В.Б. Татаров // Синергия наук. – 2019. – № 33. – С. 1291-1297.
7. Шилакин В.Б. Комплекс подводящих упражнений к броскам в самбо для самостоятельной специальной физической подготовки / В.Б. Шилакин, Ю.В. Чехранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 337-341.

## ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ

О.В. Машенко, кандидат педагогических наук

А.М. Рыльцов, кандидат педагогических наук, доцент

М.Л. Дмитренко, преподаватель

ФГКВОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков  
имени Героя Советского Союза А.К. Серова», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности построения тренировочного процесса в летнем полиатлоне, представлена структура годового цикла подготовки высококвалифицированных полиатлонистов.

*Ключевые слова:* полиатлон, полиатлонист, структура, тренировочный процесс, годичный цикл, этапы подготовки.

В 1992 году трансформация многоборья ГТО привела в нашей стране к возникновению нового вида спорта – полиатлон. В этом виде спорта требуется оптимальное соотношение в развитии различных физических качеств: общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, сложной координации движений.

Полиатлон – это многоборная дисциплина, позволяющая человеку гармонично развиваться во всех направлениях, начиная от спринтерского бега и заканчивая стрельбой. Этим спортом могут заниматься все люди, независимо от подготовки и начальных умений и навыков.

Современная системы подготовки полиатлонистов основывается на работах А.И. Требенка, В.А. Уварова, Т.С. Гильмутдинова, О.В. Машенко. Анализируя данные источники, можно понять, что виды, включенные в полиатлон, имеют различные физиологические характеристики. Это усложняет планирование тренировочного процесса. Поэтому для повышения его эффективности, по мнению Т.С. Гильмутдинова, в полиатлоне необходимо глубоко изучить физиологические особенности каждого вида [1, 2].

Каждый вид полиатлона способствует формированию таких приспособительных реакций, которые обеспечивают адаптацию всех систем организма применительно к требованиям данного вида. По мнению Т.С. Гильмутдинов, для того, чтобы оптимально построить тренировочный процесс, специалистам, занимающимся подготовкой полиатлонистов, необходимо учитывать особенности адаптационных реакций в видах полиатлона, которые протекают путем перестройки регуляторных механизмов с использованием физиологических реакций организма [1]. Процесс подготовки полиатлонистов не должен строиться как сумма подготовки отдельных видов полиатлона. Процесс совершенствования техники в отдельных видах и развитие физических качеств должны составлять одно целое. Сложность построения тренировочного процесса заключается в оптимальном соотношении в развитии соответствующих физических качеств, для достижения максимального спортивного результата.

Для эффективного совершенствования техники видов полиатлона необходим определенный уровень подготовленности. С повышением уровня мастерства спортсменов доля упражнений общего характера уменьшается, а доля специальной подготовки растет.

По мнению большинства специалистов, в течение всего года невозможно сохранять спортивную форму на высоком уровне. Поэтому тренировочная нагрузка должна изменяться волнообразно. При планировании тренировочного процесса в полиатлоне необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, а также соблюдать следующие принципы:

– постепенное повышение нагрузок в процессе непрерывной многолетней подготовки;

- строгая периодизация средств подготовки;
- систематичное увеличение интенсивности и объема нагрузок в тренировочных занятиях.

Растущая конкуренция среди спортсменов высокого класса требует максимальной эффективности построения структуры годичного цикла подготовки спортсменов в полиатлоне. Это в свою очередь обуславливает необходимость их специальной подготовки. Анализ научно-методической литературы говорит, что структура годичного цикла подготовки полиатлонистов в большинстве случаев – это «однопиковая» схема развития спортивной формы [2, 5]. В качестве примера целесообразно будет представить структуру годичного цикла подготовки спортсменов, занимающихся полиатлоном.

Как правило, в годичном цикле подготовки полиатлонистов выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период, длиной около 30 недель, делят на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный и этап предсоревновательной подготовки.

Общеподготовительный этап длится около 13 недель. Этот этап отличается развитием общей выносливости за счет увеличения объемов в беге. На специально-подготовительный этап также приходится 13 недельных микроциклов, включая при этом специально-подготовительный и силовой мезоциклы. Специально-подготовительный этап имеет более выраженную специальную направленность. Он отличается большей интенсивностью и напряженностью, чем общеподготовительный этап. На этапе предсоревновательной подготовки, длительность которого около 4 недель, повышается уровень специализации, делается акцент на подготовке спортсменов к соревновательному периоду [5, 6].

Соревновательный период начинается, как правило, в марте. В этот период проводятся соревнования в закрытых помещениях. Этап основных соревнований начинается с апреля и длится до сентября-октября. В течение этого периода полиатлонисты участвуют в различных соревнованиях, в том числе по легкой атлетике, стрельбе, плаванию и игровым видам, что способствует накоплению соревновательного опыта, а также проводят учебно-тренировочные сборы, где осуществляют концентрированную подготовку к всероссийским и международным стартам.

Переходный период по продолжительности занимает около 4 недель и приходится, как правило, на октябрь [3, 4].

Таким образом, данная структура годичного цикла – результат многолетней работы по поиску оптимальной технологии подготовки на этапе реализации максимальных индивидуальных достижений в полиатлоне. Она позволяет достичь высокой степени тренированности и наиболее эффективно подготовить спортсмена к соревнованиям.

#### **Литература:**

1. Гильмутдинов Т.С. Построение тренировочного процесса студентов-полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. – 2000. – № 1-2. – С. 18-20.
2. Гильмутдинов Т.С. Методические рекомендации проведения тренировок по метанию гранаты в соревновательном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. – 1999. – № 1. – С. 2-4.
3. Машенко О.В. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – О.В. Машенко. – Смоленск, 2011.
4. Машенко О.В. Летний полиатлон. Методика подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде: Монография / О.В. Машенко, А.И. Требенко // Брянский филиал Московского университета МВД России. – Брянск, 2009. – 189 с.
5. Машенко О.В. Исследование методики подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде / О.В. Машенко, Е.Н. Курьянович, А.Г. Макаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: научный рецензируемый журнал. – Выпуск 3. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2009. – С. 144-154.
6. Машенко О.В. Особенности подготовки девушек-полиатлонисток к соревнованиям / О.В. Машенко, А.Е. Слюняева // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО, г. Краснодар. – Часть 2. – 2014. – С. 189-190.

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ВИДЕОАНАЛИЗА

А.П. Остриков, кандидат технических наук, доцент

Д.А. Лазько, старший преподаватель

М.В. Шаинова, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты анализа фазовой структуры упражнения «взятие штанги на грудь» тяжелоатлетом высокой квалификации. Съемка проводилась в лабораторных условиях при помощи программного обеспечения Kinovea, обеспечивающего анализ движения спортсмена и позволяющего обозначить траекторию штанги и измерить скорость в разных фазах движения. Получены количественные значения и дана качественная оценка тренировочного упражнения тяжелоатлета.*

***Ключевые слова:** видеоанализ, тяжелая атлетика, техника движений, скоростная видеосъемка, кинематика движения.*

Современная система подготовки квалифицированных тяжелоатлетов предполагает постоянное совершенствование технического мастерства, направленного на реализацию эффективных технико-тактических действий в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В литературе отмечено [2, 3], что тяжелоатлеты всех спортивных разрядов допускают ошибки в технике из-за недостатков в развитии их двигательных качеств или неэффективных двигательных действий в процессе выполнения тяжелоатлетических упражнений, что приводит к неудачной реализации подъемов штанги в соревновательных упражнениях.

В настоящее время в связи с внедрением в спорт высших достижений опико-электронных средств оценки технических и тактических действий спортсменов широкое изучение получила проблема моделирования биомеханически целесообразной спортивной техники лучших спортсменов мира с учетом воздействия на нее тренировочной работы разной интенсивности.

По данным специалистов [1, 4, 5], в каждом соревновательном упражнении существуют основные периоды и фазы в структуре движения, составляющие его техническую основу. В толчке это его первый прием – подъем штанги на грудь. Этот прием необходимо выполнять максимально точно, тогда траектория перемещения штанги будет оптимальной, а усилия, развиваемые спортсменом, будут направлены на подъем веса вверх с максимальным усилием.

Цель исследования – изучить возможности оценки движений тяжелоатлетов на основе анализа двигательных действий в упражнении «взятие штанги на грудь».

Одним из основных методов регистрации и оценки двигательных действий при взятии штанги на грудь, используемых в наших исследованиях, был опико-электронный метод видеозаписи техники движений. Видеозаписи двигательных действий тяжелоатлетов проводились в условиях тренировочных занятий, в процессе решения задач по совершенствованию технического мастерства. Спортсмены выполняли подъемы отягощений с весом штанги, равным 80% от максимального результата.

Для регистрации траектории движения штанги и расчета кинематических и динамических характеристик использовались две видеокамеры, которые были установлены впереди и сбоку от спортсмена, и излучатель, установленный на боковой части грифа штанги. Видеосъемка проводилась со скоростью 60 к.с.

В исследовании спортсмен выполнял подъем штанги на грудь в сед. Видео обрабатывалось при помощи программы Kinovea. Использование скоростной видеосъемки позволяет анализировать все движения на каждой фазе его выполнения (рисунок 1).

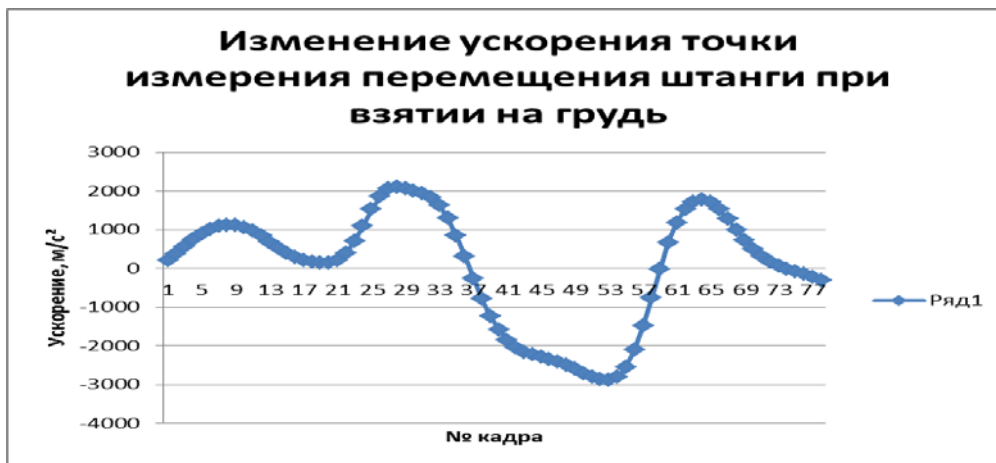
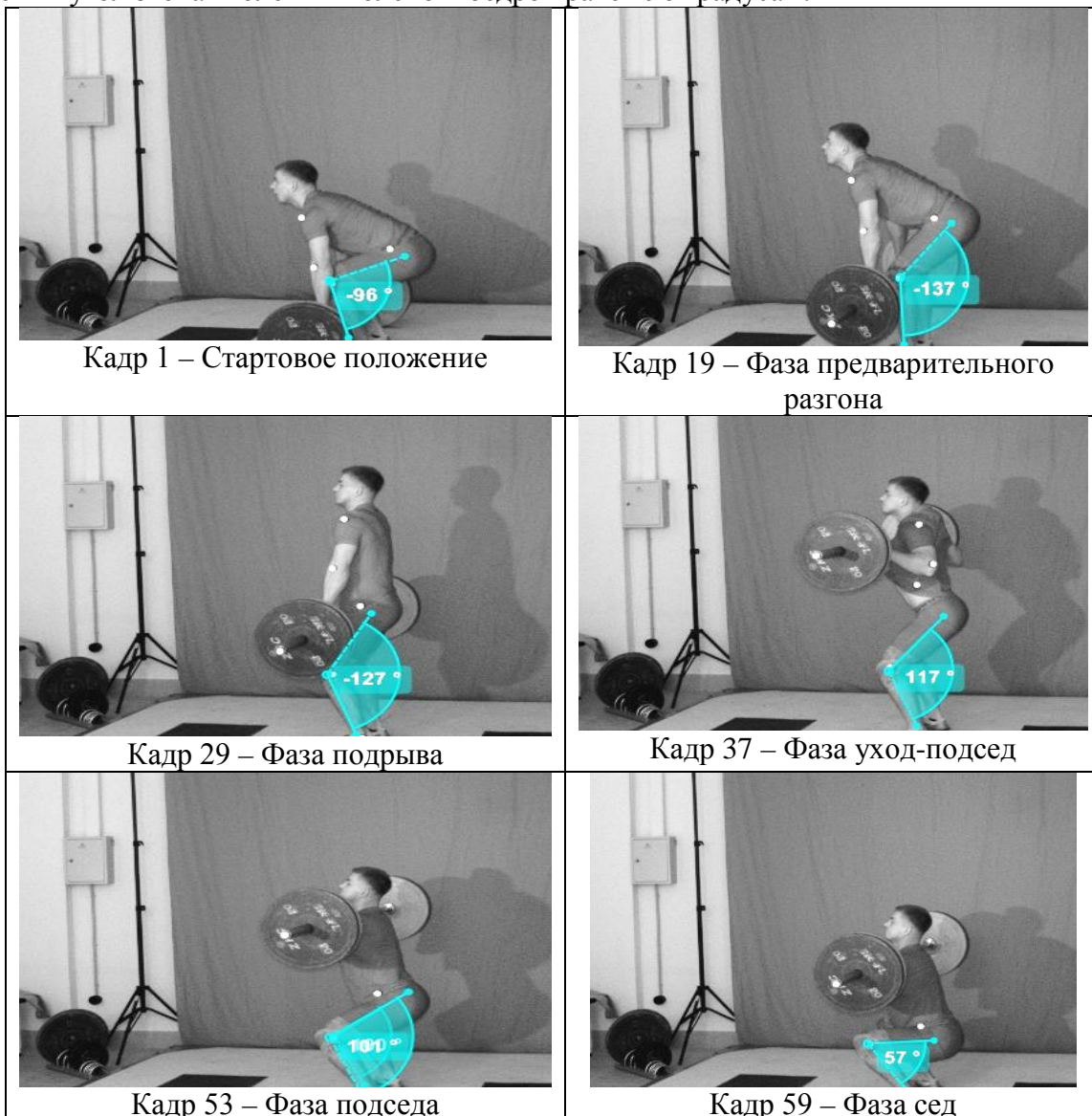


Рисунок 1 – Изменение ускорения точки измерения перемещения штанги при взятии на грудь

При подъеме на грудь нами было выделено несколько наиболее показательных для анализа фаз движения: стартовое положение атлета, момент отрыва штанги от помоста, предварительный разгон, подрыв, финальный разгон, подсед, вставание и фиксация.

На рисунке 2 изображено изменение траектории штанги по кадрам. В стартовом положении угол звена «голень – колено – бедро» равен 96 градусам.





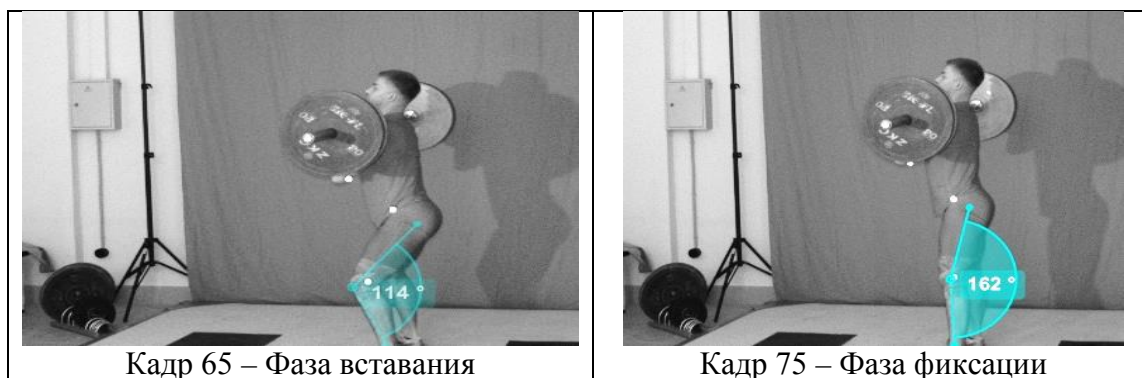


Рисунок 2 – Изменение траектории штанги по кадрам

Далее наступает фаза предварительного разгона, момента отрыва штанги от помоста до уровня коленей. Угол в коленных суставах составляет 137 градусов. Проекция грифа проходит через середину стопы.

Начиная с 19-го кадра (фаза подрыва), наблюдается увеличение угла и показателя ускорения, которое достигает максимальных значений на 29-м кадре и равно 2 метрам в секунду. Гриф штанги находится у середины бедра. Плечевые суставы над грифом. Атлет опирается на всю площадь стопы.

Далее идет снижение ускорения. Спортсмен активно взаимодействует со штангой, происходит подведение туловища и подворот рук под гриф. Штанга стремится вниз до полной остановки на 37-м кадре, ускорение становится отрицательным. Причем значение отрицательного ускорения выше, чем ускорение в момент подрыва. В седе угол звена «голень – колено – бедро» равен 57 градусам.

Фаза вставания начинается с 53-го кадра. Подъем осуществляется усилием мышц-разгибателей ног с использованием амортизационных свойств грифа.

На 65-м кадре ускорение достигает максимальных показателей, именно в это время спортсмен проходит «мертвую точку» – угол, наиболее сложный в техническом плане для выполнения упражнения. Угол звена «голень – колено – бедро» равен 114 градусам.

Заканчивается упражнение фазой фиксации, угол звена «голень – колено – бедро» равен 162 градусам, ускорение равно нулевому показателю.

Разделив фазу подрыва на несколько отрезков, мы рассчитали наиболее важные для анализа показатели: ускорение и углы звена «голень – колено – бедро». В результате исследования было выявлена максимальная скорость движения штанги  $2 \text{ м/с}^2$  в фазе подрыва, то есть именно на этом отрезке спортсмен прикладывает максимальное усилие. Отмечено, что значение отрицательного ускорения выше, чем ускорение в момент подрыва. Из этого следует, что необходимо уделять большее внимание фазе подрыва с целью увеличения ускорения.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Лапутин А.Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А.Н. Лапутин, В.И. Бобровник. – К.: Знання, 1999. – 164 с.
3. Олешко В.Г. Силовые характеристики структуры движения системы «спортсмен-штанга» у мужчин и женщин в тяжелой атлетике / В.Г. Олешко, А.В. Антонюк // Материалы XIII Междун. научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», том 1 – Алматы. – 2009. – С. 284-286.
4. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
5. Полетаев П.А. Сравнительный педагогический и кинематический анализ структуры рывка / П.А. Полетаев // Олимп. – 2005. – № 3-4. – С. 31-38.

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ РОССИЙСКИХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

К.С. Пигида, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Самойленко, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В представленных материалах статьи проведен анализ выступлений спортсменов России и СССР в современных Олимпийских играх в дисциплине плавание. Авторы провели контент-анализ и выявили, что результаты, показанные на Играх, определяли развитие вида спорта в целом, а также способствовали совершенствованию техники способов плавания и системы подготовки. Результаты проведенного исследования позволяют наметить дальнейшие пути совершенствования процесса многолетней подготовки в плавании.*

***Ключевые слова:** плавание, Олимпийские игры, динамика выступления пловцов, подготовка пловцов.*

При проведении исследования подвергались контент-анализу следующие критерии: дистанции, на которых выступали спортсмены, от первых Олимпийских игр до сегодняшнего дня; результаты, показанные на Играх, в динамике; способы плавания; медальный зачет в плавании по странам-участницам. Также анализировались данные методической и научной литературы на предмет изменений в системе подготовки пловцов и их связи с результатами, показанными на Олимпийских играх [3, 5]. Особое внимание уделялось изменениям техники плавания, дисциплинам, включенным в программу Олимпийских игр на разных этапах, системе организации и планирования тренировочного процесса, видам подготовки.

На первых Олимпийских играх в 1896 году программа соревнований по плаванию была представлена следующими спортивными способами: «вольный стиль» – разрешалось плыть любым способом, меняя его по ходу дистанции; брасс, «овер-арм» (один из вариантов плавания на боку) и «треджен-стиль». Данные литературы позволили выявить ключевые моменты, которые способствовали повышению результативности выступления пловцов. Методика тренировки в основном была направлена на совершенствование техники спортивных способов плавания [1, 5]. В период с 1896 года по 1936 год в спортивных способах плавания модернизировалась техника движения руками и ногами. Изменения в большинстве своем претерпевала подводная (рабочая) часть гребка, за счет увеличения кривизны траектории движения гребущего элемента, изменялся темп движения ног в зависимости от дистанции. К 1950 году практически завершается процесс изменения техники как основополагающий элемент роста результатов (рис. 1). Причем рост результатов на основе становления техники был присущ спортсменам всех стран. Формирование эффективной техники плавания позволяло представителям ведущих стран завоевывать больше медалей. Особенно это прослеживается в выступлении пловцов из Австралии, Японии. Наши спортсмены в рассматриваемый временной период не входили в пятерку ведущих стран и крайне нестабильно выступали в плавании. В период с 1896 по 1936 год представители России не завоевывали медалей в плавании.

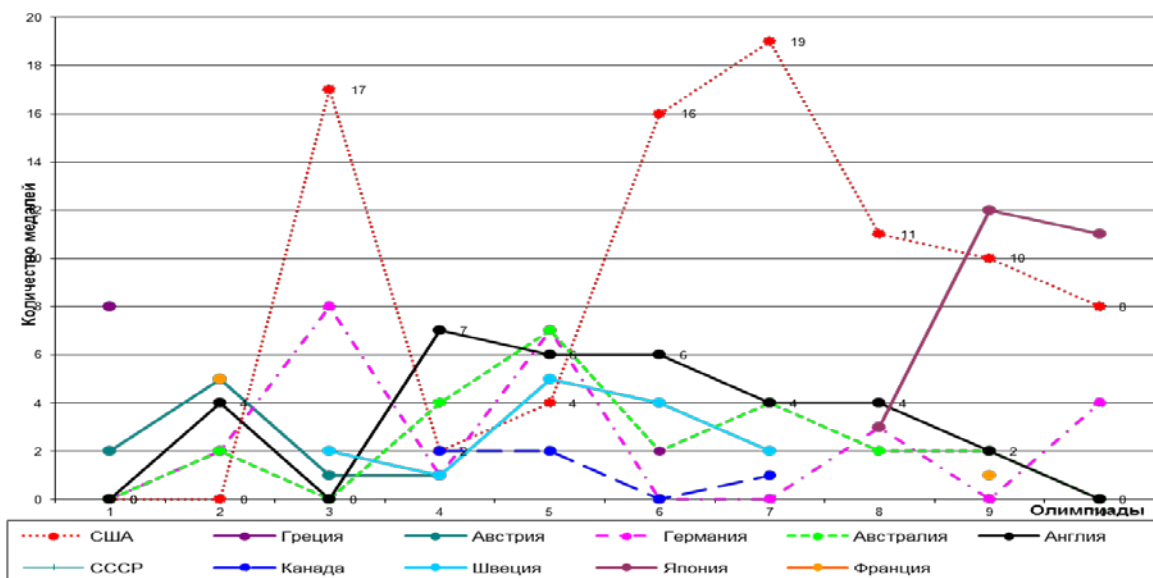


Рисунок 1. –Количество медалей, полученных спортсменами на Олимпийских играх в период с I-1896 г. по XI-1936 г.

Активный рост результативности выступлений на Олимпийских играх в рассматриваемый нами период демонстрирует команда США. Если в первых Олимпиадах спортсмены не занимали лидирующих позиций, то уже на III Олимпийских играх пловцы завоевали 17 медалей разного достоинства. А с VI Игр стабильно утвердились в лидерах медального зачета.

Следующий этап развития плавания тесно связан с экономической и политической стабилизацией в мире и стране. Экономический рост позволял улучшить условия тренировок за счет строительства крытых сооружений, что позволяло организовывать тренировочный процесс круглогодично [2, 4]. Данные литературы позволили выделить следующий этап развития методики тренировки, который направлен на наращивание функциональных возможностей спортсменов. Большой вклад в методику тренировки пловцов внесли исследования физиологов, рекомендовавших внедрять в практику тренировки разной интенсивности по зонам мощности. Такой подход позволил значительно повысить результаты в плавании (рис. 2).

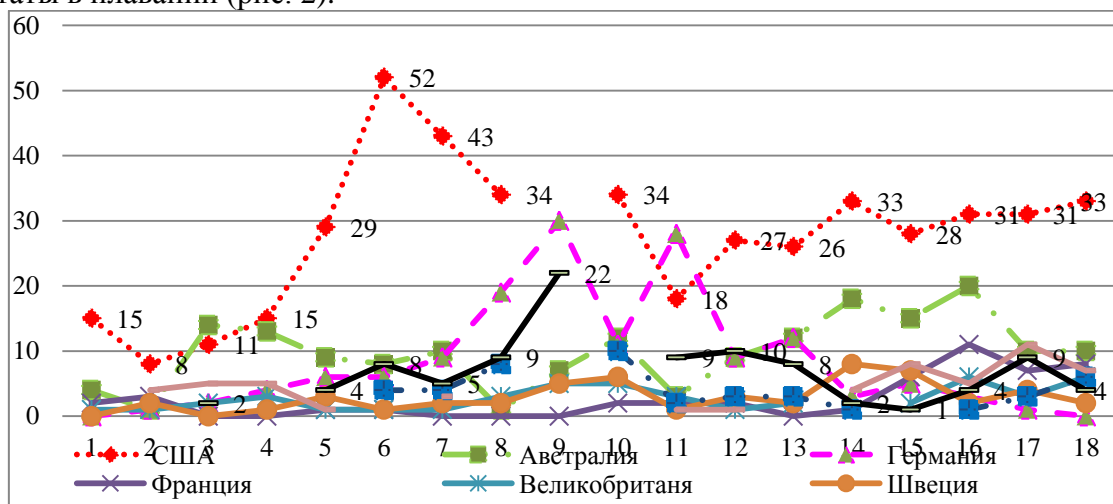


Рисунок 2 – Количество медалей, полученных спортсменами на Олимпийских играх в период с XV-1952 г. по XXXI-2016 г.

Результативность выступления российских пловцов на Олимпийских играх, как отмечено ранее, тесно связана с экономическим и политическим положением страны. До 1952 года представительство России на Олимпийских играх в плавании не приносило

результатов. Только с 1952 года наша страна стабильно выступает в соревнованиях по плаванию и достаточно результативно, принося в копилку команды медали разного достоинства. Однако войти длительное время в пятерку сильнейших команд у наших пловцов не получалось. Наиболее успешными для пловцов стали XXII Олимпийские игры в Москве, на которых было установлено много рекордов и завоевано медалей [4].

В этот период активно развивается спортивная наука, которая помогала совершенствовать систему многолетней подготовки пловцов, организовывать качественный отбор одаренных спортсменов. Распад СССР способствовал ослаблению команды, экономика страны не позволяла продолжать научное обеспечение подготовки спортсменов, что и привело к снижению результатов. Последние 20 лет возобновилось научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов. На сегодняшний день ведущими и перспективными считаются разработка методик индивидуального планирования повышения психологической устойчивости пловцов, функциональной готовности к старту, сохранению спортивной формы.

Это позволяет наметить дальнейшие пути совершенствования подготовки российских пловцов.

#### **Литература:**

1. Воронин И.Ю. Олимпийские игры: древнегреческие традиции и современность / И.Ю. Воронин, Е.В. Ушакова, В.А. Лукин // Физкультура, спорт, здоровье: сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж, 2016. – С. 100-103.
2. Грошев В.В. Олимпийские игры: плюсы и минусы для экономики страны / В.В. Грошев, Е.Ю. Медведева, Е.С. Колотилина, Н.И. Беликова // Вестник магистратуры. – Йошкар-Ола, 2016. – № 12-2 (63). – С. 172-174.
3. Лебанин В.С. Менеджмент подготовки пловцов высокого класса к соревнованиям / В.С. Лебанин, В.В. Рябчук, Д.В. Тараненко // Известия Российской Военно-медицинской академии. – СПб, 2020. – Т. 39. – № S2. – С. 144-145.
4. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С.Н. Бубка, М.М. Булатова, Т.К. Есентаев и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – К.: Олимп, лит., 2017. – 480 с.
5. Олимпийские игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 15 сентября 2020)

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор

А.В. Погожев, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе описана методика оценки физической подготовленности спортсменов-полиатлонистов 12-13 лет, основанная на построении сопоставительных шкал. Разработанная методика позволяет оценить «сильные» и «слабые» стороны подготовленности и вооружает тренеров объективной информацией о результатах тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** полиатлон, тренировочные группы, физическая подготовленность, методика оценки, оценочные шкалы.*

Особенностью комплекса многоборья полиатлон является совокупность дисциплин, направленных на преимущественное проявление различных физических качеств [6]. При оценке физической подготовленности полиатлонистов возникает острая необходимость выявления «сильных» и «слабых» сторон подготовленности спортсменов [4, 5]. Данный факт имеет существенное значение при планировании подготовки спортсменов-полиатлонистов.

Цель исследования – разработать методику оценки физической подготовленности полиатлонистов 12-13 лет с выделением «сильных» и «слабых» сторон подготовленности.

Для определения градаций физической подготовленности спортсменов необходимо было вначале разработать шкалу оценки физической подготовленности по результатам анализа выполнения тестовых упражнений. При разработке шкалы за основу была взята сопоставительная норма, которая по своей сути осуществляет сравнение определенного контингента людей, принадлежащих к одной и той же совокупности признаков (имеющих общие привязки, например возрастную категорию, вид спорта и т.д.) [1]. Для этого в возрастной группе полиатлонистов 12-13 лет следовало определить среднее значение нормы по каждому тестовому упражнению. Средняя норма – это граничная величина результата, служащая основой для отнесения спортсменов к средней классификационной группе. Средняя норма определялась по формуле  $X \pm 0,5\sigma$ , где  $X$  – среднее арифметическое значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение [2]. Для уровня градаций «низкий» определялись результаты, находящиеся в меньшем числовом показателе от диапазона норматива «средний», а «высокий» – находящийся в большем числовом показателе от диапазона нормы «средний» [3]. Для расчетов использовались результаты сдачи нормативов общей физической подготовленности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон [7]. Был проведен анализ физической подготовленности 114 полиатлонистов 12-13 лет Краснодарского края. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности полиатлонистов по видам упражнений (n-114)

Упражнение	$X \pm m$	Диапазон средних значений
Бег 60 метров (сек)	9,69±0,98	9,2-10,18
Челночный бег 3×10 метров (сек)	8,35±0,86	7,92-8,78
Подтягивание (кол-во раз)	8,18±5,30	5,53-10,83
Прыжок в длину (см)	182,24±26,01	169,23-195,24
Бег 1500 метров (сек)	363,0±50,09	337,95-388,04
Плавание 50 метров (сек)	41,97±6,30	38,82-45,12
Наклон на скамье (см)	8,08±5,13	5,51-10,64

Представленное в таблице 1 среднее арифметическое значение результатов по каждому упражнению являлось основанием для определения диапазона границ результативности физической подготовленности спортсменов-полиатлонистов 12-13 лет. Соответственно, результат выше среднего диапазона значений относился уже к границе уровня «высокий», ниже – к границе уровня «низкий».

Данные цифровые значения отражают абсолютные величины показателей, выраженные в соответствующих единицах измерений. Для того чтобы сопоставить значения тестовых упражнений физической подготовленности, выраженные в разных единицах измерений, границы уровней «высокий», «средний» и «низкий» были переведены в очки по разработанной нами таблице. На основании этого была разработана шкала оценки физической подготовленности, представленная в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценки физической подготовленности полиатлонистов 12-13 лет (очки)

<b>ВЫСОКИЙ</b>	<b>СРЕДНИЙ</b>	<b>НИЗКИЙ</b>
	БЕГ 60 м.	
45 и выше	28-44	27 и ниже
	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 м.	
47 и выше	29-46	28 и ниже
	ПОДТЯГИВАНИЕ	
45 и выше	34-44	33 и ниже
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	
34 и выше	21-33	20 и ниже
	БЕГ 1500 м.	
59 и выше	42-58	41 и ниже
	ПЛАВАНИЕ 50 м.	
64 и выше	52-63	51 и ниже
	НАКЛОН	
41 и выше	21-40	20 и ниже

Как видно из таблицы 2, результаты спортсменов по каждому упражнению попадали в соответствующий диапазон – «высокий», «средний» и «низкий». Далее результаты переводились в очки и распределялись по уровням результативности физической подготовленности. На основе этого выделялись «сильные» и «слабые» стороны подготовленности (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение полиатлонистов 12-13 лет по уровням физической подготовленности (% , n-114)

<b>ВЫСОКИЙ</b>	<b>СРЕДНИЙ</b>	<b>НИЗКИЙ</b>
	БЕГ 60 м.	
36.84	36.84	26.32
	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 м.	
26.32	47.36	26.32
	ПОДТЯГИВАНИЕ	
31.58	26.32	42.10
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ	
31.58	31.58	36.84
	БЕГ 1500 м.	
26.32	31.58	42.10
	ПЛАВАНИЕ 50 м.	
36.84	31.58	31.58
	НАКЛОН	
36.84	15.78	47.38

Таким образом, разработанная нами методика оценки физической подготовленности спортсменов-полиатлонистов 12-13 лет позволяет определить «сильные» и «слабые»

стороны физической подготовленности спортсменов и вооружает тренеров объективной информацией о результатах тренировочного процесса.

**Литература:**

1. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
2. Зациорский В.М. Метод определения эквивалентных достижений в видах спорта с объективно измеряемыми результатами / В.М. Зациорский, А.Н. Петросян // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № II. – С. 45-46.
3. Погожев А.В. Методика оценки соревновательной деятельности спортсменов-полиатлонистов 14-15 лет / А.В. Погожев, А.И. Погребной // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 51-52.
4. Погожев А.В. Сформированность двигательного потенциала полиатлонистов различного возраста и квалификации как ресурс их конкурентоспособности / А.В. Погожев, А.И. Погребной // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2018. – № 1. – С. 199-201.
5. Погожев А.В. Уровень физической подготовленности полиатлонистов тренировочных групп в зависимости от ранее сформированного двигательного потенциала / А.В. Погожев, А.И. Погребной, Е.Г. Маряничева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 45-50.
6. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годового цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1363 части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ РАЗМИНКИ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

А.А. Румянцев, кандидат педагогических наук, преподаватель  
В.Н. Шляхтов, кандидат педагогических наук, доцент,  
Д.В. Семенов, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** В статье представлено обоснование использования специально-силовой разминки круговым методом с сопряженным воздействием для совершенствования функциональной подготовки юных гимнастов.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, специальная разминка, функциональная подготовка, специально-силовые упражнения.*

Высокие достижения в спортивной гимнастике требуют раннего освоения сложнокоординационных и силовых упражнений. Обучение им невозможно без многократного, технически верного повторения в различных тренировочных условиях. Это требует от спортсменов высокой работоспособности в основной части занятия. Адаптировать системы организма к нагрузкам возможно с помощью функциональной подготовки [4].

Цель исследовательской работы: определение эффективности использования средств специально-силовой разминки гимнастов в подготовительной части занятия для повышения их работоспособности.

Для изучения влияния средств специально-силовой разминки на работоспособность и техническую подготовку гимнастов тренировочного этапа, нами были сформированы две однородные группы, контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 12 человек в каждой. Группы однородны по возрастному составу (10-14 лет) и технической подготовленности. В начале тренировочного года (сентябрь) гимнасты выполняли контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также тест на определение работоспособности (Гарвардский степ-тест) [2].

В подготовительную часть тренировочного занятия экспериментальной группы были включены комплексы упражнений силового характера (динамические и статические) на соревновательных снарядах (виды мужского многоборья) и подготовительных снарядах (система «кольца-пояс», скамья силовая «кольца», канат). Комплексы включали в себя 8 станций и занимали 15 минут тренировочного времени [3]. Соревновательные и подготовительные упражнения подбирались с учетом видов многоборья, тренируемых на данном занятии. Использовался метод строго регламентированного упражнения [3].

Контрольная группа тренировалась без включения комплексов специально-силовой разминки в подготовительную часть занятия.

Продолжительность эксперимента составила шесть месяцев.

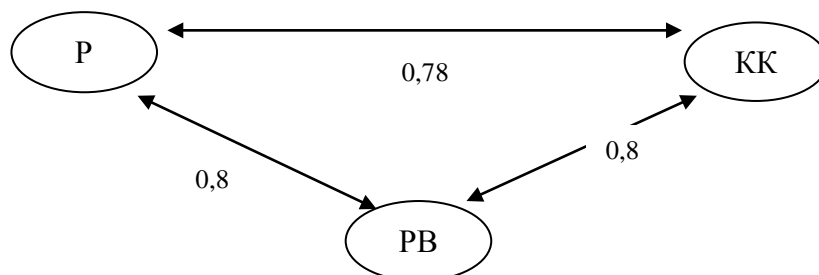
Основной методикой получения информации об объеме, направленности и использовании методик и работоспособности гимнастов являлись педагогические наблюдения, которые проводились в подготовительном периоде тренировок и были направлены на решение следующих аналитических задач: определение средств и методов оценки работоспособности юных гимнастов, подбор методов и средств, используемых тренерами-преподавателями, определение объема тренировочной нагрузки гимнастов.

Исследования показали, что испытуемые гимнасты выполняют объем работы, составляющий 70 соревновательных элементов и 2 полных комбинации в рамках одного тренировочного занятия, из которых успешно порядка 44%. При этом объем тренировочной нагрузки в среднем составляет 210 упражнений (включая соревновательные элементы) при



условии, что на каждой тренировке гимнасты работают на трех видах многоборья. Такой показатель значительно отличается от модельных параметров тренировочной нагрузки, составляющий в среднем 370 элементов и 4 полных комбинации [1].

С целью определения степени влияния функциональной подготовленности (работоспособности) гимнастов на результативность их выступлений на соревнованиях был проведен корреляционный анализ данных, полученных в процессе предварительных педагогических тестирований (рис. 1).



Примечание: P – работоспособность; PV – результативность выступлений;  
KK – количество комбинаций;

Рисунок 1 – Взаимосвязь компонентов функциональной подготовленности и результативности выступлений гимнастов в спортивной гимнастике

Корреляционный анализ показал высокую взаимосвязь между уровнем работоспособности гимнастов и результативностью их выступлений на соревнованиях, а учитывая уровень работоспособности у испытуемых в начале эксперимента, который является ниже среднего, для представителей ациклических видов спорта [2], подтолкнул нас к изменению тренировочного процесса.

В результате педагогического эксперимента подтверждена эффективность применения комплексов специально-силовой разминки в подготовительной части занятия, выраженная в достоверных изменениях ( $p \leq 0,05$ ) в большинстве исследуемых компонентов функциональной подготовленности гимнастов. По окончании эксперимента уровень ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста) в экспериментальной группе увеличился на 22,3% (при 4,8% в КГ), что позволило выполнять больший объем нагрузки (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика уровня функциональной подготовленности юных гимнастов в ходе педагогического эксперимента

Этапы исследования	Гарвардский степ тест (индекс), М±m		Объем тренировочной нагрузки (кол-во упражнений)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
В начале педагогического эксперимента	63,5±1,3	62,3±2,1	208 ±22,4	212 ±22,1
В конце педагогического эксперимента	77,7±2,5	65,3±3,1	298 ± 12,3	217 ± 21,8
Достоверность различий, T	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Анализ выступлений гимнастов контрольной и экспериментальной групп также показал правильно выбранное нами направление исследования. Если на первенстве города гимнасты экспериментальной группы практически не были представлены на пьедестале то в конце эксперимента, на первенстве области, практически весь пьедестал, занимали гимнасты, занимающиеся по предложенным нами рекомендациям (рис. 2).

Работоспособность гимнастов на тренировочном этапе имеет большое влияние на результат их выступлений ( $R = 0,8$ ). Совершенствовать ее рекомендуется сопряженным методом воздействия на организм, включая в разминку базовые, подготовительные и соревновательные упражнения. Применение комплексов специально-силовой подготовки в

подготовительной части занятия позволило повысить тренировочный объем нагрузки в экспериментальной группе на 43%. В контрольной группе он изменился на 2%.



≡ КГ ≡ ЭГ

Рисунок 2 – Результаты выступления гимнастов КГ и ЭГ до и после эксперимента

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать заключение, что применение специально-силовых упражнений в подготовительной части занятия позволяет сократить время вработывания и уменьшает время специальной разминки на снаряде, а это, в свою очередь, дает возможность увеличить время на обучение новым и совершенствование ранее освоенных упражнений.

#### Литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 154 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Румянцев А.А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учета объективных характеристик качества базовых упражнений / Дис... канд. пед. наук. НГУ им. П.Ф. Лесгафта / А.А. Румянцев. – Санкт-Петербург, 2019.
4. Семенов Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: моног. / Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев. – Великие Луки, 2018. – 79 с.

## СТРАТЕГИЯ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА РАННИХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Д.В. Семенов, кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Шляхтов, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Румянцев, кандидат педагогических наук,

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема оптимизации тренировочного процесса в спортивной гимнастике на основе применения стратегии базовой подготовки гимнастов на ранних этапах подготовки. Характеризуются стратегические задачи базовой технической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа подготовки.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, базовое упражнение, базовый блок, тренировка.*

Проблемы рациональной организации тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки становятся все более актуальными в связи с неуклонным ростом требований, предъявляемых спортсменам условиями соревновательной борьбы в избранном ими виде спорта. Особенно ярко это прослеживается в сложнокоординационных видах спорта, таких как спортивная гимнастика. В этой связи важно осуществлять наиболее эффективное построение тренировочного процесса начиная с самых ранних этапов подготовки.

Многочисленными исследованиями, в том числе проведенными авторами данной работы [2, 3, 4, 5, 6, 7], обоснована целесообразность выполнения значительного объема работы по базовой технической подготовке гимнастов на ранних этапах спортивной подготовки (спортивно-оздоровительном, этапах начальной подготовке и начальной специализированной подготовки). Основу данного раздела подготовки составляет формирование у гимнастов специфических навыков выполнения элементарных двигательных действий универсального характера, которые в своих последних публикациях Ю.К. Гавердовский называет базовыми блоками [1]. К таким навыкам относятся способности выполнения на высоком уровне надежности действий, специфичных для технической структуры упражнений спортивной гимнастики связанных с отталкиваниями руками и ногами, принятием и удержанием основных рабочих поз и положений гимнастов (динамическая осанка), выполнением вращательных движений как без опоры, так и на различных видах опорных поверхностей, владением способностью уверенно и безошибочно выполнять стойку на руках и приземляться после выполнения прыжков и соскоков со снарядов.

В ходе проводившихся ранее исследований [2] на основе системно-структурного анализа тренировочных и соревновательных упражнений был определен и успешно апробирован состав средств подготовки, позволяющий успешно решать задачи базовой технической подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки.

Другими исследованиями [3, 6] были обоснованы пути преемственности в формировании двигательных навыков у гимнастов и с учетом принципа положительного переноса при формировании навыков выполнения упражнений предложена стратегия оптимизации и рационализации процесса освоения важнейших гимнастических элементов, позволяющая обеспечить решение задач подготовки гимнастов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на должном уровне с минимальными затратами временных и ресурсных показателей.

Обобщая весь опыт научно-исследовательской работы авторов по проблеме оптимизации процесса подготовки юных гимнастов, можно сформулировать стратегические

задачи и пути их решения для ранних этапов спортивной подготовки в спортивной гимнастике.

На спортивно-оздоровительном этапе в рамках работы по приобщению детей к регулярным занятиям спортом на основе средств гимнастики, помимо выявления наиболее одаренных занимающихся, необходимо начинать решать задачи базовой технической подготовки с формированием наиболее универсальных базовых навыков, таких как рабочие положения, позы и типы осанки гимнастов в статических и динамических условиях, упругие отталкивания руками и ногами и приземление после прыжков и подскоков. При выполнении изменений рабочих положений путем вращения на опоре или вокруг опоры решаются задачи предварительной вращательной подготовки. Наиболее эффективно решение данных задач тренировки будет происходить в условиях сюжетно-образного и игрового выполнения простых двигательных действий и упражнений, сходных по характеру кинематической структуры движения с упражнениями спортивной гимнастики.

На этапе начальной подготовки юные гимнасты уже осваивают технику выполнения упражнений на всех видах гимнастического многоборья. При этом структура всех выполняемых ими гимнастических элементов включает в себя базовые блоки, о которых идет речь. От степени освоенности и уверенности выполнения таких базовых навыков (базовых блоков) зависит качество и эффективность выполнения всех гимнастических упражнений. То есть чем лучше гимнаст освоил базовые блоки, тем легче и быстрее он сможет осваивать новые сложные гимнастические элементы. Таким образом, важнейшей задачей тренировки гимнастов на этапе начальной подготовки является формирование базовых навыков (блоков) универсального и видового назначения с высоким уровнем надежности и эффективности. Основными путями решения данной задачи становятся выполнение гимнастических упражнений возрастающей сложности различных структурных типов движений в меняющихся условиях и постоянный внешний контроль и самоконтроль на основе обратной связи. Данные задачи решаются одновременно с другими задачами подготовки (физической подготовкой, освоением классификационных программ).

С переходом на учебно-тренировочный этап подготовки у гимнастов в определенной степени уже сформированы все базовые навыки (блоки), но зачастую степень эффективности их реализации стоит не на высоком уровне. Содержание же тренировочных и соревновательных упражнений гимнастов на данном этапе подготовки требует высокого уровня виртуозности и надежности в проявлении таких навыков. Индивидуальные особенности гимнастов, в том числе в степени владения базовыми навыками (блоками), зачастую определяют наличие индивидуального стиля исполнения типовых гимнастических элементов, а также могут выступать фактором, ограничивающим возможности дальнейшего прогрессирования спортивно-технического мастерства гимнаста. Исходя из этого, помимо приоритетной стратегической задачи подготовки гимнастов на учебно-тренировочном этапе – прогрессирующего освоения широкого спектра упражнений на всех гимнастических снарядах требуется продолжение работы по базовой технической подготовке в форме совершенствования базовых навыков (блоков) и доведение состояния их освоенности до высокого уровня виртуозности и надежности. Такая работа ведется в рамках прогрессивного совершенствования профилирующих гимнастических упражнений с установками на достижение максимальных биокинематических параметров движения [4, 5]. Основу же тренировки на данном этапе подготовки гимнастов составляет работа по освоению техники разнообразных сложных по кинематическим и динамическим характеристикам гимнастических упражнений на всех видах многоборья. Результативность данной работы во многом определяется уровнем сформированности базовых навыков (блоков).

Таким образом, обосновывается стратегическое содержание базовой технической подготовки в спортивной гимнастике на ранних этапах подготовки гимнастов. Эффективность описанной в данной работе стратегии подготовки гимнастов подтверждена результатами ряда научно-исследовательских работ и опытом работы авторов в качестве тренеров по спортивной гимнастике.

### **Литература:**

1. Гавердовский Ю.К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / Ю.К. Гавердовский // М. Н.-пр. кон. «Современная система спортивной подготовки гимнастов». – К.: Наука в Олимпийском спорте, 2012. – №1. – С. 7-27
2. Пичугин А.В. Оптимизация процесса начальной подготовки в спортивной гимнастике на основе системно-структурной классификации упражнений / А.В. Пичугин, Д.В. Семенов // Междисциплинарные исследования. Современное состояние и перспективы развития: сборник статей VI Международной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург: Издательство «ИМПРУВ», 2017. – С. 313-318.
3. Румянцев А.А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учета объективных характеристик качества базовых упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Румянцев. – Великие Луки, 2019. – 25 с.
4. Семенов Д.В. Технологический подход к подготовке гимнастов на этапе начальной спортивной специализации (на примере овладения профилирующими упражнениями) / В.Н. Шляхтов, Д.В. Семенов // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1. – С. 47-48.
5. Семенов Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации на примере освоения профилирующих гимнастических упражнений: дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Семенов. – Великие Луки, 2010. – 158 с.
6. Шляхтов В.Н. Сравнение биомеханических и физиологических параметров выполнения упражнения «оборот назад под жердями в вис» на параллельных брусьях гимнастами разной квалификации / В.Н. Шляхтов, Д.В. Семенов, А.А. Румянцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал СПб ГНУ им.П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152) – С. 207-212.
7. Шляхтов В.Н. Технология овладения профилирующими акробатическими упражнениями гимнастов на начальном этапе обучения / В.Н. Шляхтов. – Великие Луки, 2003. – 22 с.

## СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОК ФУТБОЛИСТОК 9-11 ЛЕТ

Т.Л. Смаль, аспирант

Белорусский государственный университет физкультуры и спорта,  
г. Минск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В статье анализируется система построения подготовительного периода подготовки футболисток 9-11 лет на основе системно-структурного подхода, позволяющего оптимизировать возрастные механизмы и индивидуальные особенности спортсменок в учебно-тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** женский футбол, тренировочные нагрузки, подготовительный период, системно-структурный подход.*

Современный спорт требует не только достойных результатов «сегодня», но и невозможен без работы «на перспективу». Данное направление предполагает создание устойчивой долгосрочной системы подготовки спортсменок, в которой, с одной стороны, можно опираться на опыт, накопленный в мужском футболе, с другой стороны, следует учитывать физиологические особенности женского организма, индивидуальные особенности спортсменок, специфику их физической реакции на тренировочные и соревновательные воздействия. Практика показывает, что перенос методики преподавания из мужского футбола в женский, приводит к ряду негативных последствий (неспособность спортсменок перейти из юношеского во взрослый спорт, сердечно-сосудистые заболевания, травматизм, снижение интереса к занятиям и др.).

Женский спорт на современном этапе переживает фазу активного, динамичного развития. Ряд спортивных дисциплин, ранее считавшихся традиционно мужскими, осваивается женщинами и приобретает общепризнанный, мировой, олимпийский статус. Активно развивается и женский футбол, который включен в программу Олимпийских игр. В Республике Беларусь 4 мая 2016 был организован чемпионат Европы по футболу среди девушек до 17 лет.

Особое место в тренировочном процессе футболистов занимает подготовительный период, относительно которого достаточно устойчивыми являются рекомендации (А.П. Золотарев, Г.С. Лалаков, А.Г. Сидельников, С.Ю. Тюленьков) построения преимущественно с опорой на физиологические показатели организма спортсменок. Ряд ученых (Д.В. Выприков, М.А. Годик, П.Ф. Ежов) видит оптимальным планирование процесса подготовки на основе комплексного воздействия нагрузки на уровень развития физических качеств, на техническое и тактическое мастерство футболистов. Следует отметить, что значимыми факторами при построении подготовительного периода футболисток являются чередование тренировок с воздействием различной направленности и чередование нагрузок и отдыха, процесса утомления и восстановления.

В последние десятилетия рядом российских ученых (Р.Р. Колесов, Т.В. Васильева, В.А. Чуев и др.) активно разрабатывалась проблема женского футбола, исследовались вопросы физической подготовки футболисток в общеобразовательной школе, скоростно-силовой подготовки спортсменок, гипоксических и релаксических средств тренировки футболисток подросткового возраста. Проблема рациональной организации подготовительного периода девушек-футболисток является значимой и актуальной, т.к. позволяет оптимизировать тренировочный процесс в целом. Однако несмотря на это, она не была предметом специального исследования, а в ряде существующих работ имеется множество разночтений. В частности, достаточно распространенными являются положения (В.С. Фарфель, З.И. Кузнецова, А.А. Гужаловский) о целесообразности использования в женском футболе планов из мужского футбола, когда «систему подготовки футболистов-

мужчин, построенную на фундаменте многолетних научных исследований, можно адаптировать и использовать ее основные методические положения в процессе подготовки спортсменов» [1, с. 4], а также идеализация совместных тренировок мужчин и женщин: «На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков» [2, с. 5].

Мы считаем, что планирование подготовительного периода подготовки футболисток 9-11 лет должно строиться с учетом гендерных различий, на основе сенситивных периодов развития определенных физических качеств, при общей схожести которых имеются и различия: у мальчиков сенситивен период формирования выносливости – до 11 лет, а у девочек – после 11 лет. Небольшое опережение отмечается в формировании у девочек скоростно-силовых и координационных способностей. Соответственно девочки и мальчики данного возраста показывают значительную разницу результатов отдельных контрольных тестов (например, челночный бег) текущего контроля. В этой связи справедливо отмечает А.С. Солодков: «У мальчиков и девочек временные границы максимальных эффектов неодинаковы. Обычно девочки, во время интенсивного развития большинства физических способностей, обгоняют мальчиков на 1-2 года» [3, с. 25]. Необходимость создания скорректированных программ подготовки девушек-футболисток обусловлена в том числе несоответствием продолжительности этапов подготовительного периода: например у мальчиков протяженность предсоревновательного этапа, согласно программе, составляет 30 дней, в то время как в практике работы с девочками используется 21 день.

Наблюдение за воспитанницами «Брестского областного центра олимпийского резерва по футболу» выявило, что мониторинг девочек-футболисток по нормативам, разработанным для мальчиков, имеет низкую валидность, информативность и достоверность, т.к. девочки и мальчики одного возраста обладают различными функциональными способностями. В образовательный процесс БОЦОР в период 2019-2020 гг. был внедрен проект программы для девочек-футболисток 9-11 лет. Анализ уровня физической подготовленности спортсменок на контрольном этапе эксперимента позволил выявить достоверный ( $P < 0,01$ ) рост параметров быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, после зимнего подготовительного периода, при этом показатели гибкости, жонглирования, ударов по воротам, ударов на точность улучшились на статистически не значимую величину, а относительно общей выносливости было зафиксировано снижение результатов ( $P < 0,05$ ).

Планирование тренировочного процесса должно осуществляться на основе научно проверенных для данного вида спорта результатах исследований, итогах анализа подготовки статистически значимого количества обучающихся данного возраста, с учетом преемственности процесса многолетней тренировки. Важным в выработке структуры и содержания тренировочных программ является учет данных текущего контроля и оценки тренировочных нагрузок: «При создании тренировочных программ и планов тренер для осуществления реального управления процессом подготовки спортсменов должен постоянно сопоставлять достижения спортсмена с показателями выполненной им работы. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого спортсмена (или группы спортсменов) средства тренировки и определить величину воздействия этих средств» [4, с. 14].

На рубеже 80-90-х гг. XX в. (М.А. Годик, А.М. Барамидзе, С.Ю. Тюленьков, А.И. Шамардин) основополагающим в организации учебно-тренировочного процесса становится программно-целевой принцип, в соответствии с которым планирование осуществляется на основе учета целевых задач и специфических принципов рациональных методов и форм организации нагрузок в зависимости от уровня подготовленности игроков и этапа подготовки. Согласно данным ряда ученых (Г.А. Лисенчук, С.К. Григорьев, А.А. Харламов и др.) и наблюдениям за различными сторонами подготовки футболисток в годичном макроцикле, направленность тренировочных нагрузок на подготовительном этапе для девочек футболисток 8-11 лет должна выдерживаться в следующих пределах: аэробная – 50-60%, аэробно-анаэробная 20-25%, анаэробно-гликолитическая 8-11%, анаэробно-алактатная – 4-6%.

Анализ экспериментальных данных показал, что в подготовке девочек-футболисток 8-11 лет целесообразно соблюдать следующее соотношение видов подготовки: интегральная (техничко-тактическая) – 25%, техническая – 40%, тактическая – 10%, специальная физическая – 5%, общая физическая – 15%, соревновательная – 5%. Футбольным упражнениям при этом следует отводить примерно 65% объема всех тренировочных средств, из которых 40-45% будут составлять элементарные (подготовительные, подводящие и т.д.) упражнения в игровом режиме, а остальные 60-55% – собственно игры. Объем физических нагрузок в данном возрасте подбирается особенно тщательно и постоянно корректируется с учетом самочувствия юных футболисток. Продуктивно использовать волнообразный принцип планирования: 1-3 недели повышения нагрузки с последующей неделей снижения. Объем физических нагрузок каждый цикл постепенно увеличивается в первой половине подготовительного периода и несколько снижается во второй половине. Интенсивность занятий при этом постоянно возрастает. В структуре организации тренировочных нагрузок следует предусмотреть разнообразие используемых методов: переменный, повторный, равномерный, интервально-серийный. Эффективному развитию физических качеств футболисток 9-11 лет на подготовительном этапе способствует использование переменного и повторного методов суммарно до 70% нагрузок. На подготовительном этапе тренировок планируется использование как специализированных (жонглирование, квадраты, розыгрыши стандартов, парные передачи), так и неспециализированных (кроссы, беговые упражнения, прыжковые комплексы, челночный бег и др.) средств с преобладанием последних.

Содержание тренировочного процесса зависит от множества факторов (количества вратарей, полевых игроков на конкретной тренировке, ворот, размера игровой площадки и т.д.). Рядом зарубежных ученых была доказана возможность формирования более высоких пороговых адаптаций с изменением условий тренировки и правил игры [5, с. 30]. Например, игры без вратарей увеличивают интенсивность тренировки за счет уменьшения количества перерывов в игре и отсутствия ограничений позиционного движения, а ограничение количества последовательных касаний, межличностная маркировка, использование игроков поддержки и мотивационные речевые поощрения вызывают увеличение интенсивности.

Практика показывает, что футбольные тренеры зачастую необоснованно идеализируют эффективность беговых занятий, в то время как именно упражнения с мячом экономят время, повышают самостоятельность принятия решений, автоматизируют технико-тактические навыки, усиливают контакт обучающихся с тренером, в том числе позволяют широко использовать речевые поощрения. Экспериментальное исследование показало эффективность манипулирования продолжительностью тренировок: в играх 4 против 4 игроков было отмечено значительное снижение активности при стабильности технических действий в 6 минутных играх по сравнению с 2 и 4 минутными играми. В практике планирования структуры и содержания подготовительного периода тренировки следует отметить негативную тенденцию игнорирования индивидуализации процесса обучения, когда современные тренеры детских спортивных школ по футболу зачастую ориентируются в работе не на уникальный потенциал конкретного игрока, а на групповой результат. В результате краткосрочные эффекты продуктивности тренировочных нагрузок, достигаемые за счет чрезмерного повышения скоростной интенсивности, количества выполняемых упражнений, частоты сеансов между периодами восстановления, в результате приводят к чрезмерной утомляемости и снижению интереса к тренировкам.

Таким образом, планирование подготовительного периода футболисток 9-11 лет должно осуществляться на основе системно-структурного подхода: учета общих закономерностей адаптации, дезадаптации и восстановления организма; рационального сочетания разнонаправленных нагрузок; парциальных объемов тренировочных нагрузок физического, тактического и технического компонентов; рационального соотношения средств технической, тактической, физической и психологической подготовки, вариативности нагрузок и разнообразия методов подготовки (повторный, интервальный, непрерывный равномерный, непрерывный переменный). Важными являются постепенная



волнообразность и цикличность нагрузок, увеличение их объема перед днями восстановления, рост интенсивности в формировании отдельных физических качеств, уменьшение аэробной и увеличение анаэробной нагрузок, увеличение нагрузки на совершенствование технико-тактического мастерства.

**Литература:**

1. Выприков Д.В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе / Д.В. Выприков. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017. – 80 с
2. Учебно-методическая программа по футболу. Хабаровский край п. Ванино, 2013. [Электронный ресурс] – URL: <http://sc-transbunker.com/docs> (дата обращения: 12.01.2021).
3. Солодков А.С. Физиология человека / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: ФиС, 2001. – 189 с.
4. Owen A., Twist C. and Ford P. Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight: FA Coaches Assoc// J Sports Sci* : 50-53, 2004.
5. Sassi R., Reilly T. and Impellizzeri F. A comparison of small sided games and interval training in elite professional soccerplayers // *J Sports Sci* 22: 562, 2004.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

И.В. Тихонова, кандидат педагогических наук, профессор

О.Ф. Барчо, старший преподаватель

Л.В. Жигайлова, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Успех в художественной гимнастике зависит, главным образом, от высокого технического мастерства гимнасток, постоянного роста и сложности соревновательных упражнений, от мастерства работы с предметом, уровня развития специальных физических качеств не только ведущих спортсменок, но и юных перспективных гимнасток.*

***Ключевые слова:** техническая подготовка, координационные способности, художественная гимнастика.*

Многие тренеры по художественной гимнастике наиболее значимыми физическими качествами для вида спорта считают гибкость и подвижность в суставах и координационные способности, необходимость развития других физических качеств при этом не снижается [2].

Наиболее значимыми координационными способностями для художественной гимнастики, по мнению тренеров, являются удержание статического и динамического равновесия, умение распределять пространственные, временные и динамические параметры движения, каждый из которых необходим для качественного исполнения соревновательной композиции, что влияет на уровень исполнительского мастерства спортсменки [1].

Предметная подготовка занимает ведущее место в современной системе подготовки в художественной гимнастике, наиболее значимым становится «предметная координация», которая становится основным звеном технической оценки композиции [3].

Проведенное анкетирование тренеров Краснодарского края, педагогические наблюдения за их деятельностью и анализ современных правил соревнований позволили разработать комплексы упражнений СФП для повышения уровня владения предметами.

Основная задача разработанных комплексов – повышение специальной физической подготовки в сочетании с совершенствованием техники движений с предметами художественной гимнастики.

Сложнокоординационные упражнения с нестандартными движениями отдельных частей тела, с ассиметричной работой рук и ног, с добавлением элементов с предметом стало особенностью комплексов. Выполняемые в комплексах элементы с предметами имеют свою ценность по правилам соревнований, являются базовыми и типичными для определенного вида многоборья [4].

Разработанные комплексы были включены в тренировочный процесс гимнасток 9-10 лет экспериментальной группы. Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев, комплексы СФП выполнялись с мячом, обручем, булавами и со скакалкой.

Включение в предлагаемые комплексы большого количества упражнений на сохранение равновесия в усложненных условиях повлияло на способность удержания статического и динамического равновесия.

Способность к сохранению статического равновесия по тесту «проба Ромберга» при повторном тестировании в обеих группах оказалась достоверной ( $P < 0,05$ ), однако прирост результата в экспериментальной группе в два раза выше – 23,11%, а в контрольной только 10,81%.

Выполняя этот тест на высоком полупальце, гимнастки экспериментальной группы улучшили показатель на 39,94%, гимнастки контрольной группы – на 14,73%.

Способность выполнять динамические равновесия оценивалась двумя тестами. Результаты повторного тестирования «поворота переступанием на узкой поверхности гимнастической скамейки» показали незначительный прирост в обеих группах – 9,88% и 7,93% соответственно, низкие результаты можно объяснить не специфичностью выполнения вращательного движения.

Это подтверждается и вторым тестом – «турлян» в арабеске на 360°, стоя на возвышенности 40х40, высотой 30 см. Гимнастки экспериментальной группы выполнили этот тест с первой попытке, прирост составил 30%, большинство гимнасток контрольной группы выполнили его со второй попытке, прирост составил 20,59%.

Большое значение для художественной гимнастики имеет способность согласовывать движения по пространственным, временным и динамическим параметрам [5].

Способность согласования движений различными частями тела у гимнасток экспериментальной группы возросла на 24%, в два раза выше, чем в контрольной.

Соревновательная композиция в художественной гимнастике выполняется на площадке 13х13 м, в связи с этим для спортсменки возникает необходимость перемещаться в различных направлениях, легко выполняя сложные элементы в максимально выгодном ракурсе для просмотра судей и зрителей. В случае потери предмета, непредвиденной остановки при неточной ловле, гимнастке нужно выполнить дополнительные движения, изменить рисунок упражнения, сориентировавшись в пространстве и во времени, продолжить упражнение [3].

Повторное тестирование «ориентировочной способности» показало достоверный прирост результата в экспериментальной группе – 37,78%, в контрольной – 25,0%.

Для проверки характера влияния разработанных комплексов на соревновательную оценку применялся метод экспертной оценки. Данный метод определил, что гимнастки экспериментальной группы намного меньше совершали ошибок в работе с предметом.

Введение раздела предметной подготовки в специальную физическую подготовку увеличило время, отводимое на совершенствование технической подготовки.

По итогам проведенного исследования можно заключить, что внедрение комплексов СФП с включением базовых и профилирующих элементов с предметом способствовало повышению уровня исполнительского мастерства гимнасток 9-10 лет.

#### **Литература:**

1. Ботяев В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 71-75.

2. Изучение мнения тренеров по вопросу технической подготовки в прыжках на батуте / Н.В. Береславская, С.А. Кочесок, Я.В. Павлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 312 с.

3. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.А. Винер-Усманова. – СПб., 2013. – 47 с.

4. Развитие физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, И.В. Тихонова, П.Ю. Жигайлов // Гуманитарное знание XXI века: новое осмысление в новой эпохе: коллективная монография / под общей ред. М.В. Посновой. – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2020. – С. 4-20.

5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 – «Физическая культура» / И.А. Винер-Усманова [и др.], Санкт-Петербург. – Москва: Человек, 2014. – 198 с.

## ПАРАМЕТРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СОВРЕМЕННОМ МУЖСКОМ ГАНДБОЛЕ

В.И. Тхорев, доктор педагогических наук, профессор

Е.К. Кашкаров, преподаватель

С.П. Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Должное управление спортивной подготовкой на современном этапе развития спорта, и в частности, мужском гандболе, предполагает наличие информации о параметрах, обеспечивающих итоговый результат в спортивных соревнованиях. Установлены параметры, обуславливающие исход состязаний мужских национальных сборных команд на крупнейших спортивных форумах. В их число вошло двадцать девять показателей, оказывающих статистически значимое влияние на итоговое распределение мест в современном гандболе. Приоритетность шести из них находит подтверждение на всех крупнейших международных соревнованиях последних пяти лет.*

***Ключевые слова:** мужской гандбол, спортивный результат, базовые игровые параметры.*

Результат, продемонстрированный спортсменами в условиях официальных состязаний, служит критерием их возможностей и следствием проделанной тренировочной работы. При этом мультифакторность конечного итога спортивных состязаний общепризнанна [1, 2, 3, 4, 5]. Данный факт обуславливает необходимость оптимизации всей системы спортивной подготовки в конкретном виде спорта, выявления отдельных, частных компонентов, его обеспечивающих. В этой связи особую информационную ценность приобретают материалы, полученные на крупнейших международных состязаниях с участием сильнейших спортсменов и команд, в число которых входят Олимпийские игры, чемпионаты Европы и мира.

С целью конкретизации базовых критериев, обеспечивающих высокий спортивный результат в современном мужском гандболе и отражающих различные компоненты подготовленности спортсменов, нами был осуществлен интеркорреляционный анализ более пятидесяти частных характеристик. Все они или же их составляющие представлены в официальных материалах Европейской (EHF) и Международной (IHF) федерациях гандбола. Рассмотрению подверглись данные XIV ЧЕ-2020 (65 матчей); XXVI ЧМ-2019 (96 матчей) и летних XXXI ОИ-2016 (38 матчей).

В результате проведенных исследований выявлено 29 параметров (табл.), оказывающих статистически значимое ( $P < 0,05$ ) влияние на занятое командами место в итоговом протоколе состязания. Причем шесть из них присутствуют на всех трех рассматриваемых спортивных форумах. В их число вошли такие характеристики, как:

- общая результативность нападения (в %);
- общая надежность защиты (в %);
- число забрасываемых голов за матч;
- общая результативность бросков (в %);
- число допускаемых потерь мяча при игре в нападении за игру;
- количество отраженных голкиперами бросков.

Установленные показатели следует признать в качестве приоритетных на данном этапе развития мужского гандбола.

Одновременно с параметрами, обеспечивающими общую успешность решения соревновательных задач гандболистами высокой квалификации, в процессе проведенных исследований были установлены три показателя, характеризующие скоростные и скоростно-силовые компоненты физической подготовленности спортсменов. В их число вошли:

- скорость полета мяча при бросках его в ворота;
- высота прыжка при бросках мяча в ворота соперника;
- скорость перемещения спортсменов на коротких дистанциях.

При этом было установлено, что каждый из параметров, отражающих определенный компонент физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов, находится в статистически значимой ( $P < 0,05$ ) взаимосвязи с другими выделенными базовыми характеристиками. Так, скорость полета мяча обуславливает такие значимые игровые показатели, как количество голевых передач ( $r = 0,58$  при  $P < 0,01$ ); количество забрасываемых голов в большинстве ( $r = -0,44$  при  $P < 0,05$ ) и число допускаемых потерь мяча ( $r = -0,41$  при  $P < 0,05$ ). Высота прыжка имеет взаимосвязи с числом голов, забрасываемых в контратаках ( $r = 0,64$  при  $P < 0,01$ ); количеством бросков, выполняемых в контратаках ( $r = 0,59$  при  $P < 0,01$ ); с эффективностью контратак ( $r = 0,53$  при  $P < 0,01$ ); общим числом выполняемых бросков ( $r = 0,43$  при  $P < 0,05$ ); количеством голевых передач ( $r = 0,41$  при  $P < 0,05$ ) и числом перехватов мяча в защите ( $r = 0,41$  при  $P < 0,05$ ). Скорость бега на короткие дистанции (10-20 м) взаимосвязана с количеством допускаемых потерь мяча ( $r = -0,41$  при  $P < 0,05$ ).

Таблица – Характеристики, обуславливающие итоговый спортивный результат в современном мужском гандболе

№ п/п	Характеристики соревновательной деятельности	ОИ 2016 n=12	ЧМ 2019 n=24	ЧЕ 2020 n=24
1	Общая результативность нападения, %	-71***	-86***	-86***
2	Общая надежность защиты, %	-70***	-73***	-76***
3	Эффективность позиционного нападения, %	н/в	н/в	-71***
4	Число забрасываемых голов за матч	-77***	-74***	-70***
5	Общая результативность бросков, %	-68***	-76***	-67***
6	Результативность игры в численном меньшинстве, %	н/р	н/р	-58***
7	Общая эффективность игры вратаря, %	н/р	н/в	-58***
8	Результативность контратак, %	н/р	н/в	-56***
9	Число мячей, забрасываемых в контратаках	н/р	н/в	-55**
10	Скорость полета мяча после броска, км/ч	н/р	н/р	-55**
11	Высота прыжка при броске, см	н/р	н/р	-54**
12	Результативность игры в численном большинстве, %	н/р	н/р	-54**
13	Число голов, забрасываемых в численном большинстве	н/р	н/р	-51**
14	Кол-во «голевых» передач за игру	н/р	-62**	-48*
15	Число допускаемых потерь мяча за матч	64***	76***	48*
16	Кол-во контратак за игру	н/р	н/в	-47*
17	Кол-во голов, забрасываемых в позиционном нападении	н/р	н/в	-46*
18	Результативность бросков из центрального сектора с 6 метров, %	н/в	-46*	-46*
19	Число отраженных мячей голкиперами за матч	-57*	-71***	-44*
20	Скорость бега на коротких дистанциях, км/ч	н/р	н/р	-42*
21	Результативность бросков с края, %	н/р	-44*	-42*
22	Частота допускаемых потерь мяча	67***	н/р	н/р
23	Количество блокирования мяча	-70***	н/р	н/в
24	Процент реализации бросков со средней и дальней дистанции	н/р	-81***	н/в
25	Число перехватов за игру	н/р	-56**	н/в
26	Количество выполненных за игру бросков	н/р	55**	н/в
27	Число голов, заброшенных с позиции край	н/р	-48*	н/в
28	Число бросков с позиции край	н/р	-40*	н/в
29	Число мячей, заброшенных с дальней дистанции	н/р	-47*	н/в

Примечание: 1. Численные значения коэффициентов корреляции представлены после запятой.

2. \* - соответствующие 95-процентному уровню значимости; \*\* - 99-процентному уровню значимости;

\*\*\* - 99,9-процентному уровню значимости. 3. н/в – существенного влияния не выявлено;

4. н/р – параметр не рассматривался

Таким образом, в сфере влияния трех характеристик физической подготовленности гандболистов высокой квалификации находится восемь базовых параметров их соревновательной деятельности. Данный факт свидетельствует о высокой значимости данного вида подготовки (физической) для успешного решения соревновательных задач в современном мужском гандболе.

**Литература:**

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх.– М.: UIRPrint, 1996.–200 с.
5. Тхорев В.И. Критерии успешности соревновательной деятельности женских гандбольных команд высокой квалификации / В.И. Тхорев, Д.М. Кисилев, Н.А. Атаманов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 362-366.

## ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

И.О. Черепанова, аспирант

К.С. Дунаев, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАЕН  
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,  
п. Малаховка, Московская область, Россия

**Аннотация.** Недостаточная изученность вопросов восстановления фигуристов после нагрузки не обеспечивает планируемого прироста результативности. Необходимо выявление закономерностей такой организации восстановительного процесса, при которой достигается положительный результат.

**Ключевые слова:** восстановление работоспособности, интегративная подготовка, восстановительный микроцикл, фигурное катание, гальванизация, ионофорез, гипербарическая оксигенация, мышечная выносливость.

На этапе подготовки – этапе спортивной специализации, происходит наиболее интенсивная подготовка фигуристов к выполнению многооборотных прыжков, требующая интегративного подхода. Данный подход включает в себя совершенствование скоростно-силовых качеств спортсменов, развитие специальной выносливости и совершенствование координационных способностей, особенно межмышечной и внутримышечной координации. Совершенствование координационных способностей невозможно представить без качественного восстановления тренируемых мышечных групп [2, 5].

В ходе годового цикла тренировки, при подготовке к главным стартам сезона, нами были использованы следующие средства восстановления фигуристов после нагрузки: ручной и инструментальный массаж (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. [1, 3, 4]. Распределение средств восстановления в восстановительных микроциклах в годовом цикле подготовки фигуристов отображено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение средств восстановления в восстановительных МКЦ в годовом цикле подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации

№ п/п	Средства восстановления	Дозировка				
		подготовительный период			соревновательный период	
		начало 1-го этапа	окончание 1-го этапа	окончание 2-го этапа	окончание 1-го этапа	окончание 2-го этапа
1.	Ультрафиолетовое облучение (УФО)	Время экспозиции на 2-3 минуты (в диапазоне 320-380 нм)	Время экспозиции на 2-3 минуты (в диапазоне 320-380 нм)	Время экспозиции на 3-4 минуты (в диапазоне 320-380 нм)	Время экспозиции на 3-4 минуты (в диапазоне 320-380 нм)	Время экспозиции на 4-5 минуты (в диапазоне 320-380 нм)
2.	Оксигенотерапия (гипербарическая оксигенация)	-	-	-	В барокамере 1,2-1,7 атмосфер (прод. - 40-60 мин.)	В барокамере 1,2-1,7 атмосфер (прод. - 40-60 мин.)
3.	Методы электровоздействия (гидроэлектрическая ванна)	-	-	Ток 0,1-2,5 ампер; Напряжение до 80 вольт; Температура воды 35-36°C; Длит. процедуры 10 мин.	Ток 0,1-2,5 ампер; Напряжение до 80 вольт; Температура воды 35-36°C; Длит. процедуры 15 мин.	Ток 0,1-2,5 ампер; Напряжение до 80 вольт; Температура воды 35-36°C; Длит. процедуры 20 мин.
4.	Душ Шарко (струевой душ)	(+35°C)	(+27°C)	-	-	-

## Продолжение таблица 1

№ п/п	Средства восстановления	Дозировка					
		подготовительный период			соревновательный период		
		начало 1-го этапа	окончание 1-го этапа	окончание 2-го этапа	окончание 1-го этапа	окончание 2-го этапа	
5.	Шотландский душ	-	-	Гор.в. (+40-45°C), хол.в. (+15-20°C), давление от 2 до 5 атмосфер, смена температур повторяют 4-6 раз за одну проц., Прод. Проц. 5 мин.	Гор.в. (+40-45°C), хол.в. (+15-20°C), давление от 2 до 5 атмосфер, смена температур повторяют 4-6 раз за одну проц., Прод. Проц. 6 мин.	Гор.в. (+40-45°C), хол.в. (+15-20°C), давление от 2 до 5 атмосфер, смена температур повторяют 4-6 раз за одну проц., Прод. Проц. 8 минут.	
6.	Вибрационные ванны	10 Гц, давл. 5.000 бар, темп.воды 36°C, прод. – 10 мин.	15 Гц, давл. 7.000 бар, темп.воды 36°C, прод. – 15 мин.	17 Гц, давл. 8.000 бар, темп.воды 37°C, прод. – 17 мин.	20 Гц, давл. 10.000 бар, темп.воды 38°C, прод. - 20 мин.	-	
7.	Сауна	-	-	-	10-мин., 70-80°C, 3-5 % относит. влажности	10-мин., 70-80°C, 3-5 % относит. влажности	
8.	Массаж	-	-	10 мин., приемы; растирания, разминания, ударные	10 мин., приемы; растирания, разминания, ударные	10 мин., приемы; растирания, разминания, ударные	

Для определения эффективности применяемой нами программы восстановления были проведены тестирования технической подготовленности фигуристов, в частности оценка техники вращательных элементов (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования качества исполнения вращательных элементов фигуристов 10-11 лет этапа спортивной специализации

№ п/п	Показатели	Группа	Подготовительный период			Соревновательный период	
			начало 1-го этапа	окончание 1-го этапа	окончание 2-го этапа	окончание 1-го этапа	окончание 2-го этапа
1.	USp4	ЭГ	2,32±0,11*	2,79±0,09*	3,12±0,09*	3,65±0,13*	3,81±0,11*
		КГ	2,14±0,14*	2,37±0,14*	2,64±0,13	2,81±0,14*	2,96±0,12*
2.	LSp4	ЭГ	2,61±0,02*	2,92±0,04*	3,12±0,04*	3,24±0,03*	3,48±0,04*
		КГ	2,52±0,058	2,64±0,06	2,78±0,06*	2,81±0,05*	2,93±0,05*
3.	CSp4	ЭГ	2,48±0,04*	3,25±0,04*	3,41±0,03*	3,82±0,05*	3,94±0,04*
		КГ	2,25±0,04*	2,36±0,04*	2,39±0,05	3,17±0,06*	3,41±0,05*
4.	SSp4	ЭГ	2,29±0,02*	3,02±0,04*	3,65±0,04*	4,06±0,03*	4,12±0,02*
		КГ	1,95±0,03	2,25±0,05*	2,89±0,05*	3,14±0,04	3,67±0,04*
5.	FCSp4	ЭГ	3,43±0,08*	4,21±0,06*	4,36±0,06*	4,72±0,11*	4,82±0,09*
		КГ	3,22±0,12*	3,36±0,09	3,52±0,09*	4,02±0,11*	4,32±0,11*
6.	FSSp4	ЭГ	2,72±0,04*	3,12±0,03*	3,46±0,03*	3,52±0,05*	3,64±0,04*
		КГ	2,58±0,08*	2,63±0,06	2,71±0,08*	2,84±0,08*	2,91±0,07*
7.	CCoSp3p4	ЭГ	2,98±0,02*	4,12±0,04*	4,19±0,05*	4,21±0,06	4,25±0,04*
		КГ	2,71±0,04*	2,92±0,04*	3,12±0,08	3,34±0,08*	3,46±0,06*

В исполнении вращательного технического компонента, в частности во вращении CSp4, прирост показателей составил в ЭГ 0,93 балла, при P<0,05, в КГ – 0,14 балла, при P>0,05; во вращении FSSp4 прирост показателей в ЭГ составил 0,74 балла, при P<0,05, в КГ – 0,13, при P<0,05; во вращении CCoSp3p4 прирост показателей в ЭГ составил 1,21 балла, при P<0,05, в КГ – 0,41 балла, при P>0,05.

Таким образом, на основе рабочей гипотезы была разработана методика восстановления фигуристов в годичном цикле тренировки, которая реализована в системе целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации.



Стратегическая линия построения методической концепции восстановления выражалась в постепенном повышении специализации применяемых средств и воздействий таким образом, чтобы средства подготовки соответствовали тренировочным и соревновательным задачам на каждом этапе, способствуя максимальной реализации морфо- и психофункциональных возможностей фигуристов.

**Литература:**

1. Граевская Н.Д. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности / Н.Д. Граевская. – М. – ФиС, 1983.

2. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. – 586 с.

3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000 – №2. – С. 28-37; №3. – С. 28-37.

4. Черепанова И.О. Влияние на повышение эффективности процесса подготовки фигуристов 13-14 лет развития мышечно-суставного чувства (двигательного проприоцептивного анализатора) на этапе спортивного совершенствования / И.О. Черепанова // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей). Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. – 2018. – С. 225-231.

5. Черепанова И.О. Методика идеомоторной тренировки фигуристов 9-10 лет на этапе спортивной специализации / И.О. Черепанова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. Министерство спорта Российской Федерации; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2019. – С. 312-319.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ С УЧЕТОМ КОНТРОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

С.Г. Черниговская, аспирант

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор

А.А. Карпов, кандидат педагогических наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье представлено обобщение передового опыта подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ, раскрывается структура макроцикла подготовки, основная направленность этапов подготовки, предлагается для оценки подготовленности и планирования макроцикла использовать контрольные тренировки.*

***Ключевые слова:** высококвалифицированные гребцы на каноэ, макроцикл подготовки, тренировочные нагрузки, блоковая периодизация, контрольные тренировки.*

В России и за рубежом ведущими тренерами и специалистами накоплен огромный опыт многолетней подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ, в структуре которой особо выделяется макроцикл [4, 5]. Эффективное построение макроцикла подготовки связано с оптимальным распределением тренировочной нагрузки различной направленности. При этом построение тренировочных нагрузок должно обеспечить эффективную реализацию индивидуального стиля подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ [2].

После Олимпийских игр в г. Рио-де-Жанейро (2016 г.) Международная федерация каноэ (ICF Canoe) внесла изменения в программу следующей Олимпиады. Из олимпийской программы каноэ-мужчины вывели дисциплину спринт 200 метров, и данный вид сместился в сторону подготовки на стайерской дистанции 1000 м (одиночка и двойка). Отсюда вытекает необходимость внесения изменений в содержание макроцикла подготовки.

Планирование и построение макроцикла подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ строится, как правило, на основных положениях блоковой периодизации спортивной тренировки [1] и предусматривает последовательность выполнения нагрузок различной целевой направленности. Макроцикл состоит из трех периодов – подготовительный, соревновательный и переходный; каждый период делится на этапы подготовки [1, 3].

При планировании годичного цикла учитываются, прежде всего, главные международные соревнования сезона, далее крупные отборочные соревнования внутри страны. В отличие от других видов спорта, соревнования по гребле на байдарках и каноэ начинаются в марте. Основной базовой нагрузкой является аэробно-силовая, занимающая примерно 70% общего объема. Данный вид нагрузки обеспечивает развитие общей выносливости в гребле на воде, а также развитие максимальной силы и силовой выносливости на гребных эргометрах. Высококвалифицированные гребцы на каноэ на воде используют временные отрезки длительностью от 10 до 40 минут, а для предотвращения монотонности гребли включают отрезки от 10 до 12 секунд в алактатном режиме. Из данных литературы и практического опыта рекомендуется проводить тренировки на воде не более 80 минут без выхода на сушу, а если тренировка требует более длительного времени, рекомендуется данную тренировку разбить на две тренировки с отдыхом на суше не менее 30-40 минут. То есть основная цель подготовительного периода – накопление аэробно-силовой базы, которая будет в дальнейшем являться платформой для нагрузок гликолитического характера, а также соревновательной деятельности.

Тестирование аэробно-силовой базы и оценку эффективности планирования на данном этапе рекомендуется проводить в виде контрольных тренировок: гребля на воде 10000 м, 5000 м, 250 м с регистрацией концентрации лактата в крови, по физической подготовке – максимальная сила, силовая выносливость. Данные контрольные тренировки рекомендуется проводить в конце тренировочного мероприятия. Кроме того, для определения ПАНО на первой неделе каждого этапа подготовки необходимо проводить индивидуальное ступенчатое тестирование на воде. Данное тестирование подразумевает прохождение на воде четырех отрезков по 1000 метров с регламентом скорости и пульса. При прохождении каждой ступени производится регистрация времени прохождения отрезка для определения средней скорости, пульса и забор крови для определения лактатной «стоимости» упражнения.

Нагрузка гликолитической направленности включается в содержание подготовку во второй части подготовительного периода. Данная нагрузка способствует развитию специальной дистанционной (соревновательной) выносливости. Тренировки силовой направленности имеют поддерживающий характер. В данном цикле преобладает высокая «стоимость» лактата в крови во время работы на воде. Следует отметить, что половина работы в данном мезоцикле выполняется на низких значениях пульса в первой зоне интенсивности и имеет восстановительный характер работы.

Тестирование на данном этапе подготовки рекомендуется проводить на воде при прохождении соревновательной дистанции 1000 метров и 250 метров с регистрацией концентрации лактата в крови.

В целях совершенствования планирования подготовительного периода следует выделить три этапа: втягивающий, первый подготовительный, второй подготовительный, третий подготовительный. Втягивающий этап должен быть направлен на вработываемость всех механизмов организма спортсмена к работе после переходного периода. Первый подготовительный этап включает в себя 85-90% объема работы во второй зоне интенсивности. Второй подготовительный этап должен быть направлен на повышение интенсивности с включением работы в третьей зоне (на уровне ПАНО).

В третьем подготовительном этапе планировать первые соревнования. Данный этап должен состоять из аэробного, гликолитического мезоцикла, а также включать предсоревновательное сужение.

При построении соревновательного периода соотношение нагрузки и отдыха должно оставаться прежними, только следует учитывать календарь и ранг соревнований.

Таким образом, предложенные контрольные тренировки позволят оценивать динамику подготовленности высококвалифицированных гребцов на каноэ как внутри макроцикла подготовки, так и в сравнении с другими макроциклами. Это будет способствовать более эффективному построению макроциклов подготовки.

#### **Литература:**

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст]: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
2. Карпов А.А. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на каноэ в макроцикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2018. – 24 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. 2013. – 624 с.
4. Погребной А.И. Новое в системе спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ: отечественный и зарубежный опыт / А.И. Погребной, И.О. Комлев. – Краснодар: Экоинвест, 2016. – 68 с.
5. Современные подходы к организации тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на каноэ: зарубежный и отечественный опыт / А.И. Погребной, Г.А. Макарова // Методические рекомендации для тренеров. Краснодар, 2018. – 16 с.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СТРЕЛБЫ В СОВРЕМЕННОМ БИАТЛОНЕ И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

В.З. Яцык, кандидат педагогических наук, доцент

О.С. Васильченко, старший преподаватель

И.И. Горбиков, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В последние годы у российских биатлонистов наблюдается существенное ухудшение достижений на мировой арене. Поиск причин снижения подготовленности спортсменов и особенно путей решения возникших проблем приобретает особую актуальность. Целью настоящей работы является определение вклада каждого из компонентов стрельбы в общий результат. В результате анализа научно-методической литературы, протоколов соревнований, видеозаписей определен вклад основных компонентов в достижение спортивного результата.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, фактор, результат, скорость, стрельба.

Длительность пребывания на огневом рубеже решающим образом зависит от степени освоения навыков стрелковой техники и кондиционных способностей биатлониста. Хороший уровень позволяет производить, в том числе и после высокой физической нагрузки, быстрые и надежные движения на стрелковом стенде и быстро выполнять следующие один за другим выстрелы. Результатом является быстрое выполнение и высокие результаты в стрельбе. И, наоборот, быстрые движения и ритм стрельбы могут обеспечить быструю стрельбу и в то же время привести к большому числу промахов. Растянутое время стрельбы также не дает возможности компенсировать недостатки в уровне профессионализма и улучшить результаты стрельбы. Убедительные статистические данные, которые бы доказывали связь между продолжительностью промежутков времени между выстрелами и результатами стрельбы, отсутствуют [1, 4, 9].

Существенное сокращение продолжительности стрельбы, продемонстрированное ведущими биатлонистами мира во время предыдущего олимпийского цикла (рис.), при улучшении результатов стрельбы свидетельствует о том, что высоких результатов в стрельбе нужно добиваться не путем более продолжительного пребывания на огневом рубеже, а степенью выраженности стрелковых навыков. На практике при одном и том же времени стрельбы случается и минимальное, и максимальное число промахов, равно как одинаковые результаты стрельбы достигаются при различной продолжительности стрельбы [2, 3].

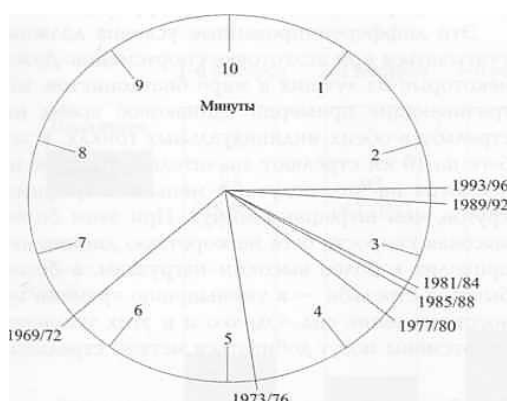


Рисунок – Сокращение продолжительности стрельбы (мин.) у медалистов в четырех индивидуальных соревнованиях мужчин

Поскольку успех участия в соревновании часто решают секунды, сокращение времени пребывания на огневом рубеже на основе высочайших навыков в области техники стрельбы и кондиционных способностей дает возможность позитивно повлиять на общий результат, которую не следует недооценивать. Исходя из различных движений на огневом рубеже и их влияния на точность стрельбы, существует возможность сократить отдельные фазы пребывания на стрельбище путем их оптимизации. В частности, это относится к фазе подготовки вплоть до принятия положения для стрельбы и к покиданию огневого рубежа после последнего выстрела. Решающую роль в сокращении продолжительности пребывания на стрельбище играет, естественно, технический уровень владения оружием. Некоторые новшества, появившиеся после введения стрельбы из мелкокалиберного оружия, позволили существенно сократить продолжительность стрельбы. Если в 1978 г. этот показатель у ведущих мировых биатлонистов составлял в одиночных соревнованиях 4:30 – 5:00 мин. то сейчас он находится на уровне примерно 2:30 мин [7, 8].

*Составные элементы нахождения на огневом рубеже.* Пребывание на огневом рубеже включает в себя четыре фазы:

Фаза I: выход на позицию (на коврик). Укладываются лыжные палки. Принятие положения для стрельбы/закрытие затвора.

Фаза II: фиксация винтовки перед выполнением первого выстрела,

Фаза III: ритм стрельбы с первого до пятого (восьмого) выстрела,

Фаза IV: от последнего выстрела до ухода с коврика (биатлонист берет палки).

Ориентировочная продолжительность каждой из фаз при максимально быстрой и успешной стрельбе представлена в таблице.

Таблица. Продолжительность фаз стрельбы из различных положений

Фаза	В положении лежа	В положении стоя
1+2	17-20 сек.	14-16 сек.
3	15-17 сек	15-17 сек
4	3	2

В зависимости от разнообразных условий соревнований в стрельбе в индивидуальных забегах и в эстафетном беге на длительность пребывания на стрельбище влияют главным образом тактическое поведение и степень выраженности специфических для данного вида спорта психологических способностей. Так, наличие трех дополнительных патронов для поражения пяти мишеней в эстафетном беге ведет к более высокой готовности к риску и тем самым к более высокому темпу стрельбы. Но их наличие может побудить и к тому, чтобы снизить требовательность к выполнению метких выстрелов. Осуществление более пяти выстрелов для поражения мишеней ведет к существенному увеличению времени стрельбы, так как на каждый дополнительный патрон уходит 8-10 секунд. Сейчас в ходе эстафеты в среднем производится 12,5 выстрела. Оперативная информация о результатах стрельбы выдвигает высокие требования к психической стабильности при получении информации об успешных и неудачных результатах. Во время стрельбы спортсмен может пойти на повышенный риск или, наоборот, почувствовать ослабление уверенности в себе с возможными негативными последствиями для ритма стрельбы и, тем самым, для продолжительности стрельбы и ее результатов [5, 6].

Поскольку в спринте и в эстафете промах наказывается штрафными кругами, сильные в беге биатлонисты с быстрым временем пробега штрафных кругов имеют преимущества по сравнению с более слабыми в беге биатлонистами. Кроме того, время, ушедшее на пробег штрафного круга (от 25 до 30 сек), оказывает меньшее влияние на общий результат, и компенсировать его за счет хороших результатов в беге легче, чем штрафную минуту в индивидуальных забегах на 20 и 15 км. Отсюда частично вытекают тактические решения в отношении готовности к рискам путем повышения скорострельности в этих видах состязаний, а также во время перехода от бега к стрельбе, которые могут повлиять на продолжительность пребывания на огневом рубеже.

Эти дифференцированные условия должны учитываться при подготовке спортсменов. Даже некоторые из лучших в мире биатлонистов, затрачивающие примерно одинаковое время на стрельбу в обеих индивидуальных гонках, в забеге на 10 км стреляют значительно быстрее и, несмотря на это, получают меньше штрафных кругов, чем штрафных минут. При этом более высокая скорость бега на короткую дистанцию приводит к более высоким нагрузкам, а более быстрая стрельба — к уменьшению времени на восстановление сил. Однако и в этих условиях спортсмены могут добиваться меткой стрельбы [4].

Представленные выше данные позволяют сделать следующее заключение. Прямое влияние на общий результат оказывает время стрельбы. Продолжительность пребывания на стрельбище в значительной степени определяется приобретенными навыками стрельбы, кондиционными способностями и психологической готовностью спортсменов. Взаимосвязь этих компонентов результативности обуславливает необходимость нахождения оптимального времени пребывания на стрельбище для каждого спортсмена.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Эффективность технологии подготовки юных биатлонистов на основе сопряжения навыков стрельбы и гоночной выносливости / А.Э. Болотин, С.А. Дементьева, Т.А. Сагиев, В.З. Яцык, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2019. – № 3. – С. 110-116.
2. Болотин А.Э. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости / А.Э. Болотин, В.Б. Парамзин, В.З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 250-252.
3. Горбиков И.И. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И.И. Горбиков, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.
4. Карганова Т.А. Структура спортивной деятельности в биатлоне и факторы, обеспечивающие ее эффективность / Т.А. Карганова, В.З. Яцык // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Материалы научной конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 44.
5. Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков: Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. – № 1. – 249 с.
6. Подгорная А.С. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А.С. Подгорная, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С.Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 85-90.
7. Рыльцов А.М. Лыжная подготовка: Учебное пособие / А.М. Рыльцов, В.В. Игнатенков, И.И. Горбиков, Д.С. Сидоренко / под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 194 с.
8. Яцык В.З. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: Учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков, под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, 2012. – 84 с.
9. Яцык В.З. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности в биатлоне / В.З. Яцык // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – № 1. – С. 50-52.

## РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА; МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ

УДК: 37.034

### К ВОПРОСУ О НРАВСТВЕННОМ РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ

О.О. Айвазян<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Кукушкина<sup>1</sup>, исследователь, преподаватель-исследователь  
по социологическим наукам, преподаватель

Хуссейн Мохамед Хассан Али<sup>2</sup>, студент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>г. Асьюит, Египет

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению основ нравственного развития современной молодежи. Представляется определение понятия «нравственность». В работе отмечается то, что нравственность, как правило, регулируется традициями, обычаями и совестью. Также в статье анализируются мораль и нравственность, выявляются основополагающие позитивные и негативные тенденции в становлении нравственности молодежи. Определяются основные средства и механизмы формирования нравственного поведения молодого поколения в современной социокультурной среде.*

***Ключевые слова:** нравственность, мораль, традиции, обычаи, молодежь, социокультурное общество.*

Процесс развития личности тесно переплетается с возрастными особенностями, оказывающими огромное влияние на установление личности. Молодежь является наиболее трудной социальной группой для воспитания и обучения. В этот период происходит переход от детства к взрослости, который связан переменой различных сторон личности.

Становление личности невозможно без ее нравственного развития, которое включает освоение морально-нравственных норм и ценностей, формирование идеалов, убеждений и представлений о формах поведения и отношения [1]. Нравственные основы, как правило, регулируются традициями, обычаями и совестью [2, с. 32].

Движущей силой развития подростка являются противоречия между новыми потребностями и способностью их удовлетворить, а также между возрастающими требованиями со стороны взрослых, коллектива, общества.

С момента зарождения общества человека интересовали вопросы норм поведения в социуме. Любое общество одновременно материально и духовно. За материальную сторону развития общества отвечают экономические законы.

Духовная же сторона включает нормы морали и нравственности. При этом нравственные основы заключаются в элитарных формах поведения и отношения [3, с. 33]. В последние годы проблематика нравственного сознания личности молодежи привлекает особое внимание, так как на сегодняшний день она занимает одну из главных позиций в современном обществе. Ведь будущее страны во многом зависит от того, каким будет наше поколение в дальнейшем.

В условиях социальной реальности происходит утрата нравственных ориентаций, размытие традиций и обычаев. Молодое поколение, представляя собой переходную социальную группу, больше всех подвержена влиянию подобных негативных тенденций. Происходит постепенное нивелирование основополагающих человеческих ценностей, таких как: труд, свобода, демократия, межнациональная терпимость, взамен появляется нетерпимое и потребительское отношение к окружающим. Протестная активность молодежи

приводит к жестокости и агрессивности в отношении других лиц. Такие понятия, как «добро» и «зло», стираются в сознании молодежи, превращаясь в нечто безликое и неважное, поскольку в СМИ, социальном окружении молодых людей эти явления представляются «пустыми» и незначительными. В результате глобализационных процессов, социокультурных и правовых реформ происходит стирание значимости прежде существовавших человеческих ценностей и идеалов [4, с. 157].

Так, по мнению С.И. Дурнова, «глобальные перемены перевернули сознание людей, очистили их прежние взгляды на мораль, истребили высшие ценности: идеалы, но не предложили новых усовершенствованных моделей системы, которую бы они передали потомкам, то есть нам. Для нас открылись те двери, которые были закрыты для наших родителей, мы воспитываемся в условиях информационного века. И это одно условие дает нам возможность увидеть мир с разных сторон, увидеть те дороги, по которым не суждено пройти самому» [5, с. 220].

Немалое влияние на развитие нравственности молодежи, как ранее было отмечено, оказывают СМИ, посредством которых люди получают знания о другой культуре, этносах, их традициях и обычаях. Однако не все средства массовой информации и не всегда транслируют образцы мировой культуры, зачастую наблюдаются худшие образцы. А это, безусловно, деструктивно сказывается на нравственных основах и идеалах молодежи.

Поскольку мы живем в век развития информационных технологий, необходимо отметить их роль в обучении и воспитании нравственности молодого поколения. Если говорить об образовании, то можно заметить позитивные тенденции использования информационных технологий в учебной деятельности, направленной на формирование нравственности. Однако же в аспекте воспитательной деятельности информационные технологии менее результативны. Обусловлено это тем, что в сети Интернет в открытом доступе находится различная антинравственная информация, включающая экстремистскую, террористическую и националистическую пропаганду. Также зачастую диалог в сети Интернет на различных платформах строится без соблюдения как культурных, так и нравственных основ, что негативно сказывается на ценностном воспитании молодых людей, в результате чего возникает вероятность участия молодежи в аморальных и антиправовых субкультурах. В связи с этим морально-нравственное воспитание, в основном, лежит на образовательном учреждении, а также на семье.

Информационные технологии в действительности являются средством досуговой деятельности молодежи, что, конечно же, может нести в себе угрозу молодому поколению. Поскольку в условиях современности родители в основном заняты работой и в целях организации досуга детей приобретают им высокотехнологические игрушки по принципу «чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало», из чего следует бесконтрольность использования подростками информационных систем, так пагубно влияющих на их сознание и мышление. Несмотря на существующие угрозы, подобная тенденция бесконтрольного доступа подростков в Интернет в современное время является общепринятой практикой [6, с. 99].

В этой связи образовательные учреждения должны проводить просветительскую работу, учитывая всевозможные негативные тенденции от СМИ и сети Интернет в рамках нравственного воспитания.

Кризис нравственности в современном мире приводит к осознанию того, что социальное развитие общества невозможно без нравственного роста.

Человек не рождается богатым в нравственном и моральном смысле, поэтому нужно внешнее воздействие преподавателей, родителей, всей образовательной среды высшего учебного заведения. Для активной реализации морально-нравственного воспитания необходимо вернуться к практике следования «Правилам поведения». Эти правила нужно знать каждому, а их выполнение должно тактично, но твердо контролироваться всеми участниками образовательного процесса.



### **Литература:**

1. Айвазян О.О. Деловая культура, этика и коммуникация / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 84 с.
2. Айвазян О.О. Социологическое осмысление коммуникативно-правовой культуры молодежи / О.О. Айвазян // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – №3. – С. 32-38.
3. Айвазян О.О. Направления нравственного воспитания молодежи Южного региона / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Стратегические направления устойчивого развития социально-экономической политики Южного региона: материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции (25 декабря 2012 года, г. Майкоп). – 2012. – С. 33-35.
4. Айвазян О.О. Социальные проявления молодежи в России / О.О. Айвазян, М.М. Маслова // Современная молодежь в социально-экономическом развитии региона: материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции, с международным участием (03 мая 2012 года). – 2012. – С. 157-161.
5. Дурново С.И. Моральное сознание как феномен духовной жизни современного российского общества: дис. ... канд. филос. наук / С.И. Дурново. – Москва, 2008. – 226 с.
6. Мишина Т.В. Особенности формирования «нравственного идеала» // Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 97-99.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Л.Г. Битарова, старший преподаватель  
Е.А. Найденко, кандидат исторических наук, доцент  
Е.Л. Мишустина, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», Гуманитарный колледж, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Авторы статьи исследуют современные проблемы развития российского массового спорта. Анализ проведенных мероприятий в предшествующие годы в Краснодарском крае приводит к выводу о необходимости изменения формата организации массового спорта и его популяризации. Поиски новых способов развития спортивной деятельности и возможностей участия граждан – ключевая тема исследования.*

***Ключевые слова:** массовый спорт, спортивно-массовая работа, оздоровительные мероприятия, интернет-порталы, бизнес-сообщества и спорт.*

Физическая культура – важная составляющая социальной политики государства. Она способствует формированию физического и духовного здоровья населения. Перед субъектами политики Российской Федерации в правительственных программных документах поставлена задача развития массового спорта, оздоровления населения через широкое привлечение людей к занятиям физической культурой и спортом [1]. Массовый спорт позволяет человеку сохранять здоровье независимо от возраста, укреплять психическое состояние: противостоять стрессам, находить мотивационные составляющие в условиях кризиса. Правильно организованный досуг среди всех категорий населения повышает качество и ценности жизни. Человечество столкнулось с реальными угрозами и рисками, разрушающими стабильность и качество жизни. Пандемия, вызванная новым вирусом COVID-19, обозначила кризис всех сфер общественной жизни, в том числе и спортивной деятельности. Всем понятно, что необходимо менять формы и методы спортивно-массовой работы по месту жительства населения по принципу: «Спорт в каждый дом! Начни с себя!». Оздоровление населения становится главным условием выживания для каждого. Но это и важная дискуссионная проблема среди всех субъектов политики.

Объектом исследования являются перспективы развития массового спорта в Краснодарском крае в условиях кризиса.

Предмет исследования: формы организации и реализация спортивных программ среди всех категорий населения с учетом специфики региона.

В программных документах муниципальных образований Краснодарского края перспективы развития физической культуры и спорта исходят из функций, целей и задач развития массового спорта на Кубани. Теоретики спорта наиболее важными функциями спортивно-массовой работы с населением считают образовательную, оздоровительную, воспитательную, рекреативную, социальную. Именно посредством данных функций решаются основные задачи: вовлечение в спортивную и оздоровительную работу детей, молодежи, трудоспособного населения. Реализуя эти задачи, открываются в крае спортивные школы, фитнес-центры, игровые клубы и развиваются все новые виды современного спорта. Но жизнь вносит свои коррективы.

Пребывая на карантине, пенсионеры и люди с инвалидностью особенно ощутили на себе признаки гиподинамии. Коммуникационные возможности спорта для них жизненно необходимы: аудио- и видеотрансляции спортивных праздников, музейные экспозиции олимпийского движения [3]. Следовательно, необходимо расширять формы работы, активно задействовать СМИ, интернет-порталы, онлайн-обучение для реализации не менее важной информационной функции. Для формирования культуры здоровья с помощью

информационной функции необходимо качественно улучшить коммуникационную политику в сфере спорта. Активизировать личностные мотивации каждого возможно, если повысить уровень самосознания до понимания тезиса: «Твое здоровье – в твоих делах», сделав это личностной установкой и «хэштегом» для интернет-пользователей. Формирование сознания непрерывности и тождественности своего «Я» довести до нового осмысления древнего утверждения: «В здоровом теле – здоровый дух», развиваясь не только физически, но, главное при этом освободится от «пагубных» мыслей. Офлайн- и онлайн-общение способствуют обмену прогрессивных методов и форм работы не только специалистов в сфере спорта, но и обычных граждан, для которых спорт становится нормой жизни [5]. В 2020 году появилось большое количество мероприятий, проводимых в режиме онлайн. К Дню физкультурника Министерство спорта Российской Федерации запустило в социальных сетях акцию «Мой любимый тренер», где все желающие смогли рассказать о своих наставниках в спорте. Интернет-портал «Тренируйся дома» помогает людям, находящимся в режиме самоизоляции, найти свой путь, поддерживающий физическую форму. В июне при поддержке Министерства спорта Российской Федерации прошли бесплатные обучающие онлайн-вебинары по программе «Современное антикризисное решение для спорта». Программа включала 8 онлайн-семинаров по актуальным темам отрасли физическая культура и спорт, рассчитанным на специалистов и всех желающих. Таким образом, активность граждан в занятиях спортом способствует их саморегуляции и развитию индивидуальных способностей, повышающих качество жизни. Информационное воздействие СМИ на формирование личности молодежи способствует их вовлеченности в спортивные мероприятия [2].

Анализ документальной базы проведения межрайонных, окружных, городских, региональных и федеральных физкультурно-оздоровительных мероприятий края определил показатели эффективности спортивно-массовой работы по месту жительства. Главные из них – это количество жителей, занимающихся спортом, количество секций физкультурно-оздоровительной направленности, количество проведенных спортивных мероприятий, их информационное обеспечение и состояние материально-технической оснащенности спортивных объектов. Исходя из этого, программные документы предусматривали меры по развитию массовой физической культуры и спорта. «Увеличить долю населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, с 23,4% в 2013 году до 40% в 2020 году». Конечно, 2020 год болезненно ударил по развитию массового спорта и массовых праздников [4]. Правительство РФ предпринимает меры по дополнительному финансированию спортивных клубов, тренеров, отдельных видов спорта, спортсменов, пострадавших от пандемии. С 1 июня 2021 года предпринимается мера по возврату денежных налоговых вычетов для людей, активно посещающих фитнес-центры и спортивные клубы. Задачу: «увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 52% в 2013 году до 80% к 2020 году» приходится решать в сложных условиях, развивать новые, популярные у молодежи виды спорта. К примеру, в Кубанском государственном технологическом университете города Краснодара в 2020 году были открыты воркаут-площадки и комплекс уличных тренажеров, оборудован новый тренажерный зал для студентов, тренировочный зал борьбы и построен скалодром [6].

Решение задачи «увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 3,1% в 2013 году до 10% к 2020 году» столкнулось с большими трудностями в период карантина. Карантин и сложные последствия выхода из него понизили активность таких граждан. В первую очередь для них необходимы онлайн-тренировки с грамотными специалистами и помощь волонтеров. В крае в условиях кризиса развернулось мощное волонтерское движение. Помощь гражданам оказывают более 60 тысяч волонтеров, в том числе и людям с ограниченными возможностями, желающим заниматься спортом.

Краснодарский край, несмотря на сложные жизненные трудности, находится на 4-м месте в Российской Федерации по развитию массового спорта. Идет интенсивное

строительство спорткомплексов. За два года до пандемии ежегодно проводились личные и командные мероприятия. В среднем это 10 крупных массовых мероприятий в год, где могли поучаствовать до 2 млн. человек. Наиболее популярные из них проходили в Краснодаре и Сочи. Это – «День физкультурника», «Я выбираю спорт», «День ГТО». По краю прошли эстафеты, туристические слеты, лыжные гонки, старты надежд. Большую популярность приобрел общенациональный забег – «Кросс нации». В 2019 году был проведен общероссийский чемпионат по плаванию для лиц с отклонениями опорно-двигательного аппарата. Были разыграны 107 комплектов медалей для участников из 30 субъектов Федерации. С 26 августа 2020 года прошел спортивный фестиваль «Познай мир самбо», пользующийся большой популярностью, так как этот вид спорта вошел в обязательную часть школьной программы [6].

Большую поддержку спорту оказывают бизнес-сообщества. К примеру, ПАО «Лукойл» проводит масштабную работу по реализации и поддержанию спортивных программ детско-юношеского спорта. Компания является партнером Национального Олимпийского комитета России, поддерживает Единую баскетбольную лигу, федерацию лыжных гонок в России, профессиональные и спортивные клубы. Партнерами футбольного клуба «Краснодар» стали крупные поставщики торговой сети «Магнит». ООО «Профессиональный футбольный клуб «Кубань» поддерживает новый генеральный спонсор, крупный краснодарский застройщик AvaGroup. Помимо инвестирования футбольных матчей, они успешно решают проблемы развития детского футбола в Краснодаре, сделав этот вид спорта доступным для всех категорий населения [6].

В завершение вышеизложенного авторы пришли к следующим выводам. Популяризация массового спортивного движения и здорового образа жизни на Кубани должна приобретать более современные формы и методы. Цифровизация информационной составляющей спорта предполагает расширение спортивных передач в онлайн-формате. Новые технологии, доступные всем категориям граждан, способны реализовать программные задачи развития массового спорта. Массовому спорту на Кубани требуется активная поддержка бизнес-сообществ.

#### **Литература:**

1. Багдасарян С.Д. Роль государственной политики в развитии спортивного движения в РФ / С.Д. Багдасарян, Т.А. Самсоненко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 8-10.
2. Битарова Л.Г. Информационное воздействие СМИ на формирование ценностных ориентаций студентов вузов физической культуры и спорта на примере КГУФКСТ / Л.Г. Битарова, О.Н. Мальченко, А.В. Леонтьева, И.В. Рубежанская // Физическая культура, спорт, наука и практика. – 2010. – № 4. – С. 32-38.
3. Бич Ю.Г. Межкультурные коммуникационные возможности спорта и роль в этом процессе музея (на примере музея спорта Кубани) / Ю.Г. Бич, Л.Г. Битарова, Т.В. Мишина // Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды КубГТУ». – 2020. – № 3. – С. 85-94.
4. Мишина Т.В. Особенности организации массового праздника / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, И.Н. Ронь // Intenentional Jonal of Professional Since. – 2020. – №11. – С. 24-28.
5. Найденко Е.А. К критике гуманизации спорта / Е.А. Найденко, А.В.Тонковидова // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – КГУФКСТ. – 2020.
6. Официальный сайт министерства физической культуры, спорта и туризма Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru>

## «ЦАРИЦА СПОРТА»

Ю.Г. Бич, кандидат исторических наук, доцент  
Г.О. Мациевский, доктор исторических наук, профессор  
Л.Г. Битарова, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена одному из древнейших зрелищных видов спорта, воспитывающему силу и ловкость, наследию от артистов цирка, построенному на оригинальных и необычных упражнениях – акробатике. В истории акробатики есть свои легендарные личности, зачинатели, лидеры, энтузиасты, люди упорных творческих поисков, риска, педагогического таланта. Уважение к быстрым, умелым и ловким наблюдалось у многих народов с незапамятных времен. Те, кто обладал этими характеристиками, становились вождями, военачальниками и героями. В данной статье рассмотрена как общая ретроспектива этого вида спорта, так и региональный аспект истории акробатики, а также замечательные личности, служившие ей на Кубанской земле.*

***Ключевые слова:** акробатика, тавромахия, ярмарки, соревнования, Казаджиев, Живный, спорт, гимнастика.*

Этот зрелищный вид спорта способен вызвать интерес не только на соревнованиях, тренировках, но и на занятиях по истории физической культуры и спорта, именно потому, что его история действительно замечательная. В данной работе использовались такие методы, как исторический и аналитический и многолетнего наблюдения.

Благодаря археологическим раскопкам до нас дошли сведения, что акробатические упражнения были известны еще в 15 веке до нашей эры, то есть три с половиной тысячи лет назад. Знамениты на весь мир изображения «тавромахий», обнаруженные при раскопках Кносского дворца на острове Крит [1]. Есть также свидетельства из Древнего Египта, Индии, Рима... По ним можно судить, что акробатика использовалась в основном для забав и развлечений пирующей знати и простого люда на праздниках и гуляниях.

Акробатические прыжки вводились в пляски и танцы; стойки, перевороты, мосты, шпагаты и сальто составляли содержание шуточных веселых номеров и выполнялись в быстром игровом темпе под барабан, бубен или другие ударные инструменты. Упражнения в парах и группах имели место в различных церемониях, театрализованных процессиях. Более подготовленные артисты делали сложные и опасные прыжки через мечи, воткнутые рукоятками в землю, выполняли упражнения на канате, столах, стульях, поставленных друг на друга, демонстрировали ловкость в играх на скачущих быках.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала конкурсы «живой архитектуры». Сенат присуждал приз той группе акробатов, которая выстраивала самую высокую пирамиду. Высота пирамиды доходила до девяти метров, а количество участников до тридцати человек.

Подобные выступления на ярмарках, народных гуляниях и праздниках имели место и в Древней Руси. В них участвовали скоморохи – «народные забавники», или бродячие артисты: небольшая группа, часто семья из трех-пяти человек, переходила от села к селу, веселила и удивляла крестьян. В программе были номера, демонстрирующие гибкость и силу («человек-змея», «человек-каучук»), ходьба и пляски на руках [2].

В поселках и городах выступления проводились в «балаганах» (маленьких разборных театрах) по соседству с большими скоплениями народа – ярмарками и базарами. В начале 18 века во многих странах Европы появились стационарные цирки, предназначенные для демонстрации конных номеров. Однако их роль в развитии акробатики исключительно велика, т.к. клоуны, жонглеры, канатоходцы развлекали зрителей между номерами.

Постепенно они получили возможность совершенствовать свои номера путем создания сложной аппаратуры для выступления гимнастов и акробатов под куполом.

В России первые стационарные цирки появились только во второй половине 19 века: в 1877 году в Петербурге и в 1879 году в Москве. Первый принадлежал итальянцу Чинезелли, второй – Сламонскому [3]. Артисты цирков начинают специализироваться в одном жанре, доводя свой номер до виртуозного мастерства. В афишах тех времен можно прочесть, что выступает «единственный в мире исполнитель», «неповторимый полет», «рекордный прыжок» и т.д. И в большинстве случаев реклама не была преувеличенной. Так, русский акробат-прыгун Иосиф Сосин в 1895 году впервые в мире выполнил двойное сальто назад, без приспособлений, и ряд других сложнейших прыжков и соединений [3].

Из цирка акробатика шагнула в спортивные коллективы. Гимнасты-любители вводят акробатические упражнения и в снарядную программу, и в вольные выступления. Особенно быстро внедряются в гимнастику акробатические прыжки, которые даже вошли в программу X Олимпийских игр как самостоятельный вид.

Первые самодеятельные кружки любителей акробатики создаются в Петербурге в 1900 году, и уже через год была организована обширная программа показательных выступлений, проходивших весьма успешно и положивших начало традиционному включению акробатических номеров в спортивные вечера и праздники.

Уже в 1912 году жители Екатеринодара могли наблюдать выступления гимнастов, демонстрирующих акробатические пирамиды. Организатором первых гимнастических кружков явился преподаватель реального училища и гимназии Карл Карлович Шульц, приглашенный городскими властями из Чехии [4]. Прекрасный гимнаст, он широко практиковал выступления своих учеников с построением гимнастических пирамид. Несмотря на высокое личное мастерство, Шульц профессиональных секретов не передавал никому. Потому до революции в городе было лишь несколько акробатов.

После установления советской власти сложились самодеятельные коллективы и акробатические группы в спортивных организациях «Красный атлет», «Шторм», клубе «Профинтерн» [5].

Акробатика по популярности могла успешно соперничать с футболом. Это объясняется еще и тем, что в Краснодаре издавна работал стационарный цирк, где часто гастролировали лучшие профессиональные акробаты того времени. Влияние и обогащение здесь было взаимное. «Из краснодарских спортсменов-любителей выросло немало профессиональных артистов цирка и эстрады. Среди них довольно известные – труппа «Бенс», А. Беликов, П. Стрела, П. Попадатос, Н. Кельшман и целый ряд других» [7]. Сильнейшая группа акробатов сложилась в рабочем клубе имени Кропоткина. Руководил ею прекрасный акробат Виктор Ступников. Отсюда вышли сильные спортсмены – П. Гроздев, Ф. Озеров, Василий Ступников (младший брат Виктора Ступникова).

В здании бывшего табачного склада, находившегося на ул. Орджоникидзе, был оборудован спортзал. Геннадий Карпович Казаджиев вспоминал рассказы Алексея Михайловича Феदिшина об этом времени: «Каждый, кто приходил сюда на занятия, приносил охапку дров. Вначале растапливали печи, а уж потом приступали к разминке» [6]. Преподавал здесь Павел Петрович Живный – один из первых энтузиастов-тренеров по спортивной гимнастике и акробатике. Он очень любил заниматься организацией массовых гимнастических выступлений на стадионе, городской площадке, в летнем театре. Каждой группе акробатов-любителей хотелось блеснуть своим мастерством. Показательные выступления превращались в соревнования. Это были яркие, запоминающиеся зрелища.

В тридцатые годы энтузиасты акробатики Ю. Лушиков и Д. Слепченко создают в институте виноделия и виноградарства сильный разножанровый коллектив и организуют выступления по прыжковой, парной и групповой акробатике со сценическим уклоном [8]. Руководители установили связь с московскими любителями акробатики, занимавшимися подготовкой соревновательных программ и разрядов, и даже принимали участие в их просмотре и обсуждении. Этот первый акробатический центр делегировал на первенство

СССР-39 мужскую пару Т. Репкина – А. Кузьмина, выступавших по второму разряду [7]. В 1934 году вместе с другими мальчиками с улицы в этот коллектив незаметно влился одиннадцатилетний Гена Казаджиев (будущий первый мастер спорта по акробатике в СССР). Геннадий Карпович всю жизнь тепло вспоминал своего первого учителя физкультуры, большого энтузиаста акробатики Алексея Михайловича Федишина, который привил ему любовь к спорту. Разве мог он тогда предположить, что через много лет «маленький черноволосый мальчик из бедной армянской семьи будет представлять Советский Союз на учредительном конгрессе по организации Всемирной федерации спортивной акробатики» [6].

А после войны демобилизованному орденоносцу Геннадию Казаджиеву, прошедшему от Кубани до Австрии, организатор краевого физкультурного движения Иван Тихонович Санжаров поручил восстанавливать акробатический спорт. Нужно сказать, что огромным преимуществом этого вида спорта, кроме высоких эстетических и эмоциональных достоинств, была доступность – в любой просторной комнате можно проводить тренировки силовых пар. Прыгуны всегда находили выход – в парке вырывалась яма, засыпалась опилками и отрабатывались сложные прыжки.

Приходилось начинать с нуля. Вначале Казаджиев разыскал «старых» акробатов из числа немногих вернувшихся с фронта (Г. Резчиков, В. Ступников, М. Медведев) и совместно с ними организовал секцию, возродил показательные выступления, привлек к занятиям ребят помоложе. Стали выезжать с выступлениями по краю. Были открыты секции в пединституте, при Доме физкультуры и в нескольких школах.

В 1949 году состоялся первый выезд команды на первые соревнования РСФСР. Дебют в Туле оказался успешным: Казаджиев – Резчиков победили в I разряде, Ямпольский – Николаева в смешанной паре. В итоге второе место в командном зачете [9].

Даже после открытия ДЮСШ, которая стала в дальнейшем центром по подготовке акробатов, своего зала у спортсменов не было. Приходилось заниматься почти ночью в общеобразовательных школах. Чтобы туда был открыт доступ, зачастую устраивались работать в школы. Сочетали работу учителя с тренерской Г.И. Резчиков, заслуженный учитель и заслуженный тренер РСФСР, В. Дудко, В. Ананевич, В. Мкртычан заслуженный тренер РСФСР, Н. Ямпольский и другие акробаты [8].

Постепенно окрепли секции в политехническом, медицинском и сельскохозяйственном институтах. В Кропоткине этот вид спорта прославили В. Андреев – Д. Гнилов, мастера спорта, члены сборной команды России [6]. В Ейском высшем училище военной авиации работал Роберт Гургенидзе, который организовал в общественном порядке многочисленную секцию и приобщил к занятиям немало будущих мастеров спорта (в том числе и своего сына Владимира, в будущем заслуженного тренера Грузии и СССР).

С 1951 года начинаются значительные успехи краснодарцев, которые вначале побеждают в командном чемпионате России, затем среди мужских пар и среди четверок. В 1955 – 1956 годах Казаджиев в паре с удивительно разносторонним спортсменом Альбертом Корневым (уроженцем города Иваново) побеждают на всероссийском ковре [10].

Новые достижения помогли открыть отделение акробатики школы высшего спортивного мастерства, создать коллективы в «Спартаке», «Труде», СА, «Буревестнике». Успешно и результативно работали тренеры В. Дубко, В. Мкртычан, В. Ананевич, В. Нарыков, А. Плотников, Нина и Николай Ямпольские, Г. Резчиков и другие [8]. Их творческая одержимость, упорство позволили добиться успехов во всех видах акробатики, создать традиции преемственности и передачи эстафеты спортивных достижений.

Среди кубанских акробатов много известных в стране и мире имен. Эти спортсмены разработали новые оригинальные элементы, яркие и незабываемые композиции. Казаджиев, Резчиков, Корнев, Ананевич – многократные чемпионы СССР, заслуженные мастера спорта; Ананевич, Лавренков – трехкратные чемпионы страны; Корчин, Лавренков – неоднократные призеры кубков и чемпионатов СССР; Мачуга, Почивалов – неоднократные чемпионы мира, обладатели Кубка мира, чемпионы Европы и СССР, заслуженные мастера спорта; Пешков –

Титаренко – призеры страны, победители юношеского первенства СССР; Шилов – Симоненко – молодежная сборная СССР-91. Такими спортсменами международного уровня могла бы гордиться любая страна.

За успехи в развитии акробатики и подготовку спортсменов высокого класса звание «заслуженный тренер СССР» присвоено Г. Казаджиеву и В. Нарыкову; «заслуженный тренер РСФСР» – Г. Резчикову, В. Аракчееву, В. Мкртычану, В. Ананевичу, Д. Лавровой, А. Плотникову, Н. Мачуге, И. Лотник. Такое число заслуженных тренеров делает честь краевой организации акробатики.

В столице Кубани в середине 80-х годов основан клуб прыжков на батуте и акробатики [11]. Подготовка учеников ведется на самом разном уровне – от новичков четырехлеток до чемпионов мира. Тренерский состав сильнейший в мире. Благодаря «золотым учителям» на Кубани подготовлен замечательный корпус спортсменов – заслуженные мастера спорта СССР (10 спортсменов), ЗМС России (12), МС международного класса (43 человека).

Достижения кубанской школы акробатики трудно переоценить – 216 золотых медалей на чемпионатах Европы; 195 золотых медалей на чемпионатах мира; 35 золотых, 4 серебряные и 12 бронзовых медалей на юношеских первенствах мира [5]. За годы работы этой уникальной спортивной базы подготовлено несколько тысяч спортсменов-разрядников, несколько сотен мастеров спорта, чемпионов мира и Европы среди юношей и взрослых по акробатике.

В 2003 году за выдающиеся достижения кубанских спортсменов Краснодар был удостоен высокой чести принимать 1-й в истории акробатики финал Кубка мира, посвященный памяти В.Н. Мачуги.

В заключение можно отметить, что акробатику не зря называют «царицей спорта». Она прошла путь развития от храмовых выступлений глубокой древности до цирковых арен средневековья и до международных состязаний наших дней. Важным фактором ее развития на южных землях Кубани была доступность тренировок (под открытым небом, при минимуме затрат). Одним из организаторов и подвижников акробатики в Краснодарском крае стал Г.К. Казаджиев, в будущем первый декан института физкультуры [11]. В дальнейшем из акробатики вырос батутный спорт.

Краснодар – лидер командных чемпионатов, опора России в составлении сборных команд (на сегодняшний день в состав сборной команды России по спортивной акробатике входит 34 кубанских спортсмена).

#### **Литература:**

1. Кун Л. Всеобщая история физкультуры и спорта / Л.В. Кун. – М., 1982. – 55 с.
2. Столбов В.В. История физической культуры. Москва / В.В. Столбов. – М.: Просвещение. – С. 83-87.
3. Григорьев А.Е. Физическое воспитание в России (XIX – начала XX века): Исторический очерк А.Е. Григорьев. – СПб.: Наука, 1994. – 80 с.
4. Кубанский курьер.– 1912. – 19 сентября
5. Бич Ю.Г. История физкультуры и спорта на Кубани. Научно-популярные очерки / Ю.Г. Бич. – Краснодар, 2011. – 196 с.
6. Казаджиев Г.К. Вечное движение: записки тренера / Г.К. Казаджиев. – Краснодар: Кн. изд-во, 1981. – 11 с.
7. Екатеринодар – Краснодар 1793-1993. – Краснодар, 1993. – 449 с.
8. Коркин В.П. Юбилей спортивной акробатики / В.П. Коркин. – Краснодар, 1981. – 48 с.
9. Панов В. Физкультурники Кубани. Из опыта работы физкультурных организаций Краснодарского края / В. Панов. – Краснодар, 1953. – 49 с.
10. Газета «Советская Кубань», 1956
11. Бич Ю.Г. Из истории спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. – 2020. – №1(10). – С. 20-24.



## СПОРТИВНЫЕ СПОРЫ В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

С.С. Воеводина, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается статус органов, разрешающих спортивные споры в олимпийском движении, с учетом возможности их обжалования. Цель исследования – создание независимой спортивной апелляционной инстанции.*

*Результаты исследования:*

*1. В национальной спортивной практике предусмотрена закрепленная на законодательном уровне возможность обжалования решений судебных и спортивных арбитражных судов.*

*2. В олимпийской спортивной практике решения Международного спортивного арбитража являются окончательными и практически не обжалуемыми.*

***Ключевые слова:** спортивные споры, олимпийское движение, правовой статус, спортивный арбитраж, апелляция.*

Спортивная деятельность, для которой характерен принцип конкуренции, так или иначе связана с конфликтами (в работе используем термин «спор»), что предполагает особый порядок их разрешения. В теории спортивного менеджмента спортивный спор трактуется как «разногласия субъектов, участвующих в спортивных отношениях, по поводу взаимных прав и обязанностей, а также их разногласия, возникающие из отношений, хотя и не являющихся спортивными, но оказывающих влияние на права и обязанности спортсменов как субъектов спортивных отношений» [5]. На нормативном уровне определение спортивного спора отсутствует.

Актуальным в современных условиях развития спортивных отношений является выбор органа, правомочного быстро и эффективно с точки зрения защиты прав спортсменов как участников данных отношений их разрешить. Что касается российской спортивной практики, то порядок рассмотрения спортивных споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений предусмотрен в Законе о спорте (Глава 5.1 Рассмотрение споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений) [4]. На законодательном уровне определена возможность судебного и третейского разбирательства (в рамках спортивного арбитража при наличии арбитражного соглашения) спортивных споров на основе норм российского спортивного законодательства, Олимпийской хартии, актов международных спортивных организаций, международных спортивных федераций, общероссийских спортивных федераций [2]. Следует отметить, что общероссийские спортивные федерации могут применять санкции к тем участникам спортивных отношений, которые не исполняют решения третейского суда. В законе определено 13 категорий спортивных споров, рассматриваемых третейским судом – о спортивных соревнованиях, правах, обязанностях членов сборных команд России, деятельности спортивных агентов, трудовые споры спортсменов и тренеров. Предметом третейского разбирательства не могут быть споры в области спортивной подготовки.

В ст. 36.5 Закона о спорте предусмотрено право общероссийских спортивных федераций устанавливать обязательный досудебный порядок рассмотрения спортивных споров, включая процедуру медиации (это положение касается профессионального спорта и спорта высших достижений).

Обжалование вынесенных решений с учетом указанных процедур осуществляется в судебном порядке с возможностью обращения в Спортивный арбитраж, Международный спортивный арбитражный суд в Лозанне (далее – CAS).

В практике олимпийского движения данный суд является окончательной инстанцией, решения которого не обжалуются, что следует из правила 61 Олимпийской хартии:

«1. Решения МОК являются окончательными. Любой спор, вытекающий из их применения или толкования, может разрешаться исключительно Исполкомом МОК и в некоторых случаях – при помощи третейского суда в Спортивно-арбитражном суде (CAS).

2. Все споры, возникающие по случаю или в связи с Олимпийскими играми, должны представляться исключительно в Спортивно-арбитражный суд в соответствии с Кодексом спортивного арбитража» [1].

Однако в спортивной практике есть случаи подачи апелляций на решения CAS:

– в Высший федеральный суд Швейцарии (по месту нахождения CAS) – дело российских лыжниц Л. Лазутиной и О. Даниловой [3], но данный суд признал независимость CAS и отказал в удовлетворении жалобы;

– в Европейский суд по правам человека (также отказано в удовлетворении апелляции).

Вопрос обжалования решений CAS связан с его статусом и МОК. Результатом реформы МОК (1994 г.) стало выделение данного суда из его структуры и возможность принятия решений с учетом законодательства Швейцарии и Кодекса Спортивного арбитража [1].

С учетом указанного можно обжаловать решения CAS в Верховном суде Швейцарии, но основания апелляции ограничены и касаются нарушения порядка формирования состава суда, вынесения решения по вопросам, не входящим в его компетенцию, несоблюдения принципа состязательности процесса [3].

Тем не менее возможность подачи апелляции в Высший федеральный суд Швейцарии свидетельствует о праве обжалования его решения в Европейский суд по правам человека. Поскольку обжалование решений CAS сразу в Европейский суд по правам человека невозможно в силу статуса МОК как неправительственной организации и предусмотренной в Конвенции о защите прав человека и основных свобод (на основании которой рассматриваются споры в данной судебной инстанции) ответственности подписавших ее государств [1].

Таким образом, в современных условиях развития олимпийского движения и повышения эффективности разрешения спортивных споров целесообразно создание апелляционного спортивного суда (независимого от МОК и CAS) и разработка международного спортивного кодекса, определяющего порядок его деятельности и алгоритм обжалования решений CAS.

#### **Литература:**

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник для обучающихся по направлению «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев, под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010. – 687 с.

2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКУСТ, 2019. – 137 с.

3. Козин А.П. Актуальные проблемы защиты российских спортсменов в судах международной юрисдикции / А.П. Козин, И.С. Токарев, Е.В. Евсеев // Современное право. – 2020. – №9.

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.: по состоянию на 31 июля 2020 г.]. - Российская газета. – 2007. – 8 декабря.

5. Погосян Е. Спортивные споры: понятие и классификация / Е. Погосян // Арбитражный и гражданский процесс. – 2009. – №8. – С. 33-36.

**ЯЗЫК, КУЛЬТУРА, ДИАЛОГ КУЛЬТУР**

Е.И. Гетман, старший преподаватель  
В.П. Осадчая, кандидат филологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Культура играет огромную роль в современном мире. Цель статьи – рассмотреть, как посредством языка культура влияет на поведение и уклад жизни человека. Авторам удалось в рамках статьи показать взаимосвязь и взаимодействие языка и культуры. Диалог культур, который выдвигается сейчас на передний план, позволяет по-новому раскрыть механизм формирования единого информационного и социокультурного пространства. Для изучающих иностранный язык значение и понимание диалога культур, расширяющего границы профессии, способствующего межкультурному и международному сотрудничеству, особенно важно.*

***Ключевые слова:** диалог культур, язык, взаимодействие, ценностные ориентации, межкультурное общение, информационное пространство, носитель культуры.*

На сегодняшний день культура привлекает к себе внимание ученых и общественности. Определений понятия «культура» насчитывается около нескольких сотен. Самые существенные из них можно найти в Академическом словаре русского языка, в англоязычных словарях и в «отвечающем личным авторским пристрастиям» определении, которое дает С.Г. Тер-Минасова. Она обозначает это широкое понятие как совокупность во всех сферах результатов человеческой жизни и деятельности, как образ жизни, мировоззрение некой группы людей в определенном месте и в определенное время [5]. Г. Мак-Крекен объясняет, что культура формирует мир явлений двумя способами: как таковая она определяет то, как явление будет понято и усвоено. А второе это то, что культура представляет собой как бы «план», координирующий всю человеческую деятельность и предвещающий цели и поведение, соответствующие этим видам деятельности [8]. Культуры делают страны уникальными, это больше, чем просто материальные блага, это то, что культура использует и воспроизводит. Культура – это имеющиеся утверждения и ценности людей, действенный инструмент человеческого выживания, который постоянно меняется и варьируется. Профессор Северо-Западного университета в Америке, известный специалист в области маркетинга Ф. Котлер подчеркивает, что культура (culture) – это набор основных ценностей, представлений, желаний и поведения, заложенных в членов общества в семье и других общественных институтах. Понятие «культура» включает социальный строй общества, обычаи, религию, систему образования, политическую и эстетическую систему, язык [2]. Это именно язык, который представляется главным средством в познании иной культуры через свою, а своей через другую. Знание языка является одним из важнейших условий в понимании другой культуры. Язык как средство общения людей, и культура, которая сформирована с помощью языка, являющегося ее носителем, находятся в своем развитии в неразрывной связи, взаимозависимости и непрерывном взаимодействии. Иными словами, как культура немыслима без языка, так и язык немыслим без культуры и разделить их невозможно. Однако необходимо чувствовать разницу между культурными и техническими аспектами языка и понимать, что правильное восприятие языка в той или иной форме достигается в результате практики его применения и владения им. непонимание тонкостей языка зачастую приводит к ошибкам, мешающим партнерам правильно понять друг друга. Так, например, неверно вставленные сотрудником компании Microsoft в китайскую версию американской системы Windows 95 иероглифы привели к необходимости со стороны Microsoft согласиться на ряд серьезных изменений. Случай с Coca-Cola также представляет интерес, когда эта компания, впервые выйдя на китайский рынок, обеспечила владельцев магазинов англоязычными вывесками. Ошибка в переводе на иероглифы текста

вывесок была серьезной. Фраза на китайских бутылках, переводимая как «праздник вкуса!», представляет один из лозунгов «Соса продлевает жизнь», что на японском рынке означало «Соса воскресит ваших предков» [2]. Эти примеры свидетельствуют о том, как важно правильное использование языка.

В отношении связи языка и культуры интересны метафоры, которые использует С.Г. Тер-Минасова: «Язык – зеркало культуры», «Язык – сокровищница, копилка культуры», или еще: «Язык – инструмент культуры», «Язык – передатчик, носитель культуры» [5]. Будучи «свидетелем культуры», свидетелем изменений под влиянием всевозможных социально-исторических факторов, язык не только отражает культуру, он ее хранит, передавая от поколения к поколению и непрерывно развиваясь благодаря культуре и ее содержанию. Эффективность общения, в котором знание языка является превалирующим, зависит от ряда компонентов: условий и культуры общения, правил этикета, присутствия фоновых знаний и особенностей жизнедеятельности представителей другой культуры. Совокупность норм и правил общения определенного сообщества в межкультурном взаимодействии обусловлена принятыми в нем традициями, национально-психологическими качествами. Перенос культурных ценностей, характера поведения, принятие других культурных моделей происходит с позиций иной культуры, давая одновременно возможность увидеть окружающую действительность глазами своего собеседника. Овладению культурными стереотипами, принадлежащими определенной культуре, должно помочь знание языка как средства общения.

С.А. Олейник приводит мнение А.А. Потебни, для которого язык тесно связан с культурой, способностью воспринимать мир через призму языка [4]. На ее взгляд, заслуживает внимания и вывод американского этнолога Э. Сепира, считающего язык и культуру одним целым, так как «язык не существует вне культуры, то есть вне социально унаследованной совокупности практических навыков и идей, характеризующих наш образ жизни» [4]. Являясь отражением сознания и мышления человека, культура с успехом пробивает себе выход через язык, изучая который человек познает историю и культуру страны изучаемого языка и людей, говорящих на этом языке. Американский антрополог Э. Холл – классик теории коммуникации между культурами – констатирует, что культура уже сама по себе является коммуникацией, а коммуникация – культурой [7]. С помощью коммуникации, через коммуникацию культура являет собой фундамент для, например, таких показателей, как самоидентификация индивидуума, его взаимодействие с обществом, для обмена достигнутыми результатами между индивидами, группами индивидов и нациями. Э. Холлом и Д. Трейгером впервые был введен термин понятия «межкультурная коммуникация» (МК), разработанного ими в середине XX века [7]. В российском обществе термин МК появился в конце XX века и его соотносили в основном с преподаванием иностранных языков. В настоящее время этот термин идентифицируют с понятием диалога культур (ДК), который выдвигается на передний план в системе межкультурного взаимодействия, с чем и связана актуальность обращения к теме диалога культур. Известно, что уже более двух десятилетий проблема диалога культур вызывает серьезный интерес у тех, кто занимается этой темой. Название «диалог культур», как обоснованно подметила С.Г. Тер-Минасова [5], говорит само за себя: это – взаимодействие и взаимопонимание представителей разных культур. Наряду с аспектами науки, искусства, литературы диалог культур означает языковое поведение людей, пользующихся этим языком. В современном развивающемся мире диалог культур подтверждает возрастающее значение коммуникативных процессов в обществе и культуре. Таким образом, стоит подчеркнуть, что состояние ДК, приобретающего приоритетную значимость, позволяет понять и раскрыть механизм всеобщих процессов формирования единого информационного и социокультурного пространства. В динамичном диалоге культур, как процесса обмена информацией, одна культура, меняя свое положение, переходит от системы, воспринимающей информацию, к системе, передающей ее, а язык при этом выступает одним из свидетельств такого диалога, когда его участники в равной степени понимают друг друга. Становится понятным, что для изучающих иностранный язык (ИЯ) значение диалога культур

изучаемого и родного языков чрезвычайно ценно и для языка, и для культуры, и родной язык играет в этом процессе ведущую роль. Вместе с необходимостью изучения ИЯ в рамках межкультурного диалога требуется более глубокое восприятие других культур, понимание взаимопроникновения народов, многого из того, что происходит в окружающей действительности. Интегрирование культурных ценностей других культур в свою социокультурную реальность способствует осуществлению такого диалога культур, при котором люди могут находить «точки соприкосновения» [1] для установления контактов в культурных, экономических и маркетинговых [6], политических областях. Образно говоря, диалог культур происходит при пересечении границы своей родной культуры и встречи с другими культурами. Важным условием в сотрудничестве представителей разных культур, чьи действия соответствуют их культурным нормам в процессе культурно-обусловленного диалога, необходимым требованием является умение установления смыслового контакта и установления «разумного баланса между известной и новой информацией» [3], основанной на адекватном понимании и родной, и чужой культур (что столь важно для успешного их взаимодействия).

В вузе спортивного профиля обучение иностранному языку (ИЯ) и развитие у обучающихся способности пользоваться им как средством делового и межкультурного общения в сфере спорта придает реальный и практический смысл культурологической направленности обучения, актуальной в которой становится роль страноведения на занятиях ИЯ с отражением реалий национальной культуры, истории, географии англоязычных стран с их политической системой, особенностями образования и спорта. Преподавание ИЯ по учебным пособиям «English in Different Spheres of Communication», «Английский язык в сфере физической культуры», «Олимпийские летние виды спорта», «Olympic Winter and Paralympic Winter Games sports» и другим учебным пособиям, насыщенным профессионально ориентированным материалом в границах диалога культур, который красной нитью проходит через учебные тексты и темы, создает и поддерживает интерес обучающихся к изучению ИЯ, подтверждая неразрывную связь языка и культуры, расширяет границы профессии и личных целей молодых людей. Спортивная среда сформировала собственную специфическую культуру, в которой стратегически важное место занимает развитие и совершенствование международного сотрудничества и межкультурных контактов. Спортивному обществу необходимы спортивные деятели, профессионально владеющие ИЯ, способные обеспечить эффективность специальной коммуникативной сферы деятельности в спортивной жизни в целом. Основной образовательный принцип обучения языку и культуре – принцип диалога позволяет соединить в сознании и деятельности людей отличающиеся между собой различные культуры, формы поведения, образ жизни, процесс социализации личности и ценностные ориентиры в целях понимания коммуниканта и нахождения с ним общего языка.

#### **Литература:**

1. Белякова И.Г. Значимость языкового компонента межкультурной коммуникации для формирования межкультурной компетенции в условиях диалога культур / И.Г. Белякова. // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №11. – С. 17-18.
2. Котлер Ф. Основы маркетинга / Ф. Котлер. – М.: Вильямс, 2003. – 944 с.
3. Леонтович О.А. Россия и США. Введение в межкультурную коммуникацию / О.А. Леонтович. – Волгоград: Перемена, 2003. – 399 с.
4. Олейник С.А. Выражение взаимодействия языка и культуры через использование реалий в обучении иностранному языку / С.А. Олейник // Иностранные языки: лингвистические и методические аспекты. Сборник научных трудов. – Тверь, 2013. – Вып. 22. – 287 с.
5. Тер-Минасова С.Г. Война и мир языков и культур / С.Г. Тер-Минасова. – М.: Слово, 2008. – 344 с.
6. Экономическая и маркетинговая культура в управленческой деятельности в физической культуре и спорте: практикум / Л.А. Гремина, Е.П. Гетман. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 125 с.
7. Hall E.T. The silent Language. Garden City. N.Y. Doubleday, 1959. – 240 p.
8. McCracken G. Culture and Consumption. A Theoretical Account of the Structure and Movement of the Cultural Meaning of Consumer Goods, Journal of Consumer Research 13, 1986. P. 71-81.

**SPORTS LEISURE AND MENTAL WORK: HISTORY OF ORIGIN**

A.S. Gonashvili

Uzbek State University of Physical Culture and Sports,  
s. Chirchik, Uzbekistan

**Abstract.** *The article deals with the problems of correlation between the sides of lifestyle in the context of the categorical problem "physical-intellectual", which is typical for the leisure and labor dilemma of scientific and pedagogical workers.*

*The reported study was funded by RFBR, project number 20-311-90002.*

**Keywords:** *sport, sports leisure, work, mental work, way of life.*

Trends in production and consumption in recent decades have led to significant transformations in the previous relationship between work and leisure. First of all, it concerns the most developed countries of the world, where at a high standard of living significant segments of the population are involved in intellectual production and intellectual consumption. For this category of people in process of the accelerated progress in information and communication technologies both space-time and intensively-cost configuration of their labor activity is changed. One of social groups of this category is formed by teachers of universities and other higher education institutions. The concept of the "New Spirit of Capitalism" by L. Boltanski and E. Chiapello reveals the trends of lifestyle changes in modern capitalist society. [Boltanski, Chiapello, 2011].

One of the common points of these changes is the erasure of the differences between private and professional life. A little earlier Y. Habermas saw this problem as a trend in the development of the public sphere of capitalist society [Habermas, 2016]. This trend takes on a specific form in the field of intellectual work. As a result, the balance of work and leisure components in the daily life of researchers is revealed through special institutional forms. One of these forms is sports leisure, especially successful in the academic communities of Western countries. The proposed article is designed to consider how the above processes are manifested in the life of Russian researchers by the example of St. Petersburg State University. Thus, the accent of the research is transferred to the categorical construction "physical-intellectual", which is typical for the leisure and labor dilemma of the scientific-pedagogical workers.

As soon as sociologists focus their attention on the problems of sports life and physical culture in society [Veblen, 1984; Huizinga, 1997; Elias, 2001], they faced the question of the relationship between sport and intellectual work. They revealed general tendencies of sports culture appearance in the process of civilization development and leisure practices formation. In the course of time, a significant stock of literature was formed, considering the problems of sports leisure in the context of contradictions of the capitalist society [Rigauer, 1981; Gruneau, 1983; Hargreaves, 1986; Dunning, 1999; Coakley, 2017]. In its turn, in the Soviet literature the researches of the impact of physical culture and sport on the society life, and in particular on the intellectual labor workers, were conducted with the aim to develop a harmonious personality of a Soviet man, as well as a healthy and active worker and defender of the Motherland. [Zholdak, 1969]. Today, when new experience has been accumulated, general theoretical and even worldview bases serve as a basis for all kinds of research solutions in studying the place and role of sports leisure in the life of society or its individual groups and layers.

An important methodological role in discussions about the forms of leisure activities of representatives of intellectual labor is played by understanding the social essence and role of social production, as well as knowledge of capitalist development trends that determine the way to resolve the contradiction between labor and leisure in modern society. The social position of university professors as hired workers in the sphere of education and science is more and more clearly highlighted, which is fully enough reflected in sociological concepts and discussions. However,

with the development of a system of needs, more and more demands are placed on the substantial filling of free time in general. At the same time, the commodification of public life reinforces the transformation of a wide variety of means of meeting human needs into a single commodity form. This means that the consumption of teachers, including leisure sports uniforms, is increasingly being pushed into an area governed by mechanisms of commodity-money relations.

As the share of workers required for material production decreases, the share of those employed in services, intangible production, science and education is growing. With the spread of digital technologies, the field of educational activities increasingly covers the trends of erasing traditional spatial and temporal differences between work and leisure, between work and leisure. L. Boltanski and E. Chiapello describe the problem from this point of view: "In the relative world, the division of private life and professional life is gradually erasing under the effect of a double mixing: on the one hand, the distinction between the qualities of the individual and the properties of his working environment (indistinguishably mixed in the concept of "competence") is disappearing; on the other hand, the distinction between personal possession, and, first and foremost, the possession of the public and the public property invested in the organization is disappearing. [Boltanski, Chiapello, 2011, p. 282]. These trends form a controversial relationship between work and leisure in the lifestyle of a modern university teacher. A person engaged in scientific-teaching work, thanks to computer and communication technologies, becomes less and less attached to a certain point in space and time [Thompson, 2019]. There are opportunities to increase the employee's control over his time by the ratio of work and rest, as well as their substantial filling. However, the number of social imperatives imposed on him as a professional sphere and social environment is also increasing. First of all, he is under pressure from scientific and educational organizations, which are increasingly guided by the principles of capitalist corporation. In this plane, a researcher and teacher is seen as a source of corporate income, which encourages the inclusion of mechanisms for the administration of his activities where his rights are poorly protected. In such cases, the administration tries to eliminate the "leakage" of the employee's labor resources from the employer. The employees are then forced to stay in the space controlled by the administration and loaded with formal reports that fill in the time released. Specific forms of administrative attempts to strengthen control depend on a number of social conditions and corporate attitudes and are expressed in the requirements of a different employee reporting plan.

Researches of leisure of Russians show that the priority direction of use of working time is watching television. It is impossible not to see here the interests of large media corporations. It is possible that new communication technologies are becoming increasingly important for new generations, especially if we are talking about so-called "innovators" [Abramov, Zudina, 2010]. However, young generations are still in the same segment of the way of content filling their time. While the "contemplative" consumption of time is typical for leisure time of almost a third of Russians, sports leisure does not exceed 5%. Behind this picture hides, on the one hand, the totality (or even poverty) of the real conditions of leisure culture, and on the other hand, the ideas (in different ways developed) about the ways to get pleasure outside working hours. Global statistics confirm the fact that sports leisure time is a factor of relatively high welfare. The effect of this rule in Russia was confirmed by the study of lifestyles of Russians [Roshchina, 2016]. Therefore, the Russian scientific and pedagogical worker faces the problem of sports filling of leisure time mainly as a certain level of income and prosperity is achieved. As P. Bourdieu correctly noted, "...it is impossible to study sports consumption <...> regardless of food consumption or leisure consumption in general" [Bourdieu, 1994]. The need for sports in general is actualized depending on the solution of the primary or vital needs of a person. In the capitalist world, the starting point of consumption is the way and level of income. The better a scientist/teacher is paid, the more likely a scientist/teacher will turn his free time to sports activities. In modern society, a person faces the problem of content in the context of the intensification of both working and free time. The task of the article was to study the balance of academic professional activity and sports leisure of a scientific and pedagogical worker in Russia.

### Reference:

1. Boltanski L., Chiapello E. (2011). Novyy dukh kapitalizma [The New spirit of capitalism], Moskva: Novoye literaturnoye obozreniye [New literary review] (in Russian).
2. Habermas J. (2016). Strukturnoe izmenenie publichnoy sfery: Issledovaniya otnositel'no kategorii burzhuaznogo obshchestva [The Structural Transformation of the Public Sphere: An Inquiry into a Category of Bourgeois Society], Moskva: Ves' Mir (in Russian).
3. Veblen T. (1984). Teoriya prazdnogo klassa [The theory of leisure class], Moskva: Progress (in Russian).
4. Huizinga J. (1997). Homo Ludens, Moskva: Progress-Tradition (in Russian).
5. Elias N. (2001). O protsesse tsivilizatsii: Sotsiogeneticheskiye i psikhogeneticheskiye issledovaniya [The Civilizing Process. Sociogenetic and Psychogenetic Investigations], Moskva; S.-Peterburg (in Russian).
6. Rigauer B. (1981). Sport and Work, US: Columbia University Press.
7. Gruneau, R. (1983). Class, Sports and Social Development, Amherst: The University of Massachusetts Press.
8. Zholdak V.I. (1986). Fizicheskaya kul'tura i nauchnaya organizatsiya truda: (Materialy k Vsesoyuz. nauch. konferentsii) [Physical culture and scientific organization of labour: (Materials for the all-Union. science. conference)]. Moskva (in Russian).
9. Thompson B. (2019). The Digital Nomad Lifestyle: (Remote) Work / Leisure Balance, Privilege, and Constructed Community, International Journal of the Sociology of Leisure, vol. 2, iss. 1–2, pp. 27-42.
10. Abramov R.N., Zudina A.A. (2010). Sotsial'nyye innovatory: dosugovyie praktiki i kul'turnoye potrebleniye [Social innovators: leisure practices and cultural consumption]. Monitoring obshchestvennogo mneniya [Public opinion monitoring], no. 6 (100), pp. 134-142 (in Russian).
11. Roshchina Y.M. (2016). Stil' zhizni v otnoshenii zdorov'ya: imeet li znachenie social'noe neravenstvo? [The health lifestyle: how important is social inequality?]. Ekonomicheskaya sociologiya [Economic sociology], vol. 17, no. 3, pp. 13-36 (in Russian).
12. Bourdieu P. (1994). Programma dlya sotsiologii sporta [Program for sociology of sports. Beginnings], Moskva: Socio-Logos, pp. 257–275 (in Russian).



## СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А.С. Зайцев, магистрант

А.А. Ругина, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлен современный взгляд на организацию и работу спортивного менеджера в условиях плавательного спортивного клуба и возможные пути развития спортивного менеджмента как новой отрасли в спорте.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивный клуб, спортивный менеджмент, маркетинговые инструменты, организационно-методические аспекты.*

В России спортивно-физкультурное движение возникло во второй половине XIX века. К физической культуре получилось привлечь группы людей противоположного пола, вероисповедания, возраста и уровня физической подготовленности. Таким образом создавался фундамент для развития физкультурно-спортивного движения в РФ. Создание в России спортивно-оздоровительного клубного движения в социально-экономических условиях отвечает требованию государственной политики.

Общественно-политический и экономический курс нашей страны диктует требования для активизации физкультурно-спортивных клубов. К формированию и расширению, к изменению внутреннего содержания и характера направленного курса движения.

Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» регламентирует занятия спортом в РФ [1]. Согласно данному закону: спорт – сфера социально-культурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Современные условия экономического, социального и культурного развития выдвигают новые требования к развитию сфер общественного труда, таких как сфера физической культуры и спорта. Выдвигаются вопросы о новом взгляде на работу спортивных клубов. В начале XXI века традиционные практические подходы физкультурно-спортивных клубов не отвечают требованиям и запросам людей. Надлежит усиливать инициативу в модернизации и поиске новых моделей, отвечающих запросам, усиливать поиск новых методов организации спортивного движения, которые будут отвечать потребностям людей различного возраста, пола, физического и психического состояния [2]. Увеличивать стремление к привлекательности в глазах занимающихся людей и социального эффекта занятий физической культурой и спортом. Уметь грамотно использовать ресурсы физкультурно-спортивного функционирования.

В XXI веке клубный уровень работы позволяет решать комплекс педагогических, социальных и гуманистических задач, отвечать на вызовы и требования, стоящие перед физкультурно-спортивными обществами в нашей стране.

В первую очередь физкультурно-спортивное движение опирается на идеи гуманизма и демократии, общечеловеческие ценности и принципы [4]. Физкультурно-спортивное движение ищет практическое воплощение в гуманистической педагогике и психологии.

Организационные требования работы к спортивным клубам в России определены с учетом зарубежного опыта в организации подобной практической работы физкультурно-спортивного движения. В настоящее время выдвигаются вопросы о свежем взгляде на работу спортивных клубов. Предпринимаются новые попытки реализовать другие по принципу работы практические решения в подходе спортивно-физкультурных клубов.

Решение такого вопроса исполняется в совокупности с научными, педагогическими, социологическими и культурными исследованиями. Необходимо обратить внимание на опыт

развития физкультурно-спортивного движения в России и других странах, изучить путь в течение исторического периода развития физкультурно-спортивного движения, проанализировать ошибки прошлых лет и достижения, понять предназначение клубного движения в развитии физкультуры и спорта, выявить перспективы и пути развития в данный период времени.

Анализ зарубежного опыта в совершенствовании работы спортивных клубов подсказывает увеличивать разнообразность операций спортивных инициатив, внимательно относиться к процессам детской социализации, ориентированной на свободном самовыражении в процессе занятий, охватывать все возрастные группы людей, а также вести культурно-просветительскую и воспитательную работу.

Зарубежный опыт спортивно-оздоровительных клубов подтвердил, что в рыночных условиях спортивные клубы являют собой организационную форму и средства спортивного менеджмента. Часто фирмы создают на базе организаций спортивно-оздоровительные клубы. Возрождение и сохранение спортивных клубов на предприятиях, учреждениях, а также спортклубов профессионального спорта, являющихся коммерческими организациями (ЗАО, ООО, и др.), в рыночных условиях РФ рассматривают как прогрессивную тенденцию.

С точки зрения экономической и организационной модели конкуренции спортивные клубы делятся на клубы, созданные на базе общественных объединений, клубы любительского спорта, коммерческие клубы, подразделяющие работу на физкультурно-оздоровительное направление и профессиональный спорт (плавание, теннис, футбол, волейбол, хоккей и т.п.).

Организационная модель клуба четко разграничивает массовый спорт и общедоступный спорт и спорт высших достижений, в основе которых лежат отличительные задачи и цели, что естественным образом сказывается на организационной структуре.

Массовый спорт в спортивных клубах соблюдает направление на удовлетворение потребностей групп людей в укреплении и сохранении здоровья, в развитии физических качеств, в социальной адаптации, в реабилитации, в улучшении внешнего вида, в общении с другими людьми и в получении эстетических эмоций развития творческого и эмоционального потенциала.

Спорт высших достижений в спортивных клубах обязан предоставить отбор самых перспективных спортсменов и способствовать росту на пути к спортивному мастерству и совершенствованию.

Спортивные клубы являются одной из важнейших организационных форм развития в сфере физической культуры и спорта. Спорт в современных реалиях предстает механизмом с четко выстроенной системой для получения прибыли. Спортивно-оздоровительный клуб, функционирующий в правовой форме коммерческой организации, в частности общества с ограниченной ответственностью (ООО), имеет отличие от другого бизнеса в том, что направлен на улучшение здоровья человека. Для управления такой областью необходим менеджер или управляющий. Исходя из этого роль менеджмента в спорте велика.

В начале XX века Фредерик Уинслоу Тейлор изложил идею об универсальности менеджмента. Основы управления каждой организации опираются на идентичные принципы, вне зависимости от сферы деятельности [5]. Учитывая данную точку зрения, как и другие компании, спортивный клуб по плаванию включает в себя схожие основополагающие принципы управления. Учитывая, что сфера деятельности плавательного клуба отличается от управления традиционными коммерческими организациями и располагает в себе ряд заслуживающих внимание отличий и особенностей, плавательный клуб использует внутреннюю структуру, в основе которой лежит специфика вида спорта – плавание. В клубе взаимодействуют различные виды управленческих действий.

Продуктивная работа и развитие организации зависит от активного внедрения современных маркетинговых инструментов. Надлежит рассмотреть цель и стратегию спортивного клуба, методы управления, коммуникации и другие характеристики и направления развития. Подвергать анализу маркетинговые концепции, практическую целесообразность в ближайшее время и будущей перспективе. В обществе XXI века тренер

по физической культуре – менеджер. Это такой человек, который способен мыслить нестандартно, решать организационно-управленческие задачи профессионально и находить творческие пути к реализации [3]. Спортивный менеджер проявляет профессионализм в знании теории управления спортивными командами и персоналом клуба. В планировании и прогнозе развития организации, анализе функционирования клубов-конкурентов. В умелой организации проведения спортивных мероприятий и спортивных праздников. В поддержании постоянного и надежного функционирования плавательных бассейнов. В плавательном клубе присутствуют менеджеры стратегического уровня (top manager) – руководитель клуба и менеджеры исполнительского уровня (entry manager) – тренеры, медицинские работники, судьи и другой персонал.

Спортивные плавательные клубы вынуждены действовать в условиях жесткой конкурентной борьбы. Задача спортивного клуба заключается в формировании и продвижении личного бренда. Наличие и уникальность качественного спортивного бренда вызывает позитивное влияние на чувства и удовлетворенность принадлежащих к клубу участников. На продвижение спортивного бренда влияют такие факторы, как наличие спортсменов высокого класса, известность тренера, личность руководителя клуба, история клуба и другие факторы, способные притягивать аудиторию. Значительное влияние на бренд оказывает выступление участников клуба в соревнованиях. Чем выше успехи спортсменов, тем больше людей захотят посмотреть на выступление.

Изучение основополагающих направлений развития спортивного клуба указывает на чрезвычайное значение усовершенствования тренировочного процесса, содержание и воплощение в жизнь.

Теоретический опыт и анализ управленческих, организационно-методических аспектов в работе спортивного клуба допускает разрабатывать управленческие модели, основанные на взаимодействии перечисленных направлений. Исследуя результаты соревнований, опыт тренерского участия, позволительно определить характеристики топовых спортсменов, анализировать тренировочную работу и спортивный труд спортсмена вносить коррективы в запланированную тренировочную программу, своевременно переводить спортсменов кандидатов в сильную группу, использовать восстановительные мероприятия, повышать профессионализм тренерского состава как двигателя в увеличении результативности управления спортивным клубом.

Это исследование дает возможность наметить путь к совершенствованию в подготовке спортсменов и созданию для этого необходимой модели взаимодействия компонентов в тренерской работе, научных средств и финансового обеспечения, решающей основополагающую задачу – грамотное управление работой спортивного клуба по плаванию и увеличение практичности тренировочного процесса.

#### **Литература:**

1. О физической культуре Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038). (дата обращения: 15.01.2021).
2. Багдасарян С.Д. Роль государственной политики в развитии спортивного движения в РФ / С.Д. Багдасарян, Т.А. Самсоненко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 8-10.
3. Коваленко М.Г. Основные качества спортивного менеджера для эффективного функционирования современной спортивной организации / М.Г. Коваленко, К.В. Туманян // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 108-109.
4. Романенко Н.И. Гуманизация условий физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Романенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина. – Краснодар.: КГУФКСТ. – 2016. – 149 с.
5. Frederick Winslow Taylor. The Principles of Scientific Management. 1911. Фредерик Уинслоу Тейлор. Принципы научного менеджмента. – М., 1991. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. – 03.06.2010. URL: <https://gtmarket.ru/library/basis>

**МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Н.Н. Исаева, старший преподаватель

Е.Е. Тарасова, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», г. Псков, Россия

***Аннотация.** В настоящей статье рассматривается воздействие спорта на молодежь в современном мире, а именно важность занятий физической культурой с раннего возраста, когда начинается формирование основ здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** спорт, молодежь, здоровье, молодежный спорт.*

В России в настоящее время спорт приобрел настолько высокую значимость в обществе, что можно считать его одним из основных видов человеческой деятельности. Он все больше развивается и пропагандируется как любительский или даже профессиональный, который все чаще встречается у молодого поколения россиян.

Спорт является по сей день самым доступным и наиболее эффективным способом укрепления и сохранения здоровья. В последние несколько лет все чаще можно увидеть тенденцию к увеличению молодежи, приобщающейся к занятиям спортом. Это связано в первую очередь с открытием все новых направлений в спорте, а также фитнес-клубов, в которых молодежь может с любой физической подготовкой начать заниматься любым видом физической активности. А все это означает, что интерес среди молодежи, не связанной со спортом, только возрастает.

Занятия спортом являются профилактикой антисоциального поведения молодежи, а именно наркотической и алкогольной зависимости, сейчас это проявляется более ярко, так как проблемы молодого поколения являются наиболее актуальными.

Если обратиться к статистике социологических опросов молодежи, занимающейся спортом, то можно понять, что спорт помогает сформировать первоначальное представление о жизни, мире, обществе и ценностях. Благодаря спорту можно понять, что такие ценности, как равенство шансов для достижения успеха, стремление быть первым есть у всех.

В настоящее время в РФ при поддержке Государственного комитета по физической культуре и спорту специально для молодого поколения запускаются различные программы для поддержания спорта, развития его среди молодежи, к этим программам относятся проекты «Молодежь России», «Дети России». Главной целью этих проектов, конечно же, является популяризация спорта среди молодого поколения нашей страны.

Со стороны государства цели и задачи физической культуры закреплены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. В нашем регионе за основу взята Государственная программа Псковской области «Развитие физической культуры и спорта на 2014-2020 годы», утвержденная Постановлением администрации области от 28.10.2013 № 502. Основным направлением в работе комитета по физической культуре, спорту и делам молодежи является выполнение долгосрочной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании «город Псков» на 2014-2020 годы», которая предусматривает создание условий для занятий физической культурой и спортом, а также увеличение числа занимающихся физической культурой и спортом, строительство новых спортивных сооружений, приобретение спортивного инвентаря и оборудования. Что касается статистики, то в нашем регионе практикуются 38 видов спорта, 20,5% населения города регулярно занимаются физической культурой и спортом, а в течение всего года проводится около 440 спортивно-массовых мероприятий, в том числе 186 соревнования на выезде. Общее количество участников более 33 тысяч человек.

Почему же так возрос интерес к спорту за последнее время. Ответ очень прост, спорт является эффективным помощником в борьбе со стрессом. Обучение, работа, а чаще всего совмещение всего вместе, порождает стресс. Многие ищут способ снять этот стресс, в этот момент главное показать молодым людям, что лучше всего с этим справится спорт.

Также спорт развивает командный дух, это проявляется, например, в игре в баскетбол, футбол, волейбол и другие командные игры.

Сейчас все чаще, в том числе и в России, набирает популярность такого экстремального вида спорта, как бридж-джампинг (русское название – «прыжки с моста»). Тем, кто хочет получить острые ощущения, к ногам привязывают прочную резинку. После он совершает прыжок с большой высоты вниз. Затем некоторое время экстремал находится в состоянии «свободного падения», а затем резинка возвращает его на точку отправления. Также в число набирающих популярность среди видов спорта попадает воркаут (а это гимнастические и акробатические упражнения на турниках), йога, тайбо (смесь бокса и танцев), скейтбординг.

Как и раньше, молодежь все также первую часть дня проводит на учебе, оставшийся день за компьютером или перед телевизором, что приводит к недостатку движения, при постоянном положении сидя, это является неестественной позой, что приводит к неправильному формированию скелета и плохому развитию мышц, может развиваться сколиоз. Очень важно для предотвращения заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни, выполнять простые физические упражнения в течение всего дня, это полезно также тем, что спорт увеличивает кровообращение и работу мозга. И самое главное, спорт дает возможность победить самого себя, доказать, что ты способен на многое.

Но существует и проблема, которая заключается в бесконтрольном занятии спортом, например поднятии тяжелых весов при выполнении каких-либо упражнений, что в свою очередь может привести к получению серьезных травм, поэтому молодежи стоит помнить о правилах безопасности при выполнении упражнений.

Подводя итог, хочется отметить положительную динамику количества молодежи, начинающей приобщаться к спорту, что в свою очередь формирует более здоровую нацию в будущем, а это помогает достичь задачи, стоящие перед государством, а именно В. В. Путин поставил задачу, что к 2024 году необходимо повысить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет, а молодежь, приобщившаяся к спорту сейчас, будет помогать выполнению этой задачи, а именно увеличению продолжительности жизни в будущем.

Хотелось бы отметить, что поддержка государства, которая существует на данный момент, устойчивая тенденция к повышению роли физической культуры и спорта в обществе будет способствовать:

- привлечению молодых людей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- созданию основ для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья нации;
- формированию устойчивого сознания для дальнейшего развития молодежного спорта и восстановления традиций физкультурно-спортивного движения.

#### **Литература:**

1. Антипов В.А. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике / В.А. Антипов, Е.Г. Разумахина. – ТиПФК – 2008. – № 3. – 12 с.
2. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р.В. Еремин // Наука и практика: журнал. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.
3. Мишина Т.В. Гуманистическая направленность современного спорта / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина // The Scientific Heritage. – 2020. – № 54-3 (54). – С. 67-68.
4. Подрезов И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И.Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 106-109.
5. Постановление Администрации Псковской области от 28 октября 2013 г. № 502 «Об утверждении Государственной программы Псковской области «Развитие физической культуры и спорта на 2014-2020 годы».
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.

## ДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОГО И ИДЕОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НА РОССИЮ

Н.В. Казанцева, кандидат педагогических наук, доцент  
Иркутский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры  
Российской Федерации, г. Иркутск, Россия

***Аннотация.** В статье проведен анализ использования допингового скандала как инструмента политического и идеологического влияния на Россию. Представлены проблемы внедрения уголовной ответственности в российское антидопинговое законодательство, а также критика методов решения споров, сложившихся в практике международного спортивного арбитража. Сделан вывод об однополярности влияния международных организаций в сфере спорта на отдельные страны, что, в свою очередь, диктует выбор новой модели и стратегии антидопинговой политики в мире.*

***Ключевые слова:** спорт, допинговый скандал, Россия, политика, идеология.*

В современном мире проблема употребления допинга в спорте и борьба с ним является одной из актуальных проблем мирового спорта, но для России эта проблема стала наиболее острой и болезненной. Российский спорт сейчас находится под пристальным прицелом мировой общественности и международных организаций, призванных бороться с допингом, а российский допинговый скандал стал одним из инструментов политического и культурно-идеологического влияния на Россию. Предлагаем рассмотреть различные аспекты этого влияния.

В первую очередь, российский допинговый скандал является мощным инструментом политического влияния. Ученые квалифицируют допинговый скандал в России как новый вид холодной войны и способ политического давления и провокации [8]. Считаем, что инициирование допинговых скандалов, а также последующих санкций, было произведено и использовано как мультифункциональный инструмент политического давления с пролонгированным эффектом. В широком смысле предполагалось использовать спорт в качестве инструмента для исключения России не только из мирового спорта, но и из мировой политики.

Одним из негативных последствий российского допингового скандала стало внедрение в российское законодательство нововведений, касающихся антидопингового регулирования в спорте, которые имеют ряд существенных проблем, связанных с разграничением антидопинговых норм административного и уголовного законодательства, с соразмерностью юридической ответственности при нарушениях антидопингового законодательства [5].

Усиление ответственности за употребление допинга путем инициирования поправок в Уголовный кодекс Российской Федерации (далее – УК РФ) вызвало множество дискуссий. При этом совершенно очевидно, что данная мера преследовала именно политические цели. Установление уголовной ответственности за склонение к употреблению допинга получило нормативное закрепление во многих зарубежных странах, однако списки запрещенных препаратов, за употребление которых применяется уголовная ответственность, в разных странах существенно различаются. Так, в Великобритании предметом уголовного наказания в отношении допинга в спорте могут стать только анаболические препараты [1]. В Российской Федерации для целей ст. 230.1 и 230.2 УК РФ в постановлении Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 №339 [2, 3] установлены перечни субстанций и методов, входящий в запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА), куда входят более 1000 запрещенных препаратов, однако этот список ограничен веществами, относящимися к наркотическим в соответствии законом Российской Федерации [4]. При этом в случае с Россией международные наблюдатели в виде экспертов от

ЮНЕСКО настаивают привести указанные выше списки в соответствие с полным перечнем из списка ВАДА. Получается, что степень и мера ответственности за использование допинга в спорте в разных странах существенно отличаются, что является примером политики двойных стандартов.

К сожалению, в последние годы международная спортивная судебная система в лице Спортивного арбитражного суда (далее – CAS) тоже демонстрирует по отношению к российским спортсменам метод двойных стандартов. Как показала практика CAS, специализированного судебного органа, он является зависимым от ВАДА и Международного олимпийского комитета как по кадровому составу, так и в отношении финансирования.

По факту CAS, провозглашая как главный принцип независимость, объективность и всесторонность при рассмотрении дел, выглядит как корпоративный суд Международного олимпийского комитета [7]. Примером предвзятости CAS может служить использование по отношению к российским спортсменам несправедливого принципа коллективной ответственности, которая предусматривала равное наказание в виде дисквалификации как для «чистых», так и для уличенных в употреблении допинга спортсменов. С точки зрения юристов такое решение является неправомерным, потому что оно отменяет презумпцию невиновности «чистых» спортсменов, которая провозглашена в международных конвенциях, призванных защищать права человека.

Параллельно с политическим давлением, российский допинговый скандал влияет на культурные и идеологические ценности, связанные с идеалами спорта как в России, так и во всем мире. Российский допинговый скандал выступает в качестве инструмента формирования негативного образа России как коррумпированной системы поддержки масштабного использования допинга в спорте, что, в свою очередь, призвано нивелировать все высокие спортивные достижения и признание России как мощной ведущей спортивной державы на международной арене.

Обкатка таких форм деградации национальной гордости в виде публичного стыда и покаяния была произведена на примере Финляндии в 2001 году. Для финнов масштабное разбирательство в применении допинга сборной по лыжным гонкам с постоянным муссированием в СМИ стала воплощением национального стыда, а также сильно сказалась на последующем состоянии лыжного спорта и вообще большого спорта. Финский допинговый скандал вызвал большой резонанс среди спортивной общественности и это, прежде всего, ударило по спорту высших достижений в Финляндии, поскольку правительство страны сильно сократило расходы и субсидии, связанные с развитием спорта во всех областях, начиная от поддержки молодых одаренностей на уровне спортивных гимназий до исследований в области спортивной медицины [9].

В современной России значимость спорта как компонента национального самосознания, идентификации России как мировой спортивной державы традиционно велика. В 2017 году фондом «Петербургская политика» было проведено исследование, посвященное репутационным рискам спорта с точки зрения уязвимости для использования допинга, которое констатировало, что негативное влияние допинговой темы на российский спорт достигло пиковых значений, что отражается на его имиджевых характеристиках [5]. При этом пока общественное сознание россиян испытывает деструктивные изменения, США использует борьбу за чистоту спорта как конструктор национальной идентичности, являясь акторами сохранения исторически сложившихся идеалов олимпийского движения [8].

Таким образом, на сегодняшний момент в международной системе управления и регулирования отношений в сфере спорта высших достижений сложилась обстановка, демонстрирующая использование допинговых скандалов как инструмента геополитического и идеологического однополярного влияния на определенные страны. Такая ситуация не способствует развитию как мирового, так и национального спорта и диктует выбор новой стратегии борьбы с допингом в мире.

### **Литература:**

1. Амиров И.М. Особенности юридической ответственности в сфере спорта: к постановке проблемы // *Общество и право*. – 2010. – №4 (31). – С. 120-127.
2. Самсоненко Т.А. Правовое регулирование борьбы с допингом на международном и национальном уровнях / Т.А. Самсоненко, С.Д. Багдасарян, С.В. Петрова, А.В. Сидорова // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2018. – № 4. – С. 133-138.
3. Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации: постановление Правительства РФ от 28 марта 2017 г. № 339 // *Собрание законодательства РФ*. – 2017. – № 14. – Ст. 2074.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 27 ноября 2010 г. N 934 г. Москва «Об утверждении перечня растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащих контролю в Российской Федерации, крупного и особо крупного размеров культивирования растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, для целей статьи 231 Уголовного кодекса Российской Федерации, а также об изменении и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации по вопросу оборота растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры» // *Российская газета*. – 2010. – № 280 (5359).
5. Пятковская Ю.В. Об особенностях реализации конституционного принципа соразмерности юридической ответственности при нарушениях антидопингового законодательства в Российской Федерации / Ю.В. Пятковская, Н.В. Казанцева // *Академический юридический журнал*. – 2020. – 3 3 (81). – С. 47-51.
6. Токсичность репутаций отдельных видов спорта с точки зрения допинга: попытка рейтинга // *Петербургская политика: сайт фонда*. – URL: <https://fpp.spb.ru/sports-toxicity> (дата обращения: 10.09.2020).
7. Шахрай С.М. Международный спортивный арбитраж / С.М. Шахрай, С.В. Байрамов // *Международный туризм и спорт: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 21-22 ноября 2013 г.* – М.: ФБГОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013 – С. 24-31.
8. Altukhov S. The New Sports Cold War: The Importance of Russian Doping Statements for International Relations and Sports // *Sports in Society*. – 2018. – Vol. 21, iss. 8. – pp. 1120-1136. – Doi: 10.1080 / 17430437.2018.1442194.
9. Laine T. Shame on us: Shame, national identity and the Finnish doping scandal // *The International Journal of the History of Sport*. – 2006. – Vol. 23, iss. 1. – pp. 67-81. – Doi: <https://doi.org/10.1080/09523360500386450>.



## РОЛЬ ПАРЕМИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КАТЕГОРИЙ ГУМАНИЗМА

С.Г. Казарина, доктор филологических наук, профессор

Т.Ю. Гуляева, кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассматриваются краткие, устойчивые в речевом обиходе изречения назидательного характера, в которых зафиксирован многовековой опыт этноса.*

*Цель исследования – описать роль паремий русского языка в формировании этических категорий, являющихся базовыми при рассмотрении гуманизма как принципа мировоззрения. Новизна исследования заключается в изучении языкового материала, извлеченного из лексикографического издания В.И. Даля, и в сопоставлении словарных определений и лексического фонда разных эпох существования современного русского языка. Используются культурологический, контекстологический, описательный, сопоставительный методы исследования. Делается вывод о формирующей мировоззрение роли устойчивых суждений в форме паремий, отражающих этические и духовные категории, о характеристиках национального характера, отмечено убывание лексических единиц русского языка.*

***Ключевые слова:** гуманизм, русский язык, паремия, нравственная категория, добро, зло, благо, совесть.*

Человеческий язык как величайший феномен развивает и совершенствует мыслительную деятельность, формирует личность носителя языка, что в свою очередь может содействовать развитию языка либо, напротив, вести к его обеднению. На материале лексикографических изданий попытаемся проследить, какие языковые средства могут сформировать некие характеристики отдельных категорий понятия «гуманизм», которое определяется следующим образом: «Гуманизм – человечность в общественной деятельности, в отношении к людям»; «Гуманный – человечный, проникнутый вниманием, уважением к людям» [3, с.225].

Философ и ученый Иммануил Кант, много сделавший для описания нравственности и уточнения предмета этики, обосновывал свою теорию, в которой мораль рассматривалась как категория должного, и сформулировал гуманистическое требование, названное «категорическим императивом» [6].

Мораль рассматривается как область должного, которое в нравственности имеет всеобщий характер, в то время как чаще люди руководствуются аморальными мотивами. При всем разнообразии подходов к определению системы этических категорий можно выделить наиболее важные из них: **добро, благо, зло, совесть.**

Какими же этическими категориями и принципами следует руководствоваться людям для того, чтобы жизнь максимальной части человеческого коллектива можно было назвать счастливой? Эти категории не только присутствуют в законодательных актах, но и утверждаются многими формулировками, сгустками человеческой мудрости, выраженной средствами русского языка, имеющими форму пословиц, поговорок, крылатых выражений. Важнейшую роль в формировании этических категорий играют паремии, что обусловлено их возможностью в легко запоминающихся формах предлагать описание стереотипных ситуаций, существующих в жизни различных этносов, содержать оценку событий, явлений, поступков, характеров, подсказывать выход из положения.

В настоящей работе нами использован феноменальный лексикографический труд – четырехтомный «Толковый словарь живого великорусского языка» Владимира Ивановича Даля (1811-1872 гг.), члена-корреспондента Академии наук России, чуткого ценителя, влюбленного в русский язык, человека, в течение 53 лет собиравшего слова русского языка, формировавшего и усовершенствующего словарь.

Добро и зло – категории этики, отвечающие требованиям нравственности, наиболее общие формы моральной оценки. Паремии о добре и зле в большом объеме представлены в словаре В.И. Даля: Кто живет в добре, тот ходит в серебре; В добре жить хорошо; Кто добро творит, тому Бог отплатит; Кинь добро назад, очутится наперед; За добро добром платят; Лихо помнится, а добро век не забудется; Много пить, добру не быть; Забудь ты мое добро, да не делай мне худа; Худо тому, кто добра не делает никому [1, с. 444-445].

В 70-е годы XIX века в русском языке насчитывалось гораздо больше слов, характеризующих категорию «добро»: добрость, доброгласный, добродумчивый, доброжелательство, доброзвучие, доброликий, добромысленный, доброречивый, добрословить, добротворец, доброумый, доброчестный и пр. [1, с. 444-445]. Эти слова, как и многие другие, за небольшой период существования русского языка исчезли из него, что, очевидно, свидетельствует о неумении и нежелании современного человека оценивать окружающих людей по использованию в их мыслях, речах, делах и поступках всего, что связано с добром.

Категория «зло» выражает представление о моральном качестве, заслуживающем порицания, зло противопоставляется добру, хорошему человеку – злого. Мудрость русского народа проявляется в следующих пословицах о категории «зло»: Не плати злом за зло; Дружбу помни, а зло забывай; Из двух зол выбирай меньшее; Злой не верит, что есть добрые люди; От злой жены одна смерть спасает; Лучше хлеб есть с водою, чем жить со злою женою; Девушки хороши, красные пригожи, да отколь же злые жены берутся? [1, с. 684-685].

С корнем -зло- в русском языке насчитывается много однокоренных слов, как входящих до настоящего времени в активный словарный запас, так и уже ушедших из современной лексики, что подчеркивает факт осмысления этой категории не всеми слоями этноса: зло, злобить, злобствованье, злодушие, зложеланье, злоименный, злоковарный, зломочность, зломудрие, зломыслить, злонаходчивый, злонырный, злообычие, злорадство, злоречивость, злотворение и пр. [1, с. 684-685].

Номинацией «благо» обозначаются в этике не только материальные объекты, но и духовные; разновидностью духовного блага считается добро. В словаре В.И. Даля словом «благо» обозначено все «доброе, полезное, служащее к нашему счастью». Здесь же автором приводятся паремии: Благая жизнь на земле сулит благое спасение; Путному началу благой конец; Богом пойдешь до благого дойдешь; У худой головы не благо и ногам; От людей не жди блага [1, с. 90]. Пять страниц текста словаря, набранных мельчайшим шрифтом, содержат иллюстративные примеры, в том числе слова с корнем -благо-, большая часть которых не фиксируется в современных словарях русского языка и носителями в активной лексике не употребляется, что свидетельствует о потере соответствующих понятий. Приведем такие лексемы: благий (то есть добрый, хороший), благостыня, благоволение, благовоспитанность, благовременность, благовестительница, благогласный, благодуроватый, благоматный, благоплодный, благорастворить, благоугодливый и пр. [1, с. 90].

Категория «совесть» определяется в словаре В. Даля достаточно пространно, детально описывается как нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра или зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка, чувство, побуждающее к истине и добру, отвращающее от лжи и зла; невольная любовь к добру и к истине; прирожденная правда, в различной степени развития [2, с. 257]. Иллюстративными примерами в словарной статье служат паремии: У кого совесть чиста, у того подушка под головой не вертится; От человека утаишь, от совести (от Бога) не утаишь; Рожа кривая, да совесть прямая; У кого совесть не чиста, тому и тень кочерги виселица [2, с. 257]. Отметим очень небольшое количество однокоренных слов по сравнению с приведенными нами в иных изученных словарных статьях, а именно: совестный, совестливый, совестность, совестливость, совестить [2, с. 257]. Большая часть этих номинаций, по данным толковых словарей, закрепилась в современном русском языке (совестливый, совестный, бессовестный, бессовестность, совестливо [4, с. 12].

Сравнение с толкованиями этого понятия в более поздних словарях русского языка в большей степени соответствует требованиям к дефинициям, однако, на наш взгляд, уступает в точности вычленения существенных и необходимых видовых признаков. Сравним: «Совесьть – чувство нравственной ответственности за свое поведение перед окружающими людьми, обществом» [5, с. 681]. Здесь закономерно возникает вопрос: если окружающие люди и общество не осведомлены о непристойном поступке человека, совесть никак себя проявить не должна, не может? Четырехтомный словарь русского языка предлагает более точное определение: «Совесьть – чувство и сознание моральной ответственности за свое поведение и поступки перед самим собой, перед окружающими людьми, обществом, нравственные принципы, взгляды, убеждения» [7, с. 175].

Совесьть – категория этики, которая предполагает имеющуюся у человека способность осуществлять нравственный самоконтроль и формулировать нравственные задачи, которые должны быть выполнены. Роль совести особенно важна в тех случаях, когда человек в трудной ситуации должен сделать моральный выбор самостоятельно, без помощи окружающих. Как показало исследование, в русской паремиологии представлен эмоциональный признак, проявляющийся в трех группах паремий: в одной из них говорится о чистой, спокойной совести (Счастлив тот, у кого совесть спокойна), в другой – о нечистой (Нечистая совесть спать не дает; Совесть без зубов, а загрызет), в третьей – об отсутствии совести (Волосом сед, а совести нет).

Взаимосвязь языка и культуры неисчерпаема, на этом основано решение фундаментальной проблемы соотношения языка и мышления, языка и картины мира, языковой системы и национального характера [8]. Категория «совесьть» принадлежит к разряду важнейших в истории не только России, но и стран Европы, служит действенным орудием воспитания и атрибутом процесса социализации. В образовательной деятельности и в практике перевода следует иметь в виду, что категория «совесьть» в пространстве русской культуры, как считают исследователи, отличается эмоциональностью, требовательностью, критической оценкой и не склонна к установлению собственного свода правил. Она повелевает, требует, заставляет, при этом сама терзается и мучится. В культуре Франции, в частности, совесть менее эмоциональна, более склонна к критической оценке, готова формировать свой свод правил, однако не отличается требовательностью, играет роль советчика или слабого противника [4].

Таким образом, есть все основания прийти к следующим выводам. Русский язык является необычайным наследием наших предков, имеет богатейшую лексику, в том числе обширный пласт паремиологических единиц, несущих народную мудрость, формирующих этические категории, обеспечивающих связь поколений и взаимообогащение этнических культур.

Изучение запечатленных языком этических и духовных категорий представляется чрезвычайно важным, поскольку они составляют часть внутренней жизни личности и характеризуют феномен, называемый национальным характером. Исследование лексикографических источников выявило, что понятийный континуум становится беднее: на протяжении немногим более 100 лет из лексического фонда исчезли номинации многих понятий, связанных с нравственными категориями.

#### **Литература:**

1. В. Даль. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4-х т. – Т.1. – М.: Русский язык, 1978. – 699 с.
2. В. Даль. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4-х т. – Т.4. – М.: Русский язык, 1980. – 683 с.
3. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. – М.: Эксмо, 2008. – 944 с.
4. Маркевич Ю.В. Лингвокультурный смысл «совесьть» (на материале русского и французского языков): автореф. дис. ... канд. филол. наук. – Краснодар, 2020. – 26 с.
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка/Под ред. проф. Н.Ю. Шведовой. –12 изд., стереотип. – М.: Русский язык, 1978. – 846 с.
6. Словарь по этике / Под ред. И.С. Кона. – 5-е изд. – М.: Политиздат, 1983. – 445 с.
7. Словарь русского языка: В 4-х т. / Под ред. А.П. Евгеньевой. – 2-е изд., испр. и доп. – Т.4. – М.: Русский язык, 1984. – 794 с.
8. Тхорик В.И. Язык – духовность-культура: Монография / В.И. Тхорик, Н.Ю. Фанян. – 3-е изд. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2017. – 241 с.

## КУЛЬТУРНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ И ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ

А.А. Кукушкина<sup>1</sup>, исследователь, преподаватель-исследователь по социологическим наукам, преподаватель

О.О. Айвазян<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Альаджам Мишель<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>г. Дамаск, Сирийская Арабская Республика

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению основ влияния культуры и социума на процесс формирования личности молодых людей в современном социокультурном обществе. Представляется определение дефиниций «человек», «индивид», «личность». В работе отмечается, что основы культуры – это наиважнейший компонент жизнедеятельности человека, который нормализует жизнь в современном социокультурном обществе. Также в статье анализируются механизмы воздействия культуры и социума на личность.

**Ключевые слова:** культура, социально-культурная эволюция, культурные ценности, молодежь, социум.

Человек развивается в процессе социально-культурной эволюции. Социально-культурная эволюция связана со способностью сохранения и передачи культурных ценностей, информации, которая передается не только прямым потомкам. В процессе передачи информация обновляется и изменяется. Человек также способен целенаправленно вести информационный поиск. Социальное развитие человека означает развитие его личности в процессе установления многообразных социальных отношений.

Важнейшими компонентами социокультурной эволюции личности являются культурная эволюция и влияние социума на индивида.

Процесс культурной эволюции представляет собой непрерывную деятельность по формированию культурных начал посредством основополагающего принципа «от простейшего к сложнейшему». Структура формирования культурной эволюции представлена в нижеследующем рисунке.



Рисунок – Структура культурной эволюции личности

Взаимосвязь культуры и личности обусловлена тем, что культура является определяющим компонентом при становлении личностных характеристик индивида, также взаимообусловленность проявляется в возможности личность воссоздавать, трансформировать и открывать новые культурные веяния.

Личности подвластно создание культуры, что и является целью ее формирования. Для верного истолкования взаимообусловленности основ культуры и личности не менее важным считается точная интерпретация дефиниций «человек», «индивид», «личность» [1].

Определение дефиниции «человек» включает общие характеристики человеческого рода, а «личность» свойства индивидуальности. При этом важно понимать, что эти понятия не являются синонимами, поскольку не каждый индивид есть личность, так как индивидуальность дана от рождения, а личность — это процесс становления, в ходе которого она формируется под воздействием различных социокультурных факторов.

Характеристика понятия «индивид» включает описание отличительных черт каждого конкретного человека, «личность» же предполагает духовную составляющую индивида, которая формируется под воздействием определенной социальной культуры, т.е. влияние социального окружения.

В связи со всем вышерассмотренным о процессе взаимодействия культурных веяний и личности особый интерес вызывает изучение проблематики взаимосвязи «человек–культура–человек», а также определение основополагающих характеристик личности, формируемых культурой.

Личностные устремления и поступки личности регулируются культурой и культурными ценностями, которые призваны ее обогащать [3].

В культуре хранятся социальные нормы и ценности, которые влияют на личность, и ее становление. Ценности, влияющие на развитие личности, способны оказывать регулирующее воздействие на желания и стремления человека, на его социальный выбор. Из чего следует то, что человек располагается в центре культуры, т.е. в месте пересечения воспроизводства, хранения и обновления культурных основ. Таким образом, личность развивает духовную составляющую культуры, а культура гармонизирует социокультурную жизнедеятельность.

Культура устремлена к становлению и формированию высоко-интеллектуальной, морально-нравственной и духовной личности. И в случае разрушения культуры личность встанет на путь деградации, как своей индивидуальности, так и социума в целом.

Не умаляя значения особого влияния культуры на становление личности, все же имеет место воздействие также и со стороны социального окружения, социума.

Социальное окружение представляется одним из важнейших факторов, влияющих на развитие личности и ее индивидуальных характеристик. Данное влияние включает оценку личностных качеств человека социумом, при положительном оценивании индивид обретает уверенность, в случае обратного, человек может чувствовать себя беспомощным, униженным, что приводит к неудовлетворенности и расстройству личности, а это негативный фактор для процесса развития личности молодых людей [4, С. 19-24].

«Молодые люди – возрастная группа, так называемая миллениалы – поколение «нект», является особой социально-демографической категорией, от которой зависит будущее общества и страны в целом» [2, С. 207]. Так, например, один из авторитетных немецких ученых, Карл Манхейм, отметил следующее: «Молодежь является своего рода резервом, выступающим на передний план, когда такое оживление становится необходимым для приспособления к быстро меняющимся или качественно новым обстоятельствам» [5, С. 445].

Молодежь в ходе становления личности нуждается в применении такого принципа воспитательной деятельности, как «похвала–наказание», при адекватном поведении, соответствующем общепринятым канонам данного конкретного социума молодые люди должны получать похвалу, а в случае обратного – наказание. Данный принцип позволит сформировать правильный образ мышления и тип поведения, сохранится преемственность культурных традиций и норм этикета.

Также большое значение на процесс становления личности оказывает индивидуальный опыт молодежи, определяемый физическим окружением (окружающая среда, природный мир, климатические условия). Климатические условия, в которых живут люди, влияют на личность и ее манеры [6, С. 34-38].

Резюмируя все вышесказанное, можно отметить то, что основы культуры – это наиважнейший компонент жизнедеятельности человека, который нормализует жизнь в современном социокультурном обществе. Поэтому можно констатировать – только благодаря культуре происходит становление личности, обладающей всеми ценностными основами и ориентирами.

**Литература:**

1. Айвазян О.О. Деловая культура, этика и коммуникация / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – 84 с.
2. Айвазян О.О. Правовая информатизация как детерминанта совершенствования коммуникативно-правовой культуры молодежи: социологический анализ // Знание. Понимание. Умение. – S 1. – № 3. – С. 202-218.
3. Добренков В.И. Социология / В.И. Добренков, Ю.Г. Волков и др. – М.: Мысль, 2000 – 52 с.
4. Ионин Л.Г. Социология культуры: путь в новое тысячелетие: учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.Г. Ионин. – М.: Логос, 2000. – С. 19-24.
5. Манхейм К. Диагноз нашего времени: пер. с нем. и англ. / Гл. ред. и сост. серии С.Я. Левит. – М.: Юрист, 1994. – 700 с.
6. Минюшев Ф.И. Социология культуры: учебное пособие для вузов / Под ред. Ф.И. Минюшев. – М.: Академический проект, 2004. – С. 34-38.

## «О, СПОРТ! ТЫ – МИР!»: СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Г.О. Мациевский, доктор исторических наук, профессор  
Ю.Г. Бич, кандидат исторических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос политизации современного мирового спортивного и олимпийского движения. Делается вывод о том, что, учитывая значение политики в современной жизни, необходимо активно использовать позитивный потенциал спорта и олимпизма для утверждения мира и согласия между народами, преодоления любых форм дискриминации.*

***Ключевые слова:** спорт, олимпийское движение, олимпизм, международные отношения, спортивная дипломатия.*

Мировой спорт и международное олимпийское движение сегодня все чаще связывают с конфликтами. Спорт активно политизируется и становится ареной далеко не спортивного противоборства государств, этносов, экономик, геополитических интересов и идеологий. Так, после воссоединения Крыма с Россией в 2014 г. США развернули агрессивную дискредитационную кампанию против нашей страны, в том числе и в сфере спорта. Здесь можно вспомнить дело Ламина Диака, в 1999-2015 гг., возглавлявшего Международную ассоциацию легкоатлетических федераций (IAAF), по ряду коррупционных преступлений, а также о якобы сокрытии допинга в российской легкой атлетике и получении от России около 1,5 млн. долларов на поддержку М. Салла на президентских выборах в Сенегале в 2012 г. [1]. Это и решение Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), поддержанное спортивным арбитражным судом (CAS) 17.12.2020, о том, что сборная России не будет участвовать в Олимпиадах и всех чемпионатах мира с 17 декабря 2020 г. по 16 декабря 2022 г., а российские спортсмены хотя и будут допущены к ним, но без национальных флага и гимна и многое другое.

Олимпийские игры со времен античности представляли собой религиозные и спортивные празднования, на время которых приостанавливались военные и политические конфликты. Древняя Греция VIII-IV вв. до н.э., раздираемая полисными войнами, использовала их как способ остановить кровопролитие, восстановить дипломатические, экономические и культурные связи. В конце XIX в. традиция проведения Олимпийских игр была возрождена французским общественным деятелем бароном Пьером де Кубертенем, ставшим первым генеральным секретарем Международного олимпийского комитета (МОК). При этом основной целью Игр было провозглашено преодоление национального эгоизма и борьба за мир и международное взаимопонимание в условиях разрастающегося противоборства империалистических держав за очередной территориальный и колониальный передел мира.

В Олимпийской хартии, являющейся сводом основополагающих принципов олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых МОК, в числе прочего отмечается, что олимпийское движение должно быть обеспечено отсутствием «какой-либо формы дискриминации – расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи... наличия иного мнения, национального или социального происхождения...» [2]. При этом п. 2 Правила 50 «Реклама, демонстрации, пропаганда» хартии гласит: «На олимпийских площадках, объектах и в других зонах запрещаются любого рода демонстрации или пропаганда политического, религиозного или расового характера» [2]. В Руководстве по применению этого Правила, разработанном Комиссией спортсменов МОК, также отмечается, что «в центре внимания Олимпийских игр должны оставаться

выступления спортсменов, спорт и международное единство и гармония, которые стремится продвигать олимпийское движение» [3].

Существует расхожая фраза – «спорт вне политики», которую часто повторяют политики, чиновники, журналисты, функционеры от спорта да и сами спортсмены. Однако возможно ли сегодня, чтобы кто-то или что-то были вне политики? Ведь последняя пронизывает практически все стороны жизни. Один из современных политологов (А.С. Панарин) как-то сказал – «Современное общество обречено быть политическим». И это на самом деле так.

Однако при этом необходимо понимать, что политика спорта, политика олимпийского движения есть политика утверждения мира и гармонии, согласия между странами и народами. Миротворческий потенциал спорта огромен, «мягкая сила» [4, 5] его воздействия уникальна и очень результативна. Современная спортивная дипломатия [6] должна более активно использовать позитивный потенциал мирового спорта и олимпизма для борьбы с любыми проявлениями расовой, этнической, религиозной, идеологической и любой иной формы дискриминации, утверждения основных принципов олимпийского движения, изложенных в Олимпийской хартии.

И потому слова из «Оды спорту» П. де Кубертена сегодня как никогда актуальны и являются меморандумом современной спортивной дипломатии: «О, спорт! Ты – мир. Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты – согласие! Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга...».

#### **Литература:**

1. Шамоноев О. Суд над Диаком отложили до лета. Он не пересечется с процессом Россия – ВАДА [электронный ресурс] // СПОРТ-экспресс. URL : <https://www.sport-express.ru/> (дата обращения: 19.01.2021).

2. Олимпийская хартия (в действии с 26 июня 2019 г.) [электронный ресурс] // Олимпийский комитет России. Официальный сайт. URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 19.01.2021).

3. Руководство по применению Правила 50 Олимпийской хартии [электронный ресурс] // Олимпийский комитет России. Официальный сайт. URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 21.01.2021).

4. Наумов А.О. Спортивная дипломатия как инструмент «мягкой силы» // Мировая политика. – 2017. – № 4. – С. 32-43. DOI: 10.25136/2409-8671.2017.4.24852

5. Мишина Т.В. Воспитание этнической толерантности в спорте / Т.В. Мишина, А.И. Догадова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 126-127.

6. Леонтьева Н.С. Организация и проведение спортивных мегасобытий как фактор спортивной дипломатии / Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – № 1. – С. 21-28.



## К ВОПРОСУ О СРАВНИТЕЛЬНОМ ИССЛЕДОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ)

<sup>1</sup>Го Минлей, старший преподаватель кафедры физического воспитания,

<sup>2</sup>Т.А. Самсоненко, доктор исторических наук, доцент

<sup>1</sup>Чунцинский институт науки и искусств, г. Чунцин, Китайская Народная Республика

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности сравнительного исследования, как научного направления в области физической культуры и спорта. Отмечено, что сравнительные исследования содействуют развитию теории и практики современной физической культуры и спорта и способствуют укреплению сотрудничества в данной области.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, сравнительное исследование, научное знание, научное направление.*

Физическая культура и спорт являются социальным явлением и важной составляющей в культурной системе человеческого общества. В современном мире быстрый темп развития физической культуры и спорта требует соответствующего уровня развития научного знания.

Большой вклад в развитие исследования физической культуры и спорта внесло использование сравнительного исследования физической культуры и спорта как нового научного направления. Bruce L. Bennett, Maxwell L. Howell, Uriel Simri в книге «Сравнительное исследование физической культуры и спорта» отмечают, что сравнительное исследование физической культуры и спорта проводит сравнительные анализы и рассматривает сходства и различия особенностей и процессов развития физической культуры и спорта в разных обществах, культурах, странах и регионах [2]. В настоящее время в научном мире появляется все больше исследователей-историков, занимающихся сравнительным исследованием физической культуры и спорта. В исследованиях рассматривается история физической культуры и спорта на базе понятия «время», а в сравнительных исследованиях по физической культуре и спорту на базе понятия «пространство».

Начальным этапом развития сравнительного исследования физической культуры и спорта можно считать XVII-XIX вв., поскольку в это время европейские ученые (Ян Амос Коменский, Марк-Антуан Жюльен) начали обращать внимание на сравнительное исследование в области педагогики.

В конце XIX века возродилась Олимпиада, но уже в современном виде. В данном виде она представляет собой не только соревнования, но и новые способы для обмена опытом в области спорта среди представителей разных стран. В XX веке начали создавать новые ассоциации по разным видам спорта и новые научные сообщества по разным направлениям в исследованиях физической культуры и спорта. Ассоциации и сообщества открыли широкие возможности для развития сравнительного исследования физической культуры и спорта. Одновременно появились разные статьи и исследовательские работы о сравнительном исследовании физической культуры и спорта.

Стоит отметить, что с 1874 года известный русский педагог и основоположник физического воспитания П.Ф. Лесгафт публикует свои работы: «Основы естественной гимнастики» (1874 г.), «Об отношении анатомии к физическому воспитанию» (1876 г.) и «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы» (1877-1880 гг.) [1]. Все эти работы являются важным наследием для сравнительного исследования физической культуры и спорта.

В США, в Колумбийском университете, в 1929 году была подготовлена первая диссертация по сравнительному исследованию в области физической культуры и спорта. К

1945 году насчитывалось 12 диссертаций по сравнительным исследованиям в данной области [4]. Конечно, все эти научные труды способствовали в дальнейшем развитию сравнительного исследования физической культуры и спорта.

После Второй мировой войны, особенно в 50-60-х годах XX века, быстро развивалось сравнительное исследование физической культуры и спорта как научного направления. Во-первых, после Второй мировой войны быстро развиваются международные отношения и «сокращаются» расстояния между странами. Большое количество вопросов в исследованиях физической культуры и спорта стали актуальными для разных стран. Например, как правильно подготовить спортсменов, как развивать физические качества у школьников и т.д. С течением времени обмен опытом стал неотъемлемой частью развития этого научного направления. Таким образом, эффективное развитие сравнительного исследования физической культуры и спорта становится социальным требованием. Во-вторых, развитие информационных технологий создало необходимые условия для развития сравнительного исследования физической культуры и спорта. Исследователям стало легче получить различные материалы или обмениваться ими с зарубежными коллегами. Расширились возможности проведения сравнительных исследований физической культуры и спорта. В-третьих, развитие других наук повлияло на развитие сравнительного исследования физической культуры и спорта. Появились новые теории и методики, которые могут быть заимствованы для проведения сравнительных исследований в данной области.

После 60-х годов XX века западные ученые активно занимаются сравнительным исследованием физической культуры и спорта. В 1975 году вышла новая монография «Сравнительное исследование физической культуры и спорта». Авторами монографии является интернациональный коллектив: Bruce L. Bennett (США), Maxwell L. Howell (Австралия) и Uriel Simri (Израиль). Данная монография стала самой известной в истории сравнительного исследования физической культуры и спорта.

Сравнительное исследование физической культуры и спорта является предметом, который изучается во многих университетах мира [3]. 29 декабря 1978 года в институте имени Вингейта – национальный институт физической культуры и спорта Израиля был проведен первый семинар сравнительного исследования физической культуры и спорта, в котором участвовали 13 представителей из 11 стран мира. После проведения семинара была создана международная ассоциация сравнительного исследования физической культуры и спорта (International Society of Comparative Physical Education and Sport, ISCPES). Ассоциацией проводятся семинары в различных странах мира, а также был учрежден международный журнал «Сравнительное исследование физической культуры и спорта».

Сравнительное исследование вносит большой вклад в развитие физической культуры и спорта как науки. Во-первых, сравнительное исследование физической культуры и спорта содействует развитию теории и практики современной физической культуры и спорта. Через сравнительные исследования ученые могут увидеть новые тенденции, получить новые знания, которые отвечают на различные вопросы и представляют новые идеалы в развитии мировой физической культуры и спорта. Анализируя развитие физической культуры и спорта в других странах, можно как в зеркале найти недостатки в развитии физической культуры и спорта в своей стране и исправить их.

Во-вторых, получить опыт от развития международной физической культуры и спорта. Ключевой целью сравнительного исследования является получение опыта, содействующее реформам и развитию физической культуры и спорта, а также являющееся необходимой базой существования и развития сравнительного исследования в данной области. В современном мире проведение любой реформы физической культуры и спорта не может существовать без изучения опыта других стран.

В-третьих, способствовать выявлению закономерностей развития физической культуры и спорта. Для получения положительного опыта необходимо изучить закономерности развития физической культуры и спорта, существующие в теории и практике сравнительного исследования и представляющие варианты реформ физической культуры и спорта.

В-четвертых, укрепить сотрудничество в области международной физической культуры и спорта. Специалистами во всем мире признается, что сравнительное исследование способствует расширению обмена, достижению понимания и укреплению сотрудничества в области физической культуры и спорта между разными странами, что соответствует требованиям и целям ООН. Это представляет собой значительный вклад в эффективное развитие физической культуры и спорта в международном масштабе.

В-пятых, способствовать эффективному решению проблем в области физической культуры и спорта в отдельно взятой стране и в международном масштабе. В современном мире актуально взаимодействие во всех сферах человеческой жизни.

Таким образом, изучение теоретических и практических вопросов сравнительного исследования физической культуры и спорта способствует решению различных проблем в области физической культуры и спорта не только в отдельно взятой стране, но и в международном масштабе.

#### **Литература:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М.: АКАДЕМИА, 2012. – 320 с.
2. Bruce L. Bennett. Comparative Physical Education and Sport / Bruce L. Bennett. Maxwell L. Howell, Uriel Simri [M]. – Revised, 1983. – p. 283.
3. Gao Fei. Research on discipline development of comparative physical education and sport [D]. / Gao Fei. – Beijing Sport University, 2009.
4. Xiong Douyin et al., The emergence and development of comparative physical education and sport [J]. / Xiong Douyin. – China Sport Science. 1988(1). – p: 82-85.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

Т.А. Михайлова, кандидат социологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной научной работе в тезисной форме отражено полезное воздействие физической культуры и спорта на физическое и духовное здоровье людей, выделены три группы задач, решаемых физической культурой и спортом, приведены сведения институционализации спорта в современном обществе. В данной работе также приведены результаты авторского социологического исследования Михайловой Т.А., Студеникиной Е.С., Усовой Л.В. относительно отношения молодежи Кубани к занятиям физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, задачи физической культуры, социальный институт.*

На сегодняшний день в современном мире особенно значимыми являются вопросы укрепления физического и духовного здоровья людей, формирования их здорового образа жизни и приобщения к соблюдению культуры здоровья и пр., в решении этих вопросов физическая культура и спорт становятся приоритетными средствами достижения.

Физическая культура выступает частью общей культуры. Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в РФ» [10], «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм 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 путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [10].

По мнению отечественных ученых М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, для большинства людей слово «физическая культура» стало обыденным, тогда как необходимо осознавать, что речь идет об особенно значимом компоненте человеческой культуры, который связан не только с занятиями физическими упражнениями, но и с умением владеть собой в различных жизненных ситуациях [3, с. 34].

Физическая культура решает три основные группы задач – оздоровительные, образовательные и общепедагогические (воспитательные) задачи [9, с. 12]. Первые связаны с закаливанием, укреплением здоровья, развитием физических качеств личности и т.д., вторые задачи предполагают обеспечение каждого человека базовыми знаниями в области физической культуры, третьи нацелены на нравственное, умственное, эстетическое и пр. воспитание человека.

Одним из компонентов физической культуры выступает спорт. В социологии под спортом понимается базовый элемент физической культуры общества, исторически сформировавшийся в форме соревновательной деятельности и практической подготовки человека к спортивным состязаниям [2].

При этом необходимо отметить, что спорт можно рассматривать как социальный институт общества. На начальном этапе изучения природы социальных институтов, весомый вклад в их изучение внесли социологи Г. Спенсер, Э. Дюркгейм, М. Вебер и др. Например, Г. Спенсер ввел этот термин, но не дал точного определения. Именно он представил социальные институты в виде органов общественного суперорганизма, способствующих вести совместную жизнь и деятельность людей. Общность институтов и сеть функциональных взаимодействий между ними обуславливают строение и формирование общества [4, с. 339-340].

Возникновение социальных институтов связано с откликом на разнообразные потребности общества, в гарантии непрерывной социальной жизни, защиты граждан, поддержания социального порядка, сплоченности социальных групп, осуществления коммуникаций между ними, «размещения» людей по определенным социальным позициям.

В социологии процесс возникновения и становления социальных институтов получил название институционализации [4, с. 343-344].

Физическая культура и спорт как социальный институт функционируют в форме конкретных институционализированных социальных групп и связанных с ними учреждений. По способам упорядоченности деятельности их можно разделить на два базовых типа – неформальные, в которых нет четко принятых и строгих правил, а также формальные, которые опираются на формализованные правила [5, с. 105-122]. Причем в каждом из этих типов социальных институтов функционируют своеобразные подтипы.

В своей научной работе Сенчук В.В. [8] отмечал, что в индустриальном и постиндустриальном обществе спорт можно рассматривать в различных аспектах, например как специфическую сферу деятельности, как способ поддержания здорового образа жизни, как универсальный социальный институт, что предполагает его участие в воспроизводстве общества и личности. По мнению ученого, процесс становления и функционирования спорта как социального института России происходит постепенно и включает временные периоды с середины XIX века и до начала XXI века [8].

Сегодня на территории Краснодарского края реализуется региональный проект «Спорт – норма жизни». Базовой целью проекта является увеличение к 2024 году доли граждан Краснодарского края, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 55%, в том числе среди детей и молодежи – не менее 88,5% [7].

Стоит отметить результаты авторского социологического исследования, проведенного Михайловой Т.А., Студеникиной Е.С., Усовой Л.В. [6], относительно отношения молодежи Кубани к занятиям физической культурой и спортом. Исследование показывает, что, например, в привычном образе жизни у большинства девушек (76%) и парней (81%) выделено время для занятий спортом и физической культурой. Большинство опрошенных девушек (91%) утверждают, что занимаются спортом и физической культурой, из них 54% тренируется 2-3 в неделю, 33% уделяет спорту и физической культуре время каждый день, остальные занимаются, но редко – от 1 раза в неделю, а то и в месяц. Результаты исследования фиксируют, что каждый второй молодой человек занимается спортом и физической культурой 2-3 раза в неделю (53%), 28% – каждый день, остальные опрошиваемые парни – раз в неделю. Согласно полученным результатам, у 93% респондентов существует желание заботиться о своем здоровье с помощью спорта и физической культуры, но только при наличии свободного времени [6].

#### **Литература:**

1. Бабосов Е.М. Общая социология: Учеб. пособие для студентов вузов. – Мн.: «ТетраСистемс», 2004. – 640 с.
2. Большой толковый социологический словарь терминов. URL: <http://www.onlinedics.ru/slovar/soc.html> (10.10.2020).
3. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание. – 1987. – 96 с.
4. Зборовский Г.Е. Общая социология: Учебник. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гардарики, 2004. – 592 с.
5. Кривцун-Левшина Л.Н. Социология физической культуры и спорта / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. Витебск: УО «ВГУ им П.М. Машерова», 2009. – 297 с.
6. Михайлова Т.А. Физкультура и спорт в повседневной жизни молодежи Кубани / Т.А. Михайлова, Е.С. Студеникина, Л.В. Усова // Общество: социология, психология, педагогика. – №5. – 2020. – С. 53-58.
7. Региональный проект «Спорт – норма жизни» [Электронный режим]. URL: <http://рцсп30.рф/images/docs/regionproekt.pdf> (дата обращения: 12.10.2020).
8. Сенчук В.В. Эволюция спорта как социального института России: автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Санкт-Петербург, 2012.
9. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.
10. Физическая культура и спорт в РФ [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ: ред. от 31.07.2020 года // Консультант Плюс: законодательство РФ. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?from=284301-43&rnd=789DA6DE0E5FD6A4080D1CDDF94D02F1&req=doc&base=LAW&n=359169&REFDOC=284301&REFBASE=LAW#111qkj20wdq> (дата обращения: 10.10.2020).

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЛОСОФИИ СПОРТА**

Т.В. Мишина, кандидат философских наук

А.И. Догадова, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма» г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрена проблема формирования духовно-нравственных установок у современной молодежи в процессе глобализационных изменений. Спорт представлен как один из инструментов воспитания духовно-нравственной системы ценностей спортсменов и болельщиков. Описана роль тренера в воспитательном процессе.*

***Ключевые слова:** спорт, мораль, нравственность, этика, гуманизм.*

Философия спорта – это достаточно молодое направление в современной науке, которое получило свое распространение в Америке в конце XX века, благодаря расширению ракурса исследования физического воспитания. То есть если ранее проблемы спорта рассматривались исключительно с позиций физического развития и исследования физической активности спортсменов, то с появлением данного направления ученые стали рассматривать вопросы исторического характера, эмоционально-психологического, духовно-нравственного, социологического влияния спорта на жизнедеятельность человека.

Основной вопрос философии – мировоззренческий, построение картины мира индивидом и анализ различных факторов, сопутствующих данному процессу. То есть в данном случае мы будем говорить о том, как спорт влияет на мировоззрение человека. Ни для кого не секрет, что спорт дисциплинирует, развивает силу и выносливость, стойкость, но помимо этого спорт воспитывает, способствует выработке определенной системы ценностей.

Современный мир очень динамичен, он интегрирует различные сферы жизнедеятельности (экономическую, политическую, социальную), что приводит к глобализационным процессам, которые упрощают, на наш взгляд, мировую систему ценностей. Благодаря активному развитию информационных технологий происходит усиление коммуникационных связей между представителями различных культур, что несомненно приводит к утере самобытности отдельных этносов, аксиологической универсальности, на первый план выходит индивидуализм, под которым в данной работе мы будем понимать личностные достижения, стремление к удовлетворению своих материальных потребностей.

Как отмечает Битарова Л.Г.: «Этика и мораль в большинстве своем не воспринимаются сегодня как основа или регулятор общественных отношений» [2]. Удовлетворение собственных потребностей, саморазвитие, личностные достижения, материальные блага занимают главенствующее положение в иерархии ценностей молодого поколения сегодня, экологические проблемы мира, патриотизм, сохранение семейных ценностей, развитие нравственных качеств, сочувствие, сострадание, уходят на второй или последующий планы.

Находясь под влиянием информационных потоков сети Интернет и телевидения, молодой человек формирует свою картину мира, свое видение себя и окружающей действительности. Поддаваясь современным трендам в киноиндустрии и музыке, подписываясь в социальных сетях на известных блогеров, актеров, музыкантов и спортсменов, молодой человек ищет себе некоего кумира, образец для подражания, и в отсутствии четких морально-нравственных установок формируются ценностные ориентации молодежи, которые, к сожалению, характеризуются хаотичностью. В связи с этим возникает непонимание, какого типа личность востребована в современном обществе.

Как известно, главным институтом формирования личности выступает семья, которая должна с детства прививать морально-нравственные ориентиры, далее институтами

социализации выступают образовательные учреждения, выполняющие воспитательную функцию. В основе системы образования должны быть формирование нравственного человека, патриота, гражданина своей страны, товарища, умеющего прийти на помощь нуждающемуся. Спорт, как одна из сфер человеческой жизнедеятельности, является одним из инструментов формирования системы ценностей не только спортсменов, но и болельщиков. Наблюдая за своими кумирами, сопереживая им, отслеживая их личную жизнь на просторах Интернета и телевидения, зритель на неосознанном уровне перенимает их модель поведения [5].

Спортсмен всегда представляет свою страну, свой край, свой город или поселок, на нем лежит большая ответственность не только в плане достижения спортивного результата, но и в плане представления себя и своей страны на международных соревнованиях. Спортсмен – лицо страны [1]. И во многом его поведение формирует стереотипные представления о нации в целом, поэтому недопустимо проявление агрессии, нетерпимости, аморального поведения.

Исследованием гуманности современного спорта занимаются ученые различных направлений науки. Так, в рамках нашей работы интересно мнение Ереминой Е.А., которая указывает на тот факт, что «принципами олимпийского спорта являются гуманизм, товарищеское взаимодействие, которое определяет его направленность на благо человека, на содействие его максимальному развитию» [3]. Одним из главных воспитателей и наставников спортсменов и болельщиков является тренер. Он ответственен не только за спортивные достижения своего ученика, но и за воспитание морально-нравственных качеств. Так как тренер – это всегда непоколебимый авторитет в глазах ребенка, приходящего в спорт, дети воспринимают тренера как кумира, стараются перенимать поведение тренера, подражают ему, внимательно слушают. Часто матери, которые воспитывают своих детей самостоятельно, отдавая ребенка в спорт, возлагают на тренера большие надежды в плане помощи воспитания своих детей их нравственных ориентиров. Поэтому, воспитывая спортсменов, им должны прививать чувство гуманизма, толерантности, патриотизма [4]. Тренер, допускающий в своей работе грубые правонарушения (подкуп судейства или соперников), предлагающий своим ученикам допинговые вещества, истязующий максимальными тренировками, деформирует нравственное и физическое здоровье воспитанника.

Таким образом, говоря об актуальных проблемах философии спорта, на первый план мы выносим вопросы духовно-нравственного воспитания, так как, воспитывая спортсмена, мы должны уметь воспитать не только силу и выносливость, но и патриотизм, гуманность, толерантность, нравственность. Так как спортсмен — это лицо нации.

#### **Литература:**

1. Багдасарян С.Д. Спорт как инструмент дипломатии / С.Д. Багдасарян, Т.А. Самсоненко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 90-92.
2. Битарова Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 1. – С. 86-90.
3. Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 225-228.
4. Машкова В.В. Методологические подходы в исследовании спорта как социокультурного феномена / В.В. Машкова, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 169-174.
5. Подольская И.Н. Массовое зрелище как социально-культурное явление / И.Н. Подольская, А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова // Вопросы устойчивого развития общества. – 2020. – № 9. – С. 230-237.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОГО АНАЛИЗА ГУМАНИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ

Е.А. Найденко, кандидат философских наук, доцент  
А.В. Тонковидова, старший преподаватель  
Т.В. Мишина, кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Тема настоящей статьи посвящена анализу проблем гуманизационных процессов в физкультурно-спортивной сфере. Предпринятый авторами подход ставит целью рассмотрение данных проблем с социально-философских позиций, что позволяет результативно предложить пути их решения в онтологическом, гносеологическом, аксиологическом и социологическом дискурсах. Данные решения определяют научную новизну статьи среди ряда подобных исследований и предлагают перспективные направления для дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** спорт, философские проблемы, ценности, гуманизация спорта, аксиология.*

Современное общество развивается в сверхсложных динамических условиях (безлюдное производство, искусственный интеллект, тренажеры, боты-консультанты, разного рода онлайн-коммуникации и др.), требующих постоянных ответов на вызовы времени, обновления образовательных спортивных и физкультурных институций.

Беспрецедентно стремительное развитие информационно-цифрового общества, по мнению ряда исследователей, негативно влияет как на общее состояние физической культуры социума, так и на спорт как социальный феномен [1]. Этот вектор влияния обусловлен и обоснован популярной ныне в научном сообществе «теорией поколений», разработанной в 1991 году Нилом Хау и Уильямом Штрауссом. Нынешнее поколение, рожденное в эпоху Интернета, виртуальной реальности и цифровых технологий, по мнению исследователей, испытывает дефицит как физического развития, так и гуманитарной составляющей самосознания личности.

Обратим внимание на то положение, что в таком сопоставлении физической и гуманитарной сторон развития поколения «центениалов», происходят изменения, способные повлиять на саму олимпийскую парадигму спорта. Следовательно, актуализация социально-философских исследований спорта представляется несомненно актуальной в современных реалиях.

В философии спорта онтологический дискурс предполагает исследование проблемы возникновения и развития спорта в истории человечества, анализ современных форм его бытия. Выявление субстанциальных основ функционирования спорта в качестве социального феномена также можно отнести к разряду онтологических проблем [2]. Весьма актуальными являются вопросы, связанные с появлением экстремальных видов спорта, определением характера их социальной обусловленности (хайпомания, монотонность офисной работы и др.).

Еще одной особенностью современного состояния общества является взаимопроникновение, тесная интеграция различных его сфер: «политика не сосредоточена более в политике, она затрагивает все сферы: экономику, науку, спорт. И спорт уже вышел за рамки спорта – он в бизнесе, в сексе, в политике» [3, с.15]. В этой связи нам представляются актуальными исследования, рассматривающие механизмы взаимодействия спорта и политики, спорта и экономики, спорта и здравоохранения и т.д. Кроме того, анализ основных тенденций взаимодействия этих социальных явлений способствует выявлению специфики спортивной деятельности.

В сфере гносеологии основным вопросом является вопрос о возможности получения знаний о спорте: может ли человек получить эти знания, используя интеллектуальные



средства, или же здесь обязателен деятельностный подход [4]. Обратим внимание на явную недостаточность научных исследований в этой области.

Аксиологические проблемы могут быть представлены в двух основных аспектах: этическом и эстетическом. Этическое исследование спорта касается прежде всего базовых спортивных коммуникаций, которые можно представить как «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – команда», «спортсмен – тренер». Именно в контексте указанных отношений формируются этические проблемы: соперничества, использования допинга, гендерные и др., связанные непосредственно с нравственными ценностями. Важной составляющей этических проблем, связанных со спортом, является область мотивации участника спортивной деятельности.

Личностная мотивация спортсмена зачастую вступает в противоречие с общей мотивацией команды, имиджем страны, которую он представляет. Отсюда возникает необходимость научного постижения мотивационной структуры личности спортсмена, что позволяет сформулировать этические принципы, цели и задачи деятельности спортсмена. Более того, именно этика дает научно обоснованную характеристику нравственных качеств личности человека, формируемых в результате спортивной деятельности.

Эстетические аспекты спорта приобретают особую значимость в виртуальном воспроизведении спортивных соревнований, рекламе, более того, в художественных произведениях, отображающих спортивную тематику практически во всех видах искусства. Здесь можно с уверенностью говорить о реальной связи спорта с искусством, а соответственно и о современном феномене спортивного мастерства как основе эстетического восприятия спорта имплицитным реципиентом.

В контексте социологического дискурса интерес представляет положение о том, что телесность является основным объектом формирования личности, причем это мнение разделяют как отечественные, так и зарубежные исследователи. Одну из своих статей Т. Алкемайер начинает с мысли о том, что спортивная деятельность до середины XX века реализовывалась в основном в спортзалах. В современном городе телесное вокруг нас: скейтбордеры, байкеры, инлайнеры... [5, с. 141]. Отметим, именно социальные вызовы современного общества обуславливают появление различных способов моделирования собственного тела: это и «здоровое» питание, и образ «спортивного тела», причем реализуются эти практики с помощью постоянных тренировок. В этом случае можно говорить об определенном образе жизни человека, о формировании таких качеств, как целеустремленность, самодисциплина, сила воли. В условиях поиска работы, жесткой конкуренции, кого предпочтет работодатель – человека, ведущего здоровый образ жизни, работоспособного, умеющего контролировать себя в неоднозначных ситуациях, имеющего привлекательную внешность и т.д.

Однако без этических ориентиров и ценностного целеполагания утрачивается всякий смысл подобных проявлений, поскольку человеческая сущность приобретает здесь формальный характер. Следствием чего является появление некоего стереотипа образа современного человека, где модная атрибутика, тату, спортивная форма тела сливаются воедино.

Обращение к социально-философским проблемам спорта, обозначенными нами в настоящей статье, способно послужить вектором дальнейших исследований в области гуманизационных процессов в физкультурно-спортивной сфере.

#### **Литература:**

1. Найденко Е.А. К проблеме гуманизации спорта / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Ч. 1. – КГУФКСТ. – 2020.
  2. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта / А.А. Передельский. – М. – 2016.
  3. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла / Ж. Бодрийяр. – М. – 2006.
  4. Морган У. Философия спорта: исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / У. Морган // Логос. – 2006. – № 3. – С. 147 – 159.
  5. Алкемайер Т. Социология спорта / Т. Алкемайер // Логос. – 2006. – № 3. – С. 141-146.
- Мишина Т.А. Гуманистическая направленность современного спорта / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина // The Scientific Heritage. 2020. № 54-3 (54). С. 67-68.

## СПЕЦИФИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ ЗРЕЛИЩ

А.В. Плотников, кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема проектирования социально-культурных зрелищ в условиях тенденции глобализации коммуникаций социального взаимодействия. Тенденции визуализации замыслов зрелищных программ становятся пространством, где рациональное доминирует над духовным. Наиболее приемлемым путем решения обозначенных проблем становится продуманный баланс современных визуальных технологий коммуникации и традиционных смыслообразующих элементов в зрелищной практике.*

***Ключевые слова:** традиция, визуализация коммуникации, баланс как принцип проектирования, социально-культурный проект, замысел зрелища.*

Современная массовая культура в условиях глобализации пронизана тенденцией размножения создаваемых социально-культурных зрелищ как проектов трансляции совместных коммуникаций социальных групп. Оставшиеся в культурном прошлом традиции «живого» общения человека, слушающего человека, устоявшегося взаимодействия индивидуумов с тематикой социальной активности в группе, в современных условиях социокультурной деятельности деструктивно трансформируются [1]. Краткость формы, низкая содержательность визуальности коммуникации становятся качественными аспектами современных форм зрелищной культуры разрушительно влияют на изменение характера смыслового взаимодействия, готовность к продолжению социального взаимодействия зрелища как содержательного общения организаторов и зрителя [2].

Мы предполагаем, что упрощенность стандартов форм визуальной коммуникации зрелища становится элементом смысловой деструкции замыслов, основой безответственности организаторов общения в зрелищной культуре. Объект исследования – поиск баланса традиций и современности в проектировании социально-культурных зрелищ. Предмет исследования – конструкция проекта социально-культурной программы как задуманное и осуществленное в замысле зрелищного проекта пространство согласования традиционных смыслов содержания и современных форм визуальной выразительности коммуникации со зрителем. Цель исследования состоит в доказательстве предположения о том, что качественные изменения зрелищной культуры становятся результатом применения неоправданного многообразия смысловой упрощенности конструктивной рациональности и излишней визуализации выразительности содержательных факторов зрелищного проекта.

Тенденция роста непрофессиональной активности зрителей ослабляет тематические ракурсы социально-культурных проектов, делает «призрачными» границы зрелищ в смысле восприятия полученной из них информации об окружающем мире [3]. Это порождает программируемость зрительской реакции на массовые зрелища в культуре, где традиционная праздничность дает основания актуальным формам социально-эмоциональных практик, например трансляции спортивных зрелищ в СМИ. Такие формы коммуникаций в проявлении эмоциональных практик создают новую систему культурных ценностей, трансформирующую смысловые элементы конструкции замыслов зрелищ из сферы духовного созидания в пространство рационального расчета [4].

Остается важной задача выявления причин потери традиционной содержательности в смысловых аспектах конструирования зрелищных проектов, а также определения оптимальных условий в реализации зрелищной практики с одновременным развитием интереса зрителя и удовлетворением рациональной мотивации заинтересованных сторон. Зритель, пресыщенный стереотипностью традиционного в программировании,

несоответствием традиционного и современного понимания роли темы массового зрелища в обратной связи, транслирует личную неприязнь к праздничным событиям. В этом аспекте особую важность представляет понимание ценностной парадигмы как аксиомы композиции зрелища. Нарушая баланс традиционных аспектов содержательности в погоне за визуальной выразительностью коммуникации в замысле зрелищного события, организаторы рискуют полностью утратить духовно-смысловые константы, разрушить важнейшие культурные ценности для выстраивания мировоззренческой ориентации социума. Режиссеру необходимо ответственное и продуманное конструирование содержательных и формообразующих компонентов зрелища по принципу баланса современного технологического и традиционного смыслообразующего как сущностных основ функционирования зрелищных проектов в условиях современных глобальных коммуникаций.

#### **Литература:**

1. Битарова Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т.1. – С. 86-90.
2. Бич Ю.Г. Межкультурные коммуникационные возможности спорта и роль в этом процессе музея (на примере музея спорта Кубани) / Ю.Г. Бич, Л.Г. Битарова, Т.В. Мишина // Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды КубГТУ». – 2020. – № 3. – С. 85-94.
3. Мишина Т.В. Отражение ментальных особенностей этноса в концептуальной картине мира / Т.В. Мишина, Г.Г. Плотникова // Государство, общество, личность: история и современность // Сборник статей III Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 158-161.
4. Плотникова Г.Г. Социальный смысл праздника и его реализация в тематическом концерте / Г.Г. Плотникова, О.С. Исаева // Социальная консолидация и социальное воспроизводство современного российского общества: ресурсы, проблемы и перспективы: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 57-63.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ОБЪЕКТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Г.Г. Плотникова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности междисциплинарных исследований образовательной среды, позволяющие определить социально-культурные, деятельностные и коммуникативные факторы для формирования условий взаимодействия личности и окружающего ее мира в процессе профессионального становления.*

***Ключевые слова:** социально-культурная сфера, образовательная среда, междисциплинарный подход, социальное партнерство.*

Требования к подготовке бакалавра исходят из социокультурных целей государства, экономических потребностей и научно-технических возможностей общества, а также потребностей самой личности, осуществляющей выбор образовательного учреждения. Поэтому возникает необходимость ориентации подготовки выпускника не только на общие требования к обучению (ФГОС ВО), но и на требования рынка труда, в частности работодателей, которые предоставляют производственную базу для реализации профессионального потенциала личности [4]. Следовательно, гибкое взаимодействие сферы образования и сферы производства на основе социального партнерства в подготовке бакалавра является одним из основных условий профессиональной подготовки бакалавра на современном этапе развития общества.

Но поиски обновления жизни личности происходят во всех областях человеческой деятельности, и в мировой образовательной практике декларируется глобальный поворот содержания в сторону общекультурных человеческих ценностей [1]. «Ключевые компетенции» должны способствовать сохранению демократизации общества, мультилингвизма, широкой общеобразовательной, политической и метакультурной осведомленности личности. Пафос рассуждений сводится к очевидной идее, высказанной персонажем пьесы Чехова А.П. «Дядя Ваня»: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Положение осложняется тем, что декларируемый высшем образованием компетентностный подход (И.А. Зимняя, В.В. Краевский, Ю.Г. Татур, И.Д. Фрумин, Э.Ф. Зеер и др.), в основе которого лежит обучение посредством деятельности, интеграция теории и практики, осознание того, как можно интенсифицировать собственное обучение, сужает возможности творческого развития личности. Образование, ориентированное на результат деятельности обучаемого, его продвижение и развитие в процессе освоения социального опыта, объективно происходит в условиях возрастающей индивидуализации [3]. В пространстве человеческой деятельности постоянно разворачиваются разные типы ситуаций (жизненные, экстремальные, кризисные, актуальные и пр.), поэтому личность вынуждена вырабатывать алгоритмы своего поведения, как бы запланированные ответы на ситуации. Такая сознательная стратегия поведения, с одной стороны, помогает осваивать социальный опыт и одновременно превращать его в знания, умения и навыки, с другой стороны, сдерживает его инициативу и творчество. Создание субъективного мира на основе запаса знания, вместе с тем, потребности и готовности выходить за рамки заданных ситуаций, как никогда актуально в аспекте проектирования образовательной среды на фоне глобализации, информатизации, демократизации всех сторон жизни общества.

Образовательная среда как психолого-педагогическая реальность признается одним из ведущих факторов развития личности. Это объясняется как сложившейся исторической ролью, так и намеренно созданными педагогическими обстоятельствами, но не через

предметную деятельность, а через значимые ситуации и события, в которые вовлекается личность в процессе своего участия. Поэтому целесообразно выявить образовательные возможности среды для накопления личностного и профессионального опыта, наряду с предметной деятельностью, которая осуществляется в рамках обучения в вузе.

Исходя из границ образовательного пространства, которые задаются масштабом и содержанием профессиональной деятельности, выделим ведущие факторы образовательной среды в подготовке бакалавра по направлению 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников:

1. Социально-культурные, возникающие в пространстве духовного поиска человека, во взаимодействии с «другим», в сотворчестве, духовном единении и благоприятствующие как личностному, так и профессиональному развитию режиссера. В рамках аксиологического подхода (М.С. Каган) в мире непрерывно воспроизводится бытие ценностей, через усилие, действенный акт, совершаемые в процессе становления человека как нравственного существа. В широком культурологическом видении (М.М. Бахтин, А.Ф. Лосев, М.К. Мамардашвили) преемственность и диалогический характер культуры определяют содержание культурного творчества и гуманитарный характер мышления человека. При этом фундаментом образовательной среды являются профессиональные смыслы и ценности режиссуры как творческой деятельности: память, жизнь, понимание, любовь, доверие, взаимопомощь, вера, сотворчество [5], иными словами, идеальное содержание объективной действительности в художественно-образной форме.

2. Деятельностные. В узкопрофессиональном смысле деятельность режиссера театрализованных представлений – это «индивидуальная креативная деятельность, завершающаяся созданием задуманного представления социально-культурного содержания, определенного авторским замыслом мероприятия, в результате которого появляются новые оригинальные формы и способы его представления (режиссерское решение) – идеальное содержание объективной действительности в художественно-образной форме» [2, с. 123]. Что подразумевает овладение бакалавром сценарно-драматургическими, исполнительскими, режиссерскими, организаторскими умениями и навыками (профессиональными компетенциями).

3. Коммуникативные. В основе пространства как формы человеческого бытия заложена объективно существующая система знаково-символических средств коммуникации. Такие элементы, как условность, вербальность, невербальность, художественность и образность как воплощение творческого замысла, можно отнести к понятию «коммуникативное пространство зрелища». Следовательно, коммуникацию в массовых зрелищах можно определить как процесс передачи и восприятия художественных ценностей.

#### **Литература:**

1. Битарова Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т.1. – С. 86-90.

2. Голиусова И.В. Личность режиссера театрализованных представлений и праздников в контексте профессионального становления / И.В. Голиусова // Праздник как пространство социально-художественных смыслов: межвуз. сб. науч. трудов. – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 388 с.

3. Мишина Т.В. Негативные тенденции особенностей восприятия физической культуры в современном обществе / Т.В. Мишина, Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 119-120.

4. Плотников А.В. Проектирование модели профессиональной практики в процессе подготовки режиссеров театрализованных представлений и праздников / А.В. Плотников // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 57-64.

5. Теория, методика и организация социально-культурных проектов: учебное пособие / А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 210 с.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО СООБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Т.А. Самсоненко, доктор исторических наук, профессор  
В.Н. Нехай, доктор социологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье раскрываются особенности влияния ограничительных мер, введенных в условиях распространения коронавирусной инфекции, на развитие международного спортивного сообщества. Отмечается целесообразность таргетированного подхода в реализации мер финансово-экономической и морально-психологической поддержки спортивной индустрии. На основе анализа параметрических издержек в спортивной сфере определяются условия и перспективы развития спортивной индустрии в постпандемийный период.*

***Ключевые слова:** коронавирусная инфекция, международное спортивное сообщество, Международный олимпийский комитет, локдаун, финансово-экономические меры поддержки.*

В начале XXI столетия спорт как социокультурный институт стал неотъемлемой частью международной жизни. Неоспоримым остается его влияние на развитие современной мировой экономики, о масштабах которого косвенно свидетельствует озвученный директором департамента Счетной Палаты России Т.А. Махмутовым целый ряд финансовых показателей. Так, совокупная стоимость индустрии спорта в мире оценивается в 756 млрд. долларов США в годовом выражении. Около 270 млрд. долл. США (36%) приходится на сектор ритейла, 200 млрд. долл. США (26%) – на инфраструктуру, еду, напитки и спортивные ставки, 171 млрд. долл. США (23%) – на отрасль профессионального спорта и 115 млрд. долл. США (15%) – на сборы клубов и тренажерных залов [1, с. 4]. Однако в 2020 г. мировое сообщество столкнулось с беспрецедентным за послевоенный период вызовом, связанным с появлением новой коронавирусной инфекции COVID-19, распространение которой за неполные 12 месяцев вызвало глобальную пандемию. По оперативным данным института Джона Хопкинса, на 21 января 2021 г. в мире зарегистрировано свыше 97 млн. инфицированных, что составляет около 1,3% населения мира [2].

Ограничительные меры, введенные в подавляющем большинстве стран в связи с пандемией COVID-19, привели к трансформации жизненного уклада человечества, включая спорт и физическую активность. Во время первой фазы локдауна, продолжавшейся с марта по июль 2020 г., в наибольшей степени пострадал массовый спорт. В то же время пандемия не обошла стороной и профессиональный спорт, радикально изменив традиционный образ жизни его заинтересованных стейкхолдеров: спортсменов, тренеров, инструкторов, административный персонал, волонтеров, должностных лиц, задействованных в соревнованиях, предприятия, в особенности микро- и малый бизнес (фитнес-клубы, тренажерные залы, розничные торговцы, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивной продукции).

В сложившихся условиях представляется затруднительным оценить суммарные потери спортивной сферы от последствий расползания коронавирусной угрозы. Однако осознание необходимости таргетированного противодействия ее распространению в мире вынудило национальные и международные спортивные федерации в оперативном порядке приостановить организацию и проведение массовых спортивных мероприятий. Внимание широкой общественности оказалось приковано к процедуре отмены плановых турниров практически по всем видам спорта. В наибольшей степени от введения ограничительных мер пострадали летние виды спорта – игровые (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) и силовые

(бокс, спортивная борьба), к соревновательным событиям которых приковано внимание человечества.

В частности, весной 2020 г. большинство национальных футбольных федераций Европы (за исключением Белоруссии) приняли решение о приостановке национальных чемпионатов на неопределенный срок с перспективой их завершения по мере улучшения эпидемиологической обстановки. Кульминацией спортивного локдауна стало решение Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) от 17 марта 2020 г. о переносе чемпионата Европы по футболу-2020 на июль 2021 г. [3]. 24 марта 2020 г. аналогичное решение озвучил и Президент Международного олимпийского комитета Т. Бах, который после консультаций с премьер-министром Японии С. Абэ объявил о переносе Олимпийских и Паралимпийских игр на лето 2021 г. [4].

Перенос и отмена спортивных мероприятий, включая Олимпиаду в Токио, привели к целому ряду кардинальных изменений в жизни самих спортсменов. Во-первых, поскольку карантинный период совпал со временем проведения массовых состязаний национального и международного уровня, целый ряд спортсменов, вышедших на пиковые возможности в текущем году, были вынуждены объявить о завершении спортивной карьеры. Во-вторых, ввиду того, что тренировочный процесс в привычном режиме приостановился, в краткосрочной перспективе возникает вероятность ослабления физической формы и уровня профессионального мастерства спортсменов, что неизбежно спровоцирует снижение качества подготовки специалистов в сфере спортивной индустрии. Организация дистанционного сопровождения образовательного и тренировочного процесса лишь частично компенсирует утрату контактной среды, которая поддерживается в условиях соревнований.

На фоне форсированного продвижения виртуальных технологий в условиях жестких карантинных мер распространение получил киберспорт как симуляционная альтернатива реальным состязаниям. Однако после частичного смягчения ограничений и возвращения мирового спортивного сообщества на стартовые соревновательные позиции интерес к виртуальным аналогам спортивных событий постепенно пошел на спад.

Особого внимания заслуживает совокупность организационно-управленческих и экономических мер, реализуемых в целях поддержки профессионального и массового спорта в период пандемии. Наибольшую поддержку спортивной индустрии оказывают национальные государства. Так, в данных целях правительство Великобритании выделило £300 млн. (\$399,3 млн.), из которых на поддержку регби направлено £135 млн (\$179,7 млн), конного спорта – £40 млн. (\$53,2 млн.), футбола - £14 млн. (\$18,6 млн.), а тенниса – £5 млн. (\$6,7 млн.). В Канаде с подобной целью был создан специальный фонд для поддержки организаций в области культуры, достояния и спорта в условиях чрезвычайной ситуации COVID-19, который непосредственно на поддержку спортивного сектора направил \$53 млн. Весьма успешно реализуется программа поддержки спортивного сектора в Ирландии (€70 млн.) [5].

В свою очередь, спортивное сообщество принимает активное участие в оказании финансовой и моральной поддержки государства в условиях пандемии. Показательным примером является гуманистический опыт Английской Премьер-лиги, которая пожертвовала более \$25 млн. Национальной службе здравоохранения Англии, семьям и наиболее уязвимым группам населения. Кроме этого, администрация футбольного стадиона Стэмфорд Бридж безвозмездно предоставила отель для сотрудников Национальной службы здравоохранения Англии. Широкое распространение в спортивной среде получили частные инициативы в вопросе финансового содействия пострадавшим от COVID-19. Например, аргентинский футболист Лионель Месси и бразильский хавбек футбольного клуба Пари Сен-Жермен Неймар сделали пожертвования в размере около 1 млн. евро на борьбу с коронавирусной инфекцией, а португалец Криштиану Роналду оказал финансовое содействие в строительстве трех отделений интенсивной терапии. Немаловажное значение для поддержания морального духа населения имеет проведение событийных мероприятий,

организуемых фанатскими сообществами спортивных клубов. В частности, болельщики футбольного клуба «Боруссия» передали более 70 тыс. евро барам и ресторанам, расположенным в округе стадиона клуба и приостановившим свою деятельность на период пандемии. Болельщики «Спартак» поддержали врачей больницы в московской Коммунарке с помощью граффити напротив госпиталя — врача в маске и болельщика с мылом рядом с надписью: «Борись и побеждай» [6].

Таким образом, обозначенные меры в совокупности выступают инструментом взаимоподдержки спортивного сообщества и различных социальных структур, действия которых направлены на минимизацию моральных и финансово-экономических потерь, продуцируемых напряженной эпидемиологической обстановкой в мире. В условиях сохранения карантинного режима международное спортивное сообщество предпринимает целый ряд мер, направленных на постепенное возвращение к привычной жизни. Одним из очевидных приоритетов в период после пика пандемии COVID-19 станет повышенная забота о здоровье спортсменов, зрителей и общества в целом, а также закрепление мер по сохранению занятости и спортсменов на рынке труда, обеспечению востребованности их профессионального опыта в воспитании здорового поколения.

#### **Литература:**

1. Махмутов Т.А. Спорт в условиях пандемии COVID-19. – М.: Счетная палата, 2020. – 42 с.
2. Coronavirus Information and Resources for JHU. Johns Hopkins University [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://coronavirus.jhu.edu/?utm\\_source=jhu\\_properties&utm\\_medium=dig\\_link&utm\\_content=ow\\_jhuhompage&utm\\_campaign=jh20](https://coronavirus.jhu.edu/?utm_source=jhu_properties&utm_medium=dig_link&utm_content=ow_jhuhompage&utm_campaign=jh20) (дата обращения – 21.01.2020).
3. UEFA postpones EURO 2020 by 12 months [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.uefa.com/uefaeuro-2020/news/025b-0ef35fa07210-adb80b5eb2e7-1000--uefa-postpones-euro-2020/?iv=true> (дата обращения – 21.01.2020).
4. Joint Statement from the International Olympic Committee and the Tokyo 2020 Organising Committee [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/news/joint-statement-from-the-international-olympic-committee-and-the-tokyo-2020-organising-committee> (дата обращения – 21.01.2020).
5. Как власти разных государств поддерживают спорт во время пандемии // Федеральный бизнес журнал. 30.11.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://business-magazine.online/fn\\_44896.html](https://business-magazine.online/fn_44896.html) и Новой Зеландии (свыше \$30 млн.). (дата обращения – 21.01.2020).
6. Зайвий В. Работа в скорой помощи, билеты для врачей и больницы на стадионах: как мир спорта помогает бороться с коронавирусом. Russia Today [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russian.rt.com/sport/article/732531-koronavirus-sportsmeny-pomoshch> (дата обращения – 21.01.2020).



**АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТИЛИСТИЧЕСКИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ**

С.В. Супрун, кандидат филологических наук, доцент

М.М. Бочко, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются специфические особенности употребления стилистических художественных средств массмедиа спортивной направленности. Исследование проведено на основе контента российского спортивного дискурса. Цель данной статьи – изучение потенциала стилистических средств массово-коммуникативных текстов с учетом их функционально-стилистической дифференциации. Лингвистический анализ и контент-анализ медийных текстов позволяет выявить различные аспекты, значимые для российского спортивного дискурса.*

***Ключевые слова:** спортивный дискурс, медиатексты, массово-коммуникативные тексты, стилистика, лингвистический анализ, художественные средства, концепт.*

Внимание отечественных и зарубежных исследователей к различным видам дискурса имеет давнюю научную традицию. Однако обширные лингвистические исследования по преимуществу относились к политическому, экономическому и юридическому дискурсам. Без сомнения, названные дискурсы относятся к значимым сферам общественной жизни, затрагивают разные социальные группы. Спортивный дискурс с полным правом также можно отнести к значимым. Несмотря на то, что он имеет специфическую профессиональную направленность, в нем так же, как в остальных дискурсах можно проследить формирование и реализацию коммуникативных намерений. Также нельзя рассматривать его в отрыве от других видов дискурса. Например, взаимодействие с юридическим дискурсом проявляется в области создания и соблюдения правил спортивных соревнований, нарушений, наличие команды судей и т.д.

Благодаря развитию массовых коммуникаций изучение спортивного дискурса приобретает важность для гуманитарных наук. Постепенно разрабатываются вопросы методологии изучения спортивного дискурса (например, работы К.В. Сняtkова, Е.Г. Малышева и др.), теоретическое обоснование проблемы (Б.А. Зильберт, И.Г. Кожевникова и др.). Вместе с тем не решены окончательно проблемы моделирования языка спорта, речевого воздействия, ожидается решения определение критериев анализа языковых аспектов (в том числе на стилистическом уровне) спортивных текстов [1].

Разные уровни понимания текста, соединяясь вместе, образуют смысл текста как дискурса. Благодаря этому дискурс приобретает «многоплановую смысловую структуру», что вовлекает текст в систему различных речевых коммуникаций говорящего (пишущего) и слушающего (читающего). Это тот уровень текста, который должен пониматься любым представителем общества. Спортивная сфера затрагивает интересы каждого человека. При наличии такого интереса не может быть индифферентности, необходима оценка спортивных явлений и процессов. Авторы статей сообщают о фактах и дают им оценку.

Материалом для данной статьи послужили публицистические тексты СМИ спортивной направленности. Исследования аспектов употребления стилистических средств показали, что данные средства являются неотъемлемой частью организации подобных текстов. Структура и способ изложения текстов спортивной тематики требуют определенных приемов стилистической трансформации, использования стилистических художественных средств. Массово-коммуникационные тексты отличает «сочетание экспрессии с предметно-логическим изложением (стандартных и экспрессивных языковых средств)» [3].

Одним из аспектов использования художественных средств в спортивном дискурсе является расширение эмотивного потенциала, что в свою очередь определяет уровень воздействия на эмоционально-волевую сферу адресата в процессе коммуникации.

Эмоционально воздействуют и придают выразительность статьям конструкции разговорной речи. Большое количество разговорных выражений и жаргонизмов используется и для создания «иллюзии» диалога между автором и читателями. С точки зрения стилистики элементы разговорной речи указывают на такие качества спортивного дискурса, как массовость, демократичность, доступность: «в чемпионате России засветился целый ряд молодых талантов»; «заставляющих тренеров активнее ворошить кадровые резервы»; «свистнуть нарушение»; «в семи раундах из восьми укатал оппонента»; «выбрасывал двойки»; «не нужно никакой вкатки»; «и атаки разгоняет, и передачи раздает»; «два первых номера драфта»; «с основной сборной еле отскочили»; «кто из россиян сможет выстрелить в новом сезоне».

Терминологическая насыщенность не приветствуется, специальная терминология разных видов спорта используется дозированно, потому что тексты нацелены на широкую аудиторию. Универсальный характер принимает использование заимствований, особенно это относится к такому популярному виду спорта, как футбол (пенальти, бомбардир, форвард, центрфорвард).

К стилистическим механизмам относится наличие базовых концептов спорта – «игра», «победа», «поражение», «война». Они находят отражение в коммуникационном процессе, оформленном с помощью различных художественных средств: «А на войне как на войне – стреляем шайбами, считаем раненых, забираем трофеи»; «это не хоккей, а война».

Спортивные мероприятия и спортивная деятельность в целом всегда представлены как знаковые медийные события. Поэтому базовое место в спортивном дискурсе занимают стилистические художественные средства, что добавляет текстам экспрессивности и в то же время передает отношение автора к обсуждаемой теме. Восприятие может быть как позитивным, так и негативным: «в спорте наблюдается снижение духовно-нравственного потенциала физической культуры» [2, с. 120]. Можно выделить следующие аспекты использования стилистических художественных средств:

– лексика имеет ярко выраженную экспрессивно-эмоциональную окраску (как негативную, так и позитивную): «Уж больно не радовала в последних матчах наша команда – ни игрой, ни результатами»; «наш футбол, кажется, окончательно превратился в продукт для внутреннего пользования»; «обладать техническим потенциалом, как держать себя в бою»;

– большое количество эпитетов, обладающих свойством оценочности: «футбольный русский язык»; «недостойный выигрыш»; «клубный уровень»; «домашний турнир»; «агрессивный и атакующий футбол»; «олдскульных болельщиков»; «серьезный соперник»; «бросок фееричный»; «ценный игрок»; «опытный боец»; «игровые кондиции»; «красивый комбинационный хоккей»; «прекрасный голевой пас»;

– метафорические концепты способствуют выражению нового смысла, что упрощает понимание текста: «дерби двух столиц»; «настоящая спортивная война»; «сборная России показала себя самой мощной военизированной державой»; «выставочный поединок»; «наш биатлон – это реальное дно»; «игра на высочайшем уровне – высший пилотаж»; «золотая девушка (о Юле Ефимовой)»; «градус кипения болельщиков»;

– частое использование лексико-фразеологических единиц: «сама наша жизнь с привычных рельсов съехала»; «камнем преткновения стало назначение на пост спортивного директора»; «набрать кучу очков, прыгнуть выше головы»; «от чемпиона осталось мокрое место»;

– прием гиперболизации: «А Владимир Маслаченко был в воротах словно стенка»;

– прием перифразы: «Какого цвета была минувшая осень? Пожалуй, красно-белой»; «аргентинский гений»; «красно-белые не выступали в главном европейском клубном турнире уже пять лет»;

– градации как синтаксические конструкции: «град с неба на головы футболистам, град голов в ворота чемпионов, слезы-градины бомбардира «Зенита» Александра Кержакова».

В результате проведения данного исследования были установлены следующие аспекты использования художественных средств:

– медиатексты спортивного дискурса содержат стилистические художественные средства, что позволяет воздействовать на читателей и широко используется при освещении спортивных событий;

– различные аспекты использования художественных средств добавляют сообщениям экспрессивности, позволяют передать отношение автора к спортивным фактам;

– примерами стилистической реализации художественных средств в спортивном дискурсе являются конструкции разговорной речи, метафоры, эпитеты, перифразы, синтаксические конструкции и др.;

– контекст формируется сочетанием нескольких видов стилистических художественных средств.

#### **Литература:**

1. Гаврюшина Е.А. Межъязыковое сопоставление спортивного дискурса (на материале спортивной аналитической статьи) // Известия Южного федерального университета. Филологические науки. – Ростов н/Дону. – 2016. – № 2.

2. Мишина Т.В. Негативные тенденции особенностей восприятия физической культуры в современном обществе / Т.В Мишина., Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2020. – № 1.

3. Супрун С.В. Специфика массово-коммуникативных текстов // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар, 2020.

## К ВОПРОСУ О НОРМАХ ПУНКТУАЦИИ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ СВЯЗНОЙ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

С. Тарик<sup>1</sup>

Й. Омер Фуркан<sup>2</sup>

О.О. Айвазян<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup> г. Касабланка, Королевство Марокко

<sup>2</sup> г. Измир, Турецкая Республика

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена изучению основ норм пунктуации в системе развития связной письменной речи в условиях современной социальной коммуникации. Представляются функции, принципы и виды норм пунктуации. В работе отмечается то, что отсутствие умений и навыков расстановки знаков препинания влечет за собой невозможность овладения навыками письменного изложения информации, из чего следует необходимость знания пунктуационных норм – правил, которые диктуют, как и где расставлять знаки препинания.*

***Ключевые слова:** коммуникации, нормы пунктуации, письменная речь, литературный язык, культура речи.*

Пунктуация – сложная и необходимая отрасль знаний. В современной языковой системе знаки препинания представляют собой комплекс компонентов, каждый из которых играет определенную роль и выполняет соответствующую функцию. Это обуславливает то, что без пунктуационных знаний невозможно достичь высокой степени грамотности и культуры в процессе социальной коммуникации.

Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной социальной коммуникации [1, с. 125]. «Коммуникация представляет собой передачу информации посредством языковых и внеязыковых средств, а эффективная коммуникация способствует достижению взаимопонимания между собеседниками, что является неотъемлемым элементом взаимодействия субъектов» [2, с. 72]. При этом нормы пунктуации в процессе коммуникации в современном русском языке представляют собой комплекс правил расстановки знаков препинания, которые необходимо применять в процессе написания текста для отграничения фраз и предложений.

Учеными признано, что знаки препинания ставятся для обозначения расчленения письменной речи, которое не может быть передано ни морфологическими способами, ни порядком расстановки слов. Анализ современной русской пунктуации говорит о том, что отсутствуют строго зафиксированные принципы, однако определенные правила, которые указывают на правильную постановку определенного знака препинания присутствуют. Пунктуационные знаки важны и представляют собой необходимый компонент в процессе реализации письменной речи. Она помогает читателю понять смысл написанного.

В современном русском языке и культуре речи выделяются две основополагающих функции и несколько принципов пунктуации, которые для удобства отображены на нижеследующих рисунках 1, 2 [3; с. 142-182].

Также в целях верного построения письменной формы социальной коммуникации важными являются знания об основных видах норм пунктуации и навыках их использования. В современном русском языке выделяются два основных вида: обязательные и факультативные.

Обязательные пунктуационные нормы – это правила, которые указывают на необходимость или отсутствие необходимости использовать знаки препинания в процессе письма [4].

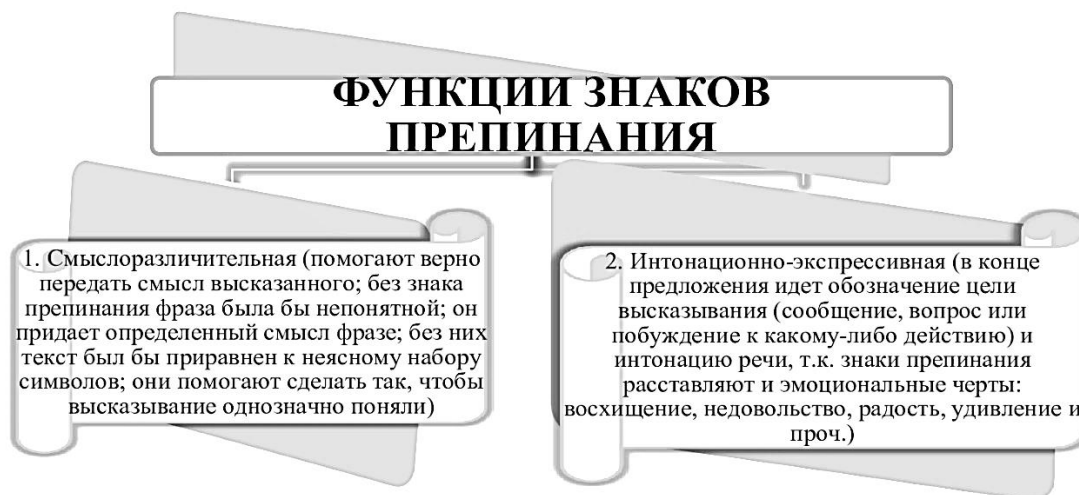


Рисунок 1 – Функции знаков препинания

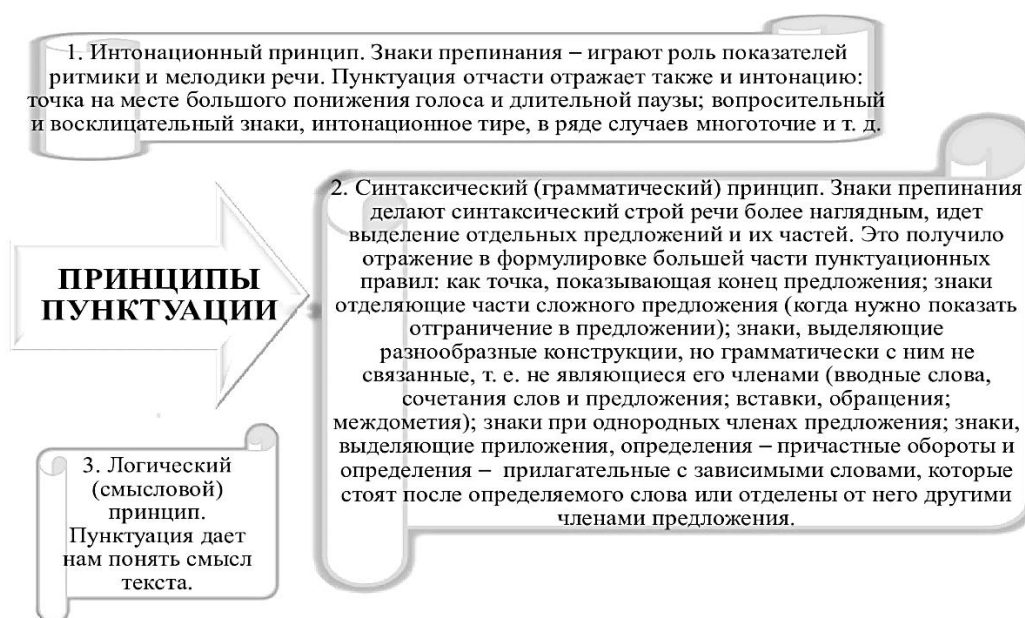


Рисунок 2 – Принципы пунктуации

Применение на письме данных норм является показателем того, что человек владеет основами литературного языка. Это является определяющим фактором речевой культуры личности и общества в целом. Безошибочное применение пунктуации обеспечивает взаимопонимание писателя с читателем.

Использование знаков препинания предписано правилами. Пунктуационная норма регулирует варианты и способы построения предложений. Также она призвана контролировать речевые высказывания.

При этом необходимо понимать и то, что оценка «верно – неверно», в контексте пунктуационных норм, во многом зависит от субъекта. Пунктуационные нормы в русском языке очень гибки. В них имеются как правила, так и выбор вариантов знаков препинания на усмотрение автора. Применение на письме какого-либо одного варианта пунктуации может зависеть от смысла текста или стилистических особенностей.

Факультативные нормы пунктуации – это нормы, которые не имеют каких-то определенных рамок. Автор самостоятельно определяет, как и где с помощью определенных знаков пунктуации выделить какую-либо часть предложения или текста.

Факультативный знак препинания – это «не обязательный» знак. Он может присутствовать в тексте или предложении, а может и не употребляться [5].

Также факультативной нормой пунктуации является смысловая расстановка, от которой зависит семантика. Можно привести один из простейший пример из всем известного

советского мультфильма: «казнить нельзя помиловать». От того, как и где будет поставлен знак препинания, зависит смысл высказывания.

Еще один немаловажный аспект факультативной нормы пунктуации – вариативность. В нередких случаях точка, запятая, двоеточие никак не меняют ни темп, ни тематику, ни силлабо-тоничность текста. Это имеет отношение к точке, запятой и точке с запятой в перечислении, а также к двоеточию и тире сразу в нескольких случаях.

Итак, на основании всего вышеизложенного следует логическое умозаключение о том, что отсутствие умений и навыков расстановки знаков препинания влечет за собой невозможность овладения письменной речью в целом, поэтому очень важно знать пунктуацию – правила, которые диктуют, как и где расставлять знаки препинания. При этом необходимо понимать, что без освоения норм и правил письменности невозможно достичь успеха как в процессе коммуникации, так и в формировании и развитии личности в целом, поскольку благодаря письменности осуществляется передача человеческих знаний и опыта прошлого из поколения в поколение.

#### **Литература:**

1. Айвазян О.О. Коммуникация и речь // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.
2. Айвазян О.О. Специфика развития навыков построения судебной речи как фактора формирования коммуникативной культуры будущих специалистов права в современной социокультурной реальности / О.О. Айвазян // ГЭНЖ: Образовательные науки и психология. – 2016. – №5(42). – С. 71-73.
3. Голуб И.Б. Русский язык и культура речи / И.Б. Голуб. – М., 2003. – С. 142-182.
4. Русский язык и культура речи: учебник / Под ред. Проф. О.Я. Гойхмана. – 2-е изд., перер. и доп. – М.: ИНФРА. – М., 2005. – Гл. 7.
5. Федосюк М.Ю. Русский язык и культура речи / М.Ю. Федосюк, Т.А. Ладыженская, О.М. Михайлова, Н.А. Николина. – М., 2004.

## ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СПОРТА (НА МАТЕРИАЛАХ ФИЛОСОФИИ С.Н. БУЛГАКОВА И Н.А. БЕРДЯЕВА)

А.В. Тонковидова, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Рассматривается проблема определения гуманистической ценности спорта, обозначаются основные векторы развития спорта в современном обществе, указывается социальное значение спорта. Выделяются тенденции развития спорта, заключающиеся, с одной стороны, в его гуманизации, а с другой стороны, в дегуманизации. Определяются, на основании работ Н.А. Бердяева и С.Н. Булгакова, теоретические основания диалектических процессов спорта, который может быть рассмотрен как средство, способствующее гуманизации самого человека.*

***Ключевые слова:** спорт, гуманистическая ценность, гуманизация, С.Н. Булгаков, Н.А. Бердяев.*

Спорт в XXI веке затрагивает различные пласты социальной реальности. Спорт воздействует на качественные характеристики социального. В настоящее время процесс социализации и процесс воспитания во многом определяются влиянием спорта, значимо воздействие спорта на корпоративную культуру, проведение досуга, моду, духовные потребности [3, 10]. Обозначенные факторы и определяют возможность гуманизации «очеловечивания» спорта, а также необходимость практической реализации идеи гуманизма, которая содержится в основании практически всех концепций реализации социальных инноваций, социальных программ обновления общества [9, 10]. В рамках гуманизации спорта были созданы гуманистические проекты «СпАрт» и «СпАрт» олимпийский, проекты, направленные на формирование культуры здоровья, спортивного воспитания, нацеленные на активизацию физкультурно-спортивной деятельности населения во время досуга, и проекты в области профессионального спорта [8, 10].

В.И. Столяров, определяя диалектику как основополагающий метод философии спорта, пишет о том, что гуманизация спорта становится возможной при условии ответа на вопрос «Какова гуманистическая ценность современного спорта?» [10].

Теоретическое обоснование ответа на данный вопрос содержится в философии русских мыслителей Н.А. Бердяева и С.Н. Булгакова. Н.А. Бердяев отражает в своих работах диалектику гуманизма спорта, заключающуюся в том, что спорт может быть рассмотрен как средство борьбы с «антропологическим регрессом», посредством спорта человек укрепляет свое тело и душу [1, с. 28]. Н.А. Бердяев отмечает позитивное воздействие спорта, который отсылает человека к античному идеалу калакогатии, развивает творческую основу личности, увеличивает степень ее свободы. Значение спорта определяется возвратом к греческому взгляду на телесность. Личность, по Н.А. Бердяеву, может творить культуру аристократично и героически, служить высшим идеалам и народу.

С.Н. Булгаков характеризует деятельность личности в данном случае как «подвижничество» [6, с. 312]. И в процессе гуманизации спорта могут быть актуализированы такие ее качественные характеристики, определенные С.Н. Булгаковым, как «порядочность, дисциплинированность, трудоспособность, самоконтроль» [5, с. 294].

Одновременно с этим в диалектическом становлении спорт может стать средством деконструкции, рассыпания человека, способствовать потере гармонии, потере самой идеи человека. Это явление связано с имперсонализмом современного спорта, где от спортсмена требуется активность, но не учитываются его личностные качества. Спортсмен может превратиться в этом случае в средство, орудие, и перестает быть личностью, а в восприятии спорта со стороны общества возрастают негативные тенденции, отражаясь в коммуникационном пространстве современного спорта [8, 11].

Рассматривая проблему роста влияния техники на человека, утраты человеком человечности, Н.А. Бердяев определяет технику как «последнюю любовь» человека, под

воздействием которой может измениться и сам человек [1, с. 3]. Н.А. Бердяев выделяет два вида техники. Первый вид – это техника экономическая, промышленная, военная, техника, обеспечивающая высокий уровень качества жизни. Второй вид техники – это техника мышления, живописи, техника духовной жизни. К второму виду техники возможно отнести и спорт [1, с. 4]. Техника выступает, как правило, не как цель, которая всегда, по Н.А. Бердяеву, связана с духом, а как средство достижения цели, результата, при экономии сил. Н.А. Бердяев пишет о том, что в современном мире средства заменяют цели, им отмечается диалектическое противоречие целей и средств, которое нивелирует значение гуманизма в спорте [2, с. 48]. С.Н. Булгаков, рассматривая диалектическое противоречие целей и средств, указывает на то, что цель игровой деятельности, к которой можно отнести и спорт, имманентна самой игре, цель игры невозможно найти исключительно вне ее [12, 4, с. 214].

Н.А. Бердяев пишет, что сами средства достижения цели не могут быть рассмотрены утилитарно, а должны быть приведены к значению целей деятельности, то есть высшая цель должна определяться актуально как средство. Техника приводит к переходу от органичного существования к организованному существованию, вследствие чего утрачивается свобода человека как личности. По Н.А. Бердяеву техника может завладеть духом человека, создает новую действительность, не данную в природе, лишенную символики, непосредственно данную в опыте [1, с. 10]. Техника, по Н.А. Бердяеву, с одной стороны, улучшает жизнь человека, но с другой стороны, наносит удар по гуманизму, по гуманистическому идеалу [1, с. 23]. Новая техника требует от человека нового героизма, чтобы человек не был ее поработан [1, с. 25]. Современный человек сталкивается с проблемой несоответствия душевной организации человека и технической действительностью. Человек теряет свое «Я» в скорости современного глобального мира. По Н.А. Бердяеву, это болезненный процесс превращения человека в машину, и именно спорт способствует преодолению данной ситуации и переходу к гуманизму. Посредством гуманизации спорта становится возможным развитие и совершенствование самой личности, в современном глобальном мире актуален.

#### **Литература:**

1. Бердяев Н.А. Человек и машина (проблема социологии и метафизики техники) / Журнал «Путь». – 1925. – № 38. URL: <http://www.odinblago.ru/path/38/1> (дата обращения: 09.01.2021).
2. Бердяев Н.А. Царство Духа и царство Кесаря. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 132 с.
3. Бич Ю.Г. Историко-культурный анализ создания спортивной одежды / Ю.Г. Бич, Л.Г. Битарова, А.В. Тонковидова // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 2. – С. 115-119. <https://doi.org/10.31775/2305-3100-2020-2-115-119> (дата обращения: 09.01.2021).
4. Булгаков С.Н. Философия хозяйства / С.Н. Булгаков. – М.: Институт русской цивилизации, 2009. – 464 с.
5. Булгаков С.Н. Два града: исследования о природе общественных идеалов. – М.: Астрель, 2008.
6. Булгаков С.Н. Православие. Очерки учения Православной Церкви – Минск: Издательство Белорусского Экзархата, 2011. – 560 с.
7. Лекторский В.А. Идеалы и реальность гуманизма // Вопросы философии. – 1994. – № 6. – С. 22-28.
8. Мишина Т.В. Негативные тенденции особенностей восприятия физической культуры в современном обществе / Т.В. Мишина, Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 119-120.
9. Найдено Е.А. К проблеме гуманизации спорта / Е.А. Найдено, А.В. Тонковидова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 151-152.
10. Столяров В.И. Развитие философии спорта и российская философская школа гуманистического и диалектического анализа спорта // Вопросы философии. – 2017. – № 8. – С. 202-215 [http://vphil.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1725&Itemid=52](http://vphil.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1725&Itemid=52) (дата обращения: 09.01.2021).
11. Супрун С.В. Пространство коммуникации физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 149-150.
12. Тонковидова А.В. Соборность как основание спортивной деятельности в философии С.Н. Булгакова: социально-философский анализ / А.В. Тонковидова, Е.А. Найдено // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 153-154.



## К ВОПРОСУ О ГАРМОНИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНО-ПРАВОВЫХ СИСТЕМ В СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ СФЕРЕ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Хасанова Дуйнаха<sup>1</sup>

Свеидан Али<sup>2</sup>

О.О. Айвазян<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>г. Лебап, Республика Туркменистан

<sup>2</sup>г. Бейрут, Ливанская Республика

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена изучению основ гармонизации национально-правовых систем в сфере социально-правового обеспечения в современном социокультурном обществе. Представляется определение дефиниций «гармония», «гармонизация», «правовая гармонизация». В работе отмечается, что гармонизация в социально-правовой сфере отождествляется с таким качеством, как воля, так как без этого невозможно достижение взаимосогласованности между странами в современном социокультурном обществе. Также в статье анализируются механизмы и способы осуществления гармонизации в социально-правовой сфере.*

***Ключевые слова:** гармония, правовая гармонизация, национально-правовая система, социально-правовая система, социокультурное общество.*

В современный социокультурный период развития общественного устройства происходит интеграционный процесс, который социально обусловлен. Подтверждением этому факту является то, что для мирного сосуществования необходимо международное сотрудничество, которое может быть выражено в прочных социальных связях между государствами. И в целях достижения международно-правового взаимосодействия и интеграционного процесса наиболее эффективным способом можно считать гармонизацию национально-правовой системы.

При этом в правовой науке термин «гармонизация» не имеет достаточного освещения. И для того, чтобы дать определение и значение данному термину, в сфере права необходимо отталкиваться от сферы действия, на которую направлен процесс гармонизации.

Важно также не путать термин гармонизация и правовая гармония. Так как термин «гармония» может применяться и в других областях научной мысли [11]. Но в основном значении гармония представляет собой согласованность, сочетаемость и целостность.

А гармония права имеет значение согласованности правовых истоков, которые приводят к целостности, сбалансированности и упорядоченности правовых организационных процессов [4, с. 67].

В соответствии с этим, термин «гармония» определяется как эталон совершенства. А гармонизация представляется процессом, направленным на гармонию в правовой сфере.

В современной научной литературе имеются разные определения термина «гармонизация». К примеру, одним из ученых И.И. Лукашук, было представлено следующее определение: «гармонизация – это процесс целенаправленного сближения правовых систем в целом или отдельных отраслей, утверждения общих институтов и норм, устранения противоречий» [5, с. 45].

В правовой научной мысли гармонизация имеет два способа осуществления:

1) стихийное, которое представляет собой процесс осуществления гармонии в отсутствие цели, но при этом заимствуется правовой опыт;

2) целенаправленное, представляет собой осознанное восприятие одним государством правовых достижений других государств.

Гармонизация в социально-правовой сфере отождествляется с таким качеством, как воля, так как без этого невозможно достижение взаимосогласованности между странами. Ибо лишь международное сотрудничество позволит установить единую национальную систему социально-правовой защиты и поддержки посредством деятельностного компонента различных международных организаций.

К отличительной особенности гармонизационного процесса относится степень правового регулирования общественных отношений.

Посредством правовой гармонизации международно-правовое регулирование в сфере социальной защиты характеризуется тем, что в разных государствах возникает и функционирует идентичная система социального обеспечения, имеющая общие правовые истоки.

Таким образом, для гармонизационного процесса свойственно наличие общего начала в правовом регулировании различных областей общественной жизнедеятельности, но при этом имеется и возможность для собственного правового регулирования.

Несмотря на все сказанное, в правовых научных материалах имеются разнообразные определения степени регулирования общественных взаимоотношений при помощи правовой гармонизации.

Н.Г. Дорониной отмечается то, что гармонизация представляет собой метод международно-договорной унификации права, который основывается на соблюдении основных принципов международно-правового регулирования сфер жизнедеятельности, в частности в области социальной защиты при создании системы национального законодательства [3, с. 53-67].

Гармонизационный процесс в сфере социальной защиты и поддержки населения не может быть ограничен лишь установленными целями формирования, принципами и основными направлениями деятельности [8]. Необходимо учитывать и тот факт, что сущность такой категории, как социальное обеспечение, представляющей собой материальное благо, которым обеспечивается социально уязвимое население государства, не является обменной монетой в целях удовлетворения жизненно необходимых личных потребностей, а представляет собой категорию, которой свойственен экономический характер, что обуславливает необходимость в установлении четких показателей обеспеченности социальными благами.

Так, закрепленный законодательно принцип достойной степени жизнедеятельности при отсутствии нормативов, регламентирующих условия и количество предоставляемой социальной помощи, приводит к тому, что обнаруживается невозможность реализации прав на социальную поддержку.

Таким образом, гармонизация в сфере социального обеспечения возможна лишь при выработке общих направлений деятельности и вследствие принятия и применения международно-правовых стандартов, включающих величину прав на социальную поддержку. При этом в международных стандартах закреплены лишь минимальные требования, предъявляемые странам, которые исполняют обязательства по их воплощению. Это предоставляет возможность внутригосударственному законодательству устанавливать более высокие нормы.

В научной правовой литературе по европейскому праву имеется следующее разграничение видов гармонизации:

- 1) полный гармонизационный процесс представляет собой использование единой правовой нормы, которая обязательна для исполнения, и отступление от нее невозможно.
- 2) минимальный гармонизационный процесс устанавливает минимальные требования, подлежащие исполнению со стороны государств.

Однако в международном праве в сфере социальной защиты и поддержки имеется возможность устанавливать более высокие международные стандарты для экономически развитых стран.

В различных источниках правовая гармонизация имеет характерную особенность, которая заключается в наличии такого признака, как необязательное исполнение странами международных норм. Так, указывается, что при гармонизации в качестве основных источников используются директивы, резолюции, «мягкое право», прецедентное право международных судов и международного арбитража, правовая доктрина [10, с. 8].

При этом для того, чтобы разграничить такие понятия, как унификация и гармонизация в социально-правовой сфере, необходимо более подробно рассмотреть определения данных терминов в различных материалах.

Один из современных ученых, В.А. Дозорцев, для разграничения данных понятий выделил основной признак, отличающий унификацию, следующим образом: «установление в международных актах материальных норм, обязательных для национальных правовых систем, подлежащих включению в национальное законодательство стран – участниц соответствующих договоров» [2, с. 29]. При этом такой признак, как обязательность исполнения норм международного права, не дает возможность характеризовать

гармонизацию, подобная особенность характеризует форму ее осуществления (источники) [9, с. 71-78].

Также огромный вклад в рассмотрение вопросов разграничения унификационного и гармонизационного процессов внес С.В. Бахин, указывающий на системную принадлежность норм данных процессов. И главное отличие, по его мнению, заключается в том, что «сближение правовых систем происходит не путем введения единой международной нормы, а посредством включения в правовые системы разных государств единообразных внутригосударственных норм» [1, с. 64].

Таким образом, из всего вышеизложенного следует вывод, что гармонизация возможна лишь в том случае, если национальным законодательством будут приняты нормы международного права. При этом важен учет уровней гармонизации:

- 1) международный уровень, на котором создаются международно-правовые нормы;
- 2) национальный уровень, на котором происходит процесс принятия соответствующих нормативно-правовых актов во исполнение международных норм [7, с. 179-183].

В связи с этим если в рамках национального законодательства отсутствует соответствующая норма, то это указывает на незавершенность гармонизационного процесса, а не на отсутствие гармонизации.

По нашему мнению, в целях определения термина «правовая гармонизация» в сфере социальной защиты и поддержки населения важно обратить внимание и на цель подобного процесса [6, с. 36-41]. Так как правовая гармонизация не может быть самоцелью, необходимо создание ценностных ориентиров, позволяющих определять характер гармонизационных мер.

Гармонизация на международном уровне позволяет реализовать такой принцип, как социальная справедливость, выражающийся в том, что экономические и социальные ограничения личных возможностей и понесенные в связи с этим убытки должны предотвращаться, устраняться или компенсироваться обществом в достаточном размере.

Итак, интенсивное государственное сотрудничество с помощью такого явления, как гармонизация, позволит установить общие правовые начала, которые направлены на предоставление гарантий людям свободы от нужды.

На основе всего представленного можно сделать вывод о том, что гармонизация в социально-правовой сфере норм российского права с нормами международного права представляет собой целенаправленный процесс сближения национальной системы социального характера посредством создания и реализации единых норм права, которые соответствуют минимальным международным стандартам, вследствие чего возможно достижение такого принципа, как социальная справедливость.

#### **Литература:**

1. Бахин С.В. Сотрудничество государств по сближению национальных правовых систем (унификация и гармонизация права): дис. ... д-ра юрид. наук. / С.В. Бахин. – СПб., 2003. – С. 64.
2. Дозорцев В.А. Интеллектуальные права: Понятие. Система. Задачи кодификации: сборник статей / В.А. Дозорцев // Исслед. центр частного права. – М.: Статут, 2005. – С. 29.
3. Доронина Н.Г. Унификация и гармонизация права в условиях международной интеграции / Н.Г. Доронина // Журнал российского права. – 1998. – № 6. – С. 53-67.
4. Жбырь О.Н. Категория «Гармония права» и основные формы ее выражения: теоретико-правовой аспект: дис. ... канд. юрид. наук. / О.Н. Жбырь. – Краснодар, 2011. – 67 с.
5. Лукашук И.И. Глобализация, государство, право, XXI век. / И.И. Лукашук. – М., 2000. – 45 с.
6. Макогон Б.В. Способы интернационализационного национального права в условиях глобализации / Б.В. Макогон // Общество и право. – 2012. – № 2 (39) – С. 36-41.
7. Манджиева С.В. Понятие и признаки гармонизации права социального обеспечения с международными нормами / С.В. Манджиева // Журнал Вестник Омского университета. Серия «Право». – Вып. № 4 (41). – 2014. – С. 179-183.
8. Мачульская Е.Е. Право социального обеспечения: учебник / Е.Е. Мачульская. – М., 2011. – 483 с.
9. Мустакимов Ш.Р. Некоторые аспекты унификации и гармонизации законодательства в сфере интеллектуальной собственности / Ш.Р. Мустакимов // Вестник ТИСБИ, Казань, 2007. – № 2. – С. 71-78.
10. Сироткина О.В. Гражданско-правовые договоры в правовой системе Европейского Союза: проблемы гармонизации и унификации: автореф. дис ... канд. юрид. наук / О.В. Сироткина. – Ставрополь, 2004. – 8 с.
11. Ушаков Д.Н. Толковый словарь русского языка. – URL: <http://encdic.com/ozhegov/>

## АКТУАЛЬНОСТЬ ГУМАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ф.Н. Шарикова, кандидат филологических наук, доцент  
Ж.А. Терпелец, кандидат филологических наук, доцент  
И.П. Назарова, кандидат филологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию социально-культурных проблем современного образования. Предметом исследования является гуманизация образовательного процесса. В целом гуманизация предполагает, что центром образования становится человек с его индивидуальными возможностями и способностями, что приводит к необходимости создания условий, которые позволили бы учитывать в образовании интересы и особенности личности. Следует иметь в виду и нравственное воспитание личности, с точки зрения его приобщения к мировой культуре, истории и духовным ценностям. Особое внимание уделяется развитию личности, ее самовыражению, ее свободному самоопределению в мире культуры.*

***Ключевые слова:** образование, гуманистические ценности, гармоничное развитие человека, развитие и саморазвитие личности, духовность, мировоззрение, личностный рост, содержание и технология обучения.*

На протяжении уже ряда лет процесс гуманизации образования является актуальным. Современная Россия устремлена в будущее, а оно невозможно без высокоразвитых ее представителей. В связи с этим на первый план выходит человек как наивысшая ценность мироздания. Современный человек должен быть созидателем, готовым к творческому труду. А это невозможно без гармоничного развития человека, как личности, осознающей важность и значение мировой и национальной культуры. Поэтому гуманизация образования является важнейшей задачей, стоящей перед российским образованием.

В современном мире нам необходимо постоянно получать новые знания на протяжении всей жизни. Это связано с тем, что в настоящее время научно-технический прогресс стремительно развивается, а это требует особого внимания к системе образования молодого человека. На самом деле, если человек не развивается, не совершенствуется, значит, он деградирует и со временем будет заменен другим, более конкурентоспособным специалистом.

Образование – это целенаправленная познавательная деятельность людей, которая приобретает знания и навыки или совершенствует их. Основная цель образования – приобщение людей к достижениям человеческой цивилизации, передача и сохранение ее культурного наследия. По сути, в процессе обучения обучающийся познает опыт предыдущих поколений и получает основу для дальнейшей самостоятельной творческой работы в выбранной сфере деятельности. Несомненно, качество образования в определенном обществе во многом зависит от темпов его экономического и политического развития, морального состояния его граждан.

Стремительное развитие научно-технического прогресса привело к необходимости пересмотра содержательной стороны образовательной системы. Среди современных трендов системы образования следует отметить гуманизацию образования, а также демократизацию, компьютеризацию и интернационализацию образования. Цель гуманизации высшего образования есть приобщение подрастающего поколения к гуманитарной культуре человечества. Без этого сложно говорить о сформированной полноценной личности.

В словаре под редакцией С.М. Вишнякова гуманизация образования предполагает ориентацию учебно-воспитательного процесса на формирование личностных качеств обучающихся, на общечеловеческие ценностные приоритеты, на повышение эффективности

взаимодействия личности и общества. Гуманизация образовательного процесса предполагает создание таких форм содержания, технологий обучения и развития, которые способствуют эффективному раскрытию индивидуальности обучающегося – его познавательных интересов, личностных качеств; на создание такой образовательной среды, при которой он захочет учиться, будет лично заинтересован в том, чтобы воспринимать, а не противиться этому [1].

В течение ряда десятилетий в образовательной среде главным являлась не личность обучающегося, а учебно-воспитательный процесс. Обучающийся являлся не субъектом учебно-воспитательного процесса, а его объектом. Прошедший такое обучение человек в реальной жизни проявлял безынициативность, безразличие, безответственность. Сегодня же по-настоящему эффективна модель обучения, в которой преподаватель становится фасилитатором, соучастником учебно-воспитательного процесса. Происходит снижение его роли как источника информации и знаний. Такая модель обучения позволяет обучающемуся стать полноценным субъектом учебного процесса. Роль же преподавателя состоит в том, чтобы помогать личностному росту обучающегося посредством приобщения его к ценностям мировой культуры, ее богатству и многообразию. Овладение культурным наследием предполагает развитие личности как индивидуальности и помогает ей самореализовываться в этом мультикультурном мире.

Вопрос гуманизации образования, прежде всего, связан с приобщением обучающихся к ценностям человеческого общества. Гуманистическая направленность образования трансформирует понимание задач образования. А это потребует пересмотра содержания и технологии учебно-воспитательного процесса.

Также следует разработать новую систему оценки эффективности образовательных результатов. Данная система должна была бы учитывать не только степень эффективности овладения обучающимися определенными компетенциями, но и отражала бы нравственное развитие их личностных качеств. Это следует сделать в свете глобальных вызовов, с которыми человечество столкнется в XXI веке.

#### **Литература:**

1. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.: НМЦ СПО. С.М. Вишнякова. – 1999.
2. Балл Г.А. Личность как индивидуальный модус культуры и как интегративная качество личности / Г.О. Балл, В.О. Мединцев // Горизонты образования. – 2011. – № 3. – С. 7-14.
3. Борулава М.Н. Состояние и перспективы гуманизации образования / М.Н. Борулава // Педагогика. – 2006. – № 1.
4. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы / С.И. Архангельский. – М.: Высш. шк., 1980. – 368 с.

## МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ДИСТАНЦИЯ ПРИ ОБЩЕНИИ: КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ

Л.Г. Ярмолинец, кандидат филологических наук, профессор  
Ж.А. Терпелец, кандидат филологических наук, доцент  
О.Б. Анисимова, кандидат филологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье приводятся определения основных терминов проксемической теории. Представлена классификация межличностной дистанции при общении. Рассмотрены различия в пространственном поведении представителей различных культур. Материал работы может быть использован при обучении межкультурной профессиональной коммуникации.*

***Ключевые слова:** кросс-культурная коммуникация, межличностная дистанция, культура, социальная дистанция, персональное пространство, интимная дистанция, пространственное поведение.*

Межличностная дистанция определяется «как особенность поведения человека в социуме, связанная с физической средой и социальным взаимодействием» [3]. Классическая проксемическая теория [3] распределяет межличностную дистанцию на четыре категории, каждая из которых отражает различные отношения между индивидами. Эти четыре типа дистанции: 1) публичная дистанция (более 210 см; на этой дистанции голос становится более громким, а зрительный контакт сводится к минимуму); 2) социальная дистанция поддерживается во время формального взаимодействия (122-210 см, используются зрительные и слуховые стимулы); 3) личная дистанция используется в общении с друзьями (около 46-122 см, зрение отчетливее, звуковое восприятие улучшено) и 4) интимная дистанция поддерживается в личных, родственных отношениях (от 0 до 46 см, эта дистанция характеризуется нечетким зрением, а также повышенным восприятием тепла и запаха).

Исходя из теории Холла, межличностная дистанция, которую люди выбирают при взаимодействии с другими людьми, зависит не только от личного отношения к другому человеку, но и от определенных характеристик общающихся пар (dyads), таких как их пол или возраст, а также от социальной среды, в которой происходит взаимодействие [3].

Согласно теории Холла, культурные нормы являются наиболее важными факторами для описания предпочтительной социальной дистанции. Холл отмечает, что то, что является интимным в одной культуре, может быть личным или социальным в другой, и предположил, что существуют определенные обычаи, касающиеся пространственного поведения. Холл сгруппировал культуры в два различных класса: контактные и бесконтактные. В контактных культурах используются более тесные межличностные дистанции и люди ближе соприкасаются при общении, в то время как в бесконтактных культурах демонстрируются противоположные предпочтения и поведение. Общее правило группирования межличностной дистанции, предложенное Холлом, определялось географическим местом проживания общающихся. Южно-европейские, латиноамериканские и арабские страны были отнесены к контактным культурам, а население Северной Америки, Северной Европы и Азии – к бесконтактным [3]. Концепция Холла легла в основу классических исследований влияния культуры на пространственное поведение человека [1, с. 481-503].

В настоящее время общепризнано, что различные культуры имеют различные зоны дистантности, и это должно рассматриваться как часть социального общения. Предлагаем несколько примеров кросс-культурной коммуникации для интерпретации намерений собеседника. Следует иметь в виду, что многие европейцы придерживаются очень небольшой интимной дистанции – 20-30 сантиметров. Голландцы чувствуют себя весьма

комфортно при общении, находясь на расстоянии 25 см друг от друга. У австралийцев межличностное пространство составляет 46 см. Когда общаются два человека, принадлежащих к различным этническим группам, они стараются сохранять привычное для них расстояние (дистантность).

В работе А. Пиза «Язык тела» приводится очень интересный пример того, как общаются представители двух различных культур – американец и японец [4]. При разговоре они медленно передвигаются по комнате: американец отодвигается от японца, а японец постоянно движется ближе к американцу. Проблема в том, что у японца маленькая интимная дистанция (*intimate zone*) – 25 см, и они оба пытаются достичь комфортной дистанции в соответствии с их культурой общения. Японец постоянно делает шаг вперед, чтобы достичь нужной дистанции, но, поступая таким образом, он нарушает 46-сантиметровую зону дистантности американца, вынуждая его делать шаг назад, чтобы находиться в комфортной для него пространственной зоне. Это объясняет тот факт, почему азиаты и европейцы относятся друг к другу с подозрением во время бизнес-переговоров. Европейцы и американцы считают азиатов «назойливым» и «фамиллярным». В свою очередь, азиаты воспринимают европейцев и американцев как «холодных» людей.

В России, например, стоять близко друг к другу – признак теплых отношений и близости. Немцы, наоборот, имеют большое желание к личному пространству, к определенной личной зоне, которая не пересекается ни с чьей другой. В Германии дома строят максимально удаленно. Когда немец хочет уединиться, он скрывается за закрытой дверью.

Англичане отличаются тем, как они интерпретируют пространство и понимают цивилизованное поведение. Дж. Фаст отмечает, что английская социальная система достигает свое личное пространство посредством тщательно структурированных взаимоотношений [2].

В России с ближайшим соседом разговаривают из-за территориальной близости (*proximity*). В Англии быть чьим-то соседом значит быть знакомыми и общаться. Взаимоотношения завязываются не по причине территориальной близости, а в соответствии с социальным положением. Вы никогда не будете в дружеских отношениях с соседом, если социальное положение не будет равным. Это культурное явление исторически присуще английскому народу, но оно также является результатом проживания в Англии большого количества людей в одном месте. Многолюдность явилась причиной того, что у людей появилось желание уединиться и уважение к личному пространству (*privacy*). Возможно из-за недостатка личного пространства (уединения), англичане стремятся уйти в себя. Американцы и русские посчитают такое уединение оскорбительным. Этот факт будет интерпретироваться следующим образом – «я сержусь на Вас, и поэтому храню молчание».

Таким образом, пространственное поведение человека находится в центре внимания многих исследований. В нашем случае значимый интерес представляет сравнение предпочтительных межличностных дистанций в разных культурах мира. Полученные данные могут быть использованы в преподавании иностранных языков как составляющей части обучения кросс-культурной профессиональной коммуникации. Недостаточная культурная осведомленность может легко привести к недоразумениям и непониманию.

#### **Литература:**

1. Baldassare M., Feller S. Cultural variations in personal space. *Ethos*, 3, 1975.
2. Fast J. *Body language*. Pan Books ltd, 1971.
3. Hall E. T. *The hidden dimension*. New York, NY: Doubleday, 1966.
4. Pease A. *Body language*. Camel Publishing Company, Sidney, 1981.

## ГУМАНИЗАЦИЯ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБЩЕНИЯ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ НАЦИОНАЛЬНОГО МЕНТАЛИТЕТА

Л.Г. Ярмолинец, кандидат филологических наук, профессор  
О.Б. Анисимова, кандидат филологических наук, доцент  
Н.В. Бессарабова, кандидат филологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается национальный менталитет как культурное отражение картины мира, характерное для людей той или иной этнической группы. Учет особенностей национального менталитета делает коммуникацию более приемлемой и удобной для представителей разных этнических культур.*

***Ключевые слова:** менталитет, национальный менталитет, иностранный язык, иноязычная культура, гуманизация иноязычного общения, межкультурная коммуникация.*

Современные реалии предъявляют специалисту в области физической культуры и спорта требования владения не только профессиональными навыками, но и иностранным языком как необходимым средством межкультурной коммуникации в предметной сфере деятельности. При обучении иностранным языкам перед преподавателем стоит задача дать обучающемуся языковые знания и сформировать речевые умения и навыки использования иностранного языка как источника знаний иной культуры и менталитета, что будет способствовать успешности международных контактов и карьерному росту.

Исследования менталитета приобретают гуманистическую направленность, поскольку менталитет представляет собой некий симбиоз идеологических, психических, интеллектуальных, эстетических особенностей сознания, влияющих на формирование у людей той или иной этнической группы видений картины мира.

Слова «менталитет» и «ментальность» как источник неких духовных ценностей в научный оборот ввел американский исследователь Р. Эмерсон в 1856 г. [2, 3]. Многие ученые и философы XIX в., такие как И.Г. Гердер, Ш.Л. Монтескье, К. Гельвеций связывали термины «менталитет» и «ментальность» с духовной жизнью человека [2]. И лишь во второй половине XIX в. Вильгельм фон Гумбольдт высказался о взаимосвязи языка и ментальности, об отражении реалий окружающего мира посредством языковых структур [5]. В начале 1990-х гг. российскими учеными были предприняты первые попытки рассмотреть ментальность в контексте новых реалий. Так, А.Я. Гуревич понимает под ментальностью общую картину мира, изучение которой является «высшей степенью понимания социальной истории» [6]. К наиболее значимыми, на наш взгляд, следует отнести работы Н.А. Решке. По ее мнению, менталитет представляет собой восприятие и понимание мира в категориях и формах родного языка, тесно взаимосвязан с национальным складом образа мышления и с различными способами структуризации когнитивного пространства национального языка – его концептосферой [8].

В лексикографическом издании «История культуры и искусств: словарь терминов и понятий» представлена экспликация, которая в большей степени соответствует рассматриваемой нами проблеме: «Менталитет – присущая индивиду и определенной социальной общности совокупность специфического склада ума и чувств, ценностных ориентаций и установок, представлений о мире и о себе, верований, мнений, предрассудков ... менталитет формирует соответствующую картину мира и в значительной степени определяет образ жизни поведения человека и форму отношений между людьми» [1].

Философский-терминологический словарь приводит следующее определение: «Менталитет – мировосприятие, умонастроение; образ мышления, общая духовная настроенность человека, группы людей» [9].



Англоязычные лексикографические источники дают несколько другое определение менталитета. Longman Dictionary of English Language and Culture: mentality: 1. способность и сила ума; 2. привычный образ мышления, характер. Oxford Advanced Learner's Dictionary: mentality – характерное мироощущение ума или образ мышления человека или группы людей. Американский Webster Universal Dictionary: mentality – умственные способности, образ мышления, интеллектуальный характер [10, 11, 12].

Нельзя не согласиться с мнением Е.А. Волковой, что понятия «ментальность» и «mentality» не совпадают. В англоязычной культуре рассматриваемому понятию соответствует словосочетание cultural identity – «характерная мыслительная установка, определяющая трактовку действительности и реакцию на нее индивида» [3]. Если рассматривать ментальность как фактор обучения межкультурной коммуникации, то следует конкретизировать это понятие и рассмотреть национальный менталитет.

Национальный менталитет – это то культурное окружение, в котором человек растет и проживает. Ментальность проявляется в чертах национального характера. Например, русским присущи эмоциональность, сентиментальность, искренность, некоторая пассивность, кратковременная активность, терпение. Англичане сдержаны, холодны, поклоняются культу отдельной личности, следуют устоям ее индивидуального мира, так называемое privacy. Национальный менталитет отражается в национально-культурной специфике речевого общения. Действительно, язык и культура так тесно взаимосвязаны и интерактивны, что овладение иностранным языком предполагает определенную аккультурацию. Культура нации в широком антропологическом смысле слова – это не искусство, а образ жизни народа, менталитет, традиции, обычаи и пр.

Культура и менталитет отдельных этнических групп различаются в зависимости от их восприятия и осознания окружающего их мира. Так, англичане считаются очень консервативной нацией, они противники любых изменений и приверженцы традиций и обычаев, действуют в соответствии с существующими правилами. На примере выражения: «It isn't cricket» = «Это не крикет», что означает «Это нечестно, не по правилам», можно проследить аналогию между жизненными правилами и правилами в спорте. Немцы очень прагматичны, трудолюбивы и являются приверженцами порядка во всем, что отражается даже на структуре языка (устойчивый порядок слов, склонение артикля, четко следуя установленным правилам). Написание существительных с большой буквы независимо от местоположения в предложении тоже указывает на порядок, на уважение к окружающим предметам, а не только к людям. Как видим, национальный менталитет – это сочетание особенностей духовного, экономического, исторического развития людей, которое проявляется посредством языка в межкультурном общении.

Отношение группы людей к окружающему миру, их восприятие и знание об этом мире являются основой менталитета. Язык же выступает связующим звеном между восприятием и описанием окружающего мира; создает слова, термины для обозначения того или иного явления. Это инструмент, необходимый для удовлетворения потребности в речевом общении. В нашем случае познание национального менталитета, а через него иноязычной культуры, становится возможным посредством изучения иностранного языка, что способствует формированию специалиста, обладающего духовной культурой, толерантного, знающего особенности межкультурной коммуникации и благодаря этому способного успешно участвовать в профессиональном общении [7].

Из сказанного очевидно, что причина неэффективности иноязычной коммуникации – это прежде всего игнорирование национального менталитета собеседника. В данном аспекте учет особенностей национального менталитета есть не что иное, как гуманизация иноязычного общения, делающая коммуникацию более приемлемой и удобной для представителей разных этнических культур.

Представляется перспективным исследование этого фактора при общении в сфере спорта.

### **Литература:**

1. Беляев Д.А. История культуры и искусств: словарь терминов и понятий: учеб. пособие для студентов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2010. – 81 с.
2. Волков Ю.Г. Человек: энцикл. словарь / Ю.Г. Волков, В.С. Поликарпов. – М.: Гардарики, 1999. – 518 с.
3. Волкова Е.А. Национальный менталитет как фактор межкультурной коммуникации // Вестник МГИМО-Университета. 2015. №1(40). – С. 249–253.
4. Воронина Н.И. Национальный менталитет как действующий и системообразующий фактор культуры / Н.И. Воронина, Н.Л. Новикова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2017. – Т. 19. – №2.
5. Гумбольдт В. Избранные труды по языкознанию / пер. с нем. под ред., с предисл. Г.В. Рамишвили. – М.: Прогресс, 1984. – 397 с.
6. Гуревич А.Я. Проблема ментальности в современной историографии // Всеобщая история: дискуссии и новые подходы. – М., 1989. – Вып. 1. – 79 с.
7. Пассов Е.И. Коммуникативное иноязычное образование: концепция развития индивидуальности в диалоге культур. – Липецк, 2000. – 550 с.
8. Решке Н.А. Учет особенностей национального менталитета в процессе обучения русскому языку англоговорящих студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 22 с.
9. Философско-терминологический словарь / А. Ф. Малышевский. – Калуга: Гриф, 2004. – 329 с.
10. Longman Dictionary of Language and Culture / ed. director Della Summers. – Harlow (Essex): Longman, 1992. – 1528 p.
11. Oxford Advanced Learner's Dictionary / Oxford University by Margaret Deuter and Jennifer Bradbery. – 2015.
12. Webster universal dictionary: Unabridged intern. ed. color ill. / ed. by Henry Cecil Wyld, Eric H. Partridge. – New York: Harver educational services, 1970. – 1743 p.

### РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК: 796.01:612

#### ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

О.В. Балберова, кандидат биологических наук, доцент

Е.В. Быков, доктор медицинских наук, профессор

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,  
г. Челябинск, Россия

***Аннотация.** Проблема индивидуализации тренировочного процесса является актуальной, поскольку позволяет решить одну из основных задач подготовки спортивного резерва – оценить соответствие тренировочных воздействий возможностям организма спортсмена, а также осуществить прогноз его спортивной результативности. На основе многолетних исследований разработан подход к оценке функциональной подготовленности спортсменов. Выявлена значимость исследуемых параметров функционального состояния для достижения спортсменом высокого спортивного результата.*

***Ключевые слова:** спортсмен, функциональная диагностика, тренировочный процесс, этапное комплексное обследование.*

Особое положение в спортивной подготовке занимает принцип индивидуализации. А.А. Нестеров, А.А. Егорова указывают на то, что принцип индивидуализации подразумевает такое построение тренировочного процесса, педагогических воздействий, средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей и готовности к соревновательной деятельности [5].

В тренировочно-соревновательной деятельности важное место уделяется оценке всех сторон функциональной подготовленности спортсмена. Причем необходимо учитывать этап подготовки, соотносить его с результатами функциональной диагностики и делать вывод о соответствии тренировочных воздействий поставленным задачам тренировки.

При определении объема нагрузки и ее интенсивности, средств и методов тренировки, а также частоты тренировочных занятий только индивидуальный подход может обеспечить все стороны подготовки спортсменов, обеспечить планомерный рост спортивных достижений.

Цель исследования: обоснование средств и методов тренировки спортсменов на основе результатов диагностики их функционального состояния.

Исследования были проведены на базе НИИ Олимпийского спорта УралГУФК. В них участвовали 80 юношей, из которых 40 человек были конькобежцы, а 40 – представители беговых дисциплин легкой атлетики. Ежегодно проводился этапный контроль в разные периоды годичного тренировочно-соревновательного цикла. Методы исследования включали в себя антропометрические данные, определение компонентов состава тела (мышечный, жировой, внутри- и внеклеточной жидкости), особенности морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы, тестирование физической работоспособности.

При организации мониторинга функционального состояния спортсменов предусмотрено, что предварительно у них исследуется состав тела. В процессе наблюдений за динамикой состава тела у спортсменов циклических видов спорта было выявлено

значимое снижение показателей жировой массы (ЖМ) (в особенности у легкоатлетов-стайеров), внутри- и внеклеточной жидкости (ВЖ), увеличение показателей мышечной массы (ММ) по сравнению со средними нормальными значениями (таблица 1).

Таблица 1 – Состав тела спортсменов циклических видов спорта

Показатели	Средние значения спортсменов	Средние нормативные значения	Достоверность, р
ЖМ, кг	6,1±3,2	8,3-16,6	<b>p≤0,05</b>
ММ, кг	33,9±6,0	29,7-36,3	p≥0,05
ВЖ, л	30,8	39,0-47,5	p≥0,05

В проведенных ранее исследованиях [2] была установлена отрицательная корреляционная зависимость между жировой массой и прогрессированием (усугублением) пролапса митрального клапана (ПМК). Анатомически выделяют два вида висцерального жира в области сердца: эпикардиальный (ЭЖ) и перикардиальный жир (ПЖ). Одной из функций ЭЖ является секреция адипонектина и адреномедуллина, которые оказывают влияние на коронарное кровоснабжение. В исследованиях Iacobellis G., Ribaud M.C. на основании эхокардиографии установлена корреляционная зависимость между толщиной ЭЖ и уровнем адипокинов [7]. Чем выше уровень циркулирующих в крови адипокинов, тем ниже вероятность развития инфаркта миокарда.

В перспективе недостаток висцерального жира может приводить к развитию диастолической дисфункции и развитию патологического ремоделирования миокарда левого желудочка, и, как следствие, к развитию острой или хронической сердечной недостаточности. В связи с вышеизложенным, усугубление пролапса митрального клапана может служить маркером истончения висцерального жира и являться одним из негативных предикторов состояния ССС. На основе полученных сведений спортсменам с критически низкими значениями ЖМ и наличием ПМК рекомендован соответствующий режим питания, а тренер по итогам исследования получает исчерпывающую информацию о динамике соотношения различных компонентов тела на разных этапах тренировок.

Для исследования физической работоспособности предусмотрена методика, которая дает возможность определить, за счет какого компонента энергообеспечения (аэробный или анаэробный) спортсмен справляется с нагрузкой на каждой ступени велоэргометрического теста [6]. Анализ результатов исследования показал, что в разных периодах годового цикла подготовки вклад аэробных и анаэробных процессов в обеспечение двигательной деятельности существенно изменялся [1].

С целью формирования «базы» аэробных возможностей организма спортсменов разной специализации используются нагрузки, интенсивность которых не превышает 130-140 уд/мин. Если сравнивать объем тренировочного воздействия в аэробном режиме в годовом макроцикле, то преобладание будет в общеподготовительном этапе подготовительного периода, который снижается к соревновательному периоду. Следует отметить, что в соревновательном периоде не стоит исключать данную направленность тренировочных воздействий, так как высокая интенсивность и плотная соревновательная деятельность могут привести к срыву адаптации организма и негативно повлиять на состояние здоровья спортивного резерва.

С целью достижения высоких значений аэробной мощности используются нагрузки, интенсивность которых находится на уровне максимального потребления кислорода. При выполнении нагрузок в указанной зоне происходит увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что отражается на росте спортивной результативности. Начинать работу с указанной интенсивностью рекомендовано на этапе специальной подготовки и постепенно ее увеличивать по мере приближения к соревновательному периоду.

Тренировки, направленные на увеличение анаэробной емкости, следует осуществлять после заложения аэробных возможностей спортсменов. Началом тренировок этой

направленности можно считать конец специально подготовительного периода и продолжением на этапе ранних стартов соревновательного периода. К этапу основных стартов следует включать в тренировочную деятельность занятия, направленные на увеличение мощности анаэробных процессов. Следует учесть, что такие занятия нужно применять дозированно, под строгим контролем функционального состояния спортсменов, т. к., с одной стороны, они позволяют вывести спортсмена на «пик» спортивной формы, а с другой – могут способствовать срыву адаптации организма к нагрузкам и причинить вред здоровью.

Правильный подбор средств, методов, нагрузки в годичном макроцикле с учетом индивидуальных возможностей и специализации спортсменов позволит показать более высокие спортивные результаты.

При исследовании сердечно-сосудистой системы и механизмов ее регуляции было установлено, что во всех группах наиболее распространенным был эукинетический тип кровообращения [4]. Специфика вида спорта наложила отпечаток на тип кровообращения: у легкоатлетов-спринтеров гиперкинетический тип кровообращения наблюдался в 22% случаев, у бегунов на средние дистанции в 14% случаев и у марафонцев – в 8% (рисунок 1).

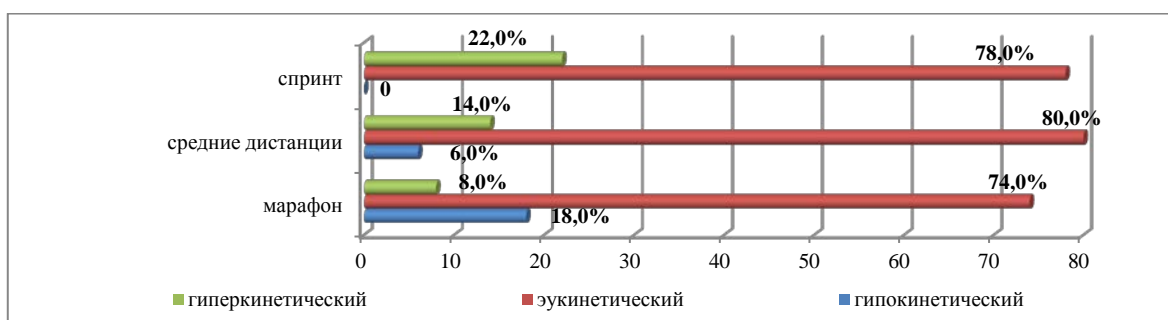


Рисунок 1 – Тип кровообращения у бегунов на разные дистанции

В результате проведенных исследований и статистической обработки материалов с проведением факторного и регрессионного анализа установлено, что «модельными характеристиками» функционального состояния ССС спортсменов циклических видов спорта являются следующие: умеренная брадикардия, эукинетический тип кровообращения, ненапряженный вегетативный баланс в состоянии покоя, адаптивное реагирование на ортопробу. Отклонение от «модельных» характеристик функционального состояния ССС, появление дезадаптивных реакций при функциональных пробах служит поводом для коррекции тренировочного процесса [3].

Особое внимание в диагностике следует уделить выявлению случаев перенапряжения со стороны ССС, одним из признаков которого является ремоделирование миокарда, которое не соответствует специфике тренировок.

Общеизвестным является факт влияния генетического фактора на характер адаптации к нагрузкам. Для выявления слабых и сильных сторон мы проводим анализ полиморфных вариантов генов по системам с последующими рекомендациями. Если по результатам генетического анализа выявлен риск ремоделирования миокарда, рекомендовано выполнение нагрузки в умеренной и большой зонах мощности, для лучшей адаптации сердечно-сосудистой системы большие объемные работы распределять на весь мезоцикл (тем самым увеличивая количество микроциклов для решения данной задачи), чтобы сердечно-сосудистая система успевала восстанавливаться; или работать больше на технику движения (экономичность), чтобы прирост спортивного результата не зависел от увеличения объема тренировочных нагрузок.

В совокупности результаты генетического анализа и функциональной диагностики спортсмена на разных этапах цикла тренировок становятся важным инструментом индивидуализации нагрузок, позволяя достигать более высокого результата при меньшей «цене» адаптации.

### **Литература:**

1. Динамика показателей физической работоспособности спортсменов в зависимости от этапа тренировки / О.В. Балберова, Е.В. Быков, Е.Г. Сидоркина // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 / под ред. А.А. Передельского и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 185-189.
2. Изучение роли изменения жировой массы спортсмена на степень пролабирования митрального клапана / В.Б. Ярышева // Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Материалы III Международного научно-практического конгресса VITA RENAV WEEK – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 10-13.
3. Модельные характеристики функционального состояния и генетические факторы в управлении тренировочным процессом спортсменов циклических видов спорта / Е.В. Быков, Е.В. Леконцев, А.В. Чипышев, О.В. Балберова // Актуальные проблемы развития спорта высших достижений: сб. Международная науч.-практ. конф., 15 мая 2019. – Ташкент, 2019. – С. 377–379.
4. Особенности миокардиально-гемодинамического и вегетативного гомеостаза у спортсменов циклических видов спорта с разной квалификацией / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.С. Сабирьянова, А.В. Чипышев // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т.19. - №3. – С. 36-45.
5. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А.А. Нестеров, А.А. Егорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 52-56.
6. Способ определения (оценки) физической работоспособности по динамике отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки: пат. № 2449727 Рос. Федерация / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, И.Ю. Сазонов. – 2012.
7. Iacobellis G., Ribaldo M.C., Assael F. et al. Echocardiographic epicardial adipose tissue is related to anthropometric and clinical parameters of metabolic syndrome: a new indicator of cardiovascular risk // J Clin Endocrinol Metab. 2003. Vol. 88. P. 5163-5168.

## ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ВЫЗВАННЫХ ПОТЕНЦИАЛОВ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ РАЗНОУРОВНЕВОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА

М.Г. Барканов, аспирант

Р.М. Городничев, доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры»,  
г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** Активный накожный стимулирующий электрод располагался поочередно в девяти точках, по средней линии и удаленно на 5 мм влево и вправо от средней линии позвоночника, в области позвонков T11-T12, T12-L1, L1-L2. Наименьший порог активации мышц-разгибателей наблюдался при смещении на 5 мм от средней линии позвоночника, а у мышц-сгибателей – по средней линии. Наибольшая амплитуда ВМО мышц-разгибателей зарегистрирована при стимуляции T11-T12, а мышцы сгибателей – в области T12-L1.*

***Ключевые слова:** вызванные потенциалы, спинной мозг, электрическая стимуляция.*

Неинвазивный способ воздействия на нейрональные структуры спинного мозга посредством чрескожной электрической стимуляции спинного мозга (ЧЭССМ) разработан сравнительно недавно и был использован для изучения механизмов регуляции циклических движений. К настоящему времени накоплены экспериментальные данные об активации генераторов локомоторных движений с помощью разных видов стимуляционных воздействий, а также показана возможность использования внешнего раздражения нейронных сетей спинного мозга для управления спинальными нейрональными структурами [1, 2].

Рядом авторов показана возможность повышения эффективности процессов реабилитации пациентов с двигательными нарушениями при целенаправленной эпидуральной электростимуляции мотонейронных пулов мышц-сгибателей и разгибателей бедра [3, 5]. В связи с этим представлялось целесообразным изучить возможность преимущественной активации названных выше мотонейронных пулов посредством чрескожной электрической стимуляции спинного мозга.

Цель исследования – изучить изменение параметров вызванных мышечных ответов нижних конечностей при нанесении однократной чрескожной электрической стимуляции на различные уровни спинного мозга.

В исследовании принимали участие 5 здоровых испытуемых мужского пола в возрасте от 18 до 23 лет. В соответствии с принципами Хельсинкской декларации было получено письменное информированное согласие испытуемых на участие в экспериментах и разрешение комитета по этике ФГБОУ ВО ВЛГАФК на проведение исследований. Испытуемые располагались на кушетке лицом вниз. Им давались устные стандартные инструкции, призывающие лежать спокойно, не способствуя и не препятствуя мышечным сокращениям нижних конечностей.

Регистрация вызванных мышечных ответов (ВМО) осуществлялась по методике К. Minassian et al. [4] с помощью электронейромиографа «Нейро МВП-8» (ООО «Нейрософт», Россия). Активный накожный стимулирующий электрод (катод) располагался поочередно в девяти точках, по средней линии и удаленно на 5 мм влево и вправо от средней линии позвоночника, в области позвонков T11-T12, T12-L1, L1-L2 между их остистыми отростками. Стимулирующий импульс имел прямоугольную форму, длительность 1 мс. С целью предотвращения следовых эффектов воздействия стимуляции пауза между импульсами составляла не менее 15 с. Индифферентные накожные электроды (анод) – гибкие пластины прямоугольной формы (45×80 мм), изготовленные из самоклеящейся токопроводящей резины (FIAB, Италия), располагались симметрично на гребнях подвздошных костей.

При стимуляции на уровнях T11-T12, T12-L1 и L1-L2 ответы регистрировались билатерально с мышц нижних конечностей: m. vastus lateralis (VL), m. biceps femoris (BF).

Протокол исследования предусматривал регистрацию вызванных мышечных ответов на уровнях T11-T12, T12-L1 и L1-L2 в следующих условиях:

1. Стимуляция по средней линии позвоночника с подключенными двумя индифферентными электродами (СР Л).

2. Стимуляция со смещением влево на 5 мм от средней линии позвоночника с подключенным левым индифферентным электродом (-5 mm).

3. Стимуляция со смещением вправо на 5 мм от средней линии позвоночника с подключенным правым индифферентным электродом (+5 mm).

Статистическую обработку данных осуществляли с помощью специализированной программы Statistica 10. Достоверность различий параметров мышечных ответов при различных видах стимуляции определяли с помощью однофакторного дисперсионного анализа для повторных измерений (ANOVA). При  $p < 0,05$  различия считали статистически значимыми.

Первой при ЧЭССМ изучаемых областей спинного мозга активировалась m. vastus lateralis, затем m. biceps femoris. Пороги моторных ответов мышц-сгибателей (BF), вызываемых однократной ЧЭССМ, были выше при стимуляции L1-L2 по средней линии позвоночника, а ниже – в области T11-T12. Так, в среднем по группе при стимуляции каудального отдела (L1-L2) по средней линии позвоночника порог у мышц-сгибателей левой ноги составлял 68,4 мА, а при стимуляции рострального отдела (T11-T12) – 64,6 мА (таблица 1). У мышц-разгибателей левой ноги (VL) пороги активации были ниже при стимуляции по средней линии в области L1-L2 (44,6 мА), а выше при стимуляции T11-T12 (47,4 мА).

Для вызова минимального ответа мышц-сгибателей левой ноги при расположении электрода по средней линии нужна меньшая сила, чем при смещении электрода влево на 5 мм. Данная тенденция прослеживается на всех исследуемых уровнях спинного мозга. А у мышц-разгибателей левой ноги пороговая сила стимула больше при стимуляции средней линии, чем при смещении влево на 5 мм.

Таблица 1 – Среднегрупповые значения порога вызванных мышечных ответов нижних конечностей при ЧЭССМ на разных уровнях ( $M \pm m$ )

Мышцы	T11 -T12			
	Левая нога	Левая нога	Правая нога	Правая нога
	(-5mm)	(СР Л)		(+5mm)
VL(мА)	40,8±6,22	47,4±3,38	<b>49,4±4,09</b>	<b>40±2,62</b>
BF(мА)	72,8±13,48	64,6±6,23	63±7,29	61,2±5,98
T12-L1				
VL(мА)	40,4±6,19	45±2,21	43±3,84	39,4±4,24
BF(мА)	<b>71,4±15,37</b>	<b>65,4±6,52</b>	64,8±6,44	64,8±6,38
L1-L2				
VL(мА)	41±7,04	44,6±3,65	<b>48,8±4,34</b>	<b>37,25±5,19</b>
BF(мА)	72±11,60	68,4±6,81	71,6±9,26	71±10,03

*Примечание. Полужирным шрифтом выделены достоверно различающиеся значения параметров относительно стимуляции спинного мозга по средней линии*

Увеличение интенсивности стимуляционного воздействия приводило к повышению амплитуды мышечных ответов. Наибольшее значение максимальной амплитуды было преимущественно при стимуляции спинного мозга по средней линии. Смещение электрода вправо и влево на 5 мм приводило к снижению амплитуды ответа при той же интенсивности стимула.



При исследовании вызванных мышечных ответов нижних конечностей при ЧЭССМ различных сегментов спинного мозга были выявлены некоторые отличия в максимальной амплитуде исследуемых мышц (рис.1).

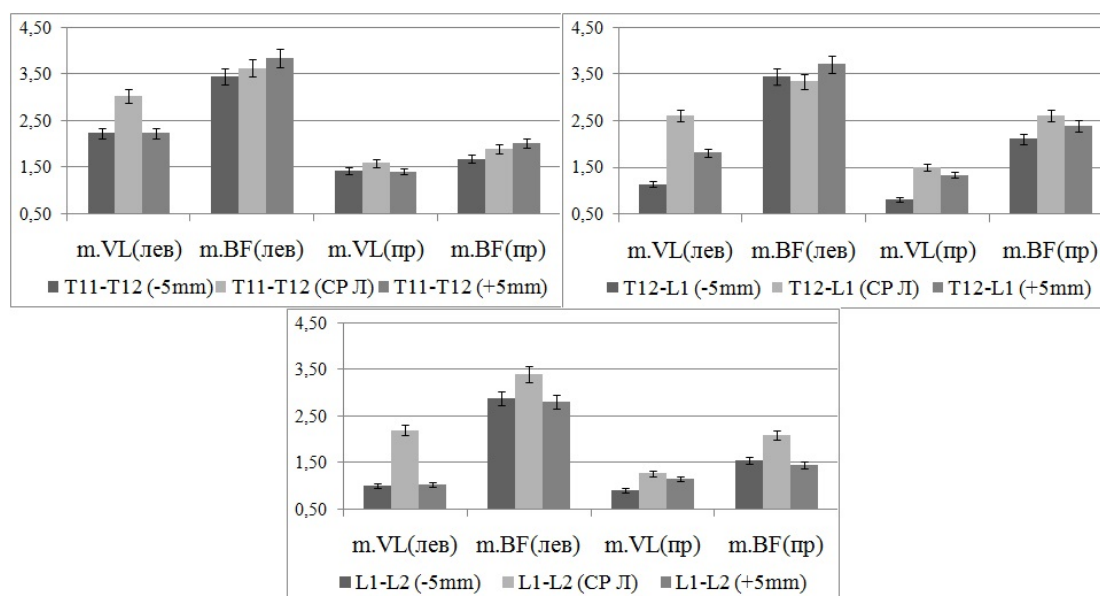


Рисунок 1 – Среднегрупповые значения максимальной амплитуды мышечных ответов скелетных мышц нижних конечностей при ЧЭССМ (мВ)

Наибольшая амплитуда электроактивности мышц-сгибателей наблюдалась при стимуляции T12-L1 по средней линии и составляла для правой ноги 2,61мВ, а для левой – 3,34мВ. При стимуляции T11-T12 по средней линии выявлена наибольшая амплитуда ответов мышц-разгибателей. У левой ноги – 3,02 мВ, а у правой – 1,58 мВ.

Параметры вызванных мышечных ответов зависят от интенсивности стимуляционного воздействия и локализации активного электрода. Наименьший порог активации мышц-разгибателей наблюдался преимущественно при стимуляции спинного мозга на уровне L1-L2 со смещением в стороны на 5 мм, а у мышц сгибателей преимущественно в области T11-T12 по средней линии. Наибольшая амплитуда ВМО VL зарегистрирована при стимуляции T11-T12 по средней линии, а BF – в области T12-L1 по средней линии. Сведения о характеристиках мышечных ответов могут быть использованы при разработке методов преимущественной активации мышц-сгибателей и/или разгибателей нижних конечностей.

#### Литература:

1. Гладченко Д.А. Параметры моторных ответов человека при чрескожной электрической и электромагнитной стимуляции различных сегментов спинного мозга / Д.А. Гладченко, С.М. Иванов, Е.Н. Мачуева и др. // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2016. – № 2 – С. 132-140.
2. Селионов В.А. Активация шагания электрической стимуляцией у человека в условиях разгрузки и его изменения под действием афферентных влияний / В.А. Селионов, И.А. Солопова, Ю.П. Иваненко // Физиология человека. – 2009. – №35 (3). – С. 42-52.
3. Gabbay H., Delvolve I., Lev-Tov A. Pattern generation in caudallumbar and sacrococcygeal segments of the neonatal rat spinal cord // J Neurophysiol. 2002. №88. С. 732-739.
4. Minassian K., Persy I., Rattay F. et al. Human lumbar cord circuitries can be activated by extrinsic tonic input to generate locomotor-like activity // Hum. Mov. Sci. - 2007. - Vol. 26, № 2. - P. 275-295.
5. Wagner F.B. et al. Targeted neurotechnology restores walking in humans with spinal cord injury / Wagner F.B. [et al.] // J. Nature. – 2018. – № 563 (7729). – P. 65-71.

## ОСОБЕННОСТИ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ПЛОВЦОВ ЭЛИТНОЙ И ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В.Л. Бойков<sup>1</sup>, ассистент

А.А. Мельников<sup>2</sup>, доктор биологических наук, профессор

О.Б. Подоляка<sup>3</sup>, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет», г. Череповец, Россия

***Аннотация.** Гематологические показатели и симпатовагусный баланс автономной регуляции ритма сердца изучены в группах элитной («МСМК», n=12), высокой квалификации («КМС», n=23) в конце подготовительного этапа подготовки и у не спортсменов («Контроль» n=15). Различия в гематологических показателях между подгруппами спортсменов были не существенны. По сравнению с группой «Контроль» пловцы «МСМК» характеризовались умеренной гемоконцентрацией (повышенными Hb, RBC) и сниженной подострой воспалительной активностью (сниженные уровни фибриногена, WBC, IgA, M).*

***Ключевые слова:** гематологические показатели, эритроциты, биохимия плазмы, элитные пловцы.*

Важное значение для текущего и срочного контроля в спорте имеют гематологические параметры. Несмотря на различную информативность этих показателей [1], с их помощью возможна диагностика важных компонентов тренированности и здоровья: степени утомления и стартовой готовности; скрытых нарушений здоровья и злоупотребления запрещенных веществ, стимулирующих работоспособность и восстановление [1, 3, 7].

Среди гематологических параметров особое внимание привлечено к содержанию эритроцитов (RBC), гемоглобина (Hb) и гематокриту (Ht) крови, которые определяют кислородную емкость крови, ее текучесть, влияющие на физическую работоспособность [3, 7]. Ряд биохимических показателей плазмы (уровни фибриногена, холестерина разных фракций, триглицеридов, альбуминов, уровень лейкоцитов и др.) является косвенным маркером баланса про-/антивоспаления [5, 7]. Баланс про- и противовоспалительных факторов существенно влияет на многие системы организма, в том числе активность катаболических процессов, эритропоэз и симпатическую активность, иммунитет, которые оказывают большое, но косвенное влияние на спортивный результат в долгосрочной перспективе [5, 7].

Состояние гематологических и биохимических показателей крови у спортсменов разной квалификации на фоне высоких нагрузок полностью не выяснено и отличается противоречивостью данных литературы. Таким образом, целью нашей работы было сравнить гематологические и биохимические параметры венозной крови у спортсменов-пловцов элитной («МСМК») и высокой квалификации («КМС»).

Обследование спортсменов-пловцов (n=35) проводилось в конце подготовительного этапа годичного цикла. Пловцы разделялись на две подгруппы: 1) пловцы на открытой воде, имеющие звания МСМК и ЗМС (группа «МСМК») (возраст 21-26 лет; n=12); 2) пловцы высокой квалификации, имеющие разряд КМС и МС (группа «КМС») (возраст 17-23 года, n=26). Группу «Контроль» составили здоровые студенты-добровольцы, не занимающимися спортом (n=15). Обследование проводилось через 18-20 часов после последней тренировки, утром натощак.

Гематологические показатели: Hb, RBC, Ht, MCV – средний объем эритроцитов, MCHC – среднюю концентрацию гемоглобина в эритроците, WBC – концентрацию лейкоцитов, Lym – концентрацию лимфоцитов, Neu – концентрацию нейтрофилов определяли на гемоцитометре «BT 2100» (MWI, США).

Биохимические показатели: общего белка, мочевины с помощью стандартных лабораторных методов и соответствующих коммерческих реактивов на анализаторе Microlab 300 (Нидерланды). Концентрацию фибриногена плазмы определяли по А. Клауссу на автоматическом коагулометре ACL-9000 с использованием реактивов «Тех-Фибриноген-тест» (Россия). Концентрации иммуноглобулинов G (IgG), M (IgM), A (IgA) регистрировали иммуноферментным методом (реактивы «Diasis», Германия) с помощью спектрофотометра «FP-901 Labsystems» (Финляндия).

Концентрацию кортизола (нмоль/л) и тестостерона (нмоль/л) регистрировали иммуноферментным методом на анализаторе Boehringer Mannheim Immunodiagnosics ES 300 (Германия).

Автономная регуляция ритма сердца изучалась с помощью спектральных показателей variability сердечного ритма (VCP) [7]: мощность высокочастотных (0.15-0.4 Гц, HF, %), низкочастотных (0,04-0,14 Гц, LF, %) и очень низкочастотных (0-0,04 Гц, VLF, %) колебаний RR-интервалов, отношение LF/HF, определенных аппаратно-программным комплексом «ВНС-Спектр» («НейроСофт», Россия) в течение 6-10 мин положения лежа.

Статистика. Результаты представлены как средняя арифметическая (M) и стандартное отклонение ( $\sigma$ ). Различия между группами спортсменов и контролем определялись по критерию Манна – Уитни.

У элитных пловцов «МСМК» уровни RBC, Hb, Ht, MCHC были выше, а MCV ниже, по сравнению с группой «Контроль» (таблица). У пловцов «КМС» установлены только пониженные уровни MCV. Полученные результаты указывают на умеренную степень гемоконцентрации крови у более квалифицированных пловцов, что противоречит данным литературы, показавшим развитие аутогемодилуции при тренировке на выносливость [2, 3]. Мы полагаем, что данные особенности крови в большей мере обусловлены неполным восстановлением элитных спортсменов после нагрузок большего объема и интенсивности подготовительного этапа. Действительно, в ряде работ показано, что у высококвалифицированных спортсменов с симптомами перетренировки часто отмечается сгущение крови, увеличение Ht и вязкости крови [3]. У пловцов «КМС» эти показатели были в пределах контрольных, что, по-видимому, обусловлено меньшими величинами нагрузки и достаточным восстановлением. На неполное восстановление указывают также повышенные уровни мочевины у пловцов «МСМК». Повышение уровня мочевины – достаточно часто регистрируемый биохимический маркер усиления катаболизма белка во время интенсивной нагрузки. Уровень мочевины положительно коррелировал с уровнем кортизола ( $r=0,61$ ;  $p<0,05$ ), который также был повышен у пловцов «МСМК». Основная причина увеличения мочевины – это ее образование в печени в процессах обезвреживания накопленного за период интенсивной нагрузки токсичного аммиака, образование которого связано с активацией окислительного дезаминирования и переаминирования аминокислот и катаболизма пуриновых оснований нуклеотидов.

Кроме того, у пловцов «МСМК» по сравнению с группой спортсменов «КМС» отмечался повышенный уровень симпатовагусного индекса LF/HF и сниженный уровень HF, что также указывает на неполное восстановление и напряжения автономной регуляции сердца у элитных спортсменов. Напротив, у группы «КМС» тонус сердечного вагуса был повышен. Действительно, в некоторых проспективных исследованиях обнаружена «отмена» повышения вагусных индексов variability ритма сердца и сдвиг симпатовагусного баланса в сторону симпатической активности в условиях значительного роста объема и интенсивности тренировочных нагрузок [4].

Со стороны биохимических параметров пловцы «МСМК» характеризовались сниженными уровнями фибриногена (-16,2%), WBC (-17,4%), IgM (-29,6%) и IgA (-36,2%) (таблица). У пловцов «КМС» обнаружены пониженные уровни Lum, IgM, IgA. Мы полагаем, что данные особенности отражают состояния сниженного подострого воспаления, развивающегося при долговременных тренировочных программах. Механизм сниженной провоспалительной активности у спортсменов, в целом, многократно показан и частично связан с выделением мышцами интерлейкина-6 во время интенсивных нагрузок, который активирует дальнейший противовоспалительный каскад [5]. Среди позитивных эффектов

сниженной воспалительной активности можно отметить биохимические изменения, ведущие к повышению текучести крови и ее компонентов. Однако выраженная противовоспалительная активность может снижать клеточный иммунитет и вести к риску заболеваний верхних дыхательных путей [6].

Таблица – Гематологические показатели и автономная регуляция ритма сердца у пловцов элитной и высокой квалификации ( $M \pm \sigma$ )

Показатель	Пловцы		Контроль n=15
	МСМК n=12	КМС n=23	
RBC, $10^{12}/L$	5,68±0,2**	5,32±0,2	5,1±0,3
Hb, г/л	162,8±9,0**	150,6±9,6	147,7±9,9
Ht, %	46,2±1,4*	45,7±0,3	46,0±0,4
MCV, fL	83,1±1,3**	84,8±2,3*	86,6±3,3
МСНС, g/L	352,6±9,0**	329,4±9,8*	321,5±11,1
WBC, $\cdot 10^9/l$	5,3±0,5 <sup>xx</sup> **	6,2±0,9	6,4±1,1
Neu, %	52,0±9,8	56,5±7,8	57,3±9,7
Lym, %	33,4±8,00	28,0±10,2*	34,6±8,4
Общий белок сыворотки, г/л	75,3±3,3	73,8±6,6	74,7±3,3
Фибриноген плазмы, г/л	2,22±0,24** <sup>xx</sup>	2,69±0,53	2,65±0,46
Мочевина, моль/л	6,41±0,66** <sup>xx</sup>	5,12±1,28**	4,67±0,46
IgM, мг/л	1,62±0,40**	1,47±0,39**	2,30±0,44
IgA, мг/л	1,34±0,32**	1,25±0,26**	2,10±0,93
Ig G, мг/л	10,90±2,52	10,90±1,98	11,80±2,30
LF/HF	1,49±0,89 <sup>xx</sup>	0,78±0,43*	1,54±1,70
%HF	27,8±12,3 <sup>xx</sup>	43,2±15,2**	32,7±16,2
%LF	33,31±9,78	28,5±10,9	31,6±10,7

Примечание: \*, \*\* -  $p < 0,05; 0,01$  по сравнению с группой «Контроль»

Результаты нашего исследования показывают, что элитные пловцы в конце подготовительного этапа подготовки не имеют значительных специфических отличий в гематологических показателях от высококвалифицированных спортсменов. Характерной особенностью спортсменов «МСМК» была умеренная гемоконцентрация, а также сниженный тонус сердечного вагуса, которые, по-видимому, обусловлены неполным восстановлением после более напряженного подготовительного периода подготовки элитных пловцов. Кроме того, ряд биохимических показателей указывает на состояние сниженной подострой воспалительной активности спортсменов-пловцов обеих групп.

#### Литература:

1. Макарова Г.А. Показатели биохимического состава крови в системе срочного и текущего контроля в видах спорта, направленных на развитие выносливости (авторское видение проблемы) / Г.А. Макарова, Ю.А. Холявко, Б.А. Поляев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – №4. – С. 28-37.
2. Boyadejiev N. Red blood cell variables in highly trained pubescent athletes: a comparative analysis / N. Boyadejiev, Z. Taralov // Br. J. Sports Med. - 2000. - Vol. 34. - № 3. - P. 200-204.
3. Brun J.F. The paradox of hematocrit in exercise physiology: which is the "normal" range from an hemorheologist's viewpoint? / J.F. Brun, C. Bouchahda, D. Chaze et al. // Clin Hemorheol Microcirc. – 2000. – Vol. 22, №4. – P. 287-303.
4. Kamandulis S. Daily Resting Heart Rate Variability in Adolescent Swimmers during 11 Weeks of Training / S. Kamandulis, A. Juodsnuikis, J. Stanislovaitiene et al. // Int. J. Environ. Res. Public. Health. – 2020. – Vol. 17, № 6. – P. 2097 -7
5. Petersen A.M. The anti-inflammatory effect of exercise / A.M. Petersen, B.K. Pedersen // J. Appl. Physiol. - 2005. - Vol. 98, № 4. - P. 1154-1164.
6. Shaw D.M. T-cells and their cytokine production: The anti-inflammatory and immunosuppressive effects of strenuous exercise / D.M. Shaw, F. Merien, A. Braakhuis et al. // Cytokine. – 2018. – Vol. 104. – P. 136-142.
7. Walsh N. P. Position statement. Part one: Immune function and exercise / N.P. Walsh, M. Gleeson, R.J. Shephard et al. // Exerc Immunol Rev. - 2011. - Vol. 17. - P. 6-63.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент  
Е.А. Сальникова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования статических и динамических показателей респираторной системы, особенности их проявления у квалифицированных пловцов, специализирующихся в вольном стиле на разных дистанциях. Обнаружены преимущественные адаптационные возможности дыхательной системы у пловцов-стайеров, значимые отличия жизненной емкости легких и ее составляющих, частоты дыхания и максимальной вентиляции легких.*

***Ключевые слова:** пловцы-спринтеры, пловцы-стайеры, респираторная система, дыхательная производительность.*

Значительный объем нагрузок в спортивном плавании определяет мощность и выносливость дыхательной системы, уровень развития которой является лимитирующим фактором работоспособности и характеризует спортивные результаты [5].

Структурные и функциональные изменения в организме пловцов возникают в связи с особенностями работы в необычной среде, требуют значимых энергозатрат и потребления кислорода [1, 3]. При этом один дыхательный цикл согласуется с циклом движения конечностей, происходит развитие дыхательной мускулатуры, расширяется грудная клетка, что приводит к определенным изменениям показателей респираторной производительности. Специфические состояния, которые могут возникать у спортсменов с высоким уровнем квалификации, часто связаны с чрезмерными физическими нагрузками и характеризуются незначительной реакцией на присутствие острого и хронического утомления [4]. На этом фоне могут развиваться респираторные обструктивные и инфильтрационные процессы и возникать структурные перестройки в дыхательной системе.

В связи с этим представляет интерес изучение особенностей проявления показателей внешнего дыхания у спортивных пловцов, которые могут характеризовать адаптационные реакции организма к различным по мощности нагрузкам [2]. Дыхательная производительность пловца зависит от дистанции, на которой он специализируется. Известно, что стайеры имеют более экономичную работу респираторной системы и могут превосходить спринтеров по показателям вентиляции легких [4]. Однако изучение респираторной системы продолжает оставаться приоритетным в вопросах совершенствования тренировочного и соревновательного процессов, направлено на коррекцию спортивной подготовки пловца в зависимости от дистанционной специализации. Определенный интерес в исследовании представляют как статические показатели, которые измеряют после прекращения дыхательного акта, не ограничивая скорость его выполнения, так и динамические значения внешнего дыхания, определяемые с учетом времени, затраченного на выполнение респираторного действия.

Исследовали 20 спринтеров и стайеров, членов сборной команды по плаванию Краснодарского края, специализирующихся на дистанциях вольным стилем (17,9±1,2 лет). Исследуемые пловцы были разделены на две группы. В первую вошли 10 стайеров, во вторую 10 спринтеров. Функциональное состояние респираторной системы определяли в покое методом спирометрии с помощью медицинского спирографа (СМП 21-01 РД). Характеризовали полученные статические и динамические значения внешнего дыхания. Статические включали измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и дыхательного объема (ДО). Рассчитывали показатели должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ) с

использованием ростовых и возрастных значений, процента отклонения от ДЖЕЛ и жизненного индекса (ЖИ) с учетом веса спортсмена. Динамические показатели внешнего дыхания включали измерение минутного объема дыхания (МОД), частоты дыхания (ЧД) и объема форсированного выдоха за первую секунду (ОФВ<sub>1</sub>). Рассчитывали индекс Тиффно (ИТ), максимальную вентиляцию легких (МВЛ), коэффициент резерва дыхания (КРД).

Статические показатели определяли при реализации дыхательного маневра, не ограничивая скорость его выполнения. Величина ЖЕЛ является основным показателем функциональной возможности внешнего дыхания. С помощью нее можно судить о площади дыхательной поверхности, на базе которой протекают процессы газообмена. В результате проведенного исследования было обнаружено, что достоверно более высокие значения ЖЕЛ наблюдались в группе стайеров-пловцов ( $6220,0 \pm 161,9$  мл), по сравнению с пловцами-спринтерами ( $6060,0 \pm 126,5$  мл). Антропометрические показатели позволили определить ДЖЕЛ, которая составила  $3730,8 \pm 69,2$  мл и  $3736,6 \pm 75,3$  мл, соответственно. Значительное превышение ЖЕЛ, на 60% у стайеров и 62% у спринтеров, согласовывалось с «высоким» процентным отклонением ЖЕЛ, которое составило, в среднем, в первой группе  $166,8 \pm 6,5\%$ , во второй –  $162,2 \pm 3,0\%$ . Высокие функциональные возможности аппарата внешнего дыхания подтверждали значения ЖИ, превышающие норму. У пловцов-стайеров ЖИ составил  $77,8 \pm 4,6$  мл/кг, спринтеров –  $75,4 \pm 1,9$  мл/кг. Достоверно большие значения глубины дыхания в покое обнаруживали стайеры-пловцы ( $1120,0 \pm 122,9$  мл), по сравнению со спринтерами ( $850,0 \pm 108,0$  мл).

Динамические показатели внешнего дыхания определяли с учетом времени на выполнение дыхательного действия. Показатели частоты дыхания (ЧД) покоя пловцов-стайеров достоверно превышали число дыхательных движений в единицу времени у спринтеров ( $10,7 \pm 1,6$  раз/мин и  $13,2 \pm 1,6$  раз/мин, соответственно), что демонстрирует физиологическую экономизацию и более низкие энергетические затраты на обеспечение деятельности дыхательной мускулатуры.

Эффективность вентиляционных возможностей легких определяли с помощью минутного объема дыхания (МОД), отражающего свойства легких и дыхательных путей. В нашем исследовании в состоянии покоя показатели МОД достоверно не различались, хотя и превышали нормативные значения. Пловцы-стайеры имели  $11940,0 \pm 1983,9$  л/мин, спринтеры –  $11210,0 \pm 1889,4$  л/мин. Известно, что при двигательной активности показатели МОД зависят от специализации пловца и определяются мощностью выполняемой работы. Пловцы, выступающие на длинных дистанциях, характеризуются более рациональной ЧД и высоким ДО [5]. Тогда как легочная вентиляция спринтеров возрастает при нагрузке в большей степени за счет увеличения ЧД [5]. Такие особенности дыхательной производительности пловцов подтверждаются достоверными отличиями МВЛ, которые у стайеров составили  $17650,0 \pm 302,8$  л/мин, у спринтеров –  $16150,0 \pm 302,8$  л/мин. Данные характеризуют лучшую способность спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, реализовывать работу респираторных мышц в большем объеме.

Количество воздуха, выдыхаемого в течение первой секунды форсированного выдоха после максимального вдоха (ОФЛ<sub>1</sub>) составило у пловцов-стайеров  $5230,0 \pm 275,1$  мл/с, спринтеров –  $5150,0 \pm 1660,8$  мл/с. Данные показатели, как и рассчитанный с помощью ОФЛ<sub>1</sub>, индекс Тиффно ( $84,2 \pm 5,8\%$  и  $84,9 \pm 27,3\%$ , соответственно), достоверно не отличались, что демонстрирует высокую степень проходимости респираторных путей, мощность дыхательной мускулатуры и отсутствие obstructивных нарушений работы данной системы. Однако высокий уровень развития дыхательной системы в обеих исследуемых группах сопровождался значительным снижением ее резервных возможностей. Все показатели КРД были значительно ниже нормы и составили  $32,3 \pm 11,9\%$  у стайеров и  $30,6 \pm 11,5\%$  у спринтеров.

Таким образом, показатели внешнего дыхания отражают уровень подготовки спортсмена-пловца, его адаптационные особенности, характеризующие двигательную активность различной мощности. Уровень развития респираторной системы пловцов-

стайеров и пловцов-спринтеров демонстрирует наибольшую значимость статических показателей покоя, таких как ЖЕЛ, ДО, и динамических значений МВЛ и ЧД. Изучение данных маркеров пловцов, специализирующихся на разных дистанциях, отражает их потенциальные резервы, функциональную подготовленность и дает возможность контролировать и корректировать тренировочный процесс.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Функциональные особенности внешнего дыхания высококвалифицированных спортсменов-пловцов в зависимости от состояния показателей общей физической работоспособности, биохимических показателей крови и variability сердечного ритма / А.Д. Викулов, В.А. Маргазин, Д.В. Каунина, В.Л. Бойков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – №3.(123). – С. 4-9.

2. Баранова Е.А. Влияние физической нагрузки на показатели легочной вентиляции у спортсменов / Е.А. Баранова, Л.В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 374. – С. 152-155.

3. Гибадуллин И.Г. Влияние физической нагрузки на показатели дыхательной системы на занятиях по физическому воспитанию студентов / И.Г. Гибадуллин, Л.Н. Кузнецова // Наука и образование. –2013. –№ 1. – С. 112-114.

4. Говорухина А.А. Особенности функционального состояния респираторной системы пловцов на разных этапах спортивной подготовки / А.А. Говорухина, Н.С. Веткалова // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – №1. – С. 74-79.

5. Нарскин А.Г. Эффективность использования жизненной емкости легких у пловцов различной специализации / А.Г. Нарскин, С.В. Мельников, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 135-139.

## ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ СПРИНТЕРОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Л.И. Губарева<sup>1</sup>, доктор биологических наук, профессор  
И.М. Абдуллаев<sup>2</sup>, кандидат биологических наук, председатель комитета  
по физической культуре и спорту

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,  
г. Ставрополь, Россия

<sup>2</sup>администрация Буденновского муниципального района Ставропольского края,  
г. Буденновск, Россия

***Аннотация.** У более квалифицированных легкоатлетов-спринтеров регистрировали повышение агрессивности и готовности к риску на один год раньше, чем у менее квалифицированных, по сравнению с контрольной группой. Достоверно значимые различия обнаружены не только по суммарным показателям агрессивности – индексу агрессивности и индексу враждебности, но и по отдельным ее шкалам. 80% успешных спринтеров склонны к безудержному риску, 68% имели слишком высокий уровень мотивации к успеху. Рост спортивного мастерства и спортивных достижений у спринтеров обуславливает снижение агрессивности и обиды и повышает уровень социальной адаптации.*

***Ключевые слова:** агрессивность, склонность к риску, мотивация к успеху и избеганию неудач, легкоатлеты-спринтеры.*

Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса диктует необходимость искать наиболее информативные «методы диагностики дефинитивных проявлений результата генотип-средовых взаимодействий на ранних этапах онтогенеза, позволяющих прогнозировать успешность спортсменов в видах легкой атлетики» [2, 4, 6]. «Особенности протекания процессов возбуждения и торможения в ЦНС лежат в основе физиологических механизмов и закономерностей развития скоростно-силовых качеств» [5], личностных свойств [7], детерминирующих успешность в видах легкой атлетики.

Целью настоящего исследования было выявить у легкоатлетов-спринтеров особенности формирования в онтогенезе таких свойств личности, как агрессивность, готовность к риску, уровень мотивации к успеху и избеганию неудач.

Проведено обследование 109 легкоатлетов-спринтеров (бег на 100, 200, 400 м, бег 110 м с барьерами, прыжки в длину) мужского пола 11-17 лет детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) г. Буденновска в динамике 3-летнего лонгитюдного исследования. Контрольную группу составили 110 школьников общеобразовательной школы, не занимающихся спортом. Все учащиеся принадлежали к I и II группам здоровья без генетической патологии. Исследование проходило с согласия родителей, в соответствии с требованиями биомедицинской этики. Оценку личностных свойств проводили с помощью методов психологического тестирования: уровня агрессивности (Buss, Durkee, 1957), уровня мотивации к успеху и избеганию неудач (Элерс, 1999), степени готовности к риску (Шуберт, 2001). Профессионально успешными считали учащихся, достигших максимального в данной возрастной группе спортивного разряда, малоуспешными – спортсменов с более низким в данной возрастной группе уровнем спортивной квалификации. Полученные результаты подвергали статистической обработке в Microsoft Excel–2003, «Statistica for Windows 6.0».

Анализ результатов исследования показал, что «индекс агрессивности (ИА) в контрольной группе имел два выраженных пика: в конце препубертата – в 12 лет (14,0±0,12 б.) и в конце пубертата – в 16 лет (18,5±0,08 б.)» [1]. Стоит отметить, что значительная часть подростков 11-15 лет имела показатели ИА «ниже нормативных значений, что может быть причиной конформного поведения» [1]. Занятия легкой атлетикой приводили к повышению



ИА у более квалифицированных легкоатлетов-спринтеров на один год раньше, чем у менее квалифицированных, в сравнении с контролем. «В 17 лет у более квалифицированных спринтеров значения ИА были ниже, а у менее квалифицированных выше, чем у учащихся контрольной группы ( $p < 0,05$ )» [1].

По показателям индекса враждебности (ИВ) также были выявлены достоверные различия. У более квалифицированных спринтеров в 13 лет, а у менее квалифицированных – в 14 лет ИВ превышал таковые значения у учащихся контрольной группы, достигая максимальных значений нормы. К 15-16 годам ИВ снижался, по сравнению с контрольной группой, а к 17 годам вновь возрастал, особенно у успешных спринтеров.

Значимые различия были выявлены также по шкалам физической и вербальной агрессии, подозрительности, раздражения и негативизма, обиды и чувства вины ( $p < 0,01$ ). Стоит отметить тот факт, что менее квалифицированные спринтеры, по сравнению с более квалифицированными, в 12 и 17 лет испытывали более выраженное чувство вины.

«В основе целенаправленного поведения лежит доминирующая мотивация» [3]. По результатам наших исследований мотивация к успеху (МУ) в контрольной группе стабильных значений достигала к 13 годам, составляя в среднем  $13,6 \pm 0,3$  б., что согласуется с данными автора методики. У спринтеров уровень МУ был выше, чем у мальчиков контрольной группы, особенно у успешных спринтеров ( $p < 0,05-0,001$ ). В группе успешных спринтеров 68% имели слишком высокий уровень мотивации к успеху и практически отсутствовали спринтеры с низким уровнем МУ – 4% (в контрольной группе – 17%).

Анализ показателей разности между МУ и МИН ( $\Delta$ ) был более значимым в отношении критерия успешности в спринтерских видах легкой атлетики, поскольку у всех легкоатлетов-спринтеров регистрировали положительные значения  $\Delta$ , в то время как в контрольной группе в 11 лет регистрировали отрицательные значения  $\Delta$ , а в остальные исследуемые периоды онтогенеза значения  $\Delta$  колеблись в пределах  $0,5 \div 4,2$  балла. У успешных спринтеров значения  $\Delta$  были значимо выше, чем у менее успешных ( $p < 0,05-0,001$ ), что дает основание считать этот показатель высокоинформативным маркером успешности в спринтерских видах легкой атлетики.

80% успешных спринтеров склонны к безудержному риску. Абсолютные значения показателей готовности к риску у спринтеров были значимо выше, чем в контрольной группе, что дает основание считать этот показатель маркером успешности в спринте.

В целом рост спортивного мастерства и спортивных достижений у спринтеров обуславливает снижение агрессивности и обиды, повышение уровня мотивации и готовности к риску, что в свою очередь, способствует повышению эффективности тренировочного процесса и повышает уровень социальной адаптации спортсменов.

#### **Литература:**

1. Абдуллаев И.М. Особенности интеграции функциональных ресурсов легкоатлетов-спринтеров 11-17 лет с различным уровнем спортивной квалификации: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2015. – 24 с.
2. Алексанянц Г.Д. Особенности функционального состояния девушек, занимающихся легкой атлетикой / Г.Д. Алексанянц, Т.Г. Гричанова., Т.С. Чернова // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 12 – С. 46.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 477 с.
4. Макарова Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле / Г.А. Макарова, И.Б. Барановская, Бушуева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №3. – С. 36-40.
5. Поликарпочкин А.Н. Психофизиологическое обоснование оптимизации работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности: автореф. ... д-ра мед. наук. – СПб., 2010. – 49 с.
6. Сергиенко Л.П. Дерматоглифика, здоровье, спорт: монография / Л.П. Сергиенко. – Тернополь: Навчальна книга. – Богдан, 2012. – 272 с.
7. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНЯТЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ ТРУДОМ

Н.И. Дворкина, доктор педагогических наук, профессор  
О.Д. Рябова, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы состояния здоровья женщин. Приводятся и анализируются статистические данные и данные анкетирования женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом. Исследование показало, что большинство респонденток имеют проблемы со здоровьем, связанные со спецификой их трудовой деятельности и низким уровнем их физической активности.*

***Ключевые слова:** показатели здоровья, умственный труд, женщины первого периода зрелости, 30-35 лет.*

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), среди женщин отмечаются следующие наиболее распространенные заболевания: тревожные и другие психические расстройства, онкология органов молочной железы, легких, толстой и прямой кишки, желудка и шейки матки, заболевания сердечно-сосудистой системы [5], а также заболевания опорно-двигательного аппарата [6].

В России же, по данным Федеральной службы государственной статистики за 2019 год, отмечены следующие преимущественные отклонения в состоянии здоровья среди женщин 20-39 лет: одно из первых мест по количеству зарегистрированных случаев так же, как и по наблюдениям ВОЗ, отводится онкологическим заболеваниям [1]. Распространенными являются заболевания опорно-двигательного аппарата [7]. Также за последние годы отмечаются стабильно высокие показатели осложнений во время беременности, родов и послеродового состояния женщин от 15 до 49 лет [1].

Учитывая, что женщины 30-35 лет являются трудоспособной и экономически активной частью населения и на данный возрастной период женщин приходится репродуктивная активность, проблема исследования здоровья трудоспособных женщин является актуальной и своевременной.

Цель исследования – выявить на основании анкетирования состояние здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом.

Нами было проведено анкетирование 34-х женщин в возрасте 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом на производстве. Анкетирование проводилось анонимно, результаты анализировались обобщенно. Анкетный опрос содержал блоки вопросов про характер и особенности трудовой деятельности респонденток, про режим их физической активности, а также блок вопросов о текущем состоянии здоровья.

По результатам анкетного опроса было выявлено, что большинство женщин, занятых интеллектуальным трудом, проводят за работой более 8 часов в день (57,6%). При этом 57,6% из них указало, что регулярно, несколько раз в неделю, задерживаются на работе сверхурочно, а 36,4% – остаются на работе сверхурочно около 3 раз в месяц. 93,9% женщин подтвердило, что их работа связана преимущественно со статическим положением тела в течение дня. В основном респонденты проводят все свое рабочее время в одном помещении (93,9%). Физическую усталость после работы женщины испытывают часто – несколько раз в неделю (75,8%).

На вопрос со множественным вариантом ответов «Как проявляется усталость после рабочего дня?» ответы распределились следующим образом: на первом месте вариант «болит спина», далее одинаковое количество голосов набрали варианты «болят глаза» и «чувствую эмоциональное раздражение». Затем идут в порядке убывания ответы: «испытываю чувство тяжести в голове», «отекают ноги», «чувствую скованность суставов». Полученные данные по указанному вопросу взаимосвязаны со спецификой трудовой деятельности респонденток. Снижение порога эмоциональной возбудимости и эмоционального контроля (появление раздражения) характерно для женщин, часто испытывающих умственные и психические нагрузки.

В то же время показатели уровня стресса на момент заполнения анкеты большинство респондентов оценили как «достаточно низкий». А уровень эмоционального состояния как «отличное» и «очень хорошее».

На вопрос с множественным вариантом ответов: «Заболевания каких систем тела у вас диагностированы на данный момент?» ответы распределились следующим образом. В данном вопросе лидируют заболевания опорно-двигательного аппарата, что коррелирует с общемировой и национальной статистикой [1, 5]. На втором месте по количеству выявленных патологий респондентки указали патологии сердечно-сосудистой системы. Распространенными ответами стали «лишний вес» и «проблемы гинекологического спектра». По данным исследования, большинство опрошенных женщин имеют хронические заболевания – 69,7% респонденток.

На вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями» ответы распределились следующим образом: «занимаюсь нерегулярно» – 42,4%, «вообще не занимаюсь» – 21,2%, «занимаюсь более 2-х раз в неделю» – 21,2%, «занимаюсь 1-2 раза в неделю» – 15,2%. Полученные ответы говорят о низком уровне физической активности большинства респонденток. По мнению опрошенных женщин, им известно о специфике физической активности, рекомендуемой для их уровня здоровья, возраста и режима дня (60,4%). Также респондентки (54,5%) отметили факт дополнительного снижения физической активности из-за влияния пандемии COVID-19 и связанными с ней ограничениями в передвижении.

Известно, что недостаток физической активности является важной проблемой и приводит к серьезным последствиям: атрофическим и дистрофическим процессам в органах и тканях, снижению неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды, уменьшению адаптационных возможностей человека [3].

Как показывает проведенное нами анкетирование, большинство женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом на производстве, не имеет достаточного уровня физической активности, при этом их занятия физической культурой не являются регулярными. Данная проблема является актуальной и требует соответствующего решения. Так, например, профессор Л.С. Дворкин рекомендует установку простых, но эффективных тренажеров на производстве для занятий сотрудниками в свободное от работы время [4]. Проблему нехватки времени для занятий среди работающих женщин доцент О.Г. Лызарь предлагает решить с помощью инновационной методики быстрого фитнеса «Фитнес-Ланч» [2].

Таким образом, для решения указанной проблемы необходима научно обоснованная методика занятий, учитывающая особенности трудовой деятельности, характер нагрузки и морфофункциональные показатели здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом.

#### **Литература:**

1. Здравоохранение в России. 2019: Стат.сб./Росстат. – М., 3-46 2019. – 170 с.
2. Лызарь О.Г. Эффективность управления корпоративным здоровьем трудоспособных женщин первого зрелого возраста с применением инновационных фитнес-программ / О.Г. Лызарь, С.А. Дерягина / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С. 195-196.
3. Культура здоровья: учебное пособие / В.И. Осик. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 102 с.
4. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистрантов/ авторы-составители: Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 215 с.
5. Всемирная организация здравоохранения/ Информационный бюллетень Женщины и здоровье от 25 сентября 2018 г. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health> (дата обращения 15.12.2020 г.)
6. Всемирная организация здравоохранения/ Заболевания опорно-двигательного аппарата/ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> (дата обращения 30.11.2020г.)
7. Краткие итоги выборочного обследования «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» Росстат 2019. <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank92.html> (дата обращения 17.12.2020 г.)

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДОСТУПНЫЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Е.А. Иващенко, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья предлагает в качестве способа профилактики развития острых респираторных заболеваний использовать комплекс средств физической культуры, простых в применении и не требующих специального оборудования для их ежедневного применения.*

***Ключевые слова:** респираторные заболевания, профилактика.*

Ввиду современных условий, определяющих ограничительный характер социальных взаимодействий (опасность распространения новой коронавирусной инфекции), весьма остро стоит проблема организации профилактических мер, которые способны укрепить иммунные способности организма человека и повысить его резистентность к острым респираторным заболеваниям. Ранее студенткой кафедры адаптивной физической культуры Д.Г. Бахтиной было проведено исследование, подтверждающее взаимосвязь между преобладанием физических нагрузок различного характера (аэробного или анаэробного) и особенностями восстановительного периода при внебольничной пневмонии [1]. На примере юношей-курсантов было показано клинически и по результатам функциональных проб, что легтики, обладающие более развитыми анаэробными способностями, легче переносят пневмонию и быстрее восстанавливаются, чем их ровесники, обучающиеся в шифровальном училище, и ровесники, проходящие срочную службу. На основании полученных данных было выдвинуто предположение, что у среднестатистического человека подобный эффект могут вызывать дыхательные методики, направленные на создание искусственного дефицита вдыхаемого кислорода (в тренировочных целях). Среди представленных в научно-методической литературе и официально зарегистрированных (имеющих патенты, представляющие результаты исследований в научных статьях) нами был выбран для рекомендаций метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) по К.П. Бутейко [4]. Тренировки по указанному выше методу волевой ликвидации глубокого дыхания мы рекомендуем проводить в вечернее время в спокойной обстановке (длительность 30 минут). Согласно имеющимся данным лица, в полной мере освоившие технику дыхания, впоследствии могут отойти от режимной организации тренировочных занятий и практиковать дыхание по данной методике в любое время и в любом удобном для себя месте (в том числе во время ходьбы).

В качестве утренней гигиенической гимнастики рекомендуем к использованию йогический танец каошики (каушики). Танец состоит из шестнадцати движений, которые повторяются циклично. Специальное оборудование и место не нужны. Во время танца верхняя и нижняя части тела двигаются ритмично, но исполняют свои партии: ноги попеременно ударяют по полу подушечкой одной ноги за пяткой противоположной, а корпус наклоняется вправо, влево, вперед и назад. Чтобы танцевать правильно, важно синхронизировать движения корпуса и ног. Противопоказаний данное упражнение не имеет, однако в целях профилактики травматизма следует строго придерживаться техники выполнения каждого движения. Каошики танцуют под специальное музыкальное сопровождение. Время выполнения у начинающих – до момента выраженной усталости в руках (руки в течение всего танца вытянуты над головой и сложены ладонями друг к другу). По мере освоения танца рекомендовано практиковать его непрерывно, в течение 21 минуты, ежедневно. Положительные эффекты от выполнения весьма многочисленны. Выделим те из

них, которые особенно важны в плане профилактики дыхательных заболеваний. С физиологической точки зрения важно, что положение тела во время танца формирует правильную осанку. Это благотворно сказывается на раскрытии грудной клетки и повышении ЖЕЛ. Все выполняемые движения симметричны, что способствует нормализации работы не только самих опорно-двигательных структур, но и органов, соприкасающихся с ними по ходу миофасциальных цепей (в том числе – органов, расположенных в пространстве грудной клетки). В контексте общих целей оздоровления и профилактики следует отметить повышение психоэмоционального фона – за счет специального музыкального сопровождения и за счет общей ориентации движений вверх. При выполнении элементов танца постепенно развивается такое важное физическое качество, как гибкость. Синхронная работа рук и ног предъявляет определенные (посильные каждому) требования к развитию координационных способностей [3].

Также считаем необходимым использовать самомассаж по А.А Уманской (массаж 9 биологически активных точек на голове и руках). Процедура занимает около полутора минут, весьма проста в выполнении [5]. С целью профилактики данный самомассаж следует выполнять утром и вечером ежедневно. В период заболеваний – до 8 раз в день.

Современные темпы жизни общества затрудняют встраивание профилактических мер в ежедневный распорядок дня человека [2]. Представленный комплекс мер можно выполнять в ограниченном пространстве и в условиях небольшого количества времени. Сопутствующий положительный эффект заключается в повышении физической активности, нормализации осанки, улучшении психоэмоционального фона (что особенно важно в условиях продолжающейся пандемии Covid-19).

#### **Литература:**

1. Бахтина Д.Г. Клинические исследования дыхательной системы в процессе физической реабилитации при пневмонии у военнослужащих / Д.Г. Бахтина, Е.А. Иващенко// Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 1. – 52 с.

2. Бирагов В.С. Современные методы лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы / В.С. Бирагов, А.Н. Доева // Вестник университета. – 2015. – №7. – С. 287-290.

3. Каошики – танец, расширяющий сознание [Электронный ресурс] // youtube-канал Уроки медитации. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EQGzOXYgcIA>. Дата обращения: 08.01.2021.

4. Лечебное дыхание по Бутейко [Электронный ресурс] // сайт Лечебное дыхание по Бутейко. URL: <https://www.buteyko.ru/rus/index.shtml>. Дата обращения: 08.01.2021.

5. Уманская А.А. Волшебные точки // Здоровье. – 1989. – № 2. – 30 с.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, ОГРАНИЧЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

И.Н. Калинина, доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены обзорные материалы, характеризующие Международную классификацию функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья (МКФ, 2001), как инструмент оценки функционального состояния и реабилитационного потенциала спортсмена.*

***Ключевые слова:** международная классификация функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья, функциональное состояние, спорт, реабилитационный потенциал.*

Согласно мнению А.А. Антонова, «... Проблема определения термина функциональное состояние организма (ФС) тесно переплетается с терминологическими спорами вокруг понятия «здоровье». Эти термины, по сути, являются синонимами. Поэтому системный анализ категории «здоровье» позволяет приблизиться к пониманию термина ФС» [1]. Исходя из вышесказанного, в понятие «здоровье» вкладываются по сути несколько основных физиологических категорий: работоспособность, физическое и психическое благополучие, трудовая деятельность, именно этот термин отражает возможность функционирования организма в определенных условиях окружающей среды, что вполне применимо к спортсменам и их профессиональной деятельности. В этом случае функциональное состояние организма – это «...интегральная характеристика состояния здоровья, отражающая уровень функционального резерва, который может быть израсходован на адаптацию» [1]. Другими словами, функциональное состояние – это состояние организма на данный момент времени, включающее потенцию и определяющееся ценой адаптации на поддержание гомеостаза.

Таким образом, возникает проблема оценки функционального состояния организма спортсмена с позиции уровня здоровья его, поскольку спорт не всегда «здоровье» и это было отмечено еще в древности Гиппократом, Галленом, Ибн Аби Садиком, а в последствие S.W Hensschen, Н.С. Branton и др. [2]. С этой позиции нам представляется возможным оценить функциональное состояние организма спортсменов с помощью Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья [4].

Необходимыми для эпидемиологического контроля, согласно рекомендациям ВОЗ (Family of International Classifications — FIC), и интеграции действий в области общественного здоровья являются: «Международная классификация болезней (МКБ)», «Международная классификация функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья» (МКФ, 2001), «Классификация по уходу», «Международная классификация стандартов образования», «Стандартные правила по созданию равных возможностей для лиц с ограничением жизнедеятельности» (1993) [3]. Согласно мнению М.В. Коробова с соавт., внедрение принципов МКФ во врачебную практику позволит теоретически обосновывать и рекомендовать стандартизированные подходы для изучения последствий изменений здоровья у людей, применяя понятный для всех пользователей интернациональный язык общения [3].

Используемые в Международной классификации функционирования (МКФ) новые термины: «функции и структуры организма, активность и участие») заменяют ранее употреблявшиеся формулировки: «нарушение, ограничение жизнедеятельности и социальная недостаточность» [3]. МКФ основана на интегративной и функциональной моделях

здоровья, обеспечивая междисциплинарный подход к осознанию всех условий, связанных с понятием «здоровье» [4, 5]. Кроме того, МКФ предлагает перечень условий окружающей среды («контекстовые факторы»), которые взаимодействуют со всеми категориями здоровья, а само понятие «здоровье» определяет, как состояние физического, душевного и социального благополучия [4]. МКФ подразумевает оценку 2-х частей, каждая из которых в свою очередь состоит также из 2-х частей (таблица 1):

Таблица – Обзор МКФ

Составляющие	Часть 1. Функционирование и ограничение жизнедеятельности		Часть 2. Контекстовые факторы	
	Функции и структуры организма	Активность и участие	Факторы окружающей среды	Личностные факторы
Домены	Функции организма, структуры организма	Сферы жизнедеятельности (задачи, действия)	Внешнее влияние на функционирование и ограничение жизнедеятельности	Внутреннее влияние на функционирование и ограничение жизнедеятельности
Параметры	Изменение функций организма (физиологическое)  Изменение структуры организма (анатомическое)	Потенциальная способность Выполнение задачи в стандартных условиях Реализация Выполнение задачи в реальной жизненной ситуации	Облегчающее или затрудняющее влияние физической, социальной среды, мира отношений и установок	Влияние свойств личности
Позитивный аспект	Функциональная и структурная целостность	Активность  Участие	Облегчающие факторы	Не применимо
	Функционирование			
Негативный аспект	Нарушение	Ограничение активности Ограничение возможности участия	Препятствующие факторы	Не применимо
	Ограничение жизнедеятельности			

Часть 1. Функционирование и ограничения жизнедеятельности:

- (а) функции и структуры организма;
- (б) активность и участие;

Часть 2. Факторы контекста:

- (а) факторы окружающей среды;
- (б) личностные факторы.

В контексте оценки здоровья в МКФ даются следующие определения:

Функции организма – это физиологические функции систем организма (включая психические функции);

Структуры организма – это анатомические части организма, такие как органы, конечности и их компоненты;

Нарушения – это проблемы, возникающие в функциях или структурах, такие как существенное отклонение или утрата;

Активность – это выполнение задачи или действия индивидом;

Участие – это вовлечение индивида в жизненную ситуацию;

Ограничение активности - это трудности в осуществлении активности, которые может испытывать индивид;

Ограничение возможности участия – это проблемы, которые может испытывать индивид при вовлечении в жизненные ситуации.

Факторы окружающей среды создают физическую и социальную обстановку, среду отношений и установок, где люди живут и проводят свое время. Исходя из специфики профессиональной деятельности спортсменов, оценки функционального состояния их организма, а также изменений, происходящих в организме, в том числе и после перенесенных травм и заболеваний, мы считаем возможным использование МКФ в системе комплексного контроля и реабилитации для данной категории лиц.

**Литература:**

1. Антонов А.А. Диагностика функционального состояния организма спортсменов / А.А. Антонов // Сборник материалов Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта». – Москва, 2011. – С. 11-15.

2. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. – М.: Медицина, 1975. – 281 с.

3. Коробов М.В. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья в практике медико-социальной экспертизы при внутренних болезнях / М.В. Коробов, В.Н. Катюхин, З.Д. Шварцман, В.Г. Помников // Терапевтический архив (архив до 2018 г.). – 2013. – 85(4). – С. 43-46.

4. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья: пер. Г.Д. Шостка, В.Ю. Ряснянский, А.В. Квашин [и др.]. – Женева: ВОЗ, 2001. – 342 с.

5. Пономаренко Г.Н. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья – инструмент научной оценки эффективности медицинской реабилитации / Г.Н. Пономаренко // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2013. – Т. 90. – № 2. – С. 57-62.



## ОСОБЕННОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УДАРНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

И.С. Кастанов, аспирант

Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор,  
проректор по научно-исследовательской работе

О.А. Медведева, кандидат биологических наук, доцент,  
заведующая аспирантурой и докторантурой

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Цель исследования – установить особенности вестибулярной устойчивости у спортсменов, специализирующихся в ударных единоборствах. В наблюдениях участвовали 32 спортсмена (спортивная специализация: бокс и тхэквондо). Спортсмены были распределены на две группы с учетом их квалификации (высококвалифицированные спортсмены ( $n=12$ ) и спортсмены средней квалификации ( $n=20$ )). Полученные сведения показывают, что с ростом квалификации у спортсменов, занимающихся ударными единоборствами, регистрируется увеличение вестибулярной устойчивости.

**Ключевые слова:** вестибулярная устойчивость, квалифицированные спортсмены, ударные единоборства.

По мнению ряда ученых [1, 2, 3, 5], вестибулярная сенсорная система формирует статико-кинетическую устойчивость, что обусловлено тесной взаимосвязью вестибулоанализатора с тактильной, зрительной и проприоцептивной сенсорными системами.

Функционирование вестибулярного анализатора принято определять его качеством – чувствительностью: чем меньше чувствительность, тем больше устойчивость к внешней среде.

Цель исследования – установить особенности вестибулярной устойчивости у спортсменов специализирующихся в ударных единоборствах.

Исследование проводили в лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В наблюдениях участвовали 32 спортсмена (спортивная специализация: бокс и тхэквондо). Спортсмены были распределены на две группы с учетом их квалификации. В первую группу вошли высококвалифицированные спортсмены ( $n=12$ ) – мастера спорта (МС), во вторую – спортсмены ( $n=20$ ) средней квалификации (I разряд и кандидаты в мастера спорта (КМС)). В третью группу (контрольную) были включены 30 практически здоровых юношей, не занимающихся спортом. Возраст исследуемых от 17 до 21 года.

Для каждого обследованного регистрировали протокол. Исследуемые принимали участие в наблюдениях на добровольной основе с получением письменного информированного согласия.

Обработка полученных в ходе исследования экспериментальных данных проводилась по стандартам математико-статистическим методом на IBM-совместимых компьютерах [4].

Как показали полученные данные, после пяти вращений и движения по трехметровому отрезку прямой без визуального контроля минимальное отклонение установлено у высококвалифицированных спортсменов. Эта группа спортсменов преодолела предложенный путь с отклонением в  $26,8 \pm 3,4$  см, в то время как спортсмены средней квалификации показывали результаты несколько хуже –  $39,5 \pm 2,9$  см ( $p_{1-2} < 0,01$ ).

Сверстники, входившие в группу на занимающихся спортом, смещались на  $58,2 \pm 4,3$  см, что значительно ( $p < 0,05$ ) больше соответствующих параметров, установленных у высоко- и среднеквалифицированных спортсменов.

Таким образом, полученные сведения показывают, что с ростом квалификации у спортсменов, занимающихся ударными единоборствами, регистрируется увеличение вестибулярной устойчивости.

#### **Литература:**

1. Алексанянц Г.Д. Особенности функциональной подготовленности спортсменов разной спортивной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье / Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева, Т.С. Чернова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 94-97.

2. Бабияк В.И. Оториноларингология. Руководство в 2-х томах / В.И. Бабияк, М.И. Говорун, Я.А. Накатис. – СПб, 2009. – 832 с.

3. Бредихина Ю.П. Стабилографические показатели устойчивости спортсменов, занимающихся восточными единоборствами / Ю.П. Бредихина, Ю.В. Саушкина, Ф.В. Гужов // Материалы X конгресса молодых ученых и специалистов / Под ред. Л.М. Огородовой, Л.В. Капилевича. – Томск: СибГМУ. – 2009. – С. 132-133.

4. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшая школа, 2007. – 479 с.

5. Друшевская В.Л. Физиологические особенности адаптации сенсомоторных систем организма акробатов разной квалификации: дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2011. – 128 с.

## ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

А.В. Киреева, старший преподаватель  
И.В. Антипенкова, кандидат педагогических наук, доцент  
Ю.А. Буслаева, преподаватель  
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма», г. Смоленск, Россия

***Аннотация.** Исследование направлено на определение экономической эффективности занятий оздоровительной физической культурой работников умственного труда. С этой целью проведен педагогический эксперимент, суть которого заключается во внедрении в оздоровительно-тренировочный процесс участников экспериментальной группы модели организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения информационно-технического средства (веб-портал «Атлет гид»). Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой определялась на основе расчета потерь рабочего времени по причине болезни.*

***Ключевые слова:** экономическая эффективность оздоровительной физической культуры, работники умственного труда, информационно-технические средства, модель физкультурно-оздоровительной деятельности.*

Современные экономические условия диктуют необходимость повышения производительности труда, ускорение темпов которой возможно при условии активного и научно обоснованного использования в практике финансово-хозяйственной деятельности предприятия целой системы факторов и резервов.

Многочисленные научные исследования и практические наблюдения указывают на то, что высокая производительность и эффективность финансово-хозяйственной деятельности зависят от уровня функциональных возможностей отдельно взятого работника, который, в свою очередь, определяется условиями труда, состоянием его здоровья, возрастом, степенью тренированности и мотивацией работающего к труду [1, 2, 4].

Условия труда оказывают существенное влияние на работоспособность сотрудника. Так, благоприятные условия позволяют избежать переутомления, неблагоприятные же приводят к значительному снижению работоспособности и даже к заболеваниям. Для работников умственного труда к числу неблагоприятных условий трудовой деятельности относятся нервно-психические перегрузки (умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов, монотонность, эмоциональные перегрузки) [2].

В качестве профилактики и снижения воздействия неблагоприятных факторов называются такие меры, как рациональный трудовой режим, правильная рабочая поза и др. Однако к числу наиболее активных факторов обеспечения стабильного здоровья и высокой работоспособности работника следует отнести различные формы и средства оздоровительной физической культуры, используемые в режиме рабочего времени и после трудового дня [1].

На очевидность экономической ценности здоровья работников умственного труда указывает то, что потери рабочего времени из-за болезней, дополнительные издержки, связанные с выплатой по больничным листам, издержки, связанные с поиском замены заболевшего работника, снижают показатели финансово-хозяйственной деятельности предприятия [4].

Важность применения средств физической культуры в решении вопросов повышения производительности труда очевидна. Специалисты в области оздоровительной физической культуры с трудоспособным населением подчеркивают необходимость финансовых

инвестиций в мероприятия по повышению работоспособности и организации после трудовой реабилитации [3]. Решать эти вопросы необходимо на всех уровнях: на федеральном, региональном, местном, а также и на уровне отдельного предприятия. Актуален вопрос выбора способа определения эффективности применения средств оздоровительной физической культуры в работе с трудящимися.

В теории и практике физической культуры накоплен богатый опыт и достаточное количество методик определения и учета эффективности занятий оздоровительной физической культурой трудоспособного населения. Существуют объективные методики учета непосредственного влияния применяемых средств физической культуры на определенные стороны трудовой деятельности [5, 6]. Следует отметить, что эти методики применимы для работающих на так называемой сдельной оплате труда.

Сложность определения результативности производственной деятельности работников умственного труда заключается в том, что они производят продукт, носящий нематериальный характер. Поэтому для оценки экономической эффективности занятий оздоровительной физической культурой ряд авторов учитывает, с одной стороны, количество людей, систематически занимающихся физическими упражнениями за счет выделенных средств предприятия, рациональное использование ресурсов оздоровительной физической культурой, загрузку спортивных сооружений, увеличение количества занимающихся в группах и т.д. С другой стороны, ими учитывается увеличение фонда отработанного времени за счет снижения заболеваемости лиц, регулярно занимающихся физическими упражнениями [4].

С целью оценки экономической эффективности занятий оздоровительной физической культурой с работниками умственного труда в период с 2016 по 2019 год был проведен педагогический эксперимент на базе ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск». В эксперименте приняли участие работники умственного труда в количестве 115 человек (60 человек составили экспериментальную группу, 55 – контрольную). В оздоровительно-тренировочный процесс участников экспериментальной группы была внедрена экспериментальная модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения современных технических средств (веб-портал «Атлет гид»). Модель была внедрена с целью систематизации занятий оздоровительной физической культурой и вовлечения работников в осознанные и регулярные занятия физическими упражнениями.

При расчете экономической эффективности физкультурно-оздоровительной работы с работниками с позиции их здоровья учитывались частота заболеваний в течение календарного года и продолжительность одного заболевания.

Сравнение результатов исследуемых показателей участников обеих групп установило, что в начале педагогического эксперимента (2016 год) не было обнаружено различий по исследуемым показателям.

Таблица – Данные о заболеваемости участников экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Группа	Начало пед. эксперимента, М±m	Конец пед. эксперимента, М±m	p
Частота заболеваний в течение года, кол-во раз	КГ	3,5±0,3	3,4±0,2	>0,05
	ЭГ	3,6±0,4	2,4±0,2	<0,05
Продолжительность одного случая заболевания, кол-во дней	КГ	11,1±1,1	10,5±0,7	>0,05
	ЭГ	11,8±1,1	7,2±0,3	<0,05

Данные, полученные в конце эксперимента (2019 год), показывают, что у участников экспериментальной группы, чья физкультурно-оздоровительная деятельность была организована на основе модели, произошло достоверное снижение частоты и продолжительности заболеваний (p<0,05).

У участников контрольной группы уровень заболеваемости достоверно не изменился (p>0,05) (рисунок 1, 2).

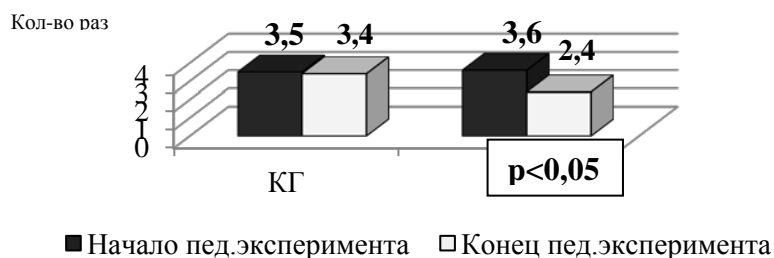


Рисунок 1 – Показатели частоты заболеваний участников КГ и ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента

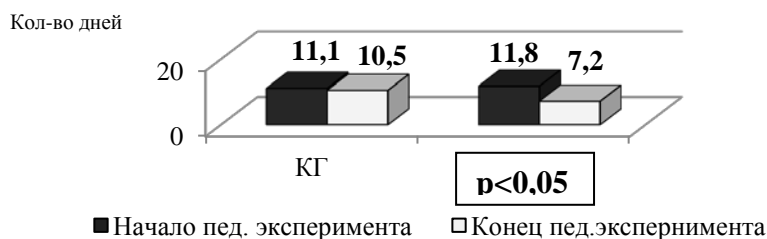


Рисунок 2 – Показатели продолжительности одного случая заболевания в КГ и ЭГ в начале и в конце эксперимента

Таким образом, снижение трудопотерь по причине болезни носило более выраженный характер в экспериментальной группе. Очевидно это продиктовано условиями экспериментальной модели, которые реализовывались через современное информационно-техническое средство веб-портал «Атлет гид» в форме:

- информационно-разъяснительной работы по вопросам закаливания, правил пищевого поведения, рационального двигательного режима и пр.;
- разработки и размещения на сайте комплексов профилактических упражнений;
- разработки и размещения на сайте программ с использованием разнообразных видов двигательной активности с целью сохранения интереса работников к занятиям оздоровительной физической культурой и здоровому образу жизни.

#### Литература:

1. Антипенкова И.В. Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности офисных сотрудников в современных условиях функционирования финансовой организации / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 19-24.
2. Ерошенко И.А. Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма на примере работников умственного труда / И.А. Ерошенко, Ю.Я. Низовцева, А.С. Гладких, Ю.В. Пармузина // Актуальные вопросы профессионального образования. – 2019. – №2(5). – С. 41-43.
3. Любимов С.В. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой / С.В. Любимов, Г.И. Любимова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 6-8.
4. Попова И.В. Здоровье работников как фактор производительности труда. Проблемы измерения / И.В. Попова, Л.Д. Котлярова, О.А. Котлярова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2014. – №6. – С. 284-289.
5. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учебное пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с.
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманова, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

## ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ

А.В. Кравченко, президент Федерации черлидинга Юга России,  
Е.В. Бокарева, заместитель президента Федерации черлидинга Юга России,  
г. Таганрог, Россия

Г.В. Карантыш, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник, профессор  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону,  
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»,  
г. Майкоп, Россия

**Аннотация.** В публикации представлены результаты исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы в динамике 2-х лет у спортсменок-черлидеров подросткового возраста. Данные сравнивали с показателями сверстниц, не занимающихся спортом. Проводили оценку индекса Кердо, пробы Мартинета и коэффициента выносливости. В 13-летнем возрасте у спортсменок возрастает степень тренированности сердечно-сосудистой системы за счет ее способности к восстановлению после физических упражнений и роста активности симпатического звена регуляции.

**Ключевые слова:** черлидинг, подростки, сердечно-сосудистая система.

На современном этапе развития спорта особую актуальность представляет подготовка спортсмена к соревнованиям. Важным фактором, определяющим успех спортсмена на соревнованиях, является функциональное состояние сердечно-сосудистой системы на всех этапах подготовки. Несмотря на достаточно большое количество работ в данной области [1-5], до сих пор проблема функционального состояния сердечно-сосудистой системы у черлидеров в динамике тренировочного процесса остается неосвещенной.

Целью данной работы было выявить особенности показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у девочек черлидеров подросткового возраста.

В обследовании приняли участие 58 спортсменок-черлидеров 13-15-летнего возраста. Стаж занятий данным видом спорта на момент начала обследования (в 13-летнем возрасте) составлял в среднем  $0,5 \pm 0,1$  года. Обследование проводили каждые 0,5 года в динамике 2-х лет. Контрольную группу составили девочки 13 лет не занимающиеся профессиональным спортом ( $n=36$ ), которых также обследовали в течение 2-х лет. Оценивали показатели индекса Кердо (ИК), пробы Мартинета и коэффициент выносливости. Обследование проводили в утреннее время (10.00-12.00) в весенний и осенний сезонные периоды (в периоды, свободные от соревнований для спортсменов). Для статистического анализа использовали программы Statistica 10.0 (StatSoft Inc., США).

Согласно представленным на рисунках 1-3 результатам исследования наиболее значительно у спортсменок и девочек, не занимающихся спортом, исследованные показатели различались в период 3-4-го обследований. В том числе при оценке вегетативного статуса было установлено, что у спортсменок-черлидеров индекс Кердо в период 2-го обследования снижался относительно показателя 1-го обследования. Но на период 3-4-го обследований данный индекс возрастал в отличие от девочек контрольной группы, где наблюдали резкое понижение в данные периоды обследования значения ИК (рис. 1).

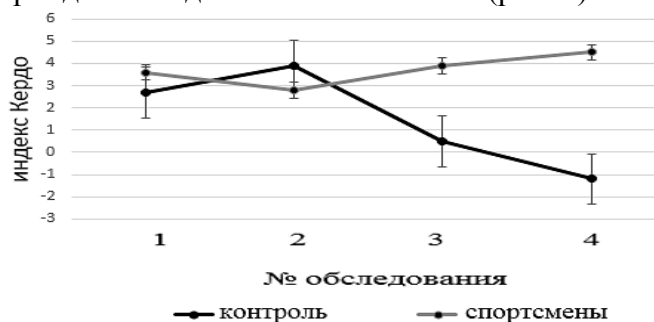


Рисунок 1 – Индекс Кердо в динамике 2-х лет у спортсменок и девочек контрольной группы

При анализе результатов пробы Мартинета, при помощи которой оценивают способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению после физической нагрузки, установлено, что в динамике 2-х лет у девочек контрольной группы наблюдалось повышение данного показателя в отличие от спортсменок. В том числе у не занимающихся спортом девочек диапазон значений данного показателя варьировал в пределах хороших (1-е обследование) и удовлетворительных (2-4-е обследования) значений способности сердечно-сосудистой системы восстанавливаться после физической нагрузки. У спортсменок на протяжении всего исследования этот показатель находился в пределах хороших значений (рис. 2).

Степень тренированности сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по коэффициенту выносливости, также как и индекс Кердо, значительно различался в группах спортсменок и не занимающихся спортом девочек, преимущественно в периоды 2-3-го обследований (рис. 3).

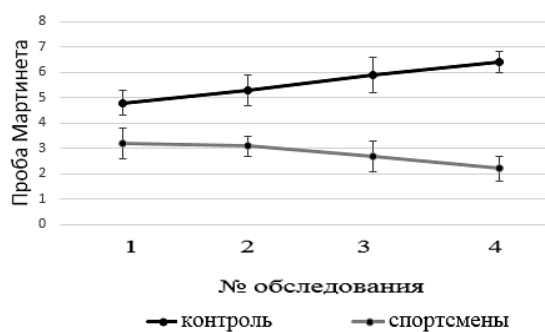


Рисунок 2 – Проба Мартинета в динамике 2-х лет у спортсменок и девочек контрольной группы

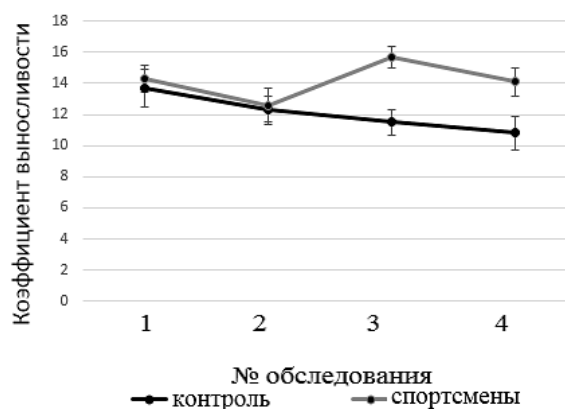


Рисунок 3 – Коэффициент выносливости в динамике 2-х лет у спортсменок и девочек контрольной группы

В том числе ко 2-му обследованию, приходящемуся на 12-13-летний возраст всех обследованных девочек, наблюдали незначительное понижение данного показателя относительно 1-го обследования. В контрольной группе к 3-4-му обследованию происходило дальнейшее снижение среднего значения коэффициента выносливости, тогда как у спортсменок установлен рост этого коэффициента к 3-му обследованию (рис. 3).

Таким образом, в динамике тренировочного процесса у черлидеров наблюдается рост функциональных резервов сердечно-сосудистой системы относительно нетренированных сверстниц. Наиболее выраженные различия установлены через 1 год после начала 1-го обследования.

#### Литература:

1. Агаджанян Н.А. Соревновательный стресс у представителей различных видов спорта по показателям вариабельности сердечного ритма / Н.А. Агаджанян,

Т.Е. Батоцыренова, Ю.Н. Семенов и др. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 2-5.

2. Ашмарин Д.В. Особенности адаптационных процессов у юных футболистов 11-16 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2006. – 24 с.

3. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. – М.: Медицина, 2000. – 295 с.

4. Гарганеева Н.П. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у квалифицированных спортсменов разных видов спорта в зависимости от интенсивности и типа физической нагрузки / Н.П. Гарганеева, И.Ф. Таминова, И.Н. Ворожцова, Н.А. Бурматов // Сибирский медицинский журнал. – 2012. – Т. 27. – № 4. – С. 47-51.

5. Земцовский Э.В. Современные представления о стрессорной кардиомиопатии у спортсменов // Избранные лекции по спортивной медицине. – М.: Изд-во «Натюрморт», 2008. – Т. 2. – С. 69-92.



## СКРЫТЫЕ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ

С.О. Лагода, аспирант

А.А. Близнюк, кандидат педагогических наук, доцент

И.Г. Малазония, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар

***Аннотация.** Отсроченные посттравматические эффекты со стороны центральной нервной системы могут проявляться снижением функции равновесия. Целью исследования стало выявление скрытых нарушений функции равновесия спортсменов, специализирующихся в боксе. В исследованиях приняли участие 38 спортсменов различного возраста, стажа и спортивной квалификации. Функция равновесия оценивалась по методике «Система подсчета ошибок равновесия» (англ. BESS). Полученные результаты демонстрируют, что, несмотря на общий высокий уровень функции равновесия у боксеров, у отдельных спортсменов регистрируются превышение значений нормативных показателей.*

***Ключевые слова:** бокс, равновесие, устойчивость, баланс, BESS.*

К функции равновесия в боксе предъявляются высокие требования, ее оценка используется в спортивной селекции юных спортсменов, совершенствование постуральной системы является неотъемлемой частью становления спортсменов высокой квалификации [1]. Однако, с другой стороны, отсроченные посттравматические эффекты со стороны центральной нервной системы часто проявляются снижением данной функции [2, 3].

Цель исследования — выявление скрытых нарушений функции равновесия спортсменов, специализирующихся в боксе.

Нами были обследованы 38 боксеров мужского пола от 10 до 30 лет (средний возраст – 17,8 лет,  $\sigma=5,0$ ), спортивный стаж от 1 до 18 лет (средний спортивный стаж – 7,3;  $\sigma=4,6$ ), спортивная квалификация от III юношеского разряда до мастера спорта, 6 участников – без спортивного разряда.

Обследования проводились с информированного согласия участников, на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла в начале недельного микроцикла после дня отдыха. Испытуемые выполняли пробы «Система подсчета ошибок равновесия» (англ. Balance Error Scoring System, далее – BESS) в классической вариации [4] до тренировочного занятия. Мягкой поверхностью выступала подушка из пеноматериала средней плотности Balance-pad Elite от Airex, размером 50x41x6 см. Результаты сравнивались с предельными нормативами для лиц мужского пола в зависимости от возраста [5], представленными в таблице 1. Отклонением от нормы считалось достижение, превышение значения 95-го перцентиля.

Таблица 1 – Предельные нормативы пробы BESS (в баллах) для лиц мужского пола в зависимости от возраста

Условия		Возраст		
		10-13 лет	14-18 лет	19 лет и старше
Твердая поверхность	На двух ногах	0	0	0
	На одной ноге	7	6	5
	Тандемная позиция	3	2	2
	Суммарная оценка	10	8	7
Мягкая поверхность	На двух ногах	1	0	0
	На одной ноге	9	9	9
	Тандемная позиция	8	7	6
	Суммарная оценка	19	17	15
Общая оценка		28	25	21

Результаты исследования представлены в таблице 2.

При отдельном сравнении результатов с нормативными значениями для каждого конкретного условия, у некоторых спортсменов были выявлены отклонения, наиболее часто встречаемые в пробах на мягкой поверхности. При этом значение общей оценки оставалось в нормативных пределах. Наблюдалось преобладание боксеров с высоким стажем и уровнем квалификации в группе, превысивших нормативные значения: средний возраст составил 20 лет,  $\sigma=4,7$ , их спортивный стаж в ударных единоборствах – 9,2 года,  $\sigma=5,1$ .

Таблица 2 – Случаи превышения нормативных показателей при проведении пробы BESS до тренировки

Условия		Выявленные случаи	Процентное соотношение
Твердая поверхность (n=38)	На двух ногах	0	0%
	На одной ноге	5	13%
	Тандемная позиция	2	5%
	Суммарная оценка	2	5%
Мягкая поверхность (n=18)	На двух ногах	1	6%
	На одной ноге	7	39%
	Тандемная позиция	3	17%
	Суммарная оценка	5	28%
Общая оценка (n=18)		0	0%

Таким образом, полученные результаты демонстрируют, что, несмотря на общий высокий уровень функции равновесия у боксеров, у отдельных спортсменов регистрируется превышение значений нормативных показателей.

#### Литература:

1. Тришин Е.С. Специфика произвольной постральной регуляции квалифицированных боксеров / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, Д.С. Шипенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – Т. 48. – С. 227-228.
2. Manley G., Gardner A.J., Schneider K.J., Guskiewicz K.M., Bailes J., Cantu R.C., Castellani R.J., Turner M., Jordan B.D., Randolph C., Dvořák J., Alix Hayden K., Tator C.H., McCrory P., Iverson G.L. A systematic review of potential long-term effects of sport-related concussion // British journal of sports medicine. – 2017. – Т. 51. – №. 12. – С. 969-977.
3. Gysland S. M., Mihalik J. P., Register-Mihalik J. K., Trulock S. C., Shields E. W., Guskiewicz K. M. The relationship between subconcussive impacts and concussion history on clinical measures of neurologic function in collegiate football players //Annals of biomedical engineering. – 2012. – Т. 40. – №. 1. – С. 14-22.
4. Bell D.R., Guskiewicz K.M., Clark M.A., Padua D.A.. Systematic review of the balance error scoring system // Sports health. – 2011. – Т. 3. – №. 3. – С. 287-295.
5. Ozinga S. J., Linder S. M., Koop M. M., Dey T., Figler R., Russman A. N., Alberts J. L.. Normative performance on the Balance Error Scoring System by youth, high school, and collegiate athletes //Journal of athletic training. – 2018. – Т. 53. – №. 7. – С. 636-645.

## ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МИКРОВОЛНОВОЙ РАДИОТЕРМОМЕТРИИ В СПОРТЕ

Е.С. Ладанова, аспирант кафедры детских болезней №2  
А.А. Лебеденко, доктор медицинских наук, профессор  
А.В. Тараканов, доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВПО «Ростовский государственный медицинский университет»,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

***Аннотация.** Неинвазивно, методом микроволновой радиотермометрии (РТМ), исследованы глубинная и кожная температуры на передней поверхности коленных суставов у здоровых детей 8-12 лет для детального анализа термограмм у детей после физической нагрузки и травм соответствующего возраста. Метод РТМ позволяет после физической нагрузки и травмы определить глубинную и кожную температуры в проекции соответствующих морфологических структур коленного сустава.*

***Ключевые слова:** микроволновая радиотермометрия, коленные суставы, дети, физическая нагрузка, спорт, травма.*

Сбережение здоровья и результаты достижений спортсменов зависят от многих факторов, в том числе от учета законов роста и развития, характерных для каждой возрастной периодизации. Если во время выполнения физических нагрузок не учитываются индивидуальные и морфофункциональные особенности организма, у молодого спортсмена это может привести к спортивным травмам [1]. Как известно, при травмах происходят различные отклонения в структуре пораженной системы.

Одним из ключевых данных о патологическом процессе в организме является температура. Изменение теплового состояния тканей может указывать на увеличение метаболизма, воспалительный процесс, травму, васкуляризацию и др. [2]. Травматичность сустава зависит от первичного повреждения хряща во время травмы и от расположения суставных поверхностей в процессе движения [3].

Микроволновая радиотермометрия (РТМ) основана на контактном измерении микроволнового излучения сустава, его тепловые аномалии на глубине нескольких сантиметров, с помощью специальных антенн. Физическая основа метода – это электромагнитное излучение теплового происхождения из любого вещества (в том числе и тела человека), интенсивность его определяется состоянием сосудистых, метаболических и гуморальных факторов. РТМ в сравнении с другими методами визуализации (рентгеновские исследования, ультразвук, томография) отличается тем, что исследуются не морфологические изменения, а отклонения от естественных обменных процессов. При возникновении патологического очага меняется температура во внутренних тканях организма, предшествуя структурным изменениям. По мнению многих авторов, данный метод перспективен для внедрения в различные области медицины, в том числе спортивной [4].

Цель исследования: определить методом микроволновой радиотермометрии глубинную и кожную температуры в коленных суставах у здоровых детей 8-12 лет, для сравнения таковых у юных спортсменов соответствующего возраста, возможной срочной диагностики и прогноза восстановления после травмы.

Была отобрана группа из 43 детей, среди них девочки (n=22, возраст 10,0±0,3 года) и мальчики (n=21, возраст 10,1±0,3 года), также в качестве примера были обследованы мальчики после физической нагрузки и девочка после травмы. Работа выполнялась в «Проблемной научной лаборатории физических методов диагностики и лечения» Ростовского государственного медицинского университета и в детском санаторно-оздоровительном комплексе «Мир», на берегу Азовского моря в 2018-2019 гг.

Микроволновая радиотермометрия (РТМ) выполнялась на компьютеризированном диагностическом комплексе РТМ-01-РЭС (Москва), с двухканальным радиодатчиком, который проводит измерение радиояркой (глубинная и кожная) температуры в глубине тканей, в соответствующем месте исследования. Он представляет собой превентивный, неинвазивный метод, который определяет температуру *in vivo* внутренних тканей, достигает глубины до 5-7 см ниже поверхности кожи. Диагностические критерии метода РТМ: абсолютная величина температуры; градиент температур с симметричной областью, визуализация температурных полей, термограммы [2, 4, 5].

Методика исследования: ребенок в горизонтальном положении в помещении при 23-26°C, ноги привыкали к температуре среды на протяжении 5-7 минут; установка радиодатчика (9 зон) проводилась по плану [5]. Кожная температура одновременно определялась по тем же контрольным точкам, что и внутренняя. Исследование составляло примерно 10 минут.

Статистический анализ результатов осуществлялся с применением пакета модулей программ STATISTICA 12.0 (StatSoft, США) и Microsoft Office Excel-2010.

Были первоначально раздельно проведены исследования у здоровых мальчиков и девочек и рассмотрены данные глубинной и кожной температур правого (ПК) и левого коленных (ЛК) суставов и данные по  $T_{max}$  и  $T_{min}$  из 9 зон измерений. Выявлено, что глубинная температура ПК и ЛК суставах колеблется от 33,2 до 35,2°C. Глубинная температура по 9 зонам измерений ЛК и ПК суставов  $T_{max}$  и  $T_{min}$  у мальчиков и девочек недостоверна. У девочек в проекции суставной щели в обоих суставах регистрируется тенденция к более высокой температуре. И у девочек, и у мальчиков, по сравнению с другими зонами, глубинная температура более низкая в проекции *patella*. У девочек регистрируется тенденция к более высокой температуре в ПК суставе с внутренней стороны.

В норме у детей показатели температуры кожи колеблются от 32,2 до 34,1°C и повторяют рисунок глубинных температурных полей. На коже во всех зонах выделенные  $T_{max}$  и  $T_{min}$  практически одинаковы и не зависят от пола. Результаты данных этого этапа исследования позволили сделать вывод, что  $T_{max}$  и  $T_{min}$ , данные глубинных и кожных температур коленных суставов, возможно статистически объединить. В нашем исследовании эти показатели объединены в единую группу ( $n=43$ ). Полученные результаты внутренних температур ПК и ЛК суставов в этой возрастной группе не различаются статистически. Более высокая кожная температура отмечается в ЛК суставе в проекции внешней поверхности. Нами установлено, что в норме  $\Delta T = t_{max} - t_{min}$  глубинной температуры составляет 1,5-1,6°C, а кожи – 1,4-1,7°C.

Приводим два примера изменения температур после интенсивной физической нагрузки (игра в футбол) и травмы.

Пример 1. Мальчики ( $n=3$ ) после интенсивной физической нагрузки в течение 1,5 часа (игра в футбол); у всех обследуемых правая нога ведущая. Объективно: при осмотре ПК и ЛК суставы симметричны, температура на ощупь одинаковая. При проведении РТМ и анализе глубинной температуры отмечены более значительные колебания (30,6-35,9°C).  $\Delta T = t_{max} - t_{min}$  глубинной температуры левого сустава равняется 1,5°C, а правого – 1,9°C. Т.е. наиболее высокие колебания отмечаются в ведущем коленном суставе. Анализ кожной температуры колебания также более значителен (30,0- 35,1°C).  $\Delta T = t_{max} - t_{min}$  кожной температуры ЛК сустава равняется 1,7°C, а правого – 1,9°C. Также отмечается, что наиболее высокие колебания отмечаются в ведущем правом коленном суставе.

Пример 2. Девочка 14 лет при выполнении акробатического элемента при падении получила травму ЛК сустава. Объективно: болезненность при активных и пассивных движениях, вынужденное положение, ограничение движений в ЛК суставе, отека и гиперемии еще не отмечалось. По данным РТМ и анализа глубинной температуры (колебания ЛК суставе (31,2-32,3°C), в правом (32,0-35,5°C) было установлено уменьшение  $t_{max}$  ЛК сустава, по сравнению с нормой, уменьшением  $\Delta T$  до 1,1°C в ЛК суставе и повышением до 3,5°C в правом. Кожная температура, также практически повторяла термограммы глубинных температур (колебания 30,7-33,0 °C).

Заключение: у группы здоровых детей обоего пола в возрасте 8-12 лет глубинная температура в ПК и ЛК суставах, в зависимости от места измерения колеблется от 33,2 до 35,2°C; температура кожи от 32,2 до 34,1°C.  $\Delta T = t_{\max} - t_{\min}$  глубинной температуры у здоровых детей составляет 1,5-1,6°C, а кожи – 1,4-1,7 °C. Метод РТМ позволит оценить у юных спортсменов термоасимметрию по полям и полям разницы температур, термограммам глубинной и кожной температур,  $\Delta T = t_{\min}$  и  $t_{\max}$ , оценить у детей состояние костно-суставных структур при физической нагрузке и травмах. По нашему мнению, он может быть использован в определении динамики восстановления спортсменов, выбора метода лечения и прогноза.

#### **Литература:**

1. Петрушкина Н.П. Влияние морфофункционального статуса спортсменов пубертатного возраста на возникновение спортивных травм / Н.П.Петрушкина, О.И. Коломиец, Н.А. Симонова // Спортивная медицина. – 2016. – №5. – С. 38-40.
2. Седанкин М.К. Потенциальные возможности радиотермометрии как медицинского метода. / М.К. Седанкин, С.Г. Веснин, М.В. Мартьянова // Научно-технический вестник Поволжья. – 2018. – №12. – С. 163-166.
3. Васильева Л.Ф. Травмы суставов ног как следствие нестабильности таза у спортсменов / Л.Ф. Васильева // В помощь практическому врачу. – 2017. – №1(65). – С. 44-55.
4. Goryanin I., Karbainov S., Shevelev O., Tarakanov A., Redpath K., Vesnin S. and Ivanov Y. Passive microwave radiometry in biomedical studies // Drug Discov Today 2020 Apr 28; 25(4):757-763. Epub 2020 Jan 28. <https://doi.org/10.1016/j.drudis.2020.01.016>
5. Тараканов А.В. Перспективы применения микроволновой радиотермометрии коленных суставов у детей при идиопатическом ювенильном артрите / А.В. Тараканов, А.А. Лебедеенко, Е.С. Ладанова, Т.Д. Тараканова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5; <http://www.science-education.ru/article/view?id=30099>

## МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ КАК МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

В.И. Левкина, магистрант

Н.И. Дворкина, доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Данная статья посвящена проведенному исследованию по выявлению миофасциального релиза как средства улучшения самочувствия, эффективности тренировочного процесса, здоровья женщин первого зрелого возраста и их мотивации к занятиям в тренажерном зале оздоровительной направленности. В результате опрос-анкетирования было выявлено, что основная цель женщин, участвующих в эксперименте и занимающихся в тренажерном зале с использованием средств миофасциального релиза, – здоровье, что является «внутренней», устойчивой мотивацией к тренировочному процессу женщин первого зрелого возраста.*

***Ключевые слова:** миофасциальный релиз, миофасциальный тренинг, тренажерный зал, женщины первого зрелого возраста, анкетирование, мотивация к занятиям, фитнес.*

В настоящее время современный фитнес представлен различными видами программ для обеспечения хорошей спортивной формы, состояния здоровья, для восстановления сил и отдыха. Женщины первого зрелого возраста чаще всего используют тренажерный зал для достижения результатов в состоянии физической формы, повышения функциональных резервов и физической подготовленности [1, 4, 5]. Ведь физические нагрузки с использованием средств отягощений значительно влияют на вышеуказанные показатели. Но как правило эффективность тренировочного процесса в тренажерном зале во многом зависит от методики проведения занятий [3, 7]. Как показывают социологические исследования, женщины первого зрелого возраста часто жалуются на болевые ощущения в мышцах, которые доставляют дискомфорт и мешают полноценно им тренироваться, проявляясь в нарушении техники выполнения упражнений, изменении осанки, отсутствии тренировочного прогресса. Под влиянием различных физических нагрузок, стресса и возраста, фасциальная ткань теряет свою эластичность, становится тугой и ограниченной в подвижности, образуются триггерные точки, где мышцы и фасция, срастаясь друг с другом, ухудшают кровоток сосудов, дают болевые ощущения [2].

Современный взгляд на здоровье человека вызывает устойчивый интерес к оздоровительным системам и методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. Отсюда как раз и формируется проблемная ситуация в самом содержании занятий силовой направленности, заключающаяся в отсутствии достижения тренировочного эффекта и улучшения самочувствия женщин, что отражается на их мотивации к занятиям физическими упражнениями [2, 6, 7].

Целью проведения исследования стало выявление вопроса, может ли использование миофасциального релиза как средства для улучшения самочувствия, физической подготовленности мотивировать к тренировочному процессу женщин первого зрелого возраста.

Исследование проводилось на базе фитнес-студии «Step-up» г. Краснодара, в нем приняли участие 45 женщин первого зрелого возраста, занимающихся в тренажерном зале. Для решения поставленной цели было проведено опрос-анкетирование (10 вопросов) среди женщин первого зрелого возраста, по выявлению их знаний о новом фитнес-направлении «Миофасциальный релиз» [2].

В результате опрос-анкетирования были получены следующие данные. На открытый вопрос: «Какими фитнес-направлениями вы занимаетесь, приносят ли вам занятия удовольствие (пример: силовой фитнес, стретчинг, миофасциальный релиз, плавание и др.)?», большинство женщин (66%) ответили: «Силовой тренинг (33%) и миофасциальный релиз (33%)», что свидетельствует об актуальности вопроса данного исследования. На

вопрос: «Занимаетесь ли вы в тренажерном зале или силовым фитнесом?», – 86% опрошенных женщин ответили «да». На открытый вопрос: «Понимаете ли вы значимость занятий силовой направленности для организма?», все участницы опроса (100%) ответили, что понимают, добавив один развернутый ответ: «Для меня это сильное и здоровое тело». Выяснилось, что в своем тренировочном процессе миофасциальный тренинг использует 95% женщин, участвовавших в опросе. Понимают важность использования миофасциального релиза в тренировочном процессе 91% опрошенных респонденток, остальные 9% ответили: «Не совсем».

На открытый вопрос: «Что вас мотивирует (какая цель) заниматься фитнесом, физическими упражнениями?», все участницы (100%) ответили: «Здоровье». Лишь некоторые, помимо здоровья, написали о красивой внешности, а также о развитии жизненно важных физических качеств. После миофасциального релиза 71% женщин чувствует легкость в теле, прилив энергии, что контроль над своим телом, движениями увеличился, и 28% ощущают такой положительный эффект «в некоторой степени».

По ответам респонденток на открытый вопрос: «Предпочитаете заниматься миофасциальным релизом с тренером индивидуально, в группе или самостоятельно и почему?» можно сделать вывод, что 81% предпочитает заниматься с тренером, разделившись на тех, кто занимается индивидуально (45%), так как это способствует правильной технике выполнения упражнений, быстрому достижению результатов, 36% – в группе, чтобы не было скучно. Равно разделились участницы опроса по 43% на тех, кто занимается после основной части тренировки (например, силовая в тренажерном зале) в качестве заминки и тех, кто приходит на миофасциальный релиз, как на самостоятельное занятие в другой день от остальных тренировок.

На вопрос: «Чувствовать в себе легкость, отсутствие боли в теле, двигаться без дискомфорта, быть здоровой – основная мотивация к занятиям физическими упражнениями, фитнесом?», все участницы опроса-анкетирования ответили положительно, разделившись на: «Да» – 86%, «В некоторой степени» – 14%.

Таким образом, можно сделать вывод, что основная цель женщин, занимающихся фитнесом в тренажерном зале, в том числе использующих средства миофасциального релиза, – это здоровье. Если человек стремится к здоровью, самопознанию, развитию себя, хорошему самочувствию, настроен на сам процесс, такая мотивация «внутренняя», определяется ценностями человека, эффективна и работает долго. У миофасциального релиза большое положительное влияние на самочувствие человека, на его мышцы и фасции, так как 99% опрошенных женщин в этом убеждены. Соответственно миофасциальный релиз как средство для улучшения самочувствия, физической подготовленности мотивирует к тренировочному процессу женщин первого зрелого возраста.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л.С. Основы современного фитнеса и атлетической гимнастики как оздоровительной системы двигательной деятельности человека / О.С. Трофимова, Л.С. Дворкин // Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека. – Краснодар, 2017. – С. 9-64.
2. Коробова А.В. Миофасциальный релиз как средство активного восстановления и подготовки к высокоинтенсивным нагрузкам в физкультуре и спорте / А.В. Коробова, Л.Г. Чернышева // Сборник научных трудов «Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы». – Хабаровск. – 2019. – С. 44-49.
3. Ончукова Е.И. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, Я.А. Никитина, П.В. Гордиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 4 (170). – 2019. – С. 336-339.
4. Романенко Н.И. Влияние занятий силовым фитнесом на физическое состояние женщин 30-35 лет / Н.И. Романенко, В.А. Распопова, Е.Д. Юркина // Научно-теоретический журнал «Физическая культура, спорт и здоровье». – Йошкар-Ола. – 2020. – № 35. – С. 70-73.
5. Романенко Н.И. Тренажеры в физкультурно-оздоровительной тренировке // Н.И. Романенко / курс лекций / Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – 33 с.
6. Трофимова О.С. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста / О.С. Трофимова, А.А. Тюнин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 10 (64) Часть 1. – С. 51-54.
7. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ХОККЕИСТОВ С ПОЗИЦИИ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ К МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.А. Линдт<sup>1</sup>, старший преподаватель

И.Н. Калинина<sup>2</sup>, доктор биологических наук, профессор

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,  
г. Омск, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В представленной статье приведены данные по факторному и корреляционному анализу различных систем организма хоккеистов 11-21 года. Показано, что во всех возрастных периодах большое значение в долговременной адаптации имеют показатели физического развития. С возрастом общий показатель дисперсии наиболее значимых факторов снижается, а также происходит снижение количества корреляционных связей между изучаемыми показателями.*

***Ключевые слова:** хоккеисты, адаптация, функциональные системы.*

Любой живой организм в каждый определенный момент времени должен приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Адаптация – процесс, в результате которого устанавливается или поддерживается функционирование системы при изменении условий внешней или/и внутренней среды.

Общеизвестно, что адаптированная система функционирует с максимальной экономией ресурсов организма, при этом чем выше адаптационный резерв, тем ниже «цена» адаптации к новым условиям [3]. Несомненно, занятия спортом оказывают существенное влияние на расширение функционального резерва и адаптационных возможностей организма, что способствует сохранению постоянства внутренней среды при действии более сильных раздражителей и позволяют спортсменам справляться с большими по объему и интенсивности нагрузками. При этом увеличение функциональных возможностей организма наблюдается в том случае, если физические нагрузки приближены к пороговой величине или превышают ее уровень [5]. Говоря о механизмах адаптации организма к новым условиям, необходимо отметить, что существует два этапа в развитии адаптационных реакций. Первый, срочный (незавершенный), в результате которого в организме происходят функциональные изменения. Второй, долговременный, когда организм адаптируется к новым условиям в результате систематического количественного закрепления структурных функциональных изменений. Механизм долговременной адаптации реализуется вследствие длительного влияния одного фактора или его неоднократного воздействия. При занятиях физической культурой и спортом характер долговременной адаптации зависит от направленности тренировочного процесса, в этом случае организм спортсмена рассматривается как единая функциональная система, достигающая определенного результата [1, 4].

Цель исследования – изучить формирование адаптивных функциональных систем в процессе долговременной адаптации у хоккеистов 11-21 года.

Исследование проводилось на базе научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омска. В исследовании принимали участие 172 хоккеиста в возрасте от 11 лет до 21 года, тренирующихся в спортивных клубах г. Омска, которые были разделены на 5 групп: 11-12 лет (n=36), 13-14 лет (n=34), 15-16 лет (n=34), 17-18 лет (n=37) и 19-21 год (n=31). Исследования проводили в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. В каждой возрастной группе был проведен комплекс исследований, позволяющий оценить уровень физического развития (по общепринятым



методикам), функционального состояния дыхательной системы («Спиро-С 100» фирмы «Альтоника»), адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и вегетативную регуляцию сердечного ритма (аппаратно-программный комплекс «Полиспектр» фирмы «Нейрософт»). Для всех юношей соблюдалось единство требований при проведении обследований, которые осуществлялись в первой половине дня с соблюдением основных требований к гигиеническим условиям и международных биоэтических норм.

Для выявления характера и уровня взаимосвязей между изучаемыми показателями в состоянии относительного покоя нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену и факторный анализ. Статистическая обработка полученных результатов исследования проводилась при помощи пакета прикладных программ «Statistica 6.0».

Всего было изучено 49 показателей (физического развития и силовых возможностей, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, вариабельности ритма сердца).

При проведении факторного анализа было выявлено, что показатели и общая доля дисперсии переменных, попадающих в первую группу по значимости, в разные возрастные периоды у хоккеистов различается (рис. 1). Так, в возрасте 11-12 лет у хоккеистов доля общей дисперсии показателей, попадающих в первый фактор, составляет 34,3%. В этой возрастной группе наибольшее количество значимых факторов первой группы относятся к показателям физического развития (12), дыхательной системы (10) и вариабельности сердечного ритма (8). В группе хоккеистов 13-14 лет изучаемые показатели имели другое распределение: к первому по значимости фактору относятся 16 показателей физического развития и силовых возможностей, 4 переменных системы дыхания и 5 показателей центральной гемодинамики. Общая доля дисперсии первого фактора составила 24,7%. Тогда как показатели вариабельности сердечного ритма у хоккеистов 13-14 лет и более старших возрастных групп отнесены ко второму по значимости фактору. У хоккеистов 15-16 лет доля общей дисперсии факторов первой группы составила 15,0%, и в нее вошли 11 показателей, относящихся к физическому развитию и силовым возможностям, 2 показателя дыхательной системы и 1 показатель центральной гемодинамики. В старших возрастных группах 17-18 лет и 19-21 год к первому по значимости фактору относятся только переменные, относящиеся к физическому развитию, с общей долей дисперсии 11,0% и 10,4% соответственно.



Рисунок 1 – Распределение показателей, попадающих в первую по значимости группу (количество)

Таким образом, по проведенному анализу можем заключить, что количество значимых переменных с увеличением возраста снижается, что свидетельствует о повышении уровня адаптации организма хоккеистов.

В ходе изучения корреляционных матриц выявлено, что с возрастом происходит изменение структуры взаимосвязей между изучаемыми показателями. Необходимо отметить, что выявленная структура изучаемых корреляционных связей свидетельствует о неоднозначном вкладе структурных функциональных элементов в обеспечение адаптации подростков и юношей к специфическим спортивным нагрузкам.

В группе хоккеистов 11-12 лет общее количество корреляционных взаимосвязей между изучаемыми показателями в состоянии относительного покоя составило 464. Следует отметить, что максимальное количество взаимосвязей выявлено у хоккеистов 13-14 лет, и их количество составило 893. На следующих этапах многолетней подготовки число достоверных корреляционных связей значительно ниже: в 15-16 лет – 457, 17-18 лет – 527 и 19-21 год – 378. Таким образом, нами в процессе изучения корреляционных матриц выявлено, что общее количество взаимосвязей с возрастом и этапом подготовки спортсмена меняется гетерохронно.

Во всех возрастных группах наибольшее количество взаимосвязей с другими изучаемыми системами отмечено среди показателей физического развития. Особенно много таких корреляционных связей отмечается у хоккеистов в возрасте 13-14 лет (165) и 15-16 лет (143), в других возрастных группах их количество составляет от 80 до 113. Изучая количество достоверных взаимосвязей с дыхательной системой, мы выявили, что максимальное их количество наблюдается также в группе хоккеистов 13-14 лет, в остальных возрастных группах распределение было примерно одинаковым. Показатели центральной гемодинамики в условиях относительного покоя дают разное количество взаимосвязей в возрастных группах, но максимальное их число наблюдалось в возрасте 13-14 лет, минимальное – у спортсменов 19-21 года. Выявлено, что показатели вегетативной регуляции сердечного ритма с другими изучаемыми системами наибольшее количество взаимосвязей образуют в возрастной группе 17-18 лет, также большое их количество отмечается в возрасте 13-14 лет. В остальных возрастных группах число взаимосвязей составляет от 81 до 149.

Повышение количества корреляционных взаимосвязей между показателями в процессе адаптации организма к новым условиям может указывать на напряжение деятельности регуляторных механизмов. Увеличение коэффициента корреляции между показателями, сформированными в функциональной системе, которые сопровождаются избыточной «жесткостью» ( $r \geq 0,7$ ) взаимосвязей, указывает на наличие напряжения адаптационных механизмов и снижением возможности отдельных элементов системы включаться в новые функциональные связи [2, 6, 3].

При возрастном анализе коэффициента эффективности адаптации выявлено, что увеличение данного показателя наблюдается в группах 13-14 лет ( $KЭА = 0,29$ ) и в 19-21 год ( $KЭА = 0,25$ ). Это может свидетельствовать о напряжении процессов адаптации хоккеистов к тренировочным нагрузкам. Наиболее низкие значения отмечаются в возрастных группах 11-12 и 17-18 лет. В возрасте 15-16 лет коэффициент эффективности адаптации имел промежуточное значение среди других возрастных групп (0,21).

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о том, что организм ищет возможные пути адаптации, что проявляется ростом количества межсистемных взаимосвязей; с другой стороны, наблюдается большое число «жестких» связей, которые ограничивают организм в этих процессах.

#### **Литература:**

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука. – 1980. – 195 с.
2. Бондарь Н.В. О критериях эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы / Н.В. Бондарь // Физиология развития человека. Материалы междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО. – М.: Изд-во НПО «Образование от А до Я», 2000. – С. 112-114.
3. Калинина И.Н. Физиологические аспекты адаптации сердечно-сосудистой системы мужчин и женщин с признаками флебопатии в постнатальном онтогенезе: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 03.00.13 / И.Н. Калинина. – Чебоксары, 2009. – 45 с.
4. Пьянзин А.И. Формирование функциональных систем как основа адаптации организма спортсмена к нагрузкам / А.И. Пьянзин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №1 (Том 2). – С. 33-45.
5. Судаков К.В. Системная организация функций человека: теоретические аспекты / К.В. Судаков // Успехи физиол. наук. – 2000. – Т. 31. – № 1. – С. 81-96.
6. Эрлих В.В. Состояние кардиореспираторной и нервно-мышечной системы юношей-пловцов с различной направленностью соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / В.В. Эрлих. – Челябинск, 2007. – 24 с.

## ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Я.А. Манакова, преподаватель  
А.С. Прохорцева, преподаватель  
М.А. Маринович, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Рассмотрено построение занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей женщин.*

***Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, женщины предпенсионного возраста, функциональное состояние, построение занятий.*

В рамках стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года можно выделить следующие важные задачи: увеличение общего количества занятий физической культурой и спортом до 55 процентов, увеличение показателей ожидаемой продолжительности жизни граждан до 67 лет, развитие системы физкультурно-спортивного воспитания населения. Из этого следует, что проблема сохранения активного долголетия лиц предпенсионного возраста является актуальной [1, 5].

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года отмечено, что с 2010 по 2019 годы доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, увеличилась в два раза, в группе 30-54 лет на 29 процентов, в группе 55-79 лет на 12 процентов [3, 4]. Таким образом, считаем необходимым провести более глубокий анализ средств и методов физической культуры с целью корректного построения занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста и оценить эффективность их воздействия на организм занимающихся [2].

Методы исследования, использованные в работе: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Эксперимент проходил на базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные воды». В исследовании приняли участие 50 женщин в возрасте 50-60 лет. Все они находились под постоянным медицинским наблюдением и не имели противопоказаний к занятиям. Занятия проводились три раза в неделю, продолжительностью 45-60 минут.

Исследование проходило в три этапа:

1 этап (январь-февраль 2020 года) – определение уровня физической подготовленности. На основе полученных данных подбирались упражнения и режимы их использования, которые, по нашему мнению, позволяли устранить недостатки физической подготовленности.

2 этап (июнь-июль 2020 года) – подбор и апробирование упражнений.

3 этап (август-декабрь 2020 года) – разработка схем построения занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.

4 этап (декабрь 2020 - январь 2021 года) – анализ и интерпретация полученных данных.

Для построения занятий оздоровительной физической культурой необходимо учитывать уровень физической подготовленности, а также индивидуальные особенности занимающихся [2]. Занятия включали в себя оздоровительную ходьбу, элементы силовой аэробики и стретчинга. Построение занятий строится в соответствии со схемой: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятий выполнялись упражнения на растягивание в динамическом режиме мышечного сокращения. Продолжительность – 10-15 минут.

Упражнения в основной части занятий подбирались на основе индивидуальных особенностей, учитывая компоненты нагрузки, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы. Она состояла из трех частей: в первой части выполнялась оздоровительная ходьба, во второй части – упражнения силовой аэробики, в третьей части каждый занимающийся выполнял упражнения, подобранные в соответствии с его индивидуальными особенностями и предпочтениями. Продолжительность – 35-45 минут.

В заключительной части выполнялись упражнения статического стретчинга в сочетании с релаксацией.

Согласно требованиям, рекомендации по двигательной активности включают в себя:

- утреннюю гигиеническую гимнастику – не менее 18 минут в неделю;
- производственную физическую культуру – 75 минут в неделю;
- занятия в секциях и группах здоровья – не менее 90 минут в неделю;
- самостоятельные занятия – не менее 120 минут в неделю;
- в отпускное время режим двигательной активности не менее 2 часов.

После проведенного эксперимента нами были получены следующие данные (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку до и после эксперимента (%)

Тип реакции	Благоприятный	Допустимый	Неблагоприятный
До эксперимента	15	50	35
После эксперимента	15	85	

На момент начала исследования у 35% женщин предпенсионного возраста тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку был неблагоприятный. Это говорит о том, что все эти женщины включены в группу риска сердечно-сосудистых заболеваний. По окончании эксперимента данный показатель был сведен к нулю: женщины, имевшие неблагоприятный тип реакции сердечно-сосудистой системы, были отнесены к группе с допустимым типом реакции.

Также, с целью апробации рабочей гипотезы, было проведено тестирование физической подготовленности женщин предпенсионного возраста (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика физических качеств ( $M \pm m$ )

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	p
Динамометрия, кг	26,5±0,8	32,8±0,8	<0, 05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической стенке, раз	11,2±0,5	16,8±0,8	<0, 05
Ловля линейки, см	19,1±1,5	15,1±1,3	>0,05
Проба Ромберга, с	10,3±0,7	14,0±0,8	>0,05
Наклон вперед сидя, см	-2,3±0,2	0	<0, 05

В ходе проведенного эксперимента было установлено, что показатели, характеризующие развитие силы и гибкости, имели положительную динамику, однако показатели быстроты реакции и устойчивости не были статистически достоверны.

Таким образом, резюмируя все вышеизложенное, следует сделать вывод о том, что занятия оздоровительной физической культурой, безусловно, оказывают положительное влияние на организм женщин предпенсионного возраста, благодаря существованию широкого спектра средств и форм организации занятий, которые удовлетворяют индивидуальные потребности занимающихся.

### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Г.Н. Шапошников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 165-166.
2. Ончукова Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира. Сборник статей международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 223-228.
3. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 105 с.
4. Романенко Н.И. Повышение физического состояния женщин 50-55 лет с использованием средств фитнеса / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 45-47.
5. Трофимова О.С. Исследование мотивации женщин второго зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе / О.С. Трофимова, М.А. Маринович // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 78-80.

## ВЛИЯНИЕ МНОГОКРАТНОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ВЫЗВАННЫЕ ОТВЕТЫ МЫШЦ ГОЛЕНИ

В.В. Маркевич, лаборант-исследователь

А.Б. Евдокимова, аспирант

А.А. Кондратьева, аспирант

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по изучению влияния многократной ритмической электромагнитной стимуляции (ЭМС) спинного мозга на параметры вызванных мышечных ответов. В эксперименте приняли участие 6 здоровых мужчин. В результате проведенного исследования выявлено, что величина амплитуды М-ответа и Н-рефлекса возрастала преимущественно после первой серии ЭМС спинного мозга, после второй и третьей серии наблюдалась тенденция к снижению исследуемых параметров.*

***Ключевые слова:** электромагнитная стимуляция, спинной мозг, вызванные мышечные ответы, М-ответ, Н-рефлекс.*

В ряде литературных источников рассмотрены возможности электромагнитной стимуляции (ЭМС) спинного мозга в области Т11-Т12 грудных позвонков для активации нейронных сетей спинного мозга, обеспечивающих локомоторные движения [1, 4].

Исследователями показана эффективность применения ЭМС как у детей, так и у взрослых. Доказано, что магнитное поле (МП) оказывает сосудорасширяющее, противовоспалительное, иммуномодулирующее воздействие, позволяет улучшить микроциркуляцию [3]. Большое внимание в отечественной и зарубежной научной литературе исследователи уделяют выяснению механизмов влияния ЭМС на состояние организма спортсмена, координацию движений и развитию двигательных качеств [4, 5, 6]. В связи с этим нас заинтересовало изучение влияния ЭМС на моторные ответы.

В исследовании приняли участие 6 здоровых мужчин в возрасте 19-22 лет.

Испытуемый располагался в кресле комплекса BiodexSystem 3 (Biodex Medical Systems, NY, USA) в положении полулежа. Правая нога располагалась на динамометрической платформе. Стимуляция спинного мозга осуществлялась при помощи электромагнитного стимулятора Magstim-Rapid 2 (MagstimCo., UK, 2007). Испытуемый подвергался трем сериям электромагнитного воздействия спинного мозга с интервалом 10 минут. Кольцевая катушка стимулятора диаметром 70 мм размещалась поверхностно по средней линии позвоночника в области Т11-Т12 грудных позвонков. Частота стимуляционного воздействия составляла 3 Гц, интенсивность магнитного стимула – 70% от максимального выхода стимулятора, продолжительность стимуляционного воздействия – 60 с. В ходе эксперимента регистрировались значения амплитуды М-ответа и Н-рефлекса при стимуляции большеберцового нерва по традиционной методике [2], используя электронейромиограф «Нейро-МВП-8» (ООО «Нейрософт», Иваново, Россия, 2006). Накожные электроды располагались на мышцах голени – tibialis anterior (ТА), gastrocnemius med. (GM), soleus, (Sol) биполярно. Значения вызванных мышечных ответов регистрировались до электромагнитной стимуляции спинного мозга (фоновые значения), сразу после ЭМС спинного мозга, а также через 5 и 10 минут после ее завершения.

Анализ полученных данных показал, что ЭМС спинного мозга способствовала росту амплитуды М-ответа мышцы ТА сразу после первой серии электромагнитного воздействия у 67% испытуемых, у 33% названный показатель достигал максимального значения через 5 или 10 минут после первой серии стимуляционного воздействия. Величина амплитуды М-ответа GM возрастала у 67% участников эксперимента сразу после первой серии ЭМС, у

33% сразу после первого стимуляционного воздействия было зарегистрировано снижение амплитуды М-ответа GM. Стоит отметить, что у двух испытуемых максимальное значение названного показателя было зарегистрировано сразу после третьей серии электромагнитного воздействия на спинной мозг. Амплитуда М-ответа мышцы Sol достигала максимального значения сразу после первой серии ЭМС у 83% испытуемых, в 17% случаев названный показатель возрастал через 5 минут после первого стимуляционного воздействия. У 100% испытуемых была зарегистрирована тенденция к снижению амплитуды М-ответа исследуемых мышц голени после третьей серии электромагнитных стимуляционных воздействий на спинной мозг.

В результате проведенного исследования выявлено, что амплитуда Н-рефлекса мышцы TA возрастала у 67% испытуемых. У большинства участников эксперимента названный показатель возрастал сразу или через 5 минут после первой серии электромагнитного стимуляционного воздействия на спинной мозг. У одного из испытуемых был зарегистрирован максимальный рост величины Н-рефлекса сразу после третьей серии ЭМС спинного мозга. Амплитуда Н-рефлекса мышцы GM достигала максимального значения сразу после первой серии ЭМС у 83% испытуемых, в 17% случаев регистрировалось снижение величины Н-рефлекса GM сразу после первой серии ЭМС, но через 5 минут после второй серии был зарегистрирован рост названного показателя по сравнению с фоновыми величинами. Величина амплитуды Н-рефлекса мышцы Sol в большинстве случаев возрастала после первой серии электромагнитных стимуляционных воздействий на спинной мозг. У 67% испытуемых названный показатель возрастал после первой серии ЭМС спинного мозга, у одного из испытуемых был зарегистрирован рост амплитуды Н-рефлекса Sol через 5 минут после третьей серии электромагнитного стимуляционного воздействия.

Амплитуда вызванных мышечных ответов исследуемых мышц голени возрастала преимущественно после первого электромагнитного воздействия на спинной мозг. После второй и третьей серии ЭМС спинного мозга в области T11-T12 позвонков наблюдалась тенденция к снижению исследуемых показателей.

#### **Литература:**

1. Влияние напряженной мышечной деятельности на моторные ответы при магнитной стимуляции головного и спинного мозга / Р.М. Городничев и др. // Физиология человек. – 2008. – Т. 34. – № 6. – С. 106-112.
2. Городничев Р.М. Спортивная электронейромиография: монография / Р.М. Городничев. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2005. – 230 с.
3. Корягина Ю.В. Транскраниальные методы – перспективы применения в спорте / Ю.В. Корягина, Л.Г. Роголева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 1. – С. 24-29.
4. Электромагнитная стимуляция моторной системы как метод исследования некоторых проблем спорта / Р.М. Городничев, А.Г. Беляев, Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершов, В.Н. Шляхтов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – № 1 (Том 1). – С. 89-95.
5. Transcranial Magnetic Stimulation Intensity affects Exercise-Induced changes in Corticomotoneuronal Excitability and Inhibition and Voluntary Activation / D. Bachasson, J. Temesi, M. Gruet, K. Yokoyama, T. Rupp, G.Y. Millet, S. Verges // Neuroscience. 2015. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroscience.2015.11.056>
6. Goodall S. Transcranial magnetic stimulation in sport science: a commentary / S. Goodall [et al.] // European Journal of Sport Science. 2012. pp. 1-9.

## ПОСТУРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ

А.А. Мельников<sup>1</sup>, доктор биологических наук, профессор

А.М. Андреева<sup>2</sup>, кандидат биологических наук

Р.Ю. Николаев<sup>3</sup>, кандидат биологических наук,

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, г. Москва, Россия

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Рыбинский государственный авиационный технический университет имени П.А. Соловьева», г. Рыбинск, Россия

***Аннотация.** Целью работы было изучить связь устойчивости вертикальной позы с уровнем спортивной квалификации у спортсменов, занимающихся стрельбой. Постуральную устойчивость определяли с помощью стабиллографии в обычной вертикальной позе. Установлено, что с ростом спортивной квалификации стрелков скорость колебаний общего центра давления в стойке с открытыми и закрытыми глазами снижается. Таким образом, занятия стрельбой вызывают прогрессивное улучшение произвольной способности к стабилизации вертикальной позы.*

***Ключевые слова:** равновесие тела, вертикальная поза, стабиллография, спортсмены, стрелки.*

В различных исследованиях показано, что устойчивость вертикальной позы существенно повышается при систематических занятиях спортом [1-4]. Однако взаимосвязь постральной устойчивости с уровнем спортивной квалификации полностью не выяснена. Литературные данные указывают, что, как правило, тесной связи между этими факторами нет [1, 6]. Особый интерес представляют спортсмены-стрелки, для которых развитие устойчивости позы является важной специфической способностью, определяющей спортивный результат [4-5]. Поэтому можно предполагать, что в группе стрелков может отмечаться прямая связь спортивной квалификации с показателями колебания центра давления в обычных условиях стояния, а также повышение устойчивости позы с ростом стажа и мастерства. Таким образом, целью нашей работы было изучить связь устойчивости вертикальной позы в обычных условиях стояния с уровнем спортивной квалификации у спортсменов, занимающихся стрелковыми видами спорта.

В исследование вошли спортсмены (n=66), тренирующиеся в следующих стрелковых видах спорта: практическая стрельба (n=23), стрельба из лука (n=22), стендовая стрельба (n=21). Из всех спортсменов на основе спортивной квалификации были составлены 3 группы: низкая квалификация (I разряд, n=31), средняя квалификация (кандидат в мастера спорта, n=28) и высокая квалификация (мастер спорта, n=7). Обследование спортсменов проводилось в подготовительном периоде тренировки в ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта в 2014 – 2018 гг. в рамках этапного контроля функционального состояния спортсменов. Все спортсмены тренировались на момент обследования  $\geq 8$  часов в неделю, стаж спортивных занятий был более 3 лет.

Устойчивость позы определяли с помощью стабиллографического комплекса «Стабилан-01», ЗАО ОКБ «Ритм» в обычной вертикальной позе (стопы врозь) без обуви с открытыми (ОГ, 1 мин) и закрытыми глазами (ЗГ, 1 мин). Для анализа использовали среднюю линейную скорость колебаний общего центра давления (ОЦД) – V (мм/сек).

Статистика. Сравнение между группами разной спортивной квалификации выполнено с помощью однофакторного анализа (Anova). Для парных сравнений использован критерий наименьшей существенной разницы (LSD test). Взаимосвязь определялась с помощью ранговой корреляции Спирмена.



Группы стрелков с разной квалификацией не различались по массе (Anova  $p=0,35$ ) и длине (Anova  $p=0,29$ ) тела. Однако возраст был больше в группе «МС» ( $16,2\pm 3,7$  лет в группе «I разряд»,  $19,0\pm 7,7$  лет в группе «КМС» и  $27,7\pm 8,6$  лет в «МС», Anova  $F(2, 63)=9,95$ ,  $p=0,0002$ ), чем в группах «КМС» ( $p<0,01$ ) и «I разряд» ( $p<0,01$ ). Спортивная квалификация оказывала влияние на V-ОГ (Anova,  $F(2, 63)=4,19$ ,  $p=0,020$  (рис). V-ОГ в группе «МС» была ниже, чем в группе «I разряд» ( $p=0,016$ ). Однако группа «КМС» не отличалась от групп «I разряд» и «МС». Также в стойке с закрытыми глазами V-ЗГ в группе высокой квалификации «МС» была ниже ( $p=0,032$ , рис.), чем в группе низкой квалификации «I разряд». Группа «КМС» не отличалась по V-ЗГ от групп «I разряд» и «МС». Кроме того, переменная возраст коррелировала с V-ОГ ( $r=-0,30$ ;  $p=0,010$ ).

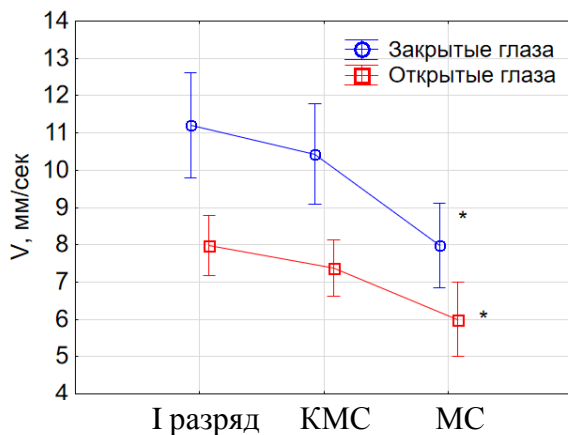


Рисунок – Линейная скорость колебаний общего центра давления (V) у спортсменов, занимающихся стрелковым видами, с разной квалификацией. \* –  $p<0,05$  по сравнению с группой «I разряд»

В целом наши данные показывают, что с ростом спортивной квалификации у стрелков отмечается тенденция к повышению устойчивости вертикальной позы в обычных условиях стояния с открытыми и закрытыми глазами. Мы полагаем, что механизм роста постуральной устойчивости у стрелков, вероятно, связан с формированием специфического двигательного навыка к произвольной стабилизации вертикальной позы. Такой навык к «постуральному замиранию» формируется у них во время прицеливания перед непосредственным выстрелом [4, 5]. По данным Mononen K et al., скорость постуральных колебаний коррелирует со стабильностью оружия во время прицеливания и объясняет около 26% результативности стрельбы [5]. В результате во время постурального тестирования высококвалифицированные стрелки в большей мере, чем низко квалифицированные спортсмены, способны уменьшить колебания позы в ответ на задание: «Стоять прямо и не двигаться». Связь V-ОГ с возрастом испытуемых, вероятно, отражает влияние спортивного стажа занятий на совершенствование навыка произвольной стабилизации позы.

Таким образом, тест на определение колебаний ОЦД в обычной стойке, на наш взгляд, может рассматриваться в двух аспектах: 1) как общепринятый стандартный физиологический тест для оценки уровня развития постуральной системы и ее компонентов и 2) как тест на оценку уровня владения двигательным навыком к произвольной постуральной стабилизации. Наивысшая постуральная устойчивость у спортсменов-стрелков в данном случае отражает не только совершенствование системы регуляции позы, но и, в большей мере, уровень владения данным постуральным навыком.

Результаты нашего исследования показывают, что стрелки высокой квалификации обладают наименьшей скоростью колебаний вертикальной позы в обычных условиях стояния с открытыми и закрытыми глазами. Вероятной причиной улучшения постурального регуляции у стрелков высокой квалификации является развитие специфической способности к произвольной стабилизации вертикальной позы во время тренировочных занятия стрельбой.

### **Литература:**

1. Мельников А.А. Сравнительный анализ регуляции вертикальной позы у борцов разной спортивной квалификации / А.А. Мельников, А.А. Савин, Л.В. Емельянова и др. // Физиология человека. – 2011. – Т. 37. – №. 5. – С. 113-119.
2. Aalto H. Postural stability in shooters. / H. Aalto, I. Pyykkö, R. Ilmarinen et al. // ORL J. Otorhinolaryngol Relat. Spec. – 1990. – Vol. 52. – P. 232-238.
3. Biec E. Postural control in 13-year-old soccer players/ E. Biec, M. Kuczynski // Eur. J. Appl. Physiol. – 2010. – Vol. 110. – P. 703-708.
4. Era P. Postural stability and skilled performance – a study on top-level and naive rifle shooters / P. Era, N. Konttinen, P. Mehto et al. // J. Biomech. – 1996. – Vol. 29. – P. 301-306.
5. Mononen K. Relationships between postural balance, rifle stability and shooting accuracy among novice rifle shooters / K. Mononen, N. Konttinen, J. Viitasalo, P. Era // Scand. J. Med. Sci. Sports. – 2007. – Vol. 17. – P. 180-185.
6. Paillard T. Relationship Between Sport Expertise and Postural Skills / T. Paillard // Front. Psychol. – 2019. – Vol. 10. – P. 1428.

## **ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

А.В. Момент, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», г. Псков, Россия

***Аннотация.** В современных исследованиях экспериментально установлено превалирующее положительное влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) по отношению к другим методам тренировки на показатели физического и функционального состояния детей, имеющих ослабленное здоровье. Однако анализ публикаций показал, что не все так однозначно. Таким образом, возникает потребность в анализе биологической целесообразности применения высокоинтенсивных физических нагрузок в контексте оздоровительной тренировки детей.*

***Ключевые слова:** высокоинтенсивная интервальная тренировка, дети, оздоровительная тренировка, детский фитнес.*

Пристальное внимание специалистов по физическому воспитанию и работников сферы здравоохранения к проблеме сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения на протяжении уже нескольких десятилетий не теряет своей актуальности.

В настоящее время исследователями показана эффективность высокоинтенсивных нагрузок для детского организма в рамках оздоровительной тренировки. Установлена прямая зависимость между интенсивностью и объемом тренировочной нагрузки и ее вкладом в улучшение функционального состояния и двигательной подготовленности детей [6].

Однако в литературе накоплено немало данных о неоднозначности подобной стратегии. В долгосрочной перспективе продолжительные высокоинтенсивные нагрузки на детский организм часто приводят к срывам механизмов адаптации [1], появлению мышечного дисбаланса и дестабилизации двигательных автоматизмов, высокому риску получения травмы [4].

Цель исследования – проанализировать биологическую целесообразность применения высокоинтенсивных физических нагрузок в контексте оздоровительной тренировки детей.

Структура ВИИТ предполагает чередование нескольких циклов высокоинтенсивной (мощностной) нагрузки с нагрузкой низкой или умеренной интенсивности в строго определенных временных рамках (например, 30 секунд выполняется работа высокой интенсивности, а за ней следует 30 секунд относительно низкой нагрузки, способствующей активному восстановлению). В нагрузочной фазе при использовании протокола ВИИТ нагрузка составляет 80–100% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС<sub>макс</sub>) и максимального потребления кислорода (МПК). Продолжительность тренировки по протоколу ВИИТ составляет от 4 до 20–30 минут.

Мета-анализ показал, что ВИИТ по сравнению с непрерывными тренировками умеренной интенсивности (НТУИ) оказывает более значимое влияние на изменение МПК у детей и подростков. Предположительный физиологический механизм подобной адаптации описан в эксперименте, где испытуемые на протяжении двух недель на шести тренировочных занятиях выполняли одинаковую по объему нагрузку для мышц ног. Одна нога работала по протоколу ВИИТ, а другая по протоколу НТУИ. Анализ показал более значительное увеличение количества митохондрий, увеличение максимальной активности окислительных ферментов цикла Кребса (цитратсинтазы), улучшение активизации мышечных волокон II типа при выполнении протокола ВИИТ.

В другом мета-анализе [2] отмечено положительное влияния протоколов ВИИТ на метаболизм глюкозы и липидов, состав тела и артериальное давление у детей с ожирением.

Установлено снижение инсулинорезистентности у данной группы детей. Однако эффективность протокола ВИИТ по отношению к НТУИ исследователи считают неоднозначной. Другая группа исследователей констатирует значительное уменьшение окружности талии и ЧСС в состоянии покоя у детей с ожирением при использовании комбинирования протоколов ВИИТ+НТУИ. Тем не менее протоколы ВИИТ оказывают большее влияние на снижение уровня глюкозы натощак, с-реактивного белка и увеличение показателя МПК по отношению к НТУИ и ВИИТ+НТУИ [6]. Младшие школьники с ожирением в возрасте 7-9 лет участвовали в исследовании эффективности влияния протоколов ВИИТ на снижение массы тела, где также было показано значительное снижение ИМТ у детей экспериментальной группы [2].

Ученые из Японии оценивали влияние четырехнедельной программы ВИИТ с периодичностью тренировок 3 раза в неделю на двигательные и когнитивные способности детей 8-12 лет [5]. Продолжительность протокола ВИИТ изменялась линейно по нарастанию с 8 минут на первой неделе тренировок до 10 минут на последней неделе. Пиковая нагрузка составляла  $\geq 85\%$  от ЧСС<sub>макс</sub>. Соотношение нагрузки высокой и низкой интенсивности составляла 30/30 секунд. Комплексы упражнений включали в себя: бег 13 и 26 метров, различные варианты вертикальных прыжков, упражнения для мышц туловища. Показано значительное увеличение когнитивных способностей и показателей скоростной и силовой выносливости. Исследователи отмечают перспективу внедрения ВИИТ протоколов в школьную программу по физическому воспитанию в связи с ее эффективностью и короткой продолжительностью занятия по отношению к тренировкам умеренной интенсивности.

Ретроспективный анализ показал прямую зависимость между внедрением в современный фитнес протоколов ВИИТ и увеличением травматизма в особенности растяжений и деформаций коленных и голеностопных суставов. Исследователи делают логичный вывод, что перед внедрением протоколов ВИИТ в тренировочный процесс необходимо предварительно укрепить мышцы, сухожилия и связки, а также уделить особое внимание нейромышечной тренировке [4]. Предварительная силовая подготовка позволяет создать адекватные предпосылки к укреплению мышц и связок, увеличению плотности костной ткани и совершенствовать нейромышечные связи, что в совокупности с кардионагрузками низкой и умеренной интенсивности будет способствовать рациональной адаптации сердечно-сосудистой системы к высокоинтенсивным нагрузкам в рамках протокола ВИИТ.

Во всех проанализированных экспериментах применялся блок ВИИТ продолжительностью от 4 до 12 недель. Динамика физической нагрузки на протяжении блока имела линейный характер, что с учетом предельных или околопредельных нагрузок в рамках каждого занятия не является предпочтительной моделью периодизации нагрузки, в особенности для оздоровительной тренировки.

Несмотря на показанную эффективность протоколов ВИИТ в рамках оздоровительной тренировки с детьми следует учитывать, что быстрые антропометрические и функциональные изменения в организме детей, вызванные интенсивными нагрузками, происходят на фоне повышенной потребности в энергии для реализации пластических процессов. Низкая биологическая надежность адаптационных механизмов в совокупности с анатомо-физиологическими особенностями детей не позволяют полностью раскрыть высокий оздоровительный потенциал ВИИТ как самостоятельной и самодостаточной тренировочной единицы [3].

Так, например, в рамках спортивной тренировки существует периодизация тренировочного процесса, где высокоинтенсивные интервальные нагрузки могут являться адекватным компонентом подготовки юных спортсменов в связи с наличием подготовительного периода, на котором закладывается техническая, силовая и функциональная база, и последующего переходного (восстановительного) периода, способствующего восполнению адаптационных резервов организма.

ВИИТ определенно вызывает сильный центрально-нервный и метаболический отклик в организме детей, что в свою очередь создает сопоставимый адаптационный стимул,

способствующий улучшению кардиореспираторной и силовой выносливости, повышению когнитивных способностей и снижению инсулинорезистентности. Однако в современной литературе не было обнаружено концептуальных моделей периодизации оздоровительной тренировки с применением данной технологии.

В результате проведенного анализа обнаружено противоречие между желанием получить быстрый оздоровительный эффект путем интенсификации физических нагрузок в рамках оздоровительной тренировки с детьми и отсутствием разработанных моделей периодизации оздоровительного процесса с применением протоколов ВИИТ.

Таким образом, возникает потребность в разработке научно обоснованной концептуальной модели периодизации оздоровительной тренировки с детьми, в которой центральным оздоровительным стимулом будет являться ВИИТ.

#### **Литература:**

1. Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / В.К Петрова, Ю.С. Ванюшин. – Казань: КФУ, 2014. – 140 с.
2. Cao M., Quan M., Zhuang J. Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* – 2018. – №16. – С. 15-33.
3. Espinoza-Silva M, Latorre-Román PÁ, Párraga-Montilla J, Caamaño-Navarrete F, Jerez-Mayorga D, Delgado-Floody P. Response of obese schoolchildren to high-intensity interval training applied in the school context. Respuesta en escolares con obesidad al ejercicio intervalado de alta intensidad aplicado en el contexto escolar // *Endocrinol Diabetes Nutr.* – 2019. – №66 (10). – С. 611-619.
4. Moment A., Nemerovsky V., Karpenko E., Rubenkova L., Nikitin A. Analysis of high-intensity physical activity biological feasibility within the framework of children health training // *First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020).* – France: BIO Web Conf, 2020. – С. 1-4.
5. Rynecki ND, Siracuse BL, Ippolito JA, Beebe KS. Injuries sustained during high intensity interval training: are modern fitness trends contributing to increased injury rates? // *J Sports Med Phys Fitness.* – 2019. – №59 (7). – С. 1206-1212.
6. Tottori N, Morita N, Ueta K, Fujita S Effects of High Intensity Interval Training on Executive Function in Children Aged 8-12 Years // *Int J Environ Res Public Health.* – 2019. – №16 (21). – С. 4127.
7. Van Biljon A, McKune AJ, DuBose KD, Kolanisi U, Semple SJ Short-Term High-Intensity Interval Training Is Superior to Moderate-Intensity Continuous Training in Improving Cardiac Autonomic Function in Children // *Cardiology.* – 2018. – №141 (1). – С. 1-8.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ФУТБОЛИСТОВ

А.М. Пантелеева, аспирант

Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Представлены результаты исследования симметрии-асимметрии в тесте «Изометрическое сокращение мышц ног» у футболистов. Проведена сравнительная оценка динамики усилия стопы при статической нагрузке (стабилоанализатор «Стабилан-01» – StabMed2) у футболистов и нетренированных сверстников с «левым» и «правым» индивидуальным профилем асимметрии, который оценивали по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо». Выявлена специфика симметрии-асимметрии при реализации механизмов ведущей и неведущей опоры.*

***Ключевые слова:** изометрическое сокращение мышц ног, футболисты, «правши», «левши», симметрия-асимметрия, стабилоанализатор.*

В настоящее время футбол является одной из самых популярных игр в мире. В связи с этим тренеры заинтересованы повышать конкурентоспособность игроков [6]. Одним из факторов повышения конкурентоспособности является учет характера и степени функциональной асимметрии ног футболистов [1]. Это требует изучения физиологических особенностей спортсменов – «правшей» и «левшей», особенно в ракурсе понимания специфики механизмов регуляции их локомоций и поз [2, 7].

Исследования в области физиологии спорта показывают пути поиска решений данной проблемы. За последнее десятилетие возросли возможности новых информационных технологий. Этот постулат иллюстрируют исследования, выполненные с применением компьютерного стабилоанализатора [5]. В программе стабилоанализатора авторами предложено много разнообразных тестов, в том числе диагностическая методика «Изометрическое сокращение мышц ног», которая является современным и информативным способом получения точных числовых характеристик динамики процессов, происходящих при удержании правой и левой ногой статической нагрузки. Данная методика реализуется на моноплатформе стабилоанализатора с биологической обратной связью [4].

Известно, что при многолетних тренировках уровень мастерства футболиста возрастает во взаимосвязи с формированием функциональной асимметрии моторики ног.

В то же время у нетренированных исследуемых при выполнении статических усилий нижних конечностей выявлены перестройки право-левых опорных механизмов, направленные на сохранение прилагаемых усилий при нарастающей усталости [3]. В результате может происходить перераспределение усилий на нижние конечности и, как следствие, сдвиги в проявлениях асимметрии [1].

Существование факта симметрии-асимметрии при статической нагрузке на нижние конечности было обнаружено нами в ранее проведенных исследованиях, но тоже только у нетренированных юношей [3].

Поэтому целью данной работы стала попытка выявить особенности проявлений симметрии-асимметрии при статической локальной нагрузке у футболистов с ведущей правой и левой ногой.

Исследование проведено в лаборатории кафедры физиологии КГУФКСТ. Использовали оборудование «Стабилан-01» с программно-методическим обеспечением StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог) [4]. В исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте от 17 до 20 лет, которые осуществляли непрерывную тренировочную деятельность не менее 10 лет. Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) определяли с помощью тестирования по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо». В результате были сформированы две экспериментальные группы: «правши» (12) и «левши» (8).

Методика диагностического теста «Изометрическое сокращение мышц ног» условно делится на два этапа. Исследуемый садится на стул, обе ноги располагаются параллельно сагиттальной оси (американская постановка стоп), пятки не заходят за фронтальную линию. Программа подает команду: не снижая усилия, давить на платформу сначала левой ногой, а затем правой в течение 30 с каждой. Длительность всего теста составляет 1 минуту. Одновременно на мониторе компьютера визуально графически отображаются прилагаемые усилия и характер смещения центра давления стопой.

По окончании теста программа предоставляет цифровые и словесные результаты. После интерпретации можно оценить характер и степень прогрессирующей усталости ног, а также величину развиваемого усилия. Одновременно по динамике стопы можно судить о преимущественном выборе давления носком или пяткой, а также о направлении смещения с носка на пятку или, наоборот, с пятки на носок.

Анализ динамики усилия показал, что у 55% футболистов-«левшей» усилие к концу теста увеличивалось как на правой (неведущей), так и на левой (ведущей) ноге. Однако у 80% из них изменения на ведущей ноге (левой) возникали быстрее, чем на правой (неведущей), тогда как у оставшихся 20% – быстрее на неведущей.

Для 67% футболистов-«правшей» также было характерно увеличение усилий как на правой (ведущей), так и на левой (неведущей) ноге. При этом у 75% из них изменения на ведущей ноге (правой) возникали быстрее, чем на неведущей (левой), тогда как у оставшихся 25% – быстрее на неведущей.

Таким образом, у футболистов асимметричность однонаправленной, но асинхронной динамики усилий в пользу ведущей опоры достигала значительных величин, и особенно у «левшей». Возможно, такие результаты связаны с тем, что ведущей ногой выполняются более маневренные движения, а неведущая (толчковая) нога служит опорой, вследствие чего обладает большей силой.

У остальных футболистов выявлена не однонаправленная, а «зеркальная» динамика усилий. Она была характерна для 45% футболистов-«левшей» и 33% футболистов-«правшей». Из них у 75% футболистов с левым ИПА и 75% футболистов с правым ИПА быстрее уставала неведущая нога.

В результате таких «зеркальных» изменений к концу теста у футболистов, независимо от ИПА, формировалась выраженная право-левая асимметрия усилий в пользу ведущей ноги (правой или левой, соответственно).

Анализ структуры выполнения усилия обнаружил (рисунок), что большинство (78%) футболистов с «левым» ИПА при давлении на моноплатформу стабилоанализатора ведущей (левой) стопой преимущественно использовали носок, но всего 22% – пятку.

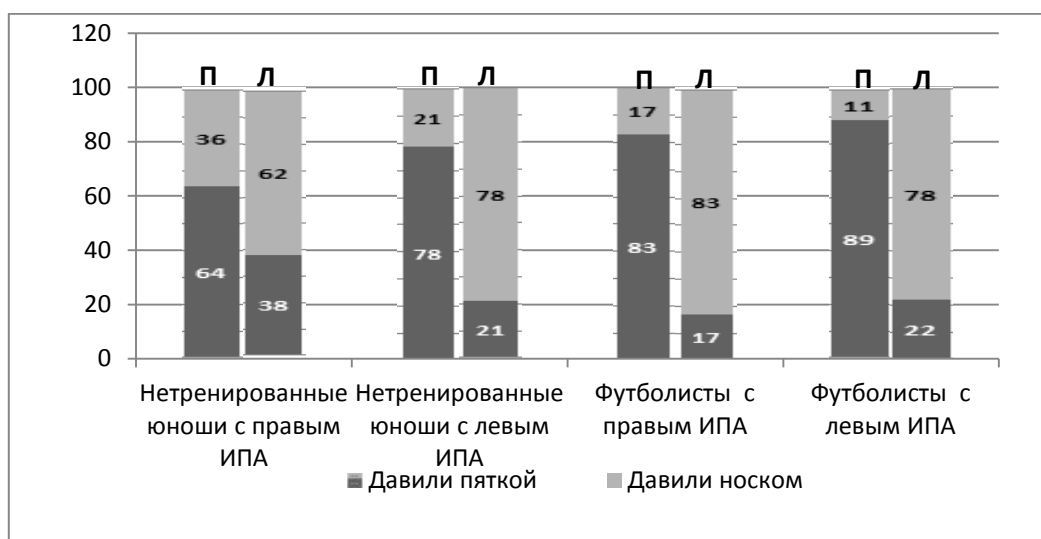


Рисунок – Сравнительная характеристика распределения усилий на стопе при статической нагрузке на нижние конечности у футболистов с различным профилем асимметрии (%)

В то же время при давлении неведущей (правой) стопой «левши» в 89% случаев использовали пятку и редко (11%) – носок.

Напротив, большинство (83%) футболистов с «правым» ИПА при давлении на моноплатформу ведущей (правой) стопой использовали пятку и редко (17%) – носок. В то же время при давлении неведущей (левой) стопой в 83% случаев использовали носок и всего в 17% – пятку.

Таким образом, структура распределения давления стопой у футболистов с разным профилем асимметрии характеризовалась «зеркальностью»: большинство «левшей» предпочитали поддерживать статическое усилие ведущей ногой в основном за счет давления на носок, а «правши» – на пятку. Для неведущей ноги наблюдалась противоположная картина.

Подводя итоги проведенному исследованию, следует особо отметить, что у квалифицированных спортсменов, занимающихся футболом более 10 лет, при выполнении изометрической статической нагрузки на нижние конечности проявляется выраженная асимметрия адаптационных перестроек на ведущей и неведущей ноге. Это касается как динамики величины усилий по мере утомления, так и акцентирования усилия на различные части стопы (носок или пятку). Характер асимметрии зависит от профиля моторной асимметрии и, прежде всего, от ведущей ноги – правой или левой.

Можно предположить, что данная закономерность связана с выраженной специализацией ведущей и неведущей ноги футболиста при выполнении отдельных технических приемов. Так, ведущая нога предпочтительна для передачи мяча, в то время как неведущая нога чаще выполняет опорную функцию, стабилизирующую положение тела в пространстве. Видимо, такие адаптивные целевые перестройки способствуют формированию асимметричных двигательных навыков, реализуемых в дестабилизирующей равновесие игровой ситуации.

#### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Профиль функциональной межполушарной асимметрии как фактор эффективной деятельности и прогнозирования в спорте / Е.М. Бердичевская, П.Н. Безверхий, Т.В. Борисенко и др. // Материалы XVI Международной конференции по нейрокибернетике. – Ростов-н/Дону. – 2012. – Т.1. – С. 241-244.

2. Назаренко А.С. Влияние специфики спортивной деятельности на статокINETическую устойчивость высококвалифицированных спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №4. – С. 37-43.

3. Пантелеева А.М. Особенности проявления симметрии-асимметрии при статической нагрузке у нетренированных левшей / А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 167-171.

4. Переяслов Г.А. Методическое обеспечение стабиланализатора «Стабилан 01» / Г.А. Переяслов, С.С. Слива // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2002. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskoe-obespechenie-stabiloanalizatora-stabilan-01> (дата обращения: 07.01.2021).

5. Шестаков М.П. Использование стабилотрии: монография. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

6. Brussel E., Yonder J. C., Kras J., et al. Comparison of static and dynamic equilibrium in female student-athletes in football, basketball, and gymnastics // Train. J. ATL. 2017. V.42. P. 42-46.

7. Halabchi F., Abbasian L., Mirshahi M. et al. Comparison of Static and Dynamic Balance in Male Football and Basketball Players // Foot. Ankle. Spec. 2020. №13 (3). P. 228-235.



## **МЫШЕЧНЫЕ ОТВЕТЫ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ СТИМУЛЯЦИЕЙ КОРЫ, СПИННОГО МОЗГА И ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО НЕРВА, У СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

И.В. Пискунов, преподаватель

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** У 20 спринтеров разной спортивной квалификации исследовали моторные ответы, вызываемые магнитной и электрической стимуляцией различных отделов ЦНС и периферических нервов. Получены данные не только о состоянии нейрональных сетей структур головного и спинного мозга, но также информация о взаимодействии этих нейрональных систем, располагающихся на разных уровнях организации моторной системы, в процессе реализации двигательных действий, отличающихся по координационной сложности.*

***Ключевые слова:** магнитная стимуляция, электростимуляция, спринтерский бег, вызванный моторный ответ (ВМО), Н-рефлекс.*

В последние годы проведено большое количество исследований с использованием метода стимуляционной электромиографии, предусматривающей регистрацию активности нейрональных сетей спинного мозга, обеспечивающих реализацию локомоторных движений, а также регистрацию моторных ответов, вызываемых магнитной и электрической стимуляцией различных структур ЦНС, периферических нервов и самих мышц [2, 3, 4]. Однако до сих пор остаются малоизученными моторные ответы, вызываемые стимуляцией различных отделов ЦНС у спринтеров разного уровня спортивного мастерства. В связи с этим у бегунов высокой и низкой квалификации были изучены особенности характеристик мышечных ответов, вызываемых магнитным и электрическим воздействием на структуры ЦНС. Предполагалось, что полученные в этих экспериментах результаты могут быть использованы при обсуждении физиологических механизмов, определяющих регуляцию активности мышц у спринтеров высокой и низкой квалификации при выполнении бега с максимальной скоростью.

В экспериментах участвовали спринтеры низкой (10 испытуемых) и высокой (10 испытуемых) квалификации в возрасте 19-23 лет, у которых были зарегистрированы моторные ответы мышц нижних конечностей, вызываемые магнитной стимуляцией (МС) моторной зоны коры головного мозга и электрической чрезкожной стимуляцией спинного мозга (ЧЭССМ) на уровне грудных позвонков T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub>. Также определялась амплитуда Н-рефлекса и М-ответа камбаловидной мышцы.

М-ответ и Н-рефлекс мышц бедра и голени в состоянии покоя регистрировались по традиционной методике с помощью 8-канального электромиографа «Нейро-МВП-8» (Россия, 2006), а обработку полученных данных проводили в специальной программе «Нейрософт» [1, 5]. При исследовании вызванных моторных ответов (ВМО) мышц бедра и голени, вызываемых транскраниальной магнитной стимуляцией (ТМС), использовали магнитный стимулятор «Magstim Rapid» (Magstim Company Ltd, Великобритания, 2007), позволяющий индуцировать импульсное магнитное поле. Для ТМС использовался сдвоенный угловой койл (Double Cone Coil) с мощностью магнитного поля 1,4 Т. При ТМС моторной коры мышц левой ноги центр сдвоенного койла располагали над теменными долями головного мозга.

Статистический анализ зарегистрированных ВМО мышц нижних конечностей в условиях магнитной стимуляции головного мозга показал, что параметры ВМО во многом зависят от уровня спортивного мастерства обследуемых спринтеров. В соответствии с протоколами экспериментов, в начале регистрировалась пороговая величина наносимой

магнитной стимуляции, вызываемой моторным ответом каждой исследуемой мышцы. Пороговая величина стимуляционного воздействия свидетельствует в данном случае об уровне возбудимости моторной зоны коры головного мозга. Следует отметить, что только методика магнитной стимуляции головного мозга представляет такую уникальную возможность. В таблице 1 представлены результаты пороговой силы магнитной стимуляции головного мозга у спринтеров различной квалификации.

Таблица 1 – Среднегрупповые значения порогов ВМО мышц нижних конечностей при магнитной стимуляции головного мозга и электрического раздражения спинного мозга у спринтеров низкой и высокой квалификации

Мышцы	Вид стимула	Квалификация	
		низкая	высокая
Передняя большеберцовая	МС	60,2±3,2	55,1±2,3
	ЭС	61,1±4,3	62,5±4,4
Камбаловидная	МС	60,5±2,1	51,4±2,3
	ЭС	60,6±4,6	62,4±3,3
Прямая бедра	МС	60,9±3,3	80,1±5,9*
	ЭС	54,1±3,1	45,2±2,1*
Двуглавая бедра	МС	61,4±5,3	55±3,2
	ЭС	55,9±3,7	44,7±3,6*

*Примечание. Единица изменения МС выражена в % от максимального выхода стимулятора, ЭС – в миллиамперах; \*  $p < 0,05$  – достоверность различий между высококвалифицированными и низкоквалифицированными спринтерами; \*\*  $P < 0,05$  – достоверность различий между магнитной и электрической стимуляцией.*

Из приведенных в таблице данных видно, что пороги ВМО трех мышц при магнитной стимуляции коры головного мозга ниже у спринтеров высокой квалификации. Исключением являлись среднегрупповые значения порога ВМО прямой мышцы бедра, которая была меньше у низкоквалифицированных спринтеров. Эти факты свидетельствуют о более высокой возбудимости нейрональных систем коры головного мозга, ответственных за активацию мотонейронных пулов передней большеберцовой, камбаловидной и двуглавой мышц бедра у спринтеров высокой квалификации. Напротив, возбудимость нейронных сетей, обеспечивающих активацию пула прямой мышцы бедра, выше у низкоквалифицированных спринтеров.

Некоторые интересные особенности пороговых значений ВМО исследуемых мышц наблюдались при электрической стимуляции поясничного отдела спинного мозга (таблица 1). В этом случае значения порогов ВМО дистальных мышц нижних конечностей (передняя большеберцовая и камбаловидная) у испытуемых сравниваемых групп были примерно одинаковыми, но пороги проксимальных мышц (прямая и двуглавая бедра) низкоквалифицированных спринтеров достоверно превышали таковые у спортсменов высокой квалификации. Следовательно, можно утверждать, что возбудимость нейронных сетей и двигательных нейронов спинного мозга, обеспечивающих активацию мышечных волокон, исследуемых проксимальных мышц нижних конечностей у квалифицированных спринтеров выше, чем у низкоквалифицированных.

Наряду с изучением пороговых величин ВМО мышц, нами также определялись максимальная амплитуда ВМО, вызываемых магнитной стимуляцией моторной коры и электрической стимуляцией спинного мозга (таблица 2).

Выбор параметра максимальной амплитуды ВМО обуславливался тем, что ее величина косвенно указывает на количественное соотношение быстрых и медленных двигательных единиц в исследуемых мышцах, а также в определенной степени отражает возбудимость нейронных сетей головного и спинного мозга, активность которых регулирует как работу конкретной мышцы, так и взаимодействие различных мышечных групп при осуществлении двигательных действий разной координационной сложности. При анализе результатов, представленных в таблице 2, легко заметить, что в подавляющем большинстве

случаев максимальная амплитуда ВМО мышц достоверно больше у спринтеров высокой квалификации при обоих видах стимуляции и только в прямой мышце бедра данный показатель в условиях электрической стимуляции спинного мозга достигал более значительных величин у низкоквалифицированных спринтеров. Необходимо отметить, что наибольшая амплитуда ВМО мышц при электрической стимуляции спинного мозга регистрировалась у испытуемых сравниваемых групп в камбаловидной мышце, а при магнитной стимуляции головного мозга – в передней большеберцовой.

Таблица 2 – Среднегрупповые величины максимальной амплитуды ВМО (мВ) мышц нижних конечностей при магнитной стимуляции головного мозга и электрического раздражения спинного мозга у спринтеров низкой и высокой квалификации

Мышцы	Вид стимула	Квалификация	
		низкая	высокая
Передняя большеберцовая	МС	0,35±0,04	1,71±0,04*
	ЭС	0,18±0,02**	0,38±0,07***
Камбаловидная	МС	0,12±0,01	0,94±0,05*
	ЭС	3,84±0,09**	4,19±0,08**
Прямая бедра	МС	0,21±0,02	0,37±0,03*
	ЭС	0,83±0,02**	0,22±0,01*
Двуглавая бедра	МС	0,32±0,01	0,61±0,02*
	ЭС	1,73±0,06**	2,32±0,09**

*Примечание. Единица изменения МС выражена в % от максимального выхода стимулятора, ЭС – в миллиамперах; \* p<0,05- достоверность различий между высококвалифицированными и низкоквалифицированными спринтерами; \*\* P<0,05- достоверность различий между магнитной и электрической стимуляцией.*

В данной серии экспериментов также были изучены характеристики Н-рефлекса и М-ответа камбаловидной мышцы при электрической стимуляции переднебольшеберцового нерва и самой мышцы в области ее двигательной точки (участок мышцы, характеризующий наибольшей возбудимостью) соответственно. Регистрация Н-рефлекса позволяла достаточно точно оценить уровень рефлекторной возбудимости ответственных за активность мотонейронов спинного мозга камбаловидной мышцы, т.е. определить их возбудимость в ответ на афферентный поток нервных импульсов, вызываемый электрической стимуляцией переднебольшеберцового нерва. Амплитуда М-ответа камбаловидной мышцы позволяла косвенно оценить соотношение быстрых и медленных двигательных единиц указанной мышцы и синхронность их активаций. Статистический анализ характеристик зарегистрированных Н-рефлексов и М-ответов показал, что амплитуда Н-рефлекса и моторного ответа была достоверно больше у спринтеров высокой квалификации, чем у низкоквалифицированных спортсменов. Так, амплитуда Н-рефлекса и М-ответа камбаловидной мышцы в группе высококвалифицированных бегунов составляла 0,93±0,05 мВ и 14,7±1,1 мВ. У испытуемых другой группы величины были значительно меньше – 0,61±0,02 мВ и 7,6±0,09 мВ соответственно. Эти факты свидетельствуют о более высокой рефлекторной возбудимости спинальных мотонейронов камбаловидной мышцы и большем количестве быстрых двигательных единиц в данной мышце у спринтеров высокой квалификации в сравнении с низкоквалифицированными спортсменами.

Резюмируя вышеописанные особенности ВМО у спринтеров различной квалификации, можно заключить, что протекающие в ходе многолетней систематической напряженной мышечной деятельности адаптивные процессы оказывают специфическое влияние на параметры мышечных ответов, вызываемых магнитной стимуляцией коры головного мозга, а также электрической стимуляцией поясничного отдела спинного мозга, периферического нерва и самой мышцы. Для спринтеров высокой квалификации, имеющих гораздо больший стаж тренировочной и соревновательной деятельности в сравнении с низкоквалифицированными спортсменами, характерна более высокая возбудимость моторной зоны коры головного мозга и более значительная максимальная амплитуда ВМО

скелетных мышц нижних конечностей при магнитной стимуляции головного мозга, чем для спринтеров низкого уровня спортивного мастерства. Спринтеры высокой квалификации отличаются от менее квалифицированных значительным по величине ВМО скелетных мышц и низкими моторными порогами возбуждения при чрезкожной электрической стимуляции спинного мозга и периферического нерва. Характерная для квалифицированных спринтеров высокая возбудимость указанных выше структур ЦНС, входящих в многоуровневую систему управления произвольными двигательными действиями, вероятно, в определенной степени, обеспечивает более рациональную координационную структуру их бегового шага при скоростном беге в сравнении с низкоквалифицированными спортсменами.

#### **Литература:**

1. Бадалян Л.О. Клиническая электронейромиография: руководство для врачей / Л.О. Бадалян, И.А. Скворцов. – М.: Медицина, 1986. – 368 с.
2. Герасименко Ю.П. Исследование структурно-функциональной организации и молекулярных основ функционирования центральных генераторов моторного паттерна / Ю.П. Герасименко // Научные труды IV съезда физиологов СНГ, 8-12 окт. 2014 г., Сочи-Дагомыс, Россия. – Москва; Сочи, 2014. – 163 с.
3. Гладченко Д.А. Параметры моторных ответов человека при чрезкожной электрической и электромагнитной стимуляции различных сегментов спинного мозга / Д.А. Гладченко, С.М. Иванов, Е.Н. Мачуева, А.М. Пухов, С.А. Моисеев, Р.М. Городничев, И.В. Пискунов // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2016. – № 2. – С. 132-140.
4. Городничев Р.М. Физиология силы: монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
5. Зенков Л.Р. Функциональная диагностика нервных болезней: руководство / Л.Р. Зенков, М.А. Ронкин. – М.: Медицина, 2013. – 173 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ ГРВ-БИОЭЛЕКТРОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

А.В. Плешкань, кандидат биологических наук, профессор  
Г.Ю. Масенко, главный специалист лаборатории НМППСР  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье изложен экспериментальный материал по изучению компонентов ГРВ-биоэлектрографии и физической работоспособности в период проведения комплексного обследования по линии НМО членов сборных команд России и Краснодарского края. Проведен анализ по выявлению возможности применения некоторых характеристик ГРВ-графии в качестве экспресс-диагностики спортивной работоспособности, оценки готовности высококвалифицированных спортсменов к соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** спортсмены, метод ГРВ-графии, физическая работоспособность, обследование, показатели функционально-энергетического состояния организма.*

В настоящее время, когда при подготовке высококвалифицированных спортсменов к соревновательной деятельности в годичном цикле до 77-85% применяются максимальные и субмаксимальные физические нагрузки, определяющим фактором готовности к выполнению специальных нагрузок и участию в значительном количестве стартов является медико-биологическое направление [1, 2, 4].

Для характеристики врачебно-педагогического заключения при комплексном обследовании спортсменов в данный период применяются как традиционные, так и инновационные технологии [1, 3, 6].

В многочисленных работах Г.К. Короткова, А.К. Коротковой показано, что с помощью АПК «Квантум-Про» на основе параметров ГРВ-графии и программы «Спорт-рейтинг» можно дать объективную оценку психоэмоционального состояния, прогнозирования психической готовности спортсменов [5, 6 и др.]

Цель работы состояла в возможности применения параметров ГРВ-биоэлектрографии в качестве экспресс-диагностики для определения функциональной готовности спортсменов к специальной соревновательной деятельности.

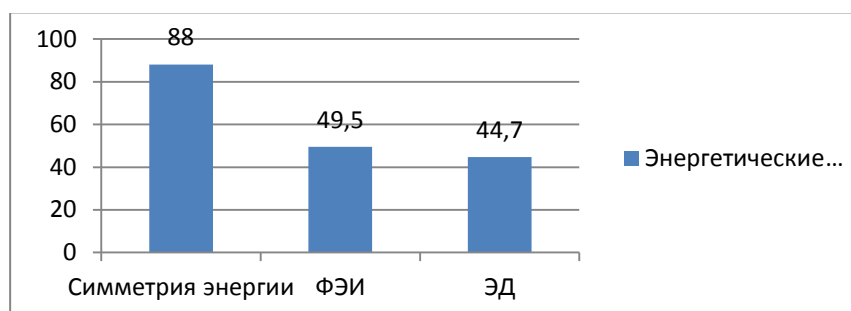
Для изучения показателей ГРВ-графии применялась современная компьютерная диагностика на АПК «Квантум-ПРО», продолжительность составляет от 1 до 1,5 минуты. Определялись и анализировались следующие параметры: площадь (S) биополя спортсмена (в пикселях), симметрия распределения энергии в организме (%); ФЭИ (функционально-энергетический индекс в у.е.), характеризующий уровень функциональной энергии; ЭД (энергодифицит, в %), показатель психоэмоционального и энергетического состояния спортсмена.

Физическую работоспособность определяли по общепринятой методике индекса Руфье (ИР), в условных единицах:  $\leq 0$  – отличная приспособляемость к нагрузке, 0-5 – хорошая, 6-10 – средняя, 10-15 – ниже среднего,  $15 \geq$  – неудовлетворительная.

Обследование спортсменов проводилось в начале учебно-тренировочного года (август, 2019) после значительного перерыва.

В обследовании приняли участие 35 спортсменов высокой квалификации по видам спорта: художественная гимнастика, прыжки на батуте, пулевая стрельба, регби, фигурное катание.

На рисунке 1 представлены показатели ГРВ-графии, характеризующие уровень энергетических ресурсов организма спортсменов.



Примечание: ФЭИ – функционально-энергетический индекс, ЭД – энергодефицит  
 Рисунок 1 – Средние значения показателей энергетических параметров

Было установлено, что средний показатель площади биополя (S) составляет 11062,07 пикселей и находится в диапазоне от 8463 до 12217 пикселей, что характеризует хороший энергетический баланс. Также выявлен хороший уровень симметрии распределения энергии – 88%, в диапазоне от 78 до 98%, что свидетельствует о достаточно гармоничном распределении энергии в организме у спортсменов. Функционально-энергетический индекс (ФЭИ) в данный период у большинства спортсменов находился на среднем уровне – 49,5%, диапазон от 39 до 65%. В данный период у спортсменов также показан средний уровень энергодефицита (ЭД) – 44,7%, диапазон от 23 до 57%.

Важно подчеркнуть, что низкие и средние показатели ФЭИ, площади биополя отмечались у спортсменов, которые имели низкий и средний показатели физической работоспособности. При низком уровне энергодефицита наблюдается повышение работоспособности.

Показатели физической работоспособности по индексу Руфье у обследуемых спортсменов составили 3,7 у.е., что характеризует средний уровень физической работоспособности, и находились в диапазоне от 1,2 до 6,8 у.е. Значительный диапазон в изучаемых показателях возможно связан с тем, что не все спортсмены были готовы к предлагаемым нагрузкам. Но важно отметить, взаимозависимость энергоресурсов организма спортсменов и состояния функциональных систем организма спортсмена.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что такие показатели энергоресурсов организма, как функционально-энергетический индекс, энергодефицит и общее биополе спортсмена, отражают и характеризуют физическую работоспособность спортсмена.

Таким образом, при своевременном обследовании энергетических параметров спортсменов, повышая их энергетический потенциал, можно повысить и уровень физической работоспособности, что положительно повлияет на результативность спортсменов, успешное выступление в соревновательной деятельности.

#### Литература:

1. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: ФиС, 2008. – 146 с.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Коротков Г.К. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / Г.К. Коротков, А.К. Короткова. – М.: Советский спорт, 2008. – 280 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Плешкань А.В. Сравнительная характеристика энергетических ресурсов и психофункционального состояния спортсменок групповых упражнений различной квалификации / А.В. Плешкань, З.Р. Завьялова, Е.В. Серебрякова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ/ под ред. А.И. Погребного. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2011. – Т 13. – С. 150-155.
6. Совершенствование подготовки спортсменов в аэробике с использованием энергоинформационных технологий и его контроля методом ГРВ-биоэлектрографии / В.А. Горбунов [и др.] // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Инновационно-педагогические технологии подготовки спортивного резерва». – СПб.: СПбНИИФК. – 2006. – С. 74-77.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-14 ЛЕТ

А.А. Псеунок<sup>1</sup>, доктор биологических наук, профессор  
Р.А. Гасанова<sup>2</sup>, ординатор

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет»,  
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Целью работы явилось изучение особенностей физического развития юных футболистов в возрасте от 10 до 14 лет на протяжении четырех учебных лет. Определен уровень физического развития у юных футболистов и школьников, не занимающихся футболом. Выявлено увеличение антропометрических показателей в обеих группах (экспериментальная и контрольная) в лонгитюдном режиме. Выявлено, что в экспериментальной группе прирост показателей был более равномерный, чем в контрольной группе.*

***Ключевые слова:** футболисты, физическое развитие, лонгитюдное исследование, тренировочный процесс, физическая подготовленность.*

Рост и развитие школьников, их функциональные возможности во многом зависят от тех условий, в которых находится организм ребенка. Занятия футболом влияют на физическое развитие и работоспособность школьников в связи с тем, что они испытывают большое нервное напряжение и уменьшается время пребывания на свежем воздухе. В связи с этим необходимо создавать определенные условия для правильного роста и развития организма, а также повышения его функциональных возможностей. В основном детский спорт служит целям укрепления здоровья детей. Регулярно занимаясь мышечной деятельностью, дети повышают физическую работоспособность, увеличивают резервные возможности организма. В результате чего достигается улучшение спортивных результатов детей, однако высокая двигательная активность не всегда соответствует высокому уровню функционального развития. Резервные возможности развивающегося организма должны быть направлены на его рост и развитие. Следовательно, необходимо подбирать и дозировать тренировочные нагрузки исходя из индивидуальных и функциональных возможностей детского организма.

Вместе с тем в детском спорте особенно важно соблюдать принцип адекватности: нагрузка должна дозироваться с учетом возрастных функциональных возможностей организма. Это в свою очередь предполагает знание специфики онтогенетического развития детей и подростков в условиях расширенного двигательного режима [3].

В связи с этим нам представлялось важным изучить антропометрические показатели физического развития у школьников, занимающихся футболом, в возрасте от 10 до 14 лет на протяжении четырех учебных лет.

Таким образом, работ, показывающих особенности физического развития у детей 10-14 лет, занимающихся одним и тем же видом спорта на протяжении длительного промежутка времени, в доступной литературе не встречается. Имеющиеся в этом направлении работы, несмотря на многочисленность исследований, носят фрагментарный характер, содержат немало противоречий.

В исследовании принимали участие 65 учащихся 7-8-х классов (35 мальчиков и 30 девочек) средней общеобразовательной школы в возрасте от 10 до 14 лет, которые были распределены на две группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа с общим количеством 28 учащихся занималась футболом в секции ДЮСШ. В экспериментальной группе средний спортивный стаж к концу исследования составлял 4 года.

В режиме тренировок широко использовались регламентированные физические упражнения по общефизической, специальной, технико-тактической подготовке. Количество тренировочных часов в неделю составляло 6 часов. В контрольных группах с традиционным двигательным режимом физическое воспитание осуществлялось в объеме двух уроков физической культуры в неделю и дополнялось малыми формами физического воспитания.

Результаты исследования обработаны методом вариационной статистики.

В настоящее время значительно повысился интерес к проблеме двигательной активности, совершенствования и определения минимума, который необходим для обеспечения нормального развития ребенка. Эффективность спортивных результатов зависит от учета анатомо-физиологических особенностей детей, рост и развитие происходит волнообразно. Важнейшим моментом в прогнозировании перспективности юных спортсменов является изучение темпов прироста морфологических показателей [4, 5, 6, 7].

Наиболее интенсивные изменения отмечены в течение первого года обучения у мальчиков экспериментальной группы. За первые два года исследования длина тела мальчиков, не занимающихся футболом, увеличилась на 8,14 см (6,2 %), у футболистов – на 8 см (6%). Также интенсивные изменения отмечены в течение третьего года обучения у мальчиков контрольной и экспериментальной групп. В целом длина тела мальчиков, не занимающихся футболом, увеличилась на 21,37 см (17,1 %), у футболистов – на 20,04 см (10,9 %).

Как следует из результатов наших исследований, у детей, не занимающихся спортом, и у футболистов наблюдается постепенное увеличение длины тела от начала к концу каждого учебного года. Наибольший прирост по этому показателю отмечен в начале второго и четвертого учебных лет в обеих группах. В начале второго года обучения эти показатели у футболистов возросли на 2,71 см, а у детей, не занимающихся футболом, на 3,58 см. В начале четвертого года обучения они изменились следующим образом: у футболистов возросли на 4,28 см, а у детей, не занимающихся футболом, на 4,73 см. К концу последнего учебного года длина тела в контрольной и экспериментальной группах составила  $157,70 \pm 2,28$  и  $152,04 \pm 1,46$  см соответственно. Вместе с тем у футболистов длина тела на протяжении всего эксперимента была достоверно ниже, чем у детей, не занимающихся спортом.

У обучающихся экспериментальной и контрольной групп на протяжении двух лет изменение массы тела укладывалось в рамках логики соматического развития. В абсолютных величинах массы тела у школьников экспериментальной группы по отношению к их сверстникам из контрольной не имеет достоверного характера.

С начала первого года по конец второго года исследования наблюдается равномерный темп прироста весовых показателей. Такой же равномерный темп весовых показателей наблюдается и на протяжении следующих 2 лет обучения (третьего и четвертого). Масса тела к концу исследования в контрольной группе составила  $48,85 \pm 2,27$  и  $44,21 \pm 2,23$  в экспериментальной соответственно. К концу исследования показатель массы тела увеличивается в обеих группах. Увеличение массы тела за четыре года исследования составило 16,55 кг у мальчиков контрольной группы и 14,39 кг у мальчиков-футболистов (14,7% и 14,1% соответственно). Наиболее интенсивный прирост массы тела отмечен у мальчиков контрольной группы.

Таким образом, наиболее выраженный относительный прирост веса тела наблюдается у школьников контрольной группы. Силовая подготовка, как показали наши исследования, достоверно не оказывает влияние на прибавку веса.

От начала первого учебного года к концу второго года обучения отмечается увеличение значений окружности грудной клетки (ОГК) для спортсменов и не занимающихся спортом детей. Исследования окружности грудной клетки (ОГК), проведенные на школьниках 7-8-классов, говорят о том, что этот показатель во всех группах в среднем соответствовал возрастным нормам.



В возрасте 10-14 лет у мальчиков, не занимающихся спортом, и у юных футболистов на протяжении четырех учебных лет происходил существенный прирост средних значений антропометрических показателей.

Таким образом, результаты исследований позволили выявить увеличение показателей физического развития у мальчиков контрольной и экспериментальной групп. Наиболее заметные изменения обнаружены в показателях длины тела. В контрольной группе показатели массы, длины тела и окружности грудной клетки (ОГК) выше, чем у мальчиков экспериментальной группы. Выявлена достоверность различий в показателях длины тела у школьников контрольной и экспериментальной групп. В показателях массы тела и окружности грудной клетки достоверности не обнаружено.

Сравнив данные исследователей с нашими данными, выяснилось, что ростовые показатели различаются незначительно. Как указывают эти авторы, годичный прирост длины тела у мальчиков контрольной группы составляет 8,64 см, а экспериментальной – 8,5 см. По нашим данным, годичный прирост длины тела у мальчиков, не занимающихся футболом, составляет 8,14 см, а у юных футболистов – 8 см. По данным этих же авторов, годичный прирост массы тела составляет в контрольной группе – 5,83 кг, в экспериментальной – 4,88 кг. По нашим данным, годичная прибавка массы тела составляет 5,13 и 4,18 кг соответственно вышеуказанным группам [1, 2].

Таким образом, видно, что результаты наших исследований указывают на снижение темпов физического развития под влиянием спортивных нагрузок в возрасте 10-14 лет. Нами получены новые факты, позволяющие выявить особенности изменения параметров физического развития развивающегося организма при систематических мышечных тренировках.

#### **Литература:**

1. Андрухаев Х.М. Теория вероятностей и математическая статистика. Сборник задач: учебное пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 177 с.
2. Псеунок А.А. Возрастные особенности регуляции сердечного ритма у школьников с разным режимом двигательной активности: монография / А.А. Псеунок, М.А. Муготлев. Майкоп: Изд-во АГУ, 2014. – 105 с.
3. Медико-профилактические основы работы общеобразовательных учреждений / под ред. В.Р. Кучмы, М.И. Степановой. – М.: Просвещение, 2013. – 110 с.
4. Cacciari E. Effects of sport (football) on growth auxological, anthropometric and hormonal aspects // European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology. 1990. Vol. 61 (1-2). P. 149-158.
5. Kilding A.E. Tunstall H., Kuzmic D. Suitability of FIFA's "The 11" training programme for young football players - Impact on physical performance // Journal of Sports Science and Medicine. 2008. Vol. 7 (3). P. 320-326.
6. Korbukova N.A. Podkopayeva E.G., Tarasov A.V. Method of the use specialized tools in football training groups of sports improvement // Biosciences Biotechnology Research Asia. 2015. Vol. 12 (1). P. 801-805.
7. Malina R.M. Maturity status of youth football players: A noninvasive estimate // Medicine and Science in Sports and Exercise. 2005. Vol. 37 (6). P. 1044-1052.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ У ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Д.А. Ровный, аспирант

Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор,  
заведующая кафедрой физиологии

Ю.А. Кудряшова, кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Результативность в игровых видах спорта может быть достигнута через оптимальную пространственно-временную организацию спортсмена. Нами впервые проведен анализ специфики пространственно-временного восприятия у юных спортсменов, специализирующихся в водном поло. Установлено, что средние величины времени реакции на движущийся объект и реакции выбора у ватерполистов соответствуют возрастным нормам, однако индивидуальный анализ позволяет своевременно выявить спортивные способности юных спортсменов, учесть их при индивидуализации тренировок и спортивном отборе.*

***Ключевые слова:** водное поло, юные спортсмены, пространственно-временное восприятие.*

Способность человека оценивать пространство и время является одним из ведущих факторов, определяющих результативность в игровых видах спорта [3]. В спортивной физиологии исследование свойств пространственно-временного восприятия человека признано перспективным научным направлением [1]. Выявлены единичные сведения о специфике их проявлений у спортсменов игровых видов спорта: в футболе [4], баскетболе [3] и регби [5]. Исследований, посвященных изучению пространственно-временных характеристик ватерполистов, нами не обнаружено. Вместе с тем способность быстро и качественно адаптироваться к постоянно меняющимся ситуациям на игровом поле дает спортсмену-ватерполисту значительное профессиональное преимущество над противником во время игровой деятельности.

Цель настоящего исследования – оценка времени сложных сенсомоторных реакций как компонентов пространственно-временных свойств юных ватерполистов. Обследовано 17 юных ватерполистов (средний возраст 10,4±0,12 лет; спортивная квалификация I-III юношеский разряд). Использовали компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека» [3]. Статистический анализ выполнен с помощью программы «STATISTICA 7» (StatSoft, USA).

В результате проведенного исследования было выявлено, что показатель «Реакция на движущийся объект» (РДО) у ватерполистов была равен (0,22±0,024 с), что практически не отличается от результатов Ю.В. Корягиной при исследовании нетренированных сверстников [2]. РДО определяет уровень сбалансированности процессов центрального возбуждения и торможения, что важно для эффективной игровой деятельности ватерполиста. РДО представляет собой разновидность сложной сенсомоторной реакции, которая, помимо сенсорного и моторного периодов, включает период сложной обработки сенсорного сигнала в ЦНС. У спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, происходит формирование тактического мышления – специализированной формы умственной деятельности. Для этого необходим высокий уровень быстрой и объективной оценки сложных сенсомоторных реакций на раздражители разной модальности.

Второй исследованный нами показатель «Время реакции выбора» (ВРВ) у юных ватерполистов обнаружил средние значения (0,48±0,014с), также близкие к возрастным нормативам [2]. Известно, что время реакции зависит от «центральной задержки», обратно

пропорциональной лабильности ЦНС. ВРВ можно расценивать как быстрый и правильный выбор одного значимого стимула из нескольких, что особенно важно во время игровой ситуации ватерполиста, когда команда играет в численном меньшинстве.

Таким образом, у юных ватерполистов с помощью статистического усреднения данных не выявлено существенных отличий по времени реакции на движущийся объект и времени реакции выбора от сверстников, не занимающихся спортом. Возможно, данный факт связан с поздней спортивной ориентацией в данном виде спорта. Как правило, специализированные тренировки в водном поло начинаются только с 8-9 лет, до этого возрастного периода дети занимаются изучением и освоением основных спортивных способов плавания.

Однако индивидуальный анализ исследованных параметров обнаружил существенную вариабельность показателей у отдельных спортсменов. Так, РДО у двух спортсменов были очень быстрыми (менее 100 мс), а у двух других – очень медленными (322 мс и даже 368 мс). Существенные индивидуальные различия наблюдались и по ВРВ: у двух спортсменов правильный выбор осуществлялся очень быстро (за 380 мс), а у двух других – очень медленно (в течение 580 мс). При этом один спортсмен показал отличные результаты в обоих тестах.

Учитывая высокий уровень генетической зависимости свойств ЦНС человека и их большое значение для спортивной карьеры ватерполиста, следует рекомендовать использование параметров РДО и ВРВ для раннего выявления спортивных талантов, выбора адекватного амплуа и, соответственно, индивидуализации тренировок.

В связи с этим большой интерес представляют дальнейшие лонгитудные исследования юных спортсменов, нацеленные на выявление сенситивного периода становления пространственно-временных характеристик у юных спортсменов, специализирующихся в водном поло.

#### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Асимметрия пространственно-временного реагирования у высококвалифицированных спортсменов-стрелков / Е.М. Бердичевская, В.А. Ставинова, И.Э. Хачатурова // Тезисы II съезда физиологов СНГ. – М. – Кишинев, 2008. – С. 277-278.
2. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. М.: Научно издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2006. 224 с.
3. Корягина Ю.В. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – № 3 (123). – С. 38-43.
4. Малука М.В. Особенности технической подготовленности и сенсомоторных реакций футболистов разной квалификации с учетом асимметрии нижних конечностей / М.В. Малука, А.С. Гронская, А.А. Семенюков, Я.Е. Бугаец, Д.В. Чобот // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 23-29.
5. Тришин Е.С. Особенности пространственно-временных качеств спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / Е.С. Тришин, Л.В. Катрич, Е.М. Бердичевская, О.А. Кобзев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 68-73.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ С МУЖЧИНАМИ 25-35 ЛЕТ

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент

А.Ю. Денисов, обучающийся

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В современных социально-экономических условиях наблюдается тенденция к ухудшению физической подготовленности мужчин, что обусловлено низкой двигательной активностью, слабой приобщенностью к занятиям физической культурой. Специалистами по физическому воспитанию не в полной мере используются потенциальные возможности силовых видов спорта в физическом оздоровлении мужчин первого зрелого возраста. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по применению упражнений из системы CrossFit и пауэрлифтинга в физическом воспитании мужчин 25-35 лет, способствующих повышению их морфофункционального состояния.*

***Ключевые слова:** мужчины 25-35 лет, CrossFit, пауэрлифтинг, морфофункциональное состояние.*

Возрастной период с 25 до 30 лет характеризуется как наиболее стабильный в плане функциональных возможностей организма, но после 30 лет прослеживается неуклонное снижение возможностей организма [3]. По этой причине в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется регулярно заниматься физическими упражнениями, повышая физическую подготовку. Физическая подготовка рассматривается как многоуровневая система, основу которой составляет оздоровительная направленность, способствующая развитию физических качеств и увеличению функциональных возможностей организма, но по мере роста, освоения технически сложных элементов и упражнений повышается и спортивная направленность, улучшающая физическое состояние в целом [2]. Особая роль в физической подготовке мужчин принадлежит развитию силы. Для развития силы используют упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях [5]. Эффективным средством развития силы и силовой выносливости являются популярные у мужчин упражнения из системы CrossFit и пауэрлифтинга [1, 4]. В связи с этим возникает вопрос о поиске наиболее эффективных средств и методов гармоничного воспитания силы и силовой выносливости у мужчин 25-35 лет.

Цель – разработать методику занятий силовым тренингом на основе упражнений из системы CrossFit и пауэрлифтинга для мужчин 25-35 лет.

Педагогическое исследование проводилось в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба Octagon Fit в течение 6 месяцев. В нем приняли участие 23 мужчины 25-35 лет. С помощью метода случайной выборки были сформированы 2 группы мужчин эндоморфного типа. Контрольная группа в составе 11 человек занималась силовыми упражнениями с отягощением.

Для мужчин экспериментальной группы (12 человек) была разработана методика занятий силовым тренингом на основе использования упражнений из системы CrossFit и пауэрлифтинга, которая состояла из трех этапов.

На первом адаптационном этапе (3 месяца) использовались упражнения из системы CrossFit. Концепция была построена на трех принципах работы: без учета времени, выполнение большего объема работы за одно и то же время, сокращение времени выполнения одной и той же работы.

Без учета времени. Выполнялись три упражнения, например: подтягивание 10 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 раз, прыжки в высоту 20 раз. Каждое упражнение

выполняется слитно, без отдыха – 1 подход называется раундом и таких раундов от 3-х до 6-ти [4]. Здесь задействованы крупные мышечные группы (бедро, ягодицы), а также тянущая и толкающая силы. Упражнения подбираются по мере физической подготовленности.

Выполнение большего объема работы за одно и то же время. Здесь повышается интенсивность, задача – выполнить как можно больше раундов, например за 20 минут 3 упражнения. Критерием прогресса является увеличение количества раундов за то же время. Если в начале выполнялось 20 раундов, то через 2 месяца за те же 20 минут уже 30 раундов.

Сокращение времени выполнения одной и той же работы. За тренировку надо сделать большое количество повторений в каждом упражнении, например: подтягиваний – 100, подъем в сед – 200, прыжки со сменой ног – 300. Занимающийся сам разбивает этот объем на количество раундов и так же все выполняет слитно, без отдыха.

Во втором периоде – тренирующем (3 месяца) – после развития силовой выносливости мужчины переходили к выполнению упражнений пауэрлифтинга: приседание, становая тяга, жим лежа. Основным преимуществом силового комплекса являлось использование разнонаправленных комбинированных серий с отягощениями. Нагрузка дозировалась весом отягощения (70-80% от 1ПМ), количеством упражнений (7-10) и числом повторений (5-8), интервалом отдыха (от 1 минуты до 10).

Исследование морфофункционального состояния осуществлялось в начале эксперимента, где не выявлены достоверные различия между группами.

По истечении шести месяцев анализ исследуемых характеристик позволил обнаружить положительные сдвиги у мужчин обеих групп. У экспериментальной группы снизилась масса тела, что отразилось на уменьшении индекса Кетле на 30,7 условных единицы ( $t=8,1$ ;  $p<0,001$ ), в контрольной – на 13,9 у.е. ( $t=2,7$ ;  $p<0,05$ ).

Использование системы CrossFit позволило уменьшить окружность грудной клетки на 6,3%, результаты калиперометрии по сумме пяти кожно-жировых складок уменьшились на 13,8%, повысить показатели ЖЕЛ на 15,1% (рисунок).



*Примечание: 1 – индекс Кетле, 2 – окружность грудной клетки, 3 – экскурсия грудной клетки, 4 – ЖЕЛ, 5 – кистевая динамометрия, 6 – становая динамометрия, 7 – калиперометрия.*

Рисунок – Относительный прирост показателей морфофункционального состояния мужчин 25-35 лет

Использование комплексов силовых упражнений системы пауэрлифтинг способствовало достоверному повышению показателей экскурсии грудной клетки на 0,8 см ( $t=2,2$ ;  $p<0,05$ ), кистевой динамометрии ведущей руки на 7,3 кг ( $t=2,5$ ;  $p<0,05$ ) и максимальной силы в тесте становая динамометрия на 13,2 кг ( $t=9,9$ ;  $p<0,001$ ).

Наибольший относительный прирост обнаружен в тестах экскурсия грудной клетки – 16,3%, кистевая динамометрия – 18,1% и калиперометрия по сумме пяти кожно-жировых складок – 13,8%.

В контрольной группе прослеживалась положительная динамика, однако достоверных различий не выявлено.

Таким образом, применение экспериментальной методики занятий силовым тренингом на основе упражнений из системы CrossFit и пауэрлифтинга способствует улучшению морфофункционального состояния мужчин 25-35 лет по сравнению с традиционным подходом.

### **Литература:**

1. Гончаров А.Ю. Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья занимающихся / А.Ю. Гончаров, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ. Материалы научной конференции КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – С. 144-145.
2. Дворкин Л.С. Естественно-научные основы спортивно оздоровительной деятельности человека: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 376 с.
3. Дворкин Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
4. Дворкин Л.С. Особенности общефизической подготовленности пауэрлифтеров 15-16 лет / Л.С. Дворкин, Е.А. Миланко // Культура физическая и здоровье. ВГПУ. – №1 (65). – 2018. – С. 88-91.
5. Денисов А.Ю. Влияние занятий функциональным тренингом с подвесной системой TRX на физическую подготовленность мужчин 25-30 лет / А.Ю. Денисов, Н.И. Романенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. – Краснодар. – 2020. – С. 195-196.

## ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С МУЖЧИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент

Д.А. Закарян, обучающийся

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В настоящее время связи с экономическим кризисом значительная часть населения трудоспособного возраста, особенно мужчины, подвергаются стрессам, которые могут усугубляться распространением вредных привычек, пагубно влияющих на физическое состояние. В связи с этим возникает вопрос о необходимости подбора оптимальных средств физического воспитания. В статье рассматривается комплексное использование средств фитнеса на основе аэробного, силового и психорегулирующего направления, способствующих повышению морфофункционального состояния мужчин 25-35 лет.*

***Ключевые слова:** мужчины 25-35 лет, средства фитнеса, комплексная программа, морфофункциональное состояние.*

Известно, что период зрелого возраста является наиболее протяженным и на него приходится большая часть сознательной жизни, личных и социальных достижений. В первом периоде – люди, и особенно мужчины, меньше всего заботятся о своем здоровье, адекватном и рациональном питании, поддержании оптимальной массы тела, двигательной активности, они озадачены различными личными и социальными вопросами, решением жизненных проблем. Однако несоблюдение профилактических мер дает негативные последствия в виде снижения обменных и инволюционных процессов и др. Специалистами доказана основополагающая роль физических упражнений в сохранении физических и функциональных возможностей организма [1, 4, 5]. На сегодняшний день популярным средством оздоровительной культуры является система фитнес. Вопросами обоснования фитнес-тренировок занимались многие специалисты, однако ими были рассмотрены монопрограммы с использованием либо аэробных, либо силовых нагрузок [2, 3]. Практические же работники большое внимание стали уделять комплексному подходу в использовании средств фитнеса в физическом воспитании мужчин. В этой связи целью исследования выступила разработка и проверка эффективности программы комплексных занятий фитнесом с мужчинами 25-35 лет.

Эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Пеликан» в течение 6 месяцев, в нем приняли участие 27 мужчин 25-35 лет.

Контрольная группа мужчин, 13 человек, занималась традиционными средствами физического воспитания: ходьба, бег, комплексами силовых и стретчинговых упражнений.

Для экспериментальной группы (15 человек) была разработана 6-месячная программа занятий на основе средств фитнеса, поделенная на три равных периода: втягивающий, тренирующий и пиковый и включающая в себя три компонента: аэробный, силовой и психорегулирующий.

Основу аэробного компонента составили циклические упражнения, выполняемые на кардиотренажерах (беговая дорожка, велоэргометр, эллипсоид). Для каждого мужчины подбиралась целевая зона пульса, соответствующая его ЧСС покоя и возрасту. В течение первых двух месяцев (втягивающий период) применялся равномерный метод, следующие два (тренирующий период) – переменный и переменного-повторный методы, в последних двух (пиковый период) – интервальный метод. Целью занятий являлось развитие выносливости, способствующей совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем занимающихся мужчин.

В силовом компоненте во втягивающем периоде выполнялись комплексы упражнений, отягощенные весом собственного тела, в тренирующем – с гантелями и гириями, в пиковом – со штангой. Вес отягощений подбирался индивидуально и рассчитывался 60-70% от 1 повторного максимума. Цель занятий заключалась в развитии силовой выносливости, тонизации мышечной системы и укреплении опорно-двигательного аппарата мужчин.

В психорегулирующем компоненте использовались программы из направления «Разумное тело» - фитнес-йога и система Пилатес. Во втягивающем периоде разучивались упражнения базового уровня. В тренирующем периоде уровень сложности повышался за счет использования дополнительного инвентаря – блоки и ремни для йоги, резиновые амортизаторы и ролики и полу-цилиндры в системе Пилатес. В пиковом периоде увеличивалась нагрузка в фитнес-йоге за счет длительного удержания асан и включения динамических виньяс, в системе Пилатес – последовательного выполнения упражнений от простого к сложному без пауз и отдыха. Цель занятий – развитие силовой выносливости и гибкости, создание мышечного корсета за счет включения мышц стабилизаторов.

Все мужчины были здоровы и допущены к физкультурно-оздоровительным занятиям и занимались 3 раза в неделю по 60 минут. Все занятия имели классическую трехчастную структуру построения и включали подготовительную, основную и заключительную части занятия.

По показателям морфофункционального состояния на момент первичного обследования достоверных различий между двумя группами не обнаружено ( $t=1,18$ ;  $p>0,05$ ). После 6-месячных занятий по разработанной программе на основе средств фитнеса выявлено достоверное преимущество мужчин экспериментальной группы.

Достоверно снизились показатели индекса Кетле, характеризующие физическое развитие. Если до эксперимента значения были приближены к верхней границе, переходящей к избыточной массе тела, то к концу эксперимента – к норме (таблица).

Таблица – Показатели морфофункционального состояния мужчин 25-35 лет в ходе эксперимента

Тесты	ЭГ (n=15)		P	КГ (n=13)		P
	исходные	итоговые		исходные	итоговые	
	M±m	M±m		M±m	M±m	
Индекс Кетле (г/см)	398,7±14,5	351,4±16,3	<0,05	400,1±15,6	378,6±14,2	>0,05
Жировая масса (%)	17,6±1,3	13,4±1,2	<0,05	18,61±1,9	15,2±1,1	>0,05
Мышечная масса (%)	39,4±1,2	43,6±1,5	<0,05	38,6±1,7	41,2±1,5	>0,05
Силовой индекс кисти (y.e)	63,4±2,1	75,6±1,7	<0,01	62,1±2,8	73,8±2,9	<0,05
Силовой индекс спины (y.e)	175,4±2,7	209,5±2,8	<0,001	174,1±3,9	191,1±4,2	<0,05
Жизненный индекс (y.e.)	49,4±3,1	60,3±2,9	<0,05	50,1±2,4	56,2±2,1	>0,05
Ортопроба (уд/мин)	13,2±0,6	8,4±1,4	<0,01	13,7±1,9	12,9±2,4	>0,05

Циклические упражнения, выполняемые на кардиотренажерах с использованием различных методов развития выносливости, способствовали достоверному снижению жирового компонента, рассчитываемого по формуле Матейко, и увеличению жизненного индекса. Относительный прирост составил 23,8 и 22,4% соответственно (рисунок).

Применение силовых упражнений с отягощением 60-70% от 1ПМ содействовало повышению мышечной массы тела, силовому индексу кисти (соотношение показателей кистевой динамометрии ведущей руки к массе тела) и спины (соотношение показателей становой динамометрии к массе тела). Прирост составил 10,6, 20,9 и 20,1% соответственно.

Включение в программу занятий из психорегулирующего направления, таких как фитнес-йога, система Пилатес, позволило достоверно улучшить значения в ортостатической пробе. После подъема в вертикальное положение пульс стабилизировался до +8,4 уд/мин от начального измеренного лежа, что свидетельствует о хорошей тренированности сердечно-сосудистой системы.



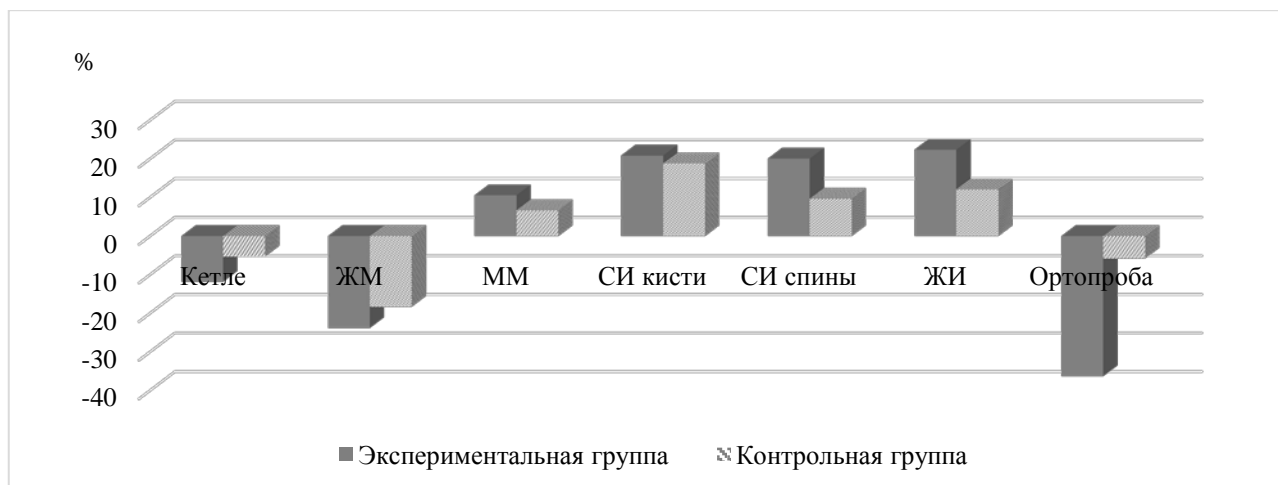


Рисунок – Относительный прирост показателей морфофункционального состояния мужчин 25-35 лет

У мужчин контрольной группы произошли положительные сдвиги во всех тестах, однако достоверными оказались показатели силового индекса кистевой и становой динамометрии.

Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует об эффективности разработанной программы на основе средств фитнеса с использованием аэробного, силового и функционального компонента, способствующей повышению морфофункционального состояния мужчин 25-35 лет по сравнению с традиционными средствами физического воспитания.

#### Литература:

1. Дворкин Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
2. Калина И.Г. Индивидуализация физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук / И.Г. Калина. – Набережные Челны, 2008. – 198 с.
3. Лызарь О.Г. Эффективность применения тренировочных программ силовой направленности в занятиях с мужчинами 35-45 лет / О.Г. Лызарь, С.Г. Марченко, А.А. Петров // Научно-теоретический журнал «Физическая культура, спорт и здоровье». – Йошкар-Ола. – 2017. – № 30. – С. 40-43.
4. Михайлюк Д.О. Система Пилатес как способ обретения мышечного и психического баланса / Д.О. Михайлюк, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. Материалы конференции. – 2019. – С. 267.
5. Сударь В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чистополь, 27 сентября 2019 г. – Казань: ООО Полиграфическая Компания «Астор и Я». – 2019. – С. 150-153.

## СПОСОБНОСТЬ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ РАССТОЯНИЯ ДО ОБЪЕКТА У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ДЕТСТВА

Е.Г. Селихова, соискатель

Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор

О.А. Медведева, кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Целью исследования явилось изучение способности к дифференцированию расстояния до объекта, находящегося на различном расстоянии, у детей первого и второго детства. Исследования проведены у 311 учащихся (149 мальчиков и 162 девочки) 7-10 лет. Регистрировалась разность между истинным расстоянием и расстоянием, которое определял наблюдаемый в см. У детей с увеличением возраста механизмы аккомодации, конвергенции, дивергенции подвергаются соответствующей адаптации к этому виду моторной деятельности, что связано с участием физиологических механизмов «темного мышечного чувства».*

***Ключевые слова:** школьники 7-10 лет, дифференцирование, «чувство пространства».*

По мнению ряда ученых, совокупное понимание о позиции тела и его звеньев в пространстве обеспечивают анализаторы (вестибулярные, зрительные, проприоцептивные и др.), «оповещающие» центральную нервную систему о специфике движения [2, 3, 4, 5].

В перцепции «я и пространство» зрительная сенсорная система осуществляет ключевую роль. Ведущими компонентами в определении расстояния до объекта выступают мышцы, принимающие участие в процессах аккомодации, конвергенции и дивергенции.

Целью настоящего исследования явилось изучение способности к дифференцированию расстояния до объекта, находящегося на различном расстоянии, у детей первого и второго детства.

Исследования были проведены у 311 учащихся (149 мальчиков и 162 девочки) общеобразовательного учреждения – гимназии № 18 и средней общеобразовательной школы № 63 города Краснодара. Возраст детей – 7-10 лет.

Исследуемый при измерении расстояния до объекта находился в положении сидя, закрыв глаза. Задняя поверхность туловища и затылок вплотную прижаты к вертикальной поверхности. Исследователь перемещал объект в виде изображения круга на белом фоне (размер – 50х50 см), в следующей последовательности: 350; 80; 150 см.

По команде наблюдаемый на 1 секунду открывал глаза и сразу их закрывал, при этом субъективно определял расстояние до изображения. Тут же регистрировалась разность между истинным расстоянием и расстоянием, которое определял наблюдаемый в см (число ошибки с расчетом среднего значения).

Для каждого обследованного школьника заполняли протокол. Исследуемые дети принимали участие в наблюдениях на добровольной основе с получением письменного информированного согласия от родителей.

Полученные в ходе исследования экспериментальные сведения обрабатывались стандартными математико-статистическими методами на IBM-совместимых компьютерах [1].

На первой предлагаемой дистанции (350 см) при определении способности к дифференцированию расстояния до объекта у всех наблюдаемых детей величина ошибки была достоверно выше, чем в других случаях.

Так, у детей 10 лет значение ошибки составляло  $60,2 \pm 3,4$  см, девятилетние ошибались на  $75,5 \pm 2,6$  см, учащиеся 8 лет – на  $79,4 \pm 3,9$  см, школьники 7 лет – на  $86,4 \pm 4,9$  см.

Расстояние ближе 1 м (80 см) наблюдаемые определяли точнее. Между 10 и 9-летними школьниками, допустившими ошибку в установлении дистанции в  $37,5 \pm 5,9$  и  $38,8 \pm 6,8$  см соответственно, достоверных различий в показателе обнаружено не было. Дети 8 лет расценивали расстояние до объекта с ошибкой в  $46 \pm 3,1$  см ( $p < 0,01$ ); 7 лет – на  $49,8 \pm 3,5$  см.

С увеличением дистанции до объекта на расстояние 150 см величина субъективной ошибки у школьников во всех возрастных группах снижалась. Дети 10 лет ошибались на  $22,8 \pm 4,5$  см, 9 лет – на  $24,9 \pm 6,8$  см, 8 лет – на  $27,6 \pm 1,7$  см, 7 лет – на  $30,2 \pm 2,3$  см.

Таким образом, у детей с увеличением возраста механизмы аккомодации, конвергенции, дивергенции подвергаются соответствующей адаптации к этому виду моторной деятельности, что связано с участием физиологических механизмов «темного мышечного чувства».

#### **Литература:**

1. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика. – М.: Высшая школа, 2007. – 479 с.
2. Корягина Ю.В. Особенности восприятия времени и пространства у подростков с нарушениями интеллектуального развития / Ю.В. Корягина, Н.Л. Литош, С.И. Шемет // Адаптивная физическая культура. – № 3 (19). – 2004. – С. 12-14.
3. Полянчиков Д.В. Распределение внимания юных хоккеистов в специфической деятельности / Д.В. Полянчиков, В.А. Кутепов, Н.П. Филатова // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Омск: Издательство СибГаФК, 2002. – С. 92-94.
4. Шостак В.И. Психофизиология: учебник / В.И. Шостак, С.А. Лытаев, М.С. Березанцева. – ЭЛБИ-СПб., 2009. – 352 с.
5. Talis V.L., Solopova I.A., Kazennikov O.V. Interhemispheric motor cortex influence during bimanual unloading // Journal of Integrative Neuroscience. – 2009. – 8 (4). – P. 409-416.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В.В. Сударь, кандидат педагогических наук, доцент

И.В. Голикова, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты ранее проведенных экспериментальных исследований, которые дают возможность применения в рамках физического воспитания в дошкольном учреждении разработанной нами программы, основанной на физкультурно-оздоровительных технологиях в процессе занятий с детьми 6-7-летнего возраста.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, дети дошкольного возраста, физкультурно-оздоровительная программа.*

Дошкольный возраст – один из наиболее значимых и ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладывается фундамент здоровья, гармоничного физического развития, происходит формирование двигательных способностей, закладывается интерес к физической культуре, воспитываются личностно-поведенческие, морально-волевые качества. Подавляющее большинство детей в данном возрастном периоде посещают дошкольные образовательные учреждения разного типа: детские сады и развивающие центры, государственные, чаще муниципальные или коммерческие. И от того, как будет складываться система обучения и развития детей в каждом из них, зависит здоровье не одного поколения взрослых.

Сегодня в силу высокой умственной нагрузки, заорганизованности в дошкольных учреждениях образовательного типа, согласно модернизированным и действующим сегодня программам по обучению и воспитанию дошкольников, всеобщей информатизации и компьютеризации, широкого использования в быту гаджетов и других причин, у большинства детей, особенно ближе к поступлению в школу, уже отмечается «двигательный дефицит», т.е. недостаток в качественных и количественных проявлениях физической активности.

Кроме недостатка должного объема движений также современные дети проводят достаточно много времени сидя перед телевизорами, мониторами ПЭВМ, игровыми приставками, смартфонами. Это явление несет детям как зрительную, психоэмоциональную нагрузку, так и вызывает утомление определенных мышечных групп, и как следствие, нарушения в физическом состоянии ребенка, особенно в развитии отдельных структур опорно-двигательного аппарата. Организуя процесс дошкольного физического воспитания, главная задача педагогов выработать уже в этом возрасте у детей привычку «хотеть двигаться», создать все необходимые условия для утоления чаще всего искусственно создаваемого именно взрослыми двигательного «голода», найти новые интересные подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников в условиях детских развивающих образовательных центров, в частности детских садов.

Вышеуказанные данные подтверждает ряд исследований современной науки и практики, например в трудах Дворкиной Н.И. (2015), Мартыновой В.А. (2017), Разиной Г.Ю. с соавторами (2003), Трофимовой О.С., Дворкиной Н.И. (2008) подчеркивается значимость внедрения здоровьесберегающей среды в рабочий процесс дошкольных образовательных учреждений [1, 2, 5, 7].

Кроме того, в научных работах Ончуковой Е.И., Трофимовой О.С. (2018, 2019); Распоповой В.А., Романенко Н.И. (2019) отмечается, что при организации различных

физкультурных форм в дошкольных учреждениях развивающего типа несомненно эффективно использовать занятия различными ритмопластическими видами детского фитнеса, и это часто является основным условием при реализации любой программы физкультурно-оздоровительной направленности в настоящее время [3, 4, 6].

Объектом представленной научной работы явился процесс физического воспитания детей подготовительной группы детского сада.

Цель исследования: научно и экспериментально апробировать программу повышения двигательной активности детей 6-7-летнего возраста в условиях муниципального детского сада.

В работе были поставлены следующие основные задачи: 1) определить основные особенности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении; 2) исследовать показатели физического развития и двигательной подготовленности детей подготовительной группы; 3) экспериментально обосновать методику использования физкультурно-оздоровительной программы с детьми 6-7 лет.

Для решения поставленных в ходе работы задач использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документации, педагогическое наблюдение, метод контрольных испытаний (тестов), антропометрические методы, методы исследования функциональных показателей (спирометрия, функциональных проб, пульсометрия), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование было проведено на базе «Центра развития ребенка – детского сада №1 «Шатлык» в городе Набережные Челны с января по май 2019 года.

По итогам исследований были получены следующие результаты по отдельным задачам работы. Так, при определении содержательных особенностей физкультурно-оздоровительной работы в конкретном детском саду было выявлено, что в дошкольном учреждении с детьми подготовительных групп планируется проведение всех основных форм и видов занятий физическим воспитанием, рекомендованных программой «От рождения до школы» (Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., 2014) с учетом ФГОС ДО, а именно физкультурных занятий (всего 2 раза в неделю), физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренней гимнастики 1 раз в день, физкультминуток 2 раза в день), физкультурно-массовых мероприятий (Недели здоровья 1 раз в год, физкультурных праздников 3 раза в год), а также самостоятельной двигательной деятельности детей. Однако нам это показалось недостаточным, поэтому в рамках экспериментальной физкультурно-оздоровительной программы и с учетом того, что участники эксперимента – это дети 6-7 лет, т.е. старшего дошкольного возраста, у детей экспериментальной группы решено было использовать такие формы, как утреннюю гимнастику ежедневно в физкультурном зале в виде ритмической в течение не десяти, а пятнадцати минут, два дополнительных к физкультурным занятия логоритмикой, два занятия по плаванию в бассейне детского сада во второй половине дня, а в первой половине дня ежедневные ходьбу и пробежки на лыжах (несколько 800-1000 метров вокруг садика) на дневной прогулке с детьми. Также к окончанию эксперимента была проведена дополнительная Неделя здоровья, которая проводилась в виде ежедневных динамических пауз на открытой спортивной площадке детского сада с применением специально подобранных подвижных игр и эстафет длительностью 30-40 минут в среднем.

В начале и по окончании педагогического эксперимента были изучены основные антропометрические параметры дошкольников, а именно длина и масса тела, окружность грудной клетки, а также некоторые функциональные показатели – ЖЕЛ, ЧСС и результаты проведения пробы Штанге и динамометрии кисти. При оценке изменений в двигательной подготовленности детей 6-7 лет были использованы такие тестовые упражнения, как бег 30 м, метание мяча на дальность, наклон из положения сидя, прыжок в длину с места, тесты на равновесие и общую выносливость (непрерывный бег).

По окончании сбора экспериментальных данных и математической их обработки можно констатировать, что у дошкольников 6-7-летнего возраста и в контрольной, и в

экспериментальной группе за пять месяцев эксперимента произошли существенные улучшения всех вышеуказанных параметров, однако сравнительный анализ результатов показал, что у детей экспериментальной группы прирост исследуемых показателей достоверно выше, чем у детей контрольной группы ( $p < 0,05$ ). Так, например, по двигательному тесту «прыжок в длину» дети экспериментальной группы улучшили свои результаты в среднем на 17,3%, а в контрольной – на 12,4%; по тесту на быстроту (бег 30 м) в экспериментальной группе – на 17,8%, а у детей контрольной группы – на 8,6%, в метании теннисного мяча на дальность – на 28,5% и 13% соответственно. В тесте на статическое равновесие в контрольной группе дети улучшили результаты на 22,5%, а в экспериментальной – на 36,2%. По показателям физического развития наибольший прирост был в пробе Штанге в экспериментальной группе он составил 17,1%, а в контрольной – 8,5%, а также по динамометрии кисти: увеличение на 33,6% и 12,7% соответственно. Наименьший прирост был выявлен по тесту на гибкость, который в экспериментальной группе составил 14%, а в контрольной – 10,3%.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами физкультурно-оздоровительная программа, повышая в целом недельный объем организованной двигательной активности детей 6-7-лет, оказывает положительное влияние на их физическое развитие и подготовленность и может быть рекомендована для применения в системе физического воспитания дошкольников старшего возраста.

#### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников: монография / Н.И. Дворкина. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2015. – 464 с.
2. Мартынова В.А. Модель формирования здоровьесберегающей среды в условиях дошкольного образовательного учреждения / В.А. Мартынова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2017. – № 6. – С. 105-106.
3. Ончукова Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С.31-33.
4. Ончукова Е.И. Содержание работы по повышению двигательной активности детей раннего возраста с использованием элементов детского фитнеса в условиях ДОУ / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 243-244.
5. Разина Г.Ю. Гармоничность физического развития и уровень физической подготовленности дошкольников 6-7-летнего возраста / Г.Ю. Разина, В.В. Сударь, Р.И. Бадаев, Р.В. Макаров, Ю.В. Шакирова, П.К. Лысов // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии. Материалы международ. научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения проф. Б.А. Никитюка. – 2003. – С. 103-104.
6. Распопова В.А. Современные технологии физического воспитания дошкольников / В.А. Распопова, Н.И. Романенко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 274-276.
7. Трофимова О.С. Степень взаимосвязи в развитии физических, психических и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста / О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 12-15.

## COMPETITIVE ANXIETY IN YOUTH FOOTBALL PLAYERS AND SPORTS STUDENTS. DOES HAVE DIFFERENCES?

M.B. Sultanov, doctoral student, head coach

Kh.Yu. İsmailova, doctor of biological sciences, head researcher

A.I. Garayev, Institute of Physiology, Azerbaijan National Academy of Sciences,  
Baku, Azerbaijan

**Abstract.** *Studied the level of competitive anxiety among footballers compared with amateur students from Sports University. The results demonstrated that competitive anxiety was lower ( $p \leq 0.003$ ) in footballers. Thus, ongoing and day-to-day practice of sports might positively influence the level of anxiety among youth players and adaptation this personality trait for optimality of sports skills and improvement of results in competition.*

**Keywords:** *footballers, students, competitive anxiety, adaptation, youth.*

In sports science, a theory of competitive anxiety represent that sport competition is an evaluative process and the superior is uncertainty concerning the result of competition and the significance of the competition is, the greater the threat is perceived. In competitive sports, anxiety and self-confidence are reviewed as two essential factors influencing the sportsperson's performance. In addition, when anxiety is not managed or interpreted in a befitting way, athletes lose control and their performance levels decrease [1]. The perception of the threat in competitive situations varies as a function of an individual's previous experiences and qualities as well as their individual level of trait anxiety [2].

Scholars modified and used general anxiety measures to examine anxiety in sports and found that sport-specific anxiety measures are better predictors of athletes' behaviour. In particular, the Sport Anxiety Scale-2 has been used to examine multidimensional trait anxiety in sport contexts [3]. Several studies have provided evidence of the association between competitive trait and state anxiety in competitive periods using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) [4]. In addition, examining the influence of self-presentational concerns on athlete emotions prior to the initiation of competitive performance is important because pre-game emotions likely influence actual performance [5]. Thus, the goal of the study was to reveal possible differences in competitive anxiety between two groups of interest.

A. The studies were conducted on football players ( $n = 44$ ) and sports students ( $n = 37$ ) of ages between 17 and 21 years. Football players had training sessions 5-6 times per week. Students had training sessions 2-3 times per week. The average duration of training time for both groups was identical.

B. To assess the state of anxiety, participants completed the SCAT. The SCAT by Martens [1] is a 15-item inventory that purports to measure trait anxiety. Respondents are required to indicate their agreement with each item by selecting their preferred answer from three categories: 'rarely', 'sometimes' and 'often'. Scores on this test range from 10 to 30. Evidence of the test's convergent validity comes from studies, which show that it is correlated with various general anxiety inventories [6].

C. Pearson's chi-squared test ( $\chi^2$ ) was used in this studies aimed to examine a suppositional difference in competitive anxiety between football players and sports students. The level of significance was set at  $p < 0.05$ .

The results of this study demonstrated statistically significant ( $p \leq 0.003$ ) differences between the two groups in the level of competitive anxiety. Thus, have been identified substantially lower level of competitive anxiety in youth football players when compared with sports students.

According to Martens, numerous studies have concluded that athletes with higher levels of competitive trait anxiety tend to perceive competitive situations as more threatening than athletes with lower levels of competitive trait anxiety. It seems that individuals with high trait anxiety have

some sort of cognitive bias, which allows them to pick out more threat-related information.

Consequently, the data of the study demonstrated that ongoing and day-to-day practice of sports might positively influence the level of anxiety among youth players and adaptation this personality trait for optimality of sports skills and improvement of results in competition. In addition, our results can be used for the diagnosis of competitive anxiety levels among football players. This is important because the process of controlling own emotions, such as anxiety, remains in agreement with other goals in competition. On the other hand, the fact that football players had lower competitive anxiety levels than amateur soccer players might be due to environmental factors, which could affect and interplay with the temperamental trait of elite soccer players. Because the role of team players and changes in their position in the game might provide frequent personal interactions between team members. These contacts may provide proper emotional assistance [7].

#### **References:**

1. Martens R., Vealey R.S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. IL: Human Kinetics. 1990. 277 p.
2. Sultanov M., İsmailova K. EEG rhythms in prefrontal cortex as predictors of anxiety among youth soccer players // Translational Sports Medicine. 2019. V. 2. № 4. P. 203-208.
3. Smith R.E., Smoll F.L., Cumming S.P., Grossbard J.R. Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2 // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2006. V. 28. № 4. P. 479-501.
4. Martens R. Sport competitive anxiety test. Champaign: Human Kinetics. 1977. 150 p.
5. Podlog L, Lochbaum M, Kleinert J, Dimmock J, Newton M, Schulte S. The relationship between self-presentation concerns and pre-game affect among adolescent American football players // Journal of Sport and Health Science. 2013. V. 2. № 3. P. 168-175.
6. Lavallee D., Kremer J., Moran A., Williams M. Sport Psychology: Contemporary Themes. Palgrave Macmillan. 2004. 326 p.
7. Eysenck H.J., Nias D.K.B., Cox D.N. Sport and personality // Advances in Behaviour Research and Therapy. 1982. V. 4. № 1. P. 1-56.



## ОЦЕНКА ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОЛЬНОГО ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ

А.С. Тришин, кандидат биологических наук, преподаватель  
Е.С. Тришин, кандидат биологических наук, доцент  
Л.В. Катрич, кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В работе представлена характеристика статической позной устойчивости у высококвалифицированных гимнасток в условиях произвольного поддержания равновесия. Гимнастки продемонстрировали высокий уровень равновесия при произвольном характере поддержания вертикальной позы с минимальным напряжением адаптивных механизмов системы регуляции позы.

**Ключевые слова:** позная устойчивость, компьютерная стабилография, художественная гимнастика.

Навык позной устойчивости является ключевым фактором в гимнастике, так как большинство гимнастических элементов выполняются спортсменами в чрезвычайно сложных условиях [2]. Регулярные тренировки улучшают координацию, силу и диапазон движений, которые в свою очередь повышают показатели постурального контроля [7]. На основе имеющихся данных, можно сделать вывод, что у гимнастов, футболистов и пловцов отчетливо выражено превосходство реализации постурального баланса по сравнению со спортсменами других видов спорта [1, 4].

С учетом характера сенсорной информации и двигательных действий выделяют произвольный и произвольный постуральный контроль. В основе произвольной регуляции находятся спинальные рефлекс, система автоматических стволовых и подкорковых реакций [3]. В условиях спокойного прямостояния поддержание равновесия происходит без участия сознания – автоматически. В основе произвольного постурального контроля находится система сознательных корковых реакций [6]. Произвольная регуляция приводит к усилению корковых влияний на процесс поддержания равновесия, тем самым усложняя регуляцию позы.

Цель работы – исследование постуральной устойчивости у гимнасток высокой квалификации в условиях произвольного характера поддержания вертикальной позы.

В исследовании приняли участие 14 высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике, в возрасте от 18 до 20 лет (МС).

Стабилографическое обследование проведено с помощью компьютерного комплекса «Стабилан-01» (ОКБ «Ритм»). Выполнялись билатеральный тест Ромберга и «Мишень». Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали: 1) среднее квадратическое отклонение центра давления во фронтальной и сагиттальной плоскости ( $Q_x$  и  $Q_y$  в мм, соответственно); 2) среднюю линейную скорость ( $V$  в мм/с); 3) площадь доверительного эллипса (EIS в мм<sup>2</sup>); 4) качество функции равновесия (КФР в %).

Статистический анализ данных проведен с использованием программы «STATISTICA 7».

При произвольном характере поддержания вертикальной позы в тесте «Мишень» для гимнасток показано уменьшение  $Q_y$  и EIS на 22 и 23%, соответственно, по сравнению с аналогичными показателями в тесте Ромберга, что свидетельствует о высокой устойчивости прямостояния ( $p < 0,05$ ; таблица).

Оценка векторных показателей ( $V$ , КФР) также указывает на своевременную компенсацию возникающих отклонений тела и высокую эффективность постуральной регуляции. При этом обращает на себя внимание высокая результативность показателя КФР, который, несмотря на произвольный характер поддержания равновесия, снизился всего на 6% и составил – 87,8% ( $p < 0,05$ ).

Таблица – Сравнительная характеристика стабиллографических показателей гимнасток в билатеральных тестах ( $M \pm m$ ;  $n = 14$ )

Показатели	Тест Ромберга	Тест «Мишень»
Qx, мм	0,9±0,07	0,9±0,06
Qy, мм	2,3±0,33	1,8±0,10*
ЕПС, мм <sup>2</sup>	30,8±4,46	23,9±2,62*
V, мм/с	5,6±0,30	7,6±0,41*
КФР, %	93,3±0,77	87,8±1,25*

Примечание: \* – достоверность различий стабиллографических показателей ( $p < 0,05$ );  $n$  – кол-во исследуемых

Таким образом, полученные данные согласуются с результатами исследования о значительном участии визуальной информации в регуляции позы у гимнасток [5]. Для достижения наилучших результатов гимнасткам необходимо постоянное визуальное сопровождение [7]. Отсюда, как результат, демонстрация гимнастками высокого уровня качества равновесия в более сложных постуральных условиях в тесте «Мишень». Превосходное равновесие объясняется действием занятий художественной гимнастикой, где специфика тренировочного процесса оказывает положительный эффект на постуральную регуляцию у гимнасток высокой квалификации при произвольном характере поддержания вертикальной позы.

#### Литература:

1. Бердичевская Е.М. Особенности постуральной регуляции вертикальной позы в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская, А.М. Пантелеева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 153-154.
2. Крайнова Т.В. Возрастная динамика стабиллографических характеристик позной устойчивости юных спортсменок на этапе начальной подготовки в эстетической гимнастике / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 67-72.
3. Мельников А.А. Влияние силовой тренировки на статическое равновесие у физически активных девушек / А.А. Мельников, П.А. Смирнова, Р.Ю. Николаев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 194-196.
4. Стабилометрические характеристики равновесия и устойчивости футболистов / Л.В. Капилевич, Ю.А. Гаевая, М.О. Шельгорн, А.А. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 52-53.
5. Тришин А.С. Характеристика статической позной устойчивости и роли зрения у высококвалифицированных гимнасток / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.О. Пупенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 72-74.
6. Asseman F.B., Caron O., Crémieux J. Are there specific conditions for which expertise in gymnastics could have an effect on postural control and performance? // J. Gait Posture. 2008. V. 27. P. 76-81.
7. Influence of gymnastics training on the development of postural control / C. Garcia, J. Barela, A. Viana, A.M. Barela // Neuroscience Letters. 2011. № 492(1). P. 29-32.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ ЗРЕНИЯ

Е.С. Тришин, кандидат биологических наук, доцент  
А.С. Тришин, кандидат биологических наук, преподаватель  
Д.С. Шипенко, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены особенности поструральной регуляции у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе. Боксеры показали высокий уровень вертикального баланса при зрительном контроле и снижение его в результате депривации зрения. Полученные данные подтверждают высокую значимость зрительной сенсорной системы в механизмах регуляции вертикальной позы спортсменов.*

***Ключевые слова:** поструральная устойчивость, компьютерная стабиллография, бокс.*

Изучение физиологических механизмов и особенностей поструральной регуляции имеет важное значение [2, 7]. Характеристики вертикальной позы показывают уровень развития координационных возможностей человека, а также могут говорить о различных нарушениях в системах, ответственных за поструральную устойчивость [1, 2].

Поддержание пострурального равновесия у человека регламентируется совместной работой проприоцептивной, зрительной и вестибулярной системами [7]. В обычных условиях поддержания вертикальной позы вклад зрительного анализатора в поструральный контроль невысокий и основная нагрузка ложится на проприоцептивную систему [1]. Однако зрительная депривация ведет к значительным нарушениям в регуляции прямостояния, и организм вынужден искать другие пути сохранения устойчивости [3].

Целенаправленный и систематический тренировочный процесс ведет к совершенствованию различных звеньев поструральной системы [2]. У спортсменов повышается проприоцептивная чувствительность [3], увеличиваются возможности корректирующих процессов, способных эффективно минимизировать дестабилизирующие факторы, нарушающие вертикальную позу [6]. В практике спорта роль зрительной информации возрастает. Таким образом, изучение влияния спортивной деятельности и значимости зрительной сенсорной системы в механизмах регуляции позы является актуальным вопросом.

Обследовано 12 квалифицированных спортсменов, занимающихся боксом (МСМК, МС, КМС), с правым профилем асимметрии в возрасте 20-28 лет.

Индивидуальный профиль асимметрии (моторные и сенсорные признаки) определяли в 45 тестах [4]. Постуральную устойчивость изучали с помощью стабиллоанализатора «Стабилан-01» [5]. В исследовании использовали тест Ромберга (открытые и закрытые глаза). Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали следующие показатели: среднеквадратическое отклонение центра давления во фронтальной ( $Q_x$ ) и сагиттальной ( $Q_y$ ) плоскости, площадь доверительного эллипса (EIS), среднюю линейную скорость (ЛСС) и качество функции равновесия (КФР).

Статистический анализ осуществляли при помощи универсальной интегрированной системы «STATISTICA 7».

У боксеров высокой квалификации при произвольном поструральном контроле в тесте Ромберга с открытыми глазами показана минимальная девиация стабиллографических показателей (таблица), что согласуется с результатами в других видах спорта [4].

Высокий уровень позной устойчивости боксеров, вероятно, обусловлен спецификой избранного вида спорта, предъявляющего повышенные требования к системе поструральной регуляции. В условиях боксерского поединка спортсмены оказывают силовые воздействия,

пытаясь вывести друг друга из равновесия, отправив в нокаун, либо нокаутировав. Пропущенные акцентированные удары создают условия, нарушающие равновесие. В то же время такая ситуация ведет к увеличению возможностей проприоцептивной и вестибулярной систем, стабилизирующих позу. В связи с этим боксеры сталкиваются с необходимостью совершенствования систем позного контроля.

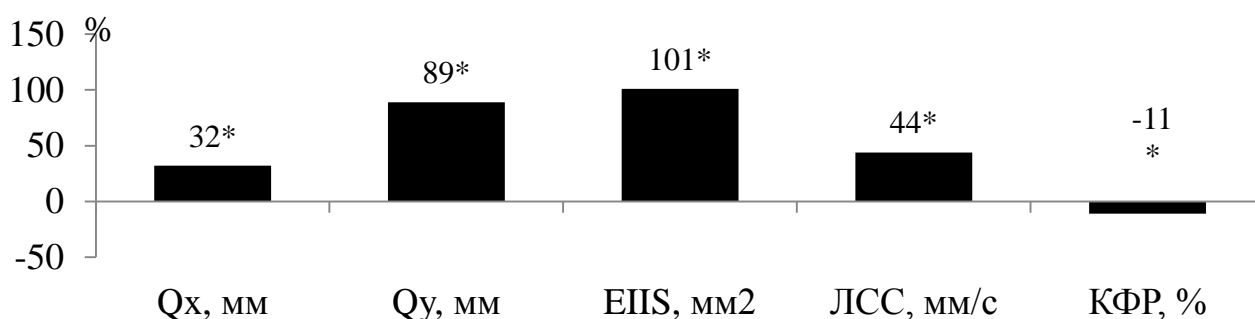
Таблица – Стабилографические показатели боксеров в тесте Ромберга ( $M \pm m$ ;  $n = 12$ )

Показатели	Открытые глаза	Закрытые глаза
Qx, мм	0,9±0,08	1,19±0,1*
Qy, мм	1,73±0,3	3,28±0,3*
EIS, мм <sup>2</sup>	20,55±4,8	41,4±8,6*
ЛСС, мм/с	7,54±0,3	10,91±0,7*
КФР, %	88±0,8	79±2,4*

Примечание: \* – достоверность различий стабилографических показателей ( $p < 0,05$ );

$n$  – кол-во исследуемых

Закрытие глаз в тесте Ромберга привело к понижению результатов поструральной устойчивости (рисунок). Депривация зрительной информации способствовала нарушению ОЦД боксеров, что вызвало заметный рост стабилографических показателей Qx, Qy, EIS и ЛСС на 32, 89, 101 и 44%, соответственно, и снижению векторного показателя КФР на 11% ( $p < 0,05$ ). Полученные данные согласуются с результатами ранее проведенных нами исследований у других квалифицированных спортсменов [4, 6].



Примечание: \* – достоверность различий в тесте с закрытыми глазами по сравнению с открытыми ( $p < 0,05$ )

Рисунок – Изменение стабилографических показателей (%) при депривации зрения у боксеров в тесте Ромберга

Тотальная депривация зрительной информации у боксеров высокой спортивной квалификации регламентировала повышение напряжения механизмов поструральной регуляции, что значительно осложняло поддержание устойчивости вертикальной позы.

Высокий вклад зрительной сенсорной системы в сохранность позной устойчивости у боксеров характеризуется требованиями данного вида единоборств. Все технические элементы (атакующие, контратакующие, защитные) выполняются под строгим визуальным контролем. Депривация зрительного анализатора даже на незначительный промежуток времени, и как следствие потеря пространственной ориентации, может привести к нокауну или нокауту. Это, с одной стороны, объясняет высокий уровень пострурального контроля в условиях достаточной зрительной информации, с другой стороны, его снижение в ситуации искусственной визуальной депривации.

Таким образом, боксеры демонстрируют высокий уровень пострурального баланса в условиях сохранения визуальной информации, и его снижение в ситуациях ее отсутствия, что объясняется специфическими требованиями данного вида спорта.

### **Литература:**

1. Грибанов А.В. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор) / А.В. Грибанов, А.К. Шерстенникова // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. – 2013. – №4. – С. 20-29.
2. Капилевич Л.В. Стабилометрические и электромиографические характеристики равновесия и устойчивости у занимающихся зимним футболом / Л.В. Капилевич, А.А. Ильин, Ю.А. Гаевая // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке: «Подготовка спортивного резерва». – 2020. – С. 170-176.
3. Мельников А.А. Роль зрительной информации в сохранении устойчивости позы после максимальной нагрузки на мышцы верхних и нижних конечностей / А.А. Мельников, Р.Ю. Николаев, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2016. – Т. 42. – № 4. – С. 43-50.
4. Особенности билатеральной постуральной организации у квалифицированных игроков в ситуационных видах спорта / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, Е.С. Тришин, А.М. Пантелеева // Агаджанянские чтения – Aghajanian's reading: материалы III всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: Изд-во РУДН, 2020. – С. 35-36.
5. Слива С.С. Компьютерная стабиллография в спорте и спортивной медицине / С.С. Слива, Д.В. Кривец // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2006. – № 11. – С. 148-149.
6. Специфика вертикальной устойчивости спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – №3 (49). – С. 192-193.
7. Massion J. Postural control system // Curr. Opin. Neurobiol. 1994. V. 4. P. 877.

## ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ZUMBA FITNESS С ЖЕНЩИНАМИ 25-30 ЛЕТ

О.С. Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент

Е.И. Ончукова, кандидат педагогических наук, доцент

М.И. Буланая, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье отображено влияние музыкального сопровождения на эффективность занятий Zumba Fitness с женщинами 25-30 лет. Данный контингент занимающихся танцевальной аэробикой Zumba – это женщины с выраженной гиподинамией в течение рабочего дня. Музыкальное сопровождение во время занятий Zumba Fitness – это одно из ключевых составляющих данного вида фитнеса, поскольку именно от музыки зависит интенсивность занятий, их эффективность и эмоциональность.*

***Ключевые слова:** фитнес, Zumba Fitness, женщины 25-30 лет, музыкальное сопровождение, анатомия песни.*

За последнее столетие физическая активность женщин первого зрелого возраста снизилась в сотни раз, что связано с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда. Каждые десять лет повышается количество населения, работающего в условиях малоподвижного образа жизни. 60% женщин первого и второго зрелого возраста испытывают недостаток двигательной активности. В 44% случаев женщины с гиподинамией не могут забеременеть и родить ребенка. Как известно, недостаточная двигательная активность может отрицательно сказываться на физическом, психическом и эмоциональном состоянии здоровья женщины [4, 6].

За последние десять лет число женщин первого зрелого возраста, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, имеющих избыточную массу тела, значительно увеличилось, что говорит об ухудшении состояния здоровья населения в целом. Бороться с гиподинамией помогают систематические занятия программами аэробного направления, например Zumba Fitness. На основе этой танцевальной программы можно тренировать кардиореспираторную систему, уменьшить массу тела, привести в тонус мышцы, сделать тело более подтянутым и стройным. Немаловажной составляющей Zumba Fitness является музыка, ритмы и стили танцев, используемых на занятиях. Правильно составленный плейлист (карта музыки Zumbagram) для занятий танцевальной аэробикой Zumba может улучшить психоэмоциональное состояние занимающихся, развить чувство такта и ритма за счет постоянного повышения и снижения ударности музыки [1].

Научно доказано, что аэробные программы тренируют и улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную системы за счет способности «питать» организм кислородом. Следовательно, можно с уверенностью сказать, что влияние музыки на эффективность занятий Zumba Fitness с женщинами 25-30 лет заключается в следующем: укрепление сердечной мышцы, развитие общей выносливости, тренировка дыхательной системы, коррекция массы тела, психоэмоциональная разгрузка, улучшение настроения [2, 3, 7].

В течение шести месяцев нами было организовано исследование на базе фитнес-центра «Fit line» г. Краснодара для оценки эффективности применения на занятиях Zumba Fitness карты музыки Zumbagram, в котором приняли участие женщины 25-30 лет, посещающие занятия программами аэробного направления.

Музыка – это движущая сила и один из самых важных элементов создания танца. Вместо использования музыки на 32 счета, Zumbagram дает возможность создавать атмосферу вечеринки на занятии. Именно благодаря этому подходу программа уникальна и не имеет аналогов [5].

Анатомия песни строит хореографию и базовые шаги. Она заключается в различных частях песни, таких как: вступление – первая часть песни, до начала куплета или припева. Может использоваться для демонстрации последующего движения; куплет – обычно выглядит как «рассказ», который проигрывается 2-3 раза за песню; припев – повторение одинаковых слов; паузы, мосты, коды и интерлюдии – эти кусочки и части песни, которые не являются частью куплета или припева. Только после правильного подбора и разбора музыки можно создавать хореографию для занятия. Чередуя различные музыкальные ритмы, стили танцев и треки, можно ускорять и замедлять частоту сердечных сокращений, тем самым тренируя кардиореспираторную систему. В плейлисте построения занятия музыкальные ритмы располагаются так, чтобы нагрузка на организм имела интервальный характер. Пример используемой музыки, стилей танцев и ударности музыки на занятии Zumba Fitness (Beats per minute) представлен в таблице.

В начале занятия используется музыка повышающая ЧСС, в основной части занятия музыка меняет ритм, повышая и понижая ЧСС. В конце занятия используется песня, понижающая ЧСС, позволяющая развивать общую выносливость.

Таблица – Плейлист построения занятия Zumba Fitness

№ музыкального сопровождения	Выборка танца (песни)	Характер нагрузки
Песня 1	Warm-up (One more time)	(↑ приставные шаги) 126 BPM
Песня 2	Warm-up (Sueltala duro)	(↑ кардионагрузка) 129 BPM
Песня 3	Warm-up (Pose)	(↑↑ тонус) 130 BPM
Песня 4	Merengue (Que le den)	↑ 164 BPM
Песня 5	Salsa (Un camion de salsa)	↓ 124 BPM
Песня 6	Raggaton (Se te nota)	↓ 103 BPM
Песня 7	Lakambra (Para tras)	↑ 150BPM
Песня 8	Cooldown (Veneno)	↓ 92 BPM

Проведенное исследование показало, что нагрузка у занимающихся женщин субъективно ощущалась значительно меньше при правильном подборе плейлиста, используемого темпа, чем от простого прослушивания музыки. Мы предполагаем, что музыкальное сопровождение занятия Zumba Fitness, коррелирующее с физической активностью, меняет ощущение положения собственного тела в пространстве, а не просто отвлекает от выполнения физических упражнений.

По истечении полугода регулярных занятий в фитнесклубе, мы провели опрос женщин 25-30 лет на тему «Важно ли для Вас музыкальное сопровождение на занятии Zumba Fitness?». Ответы респондентов выглядели следующим образом: 86% ответили – очень важно, 9% – не важно и 5% занимающихся отнеслись безразлично.

Таким образом, мы видим, что музыкальное сопровождение оказывает немаловажное влияние в процессе занятий Zumba Fitness. Оно влияет не только на постановку хореографии, интенсивность занятий и их эффективность, но и на развитие кардиореспираторной системы, чувство такта и ритма, улучшение эмоционального состояния, координационных способностей, стабилизацию психического самочувствия женщин 25-30 лет.

#### Литература:

1. Буланая М.И. Zumba kind junior как средство психофизического воспитания подростков / М.И. Буланая, О.С. Трофимова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО – Краснодар – 2017. – С. 104-105.
2. Дворкина Н.И. Анализ мотивации к занятиям bodyamp женщин различного возраста / Н.И. Дворкина, И.А. Пронина // Материалы Международной научно-практической

конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» – 2020. – С. 194-195.

3. Никитина Я.А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я.А. Никитина, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 45-48.

4. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий. – Краснодар, 2018. – 105 с.

5. Романенко Н.И. Значение музыкального сопровождения в фитнесе // Тезисы XXXV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2008. – 107 с.

6. Тарасенко А.А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина, И.И. Гусева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3. – С. 71-76.

7. Трофимова О.С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 205-206.



## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСИРОВАНИЯ РАЗНЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ**

М.М. Шестаков, доктор педагогических наук, профессор

Е.А. Перевалина, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье показаны причины, мотивирующие женщин 30-40 лет систематически заниматься физкультурно-оздоровительным фитнесом. Отличия разных программ фитнеса преимущественной направленностью своего воздействия на занимающихся актуализируют их комплексирование в процессе занятий и разработку соответствующей методики с целью эффективного решения оздоровительных задач. Экспериментальная проверка показала, что разработанная методика позволяет более эффективно, по сравнению с традиционной, улучшить у женщин 30-40 лет морфологический статус, физическое здоровье, физическую подготовленность и функциональное состояние основных систем организма.*

***Ключевые слова:** женщины 30-40 лет, гиподинамия, программы фитнеса, комплексирование, методика, эффективность.*

В настоящее время с преобладанием у женщин умственной работы, наиболее эффективным решением, обеспечивающим адекватную двигательную активность в условиях гиподинамии, являются занятия фитнесом. Фитнес представляет наиболее привлекательный для женщин вид физической активности и может полностью удовлетворять личностно-потребностные запросы данного контингента занимающихся [2, 6].

При этом, как показали исследования, основными личностно значимыми мотивами, формирующими устойчивый интерес к систематическим занятиям фитнесом физкультурно-оздоровительной направленности у женщин 30-40 лет, являются: снижение веса тела, коррекция проблемных морфологических зон тела, улучшение состояния здоровья, расширение круга общения, повышение уровня развития физических качеств, снятие эмоционального напряжения, обеспечение долголетия [6, 7].

Кроме того, показатели физического здоровья, развития физических качеств, функционального состояния основных систем организма и морфологического статуса женщин 30-40 лет указывают на характерные для них избыточную массу тела и ее жирового компонента в составе веса тела, низкий уровень физического здоровья и большинства физических качеств [1, 3].

Результаты изучения особенностей влияния занятий программами фитнеса разных направлений на показатели физического здоровья, развития физических качеств, функционального состояния основных систем организма и морфологического статуса женщин 30-40 лет выявили их существенное отличие друг от друга по преимущественной направленности воздействия [3, 4, 5]. Очевидно, что это актуализирует комплексное использование программ разных направлений фитнеса в процессе занятий и разработку соответствующей методики их комплексирования с целью эффективного решения личностно-значимых социальных и оздоровительных задач данного контингента женщин.

Разработанная в связи с этим методика комплексирования разных программ фитнеса на базовом этапе занятий женщин 30-40 лет является многокомпонентной системой, включающей совокупность взаимосвязанных структурно-функциональных компонентов, элементы которых раскрывают: главные проективные установки, задачи и ожидаемые результаты реализации методики; содержание процесса повышения квалификации тренеров и методистов по фитнесу; содержательно-информационную базу о программах фитнеса, необходимых материально-технических условиях, особенностях и уровне подготовленности

занимающихся; процессуально-технологический алгоритм разработки индивидуальных программ тренировок на основе авторской компьютерной программы; систему контроля и оценки результатов.

Алгоритм разработки индивидуальных программ тренировок для женщин 30-40 лет на базовом этапе занятий фитнесом на основе авторской компьютерной программы включает:

- анкетирование с целью выявления личностно значимых мотивов занятий фитнесом физкультурно-оздоровительной направленности;
- начальное тестирование морфологического статуса, функционального состояния систем организма, физического здоровья и степени развития физических качеств;
- определение задач и ранга их значимости в соответствии с показателями начального тестирования;
- определение срока реализации программы тренировок;
- введение исходной информации в базу компьютерной программы;
- определение компьютерной программой индивидуального соотношения объема направлений и состава ранжированных программ фитнеса;
- разработку тренером программы тренировок на основе составленной компьютерной программой информационной карты.

С целью проверки эффективности разработанной методики был организован педагогический эксперимент с участием 165 женщин 30-40 лет, из числа которых были сформированы контрольная (n=85) и экспериментальная (n=80) группы. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 60 минут. Суммарно каждая женщина за 18-недельный период эксперимента посетила 54 занятия.

При этом в контрольной группе женщинам предлагалось самостоятельно, по своему желанию формировать индивидуальные программы занятий фитнесом. В экспериментальной же группе женщины тренировались на основе разработанной методики комплексирования программ фитнеса разных направлений.

Сравнительный анализ показателей степени развития физических качеств, зарегистрированных в конце педагогического эксперимента, позволил установить статистически достоверное преимущество женщин из экспериментальной группы над участницами из контрольной в уровне развития общей выносливости, гибкости, силы, координационных способностей, быстроте движений, силовой и скоростно-силовой выносливости, тогда как до начала педагогического эксперимента эти показатели у них практически не отличались.

Показатели морфологического статуса, функционального состояния и физического здоровья, зарегистрированные в конце педагогического эксперимента, указали на статистически достоверное преимущество женщин из экспериментальной группы над участницами из контрольной по 80,0% параметров, что не наблюдалось до начала педагогического эксперимента.

При этом в составе показателей морфологического статуса преимущество женщин из экспериментальной группы отмечалось в 73,68% случаев, а по параметрам функционального состояния основных систем организма и физического здоровья – в 90,9% случаев.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показывают, что разработанная методика комплексирования программ фитнеса разных направлений на базовом этапе занятий для женщин 30-40 лет позволяет более эффективно, по сравнению с традиционным подходом, улучшать у данного контингента занимающихся показатели морфологического статуса и функционального состояния основных систем организма, повышать уровень физического здоровья и развивать физические качества в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

### **Литература:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2008. – 27 с.
3. Перевалина Е.А. Особенности влияния программ разных направлений фитнеса на развитие физических качеств у женщин 30-40 лет / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 109-113.
4. Перевалина Е.А. Особенности влияния разных программ фитнеса на показатели физического здоровья и функционального состояния систем организма женщин 30-40 лет / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков, С.В. Фомиченко, Ж.Г. Аникиенко // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – 2020. – № 1. – С. 80-86.
5. Перевалина Е.А. Особенности содержания и нагрузки программ разных направлений фитнеса / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 98-105.
6. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2008. – 25 с.
7. Сапожникова О.В. Оздоровительная технология физических упражнений на основе отягощения для женщин второго зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.

## КРИТЕРИИ РИСКА ПАДЕНИЙ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Т.П. Ширяева<sup>1</sup>, кандидат биологических наук, научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания;

А.В. Грибанов<sup>1,2</sup>, заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории комплексных исследований процессов адаптации, профессор

<sup>1</sup>ФГБНУ «Института возрастной физиологии Российской академии образования», г. Москва, Россия

<sup>2</sup>Высшая школы психологии, педагогики и физической культуры ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия

***Аннотация.** В работе представлены рекомендации по профилактике нарушений постурального баланса у женщин пожилого возраста, а также приведены примеры физических упражнений, сходных с повседневной деятельностью пожилого человека, которые целесообразны для поддержания постурального баланса на уровне, необходимом для полноценного и автономного существования.*

***Ключевые слова:** постуральный баланс, физические упражнения, пожилой возраст, женщины.*

Модификации тренировок и программы упражнений для пожилых людей являются популярными темами в публикациях и конференциях по вопросам здоровья и фитнеса. Для этого есть веская причина: к 2050 году число людей в возрасте 60 лет и старше увеличится до 2 миллиардов, по сравнению с 900 миллионами в 2015 году. Иными словами, через 30 лет почти четверть населения Земли будет старше 60 лет (ВОЗ 2018) [5, 7]. При этом, согласно Всемирному докладу Всемирной организации здравоохранения о старении и здоровье за 2015 год, здоровое старение определено как процесс развития и поддержания функциональных способностей, обеспечивающих благополучие в пожилом возрасте [6].

С возрастом страх падения становится все более распространенным, даже среди тех, кто еще не падал. Это может привести к тому, что пожилые люди будут избегать таких видов деятельности, как прогулки, ходьба за покупками или участие в общественных мероприятиях, т.е. снижать свою социальную мобильность [3].

Риск падения у пожилых людей обычно связан с сочетанием таких факторов, как: проблемы со зрением, вестибулярным аппаратом, соматосенсорной системой, нарушения сердечно-сосудистой системы, ортостатическая гипотензия. Исследования показывают, что риск падений увеличивается, если человек принимает пять и более лекарственных средств. Домашние опасности, включая тусклое освещение, ступеньки, коврики и домашних животных и неудобная или неправильно подобранная обувь, также могут служить фактором, увеличивающим риск падений [1, 4].

Выполнение таких повседневных действий, как приседание, вставание со стула или ходьба, нередко вызывают затруднения у пожилых людей, поэтому при занятиях физическими упражнениями с целью профилактики падений необходимо уделять внимание прежде всего упражнениям, сходным по выполнению с повседневными занятиями.

Таким образом, цель исследования заключалась в определении критериев риска падений и уточнении рекомендаций по его снижению.

Исследование компонентов постурального баланса и оценка равновесия проводились на компьютерном стабилметрическом комплексе «Balance Manager» при использовании тестов «Вставание из положения сидя», «Простая ходьба», «Тандемная ходьба», «Быстрый разворот» и «Шаг / перешагивание» у 186 женщин 60-74 лет. Статистическую обработку полученных данных осуществляли с применением пакета прикладных программ SPSS 21.0

for Windows. Оценку распределения признаков на нормальность проводили с помощью критерия Шапиро-Уилка, затем рассчитывали значения 10, 25, 50, 75 и 90 центилям в возрастных группах 60-64 года, 65-69 лет и 70-74 года.

При оценке процентильного распределения параметров динамического компонента постурального баланса нами определено равномерное смещение медианных значений исследуемых показателей от группы к группе при старении, демонстрирующее снижение его качества. Исследования показали, что наиболее информативным тестом, характеризующим изменения показателей динамического компонента постурального баланса, связанного с риском развития падений, является тест «Шаг/перешагивание» [2, 4].

К показателям, свидетельствующим о принадлежности исследуемого к группе риска людей с нарушениями функции равновесия, следует относить:

1) величины индекса подъема с левой и правой ног (измеряемые в % от массы тела) ниже 10 перцентиля в соответствующей возрастной группе, т.е. 29,0-30,0 % в 60-69 лет, и 25,5-27,5 % в 70-74 лет,

2) показатель времени движения с левой и правой ног выше 90 перцентиля, т.е. 1,8-1,7 с в 60-64 лет, 2,0-2,1 с в 65-69 лет и 2,1-2,2 с в 70-74 лет

3) показатель индекса касания с левой и правой ног выше 90 перцентиля, т.е. 98,6-96,0 % в 60-64 лет, 98,2-98,9 % в 65-69 лет и 100,5-102,5 % в 70-74 лет.

Современные врачи и исследователи не предлагают какого-либо конкретного комплекса физических упражнений, который смог бы полностью предотвратить падения в пожилом возрасте, однако некоторые упражнения могут помочь улучшить равновесие и увеличить силовые показатели мышц, что в свою очередь будет способствовать снижению тяжести возможных травм и предотвращению будущих падений в целом [6].

Для улучшения показателей баланса, укрепления мышц нижних конечностей и профилактики падений в целом пожилым людям с низкими показателями постурального баланса рекомендуется выполнять упражнения, направленные на тренировку правильного вставания из положения сидя. Так, например, из исходного положения сидя на стуле необходимо медленно встать в положение стоя, при этом ноги должны стоять на ширине плеч, стопа полностью чувствовать опору, руки вытянуть вперед, ягодичные мышцы напряжены. При выполнении упражнения следует наклонить грудь вперед над пальцами ног. Упражнение выполнять медленно до 10 повторений, дважды в день. В случае необходимости, руки можно положить на подлокотники или оставить на бедрах.

Следующие упражнения направлены на тренировку равновесия пожилых людей с нарушениями постурального баланса. Прежде всего здесь необходимо учитывать принцип «от простого к сложному», а также постепенно увеличивать время и сложность упражнений.

Итак, в положении ноги на ширине плеч необходимо простоять с открытыми глазами 10-30 секунд, при этом внимательно следить за тем, чтобы количество покачиваний было минимальным. Руки можно вытянуть вперед или развести в стороны.

Далее выполняем то же упражнение, но ноги ставим вместе. Уменьшение плоскости опоры усложнит предложенное упражнение и повысит нагрузку на мышцы нижних конечностей. Время выполнения и положение рук, как и в предыдущем упражнении.

В следующем упражнении задача становится еще более сложной. Необходимо удержать равновесие, стоя при этом на одной ноге. Однако выполнять это следует очень осторожно, с небольшой опорой, у стены или с помощником. Также от 10 до 30 секунд, на правой, а затем на левой ноге. Руки располагаются как удобно.

Когда выполнение предложенных упражнений больше не вызывает затруднений, можно несколько усложнить задачу и тренироваться выполнять их в той же последовательности, но с закрытыми глазами. Цель каждого упражнения заключается в тренировке равновесия, минимальном количестве или полном отсутствии покачиваний при стоянии в принятом положении в течение 10 - 30 секунд.

Конечно, важно помнить о необходимости консультации со специалистом, который с учетом состояния здоровья поможет подобрать правильную нагрузку и порекомендует более

полный комплекс упражнений. А своевременная оценка динамического компонента пострурального баланса несомненно позволит предотвратить серьезные нарушения и, как следствие, сохранить мобильность и будет способствовать активному долголетию женщин в пожилом возрасте.

**Литература:**

1. Функциональное состояние динамического компонента пострурального баланса у женщин пожилого возраста и влияющие на него факторы / Т.П. Ширяева, В.И. Торшин, А.В. Грибанов, Д.М. Федотов, С.Ф. Багрецов // Экология человека. – 2020. – № 3. – С. 10-15.
2. Ширяева Т.П. Рекомендации по оценке динамического компонента пострурального баланса у женщин пожилого возраста / Т.П. Ширяева, Д.М. Федотов. – Архангельск. – 2020. – 23 с.
3. Effects of physical exercise on myelin sheath regeneration: a systematic review and meta-analysis / N. Peter, M. Freitas, N. Gonzales, D. Umpierre, R.K. Cardoso, A. Rombaldi // Sci Sports. 2018. № 33 (1). P. 8-21.
4. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis / C. Sherrington, Z.A. Michaleff, N. Fairhall, S.S. Paul, A. Tiedemann, J. Whitney et al. // Br J Sports Med. 2017. № 51 (24). P. 1750-1758.
5. Preventing injuries in older people by preventing falls: a meta-analysis of individual-level data / M.C. Robertson, A.J. Campbell, M.M. Gardner, N. Devlin // J Am Geriatr Soc. 2002. № 50 (5). P. 905-911.
6. Shobha S. Prevention of falls in older patients // Am Fam Physician. 2005. № 72 (01). P. 81-88.
7. The impact of aerobic exercise on fronto-parietal network connectivity and its relation to mobility: an exploratory analysis of a 6-month randomized controlled trial / C.L. Hsu, J.R. Best, S. Wang, M.W. Voss, R.G.Y. Hsiung, M. Munkacsy, et al. // Front Hum Neurosci. 2017. № 11. P. 344.

## РАЗДЕЛ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК: 378.14+614.8

### РОЛЬ ПРЕДМЕТА БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

А.Г. Ахромова, кандидат медицинских наук, профессор

Н.В. Иванова, кандидат педагогических наук, доцент

К.Р. Саакова, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Проведен анализ Федерального государственного стандарта (ФГОС) по направлению подготовки Физическая культура, учебного плана данного направления, определены компетенции и их индикаторы, позволяющие реализовать требования ФГОС, на их основании определена содержательная часть предмета безопасность жизнедеятельности, который относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования.*

***Ключевые слова:** ФГОС, направление подготовки Физическая культура, компетенции, предмет безопасность жизнедеятельности.*

ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура утвержден 19.09.2017. № 940 [1]. Составленный на его основе учебный план предусматривает изучение предмета безопасность жизнедеятельности, который относится к обязательной части данного плана. Предмет изучается в объеме 108 часов, 36 из которых – это аудиторные занятия и 72 часа – самостоятельная работа. Из 36 часов аудиторной работы 10 часов предусмотрено на лекционный курс и 26 часов составляют практические занятия. Самостоятельная работа обучающихся реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. Вид промежуточной аттестации по предмету – зачет.

Как известно, учебный план в соответствии с ФГОС 3++ предусматривает компетентностно-ориентированное обучение. Предмет безопасность жизнедеятельности относится к категории универсальных компетенций – «Безопасность жизнедеятельности» и предусматривает реализацию компетенции УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Данная компетенция имеет 3 индикатора – УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, для каждого из которых предусмотрен определенный объем знаний, умений и навыков.

При определении содержательной части предмета мы исходили из необходимости реализации компетенции УК-8 и ее трех индикаторов. Основываясь на данном положении, для индикатора УК-8.1. мы предусмотрели 3 темы. Первая характеризует образовательную область безопасность жизнедеятельности (БЖД), рассматривает БЖД как науку, определяет цель изучения предмета и его содержание. Вторая тема посвящена изучению негативных факторов среды обитания – физических, химических, биологических, психофизических. Третья тема касается обеспечения безопасного взаимодействия человека со средой обитания, даются понятия биосферы и техносферы, рассматриваются причины перехода биосферы в техносферу – демографический взрыв, урбанизация, рост потребления энергетических ресурсов, интенсивное развитие промышленности и сельского хозяйства, массовое использование средств транспорта, рост военно-промышленного комплекса во всех странах мира и др.

Индикатор УК-8.2. достигается изучением 6 тем. Это общие понятия о чрезвычайных ситуациях (ЧС), их классификация. В соответствии с классификацией ЧС на ЧС природного, техногенного и социального характера, изучается характеристика каждой группы, причем акцент делается на те ситуации, с которыми человек встречается в регионе проживания, а

также те, с которыми сталкиваются обучающиеся и специалисты в сфере физической культуры. Важной темой является Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), на основе изучения которой студенты осваивают меры по предотвращению ЧС, а также необходимые действия при их возникновении и ликвидации ЧС. Также для достижения этого индикатора предусмотрено изучение темы о здоровом образе жизни как основе безопасности, включая профилактику вредных привычек.

Индикатор УК-8.3 определяет изучение темы первой помощи пострадавшим при различных состояниях, а также освоение материала, касающегося приемов спасательных и восстановительных мероприятий.

В процессе каждого занятия мы разбираем материал по изучаемой теме. Однако внутри каждой темы мы обязательно делаем акцент на применение полученных знаний в той сфере, где в дальнейшем будут работать обучающиеся. В нашем случае это физическая культура.

По каждой теме рабочей программы предусмотрена самостоятельная работа студентов. Как отмечалось выше, она реализуется с применением дистанционных образовательных технологий в электронной информационно-образовательной среде университета. Контроль за самостоятельной работой осуществляется в 2 вариантах. Первый – студенты выполняют тесты открытого типа, которые предусматривают развернутые ответы по каждому вопросу и их обоснование. Второй – тесты закрытого типа с выбором ответа из предложенных вариантов.

Для обобщения знаний в целом и достижения комплексного освоения умений по предмету безопасность жизнедеятельности нами предусмотрено выполнение обучающимися проекта по теме «Обеспечение безопасности в избранной области жизнедеятельности».

На последнем хотим остановиться более подробно. Метод проектов широко используется при подготовке как школьников, так и студентов. Существует много видов проектирования [2]. Проектную работу можно выполнить в любой форме, однако завершение проектной деятельности обычно сопровождается реальным результатом, так называемым продуктом [3]. Он, как правило, представлен в электронном формате, имеет соответствующее оформление и публичную защиту.

Традиционным считается защита проекта участниками перед преподавателями и другими студентами, при этом, как правило, используется мультимедийная презентация. Именно в такой форме мы и проводим защиту выполняемых студентами проектов. Следует отметить, что использование обучающимися информационных технологий, компьютерной техники в учебной деятельности позволяет решать одну из задач развития современной России – построение информационного общества.

Приводим несколько тем проектов, реализованных студентами направления подготовки Физическая культура в этом году: Техника безопасности при занятиях конным спортом, Техника безопасности на занятиях хип-хопом, Техника безопасности в брейк-дансе, Техника безопасности на уроках физической культуры, Техника безопасности на занятиях стилем танца vogue, Основные требования безопасности на занятиях сквош, Техника безопасности при занятиях фитнес-аэробикой и др.

Проект в виде презентации имеет 3 раздела в соответствии с заявленными для предмета безопасность жизнедеятельности тремя индикаторами компетенции УК-8. Вначале дается характеристика вида спорта, далее разбираются вредные и опасные факторы, воздействующие на спортсмена при занятиях данным видом, обсуждается техника безопасности на занятиях, действия спортсменов и тренеров при возникновении ЧС на тренировках или соревнованиях, наиболее частые травмы в данном виде спорта и оказание первой помощи при них. Этим мы вносим свой вклад в подготовку бакалавров по направлению подготовки Физическая культура.

#### **Литература:**

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ № 947 от 19.09.2017)
2. Яковлева Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 144 с.
3. Колесникова И.А. Педагогическое проектирование: Учеб.пособие для высш. учеб. заведений / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская; Под ред. Колесниковой И.А. – М.: Айрис-Пресс, 2005. – 288 с.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПАСАТЕЛЬНОМ ОТРЯДЕ «SOS» КГУФКСТ

А.Г. Ахромова, кандидат медицинских наук, профессор  
Н.В. Иванова, кандидат педагогических наук, доцент  
К.Р. Саакова, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Изучен психологический климат в группе студентов 1-го курса направления подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности» – членов студенческого спасательного отряда, занимающихся туризмом, показано положительное влияние занятий на данный показатель.*

***Ключевые слова:** студенческий спасательный отряд, занятия туризмом, психологический климат.*

Психологический климат в любой группе, ее сплоченность и надежность в чрезвычайных обстоятельствах зависят, с одной стороны, от морально-психологических свойств каждого отдельного участника, а с другой – от установившейся в группе системы отношений [1].

Данные литературы свидетельствуют, что между людьми, имеющими схожие ожидания, легче устанавливаются взаимопонимание, симпатии, происходит их сближение, объединение в так называемую первичную группу [2].

Актуальность проблемы психологического климата обуславливает необходимость формирования благоприятной атмосферы в коллективе с целью создания условий для полной реализации участниками своих способностей [3].

Цель исследования – изучить психологический климат в группе студентов 1-го курса, которые в статусе членов студенческого спасательного отряда занимаются туризмом, и определить его динамику в процессе нескольких месяцев занятий.

В исследовании принимали участие студенты 1-го курса направления подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности». Набор студентов на данное направление подготовки осуществляет кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании. Из студентов ежегодно формируется личный состав студенческого спасательного отряда «SOS», который является членом Краснодарского краевого отделения всероссийской общественной молодежной организации «Всероссийский студенческий корпус спасателей». В связи с тем, что отряд формируется из числа студентов направления подготовки Педагогическое образование, каждый год его состав изменяется. Из него уходят студенты, окончившие обучение в вузе, а приходят студенты 1-го курса, вчерашние школьники, не обладающие ни знаниями, ни умениями в области спасательного дела. Их обучение основам спасательных операций начинается с занятий в секции туризма.

Мы сталкиваемся с тем, что из ничем не связанных (кроме учебы на 1-м курсе) индивидуалов необходимо сформировать группу, которая, помимо получения профессиональных знаний, должна стать сплоченным коллективом. В туризме это чрезвычайно важно, так как страховочная веревка одного человека находится в руках другого человека, при этом первый из них должен быть уверен в том, что второй не бросит эту веревку ни при каких обстоятельствах.

Наш опыт обучения студентов 1-го курса свидетельствует о том, что они приходят в спасательный отряд абсолютными индивидуалистами, не умеющими принимать недостатки другого человека, корректировать свое поведение в соответствии с интересами коллектива и многое другое. Поэтому перед тренерами стоит проблема – не только обучить студентов

основам туристической техники (вязание узлов, строительство укрытий, разжигание костра, обеззараживание воды, ориентирование по компасу, солнцу, звездам, основам топографии и многому другому), но и сформировать коллектив единомышленников, объединенных одной целью – стать квалифицированными специалистами в области безопасности, а именно в сфере спасательного дела. Только при таких условиях можно стать полноценным членом студенческого спасательного отряда, попасть в команду, которая принимает участие в студенческих соревнованиях по пятиборью спасателей МЧС России, а в конечном итоге – стать высококвалифицированным учителем основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательном учреждении.

В связи с вышесказанным, нами было проведено исследование психологического климата в группе из 15 студентов, ставших членами спасательного отряда и начавших заниматься туризмом. Исследование проводилось дважды – в начале учебного года через 1 месяц обучения и через 6 месяцев занятий туризмом.

Студенты выполняли тест общей оценки психологического климата (ОПК) [4]. Он состоял из 13 противоположных утверждений, которые оцениваются по шкале 3,2,1,0,-1,-2,-3. Далее вычисляется коэффициент субъективной оценки социально-психологического климата для каждого респондента, а затем рассчитывается средняя величина для всей группы. Далее полученные данные сравниваются со шкалой теста, в которой существуют 4 оценки – «благоприятный, здоровый», «неустойчивый, но достаточно благоприятный», «средне благоприятный» и «неблагоприятный».

В начале эксперимента средний коэффициент субъективных оценок в группе составлял  $3,92 \pm 0,65$ , что соответствует нижней границе средне благоприятного, через 6 месяцев занятий он составил  $5,72 \pm 0,56$ , т.е. стал благоприятным, здоровым.

Таким образом, наше исследование позволяет утверждать, что занятия туризмом в течение 6 месяцев положительно повлияли на психологический климат в коллективе студентов. Мы связываем это с рядом моментов.

Во-первых, студенты становятся членами студенческого спасательного отряда на добровольной основе, поэтому они знают, зачем идут в отряд и что хотят получить в процессе занятий.

Во-вторых, члены отряда объединены одной целью, что всегда положительно сказывается на формировании положительного психологического климата в коллективе.

В-третьих, в процессе обучения успех приходит тогда, когда студенты работают слаженным коллективом, по принципу «один в поле не воин».

В-четвертых, в программу подготовки членов отряда включены определенные психологические тренинги, способствующие сплочению коллектива.

В-пятых, занятия со студентами проводят высококвалифицированные преподаватели, спасатели первого и международного класса, ведущие сотрудники Краснодарской краевой аварийно-спасательной службы «Кубань-СПАС». Они имеют как опыт инструкторов по туризму, так и многолетний стаж профессиональной деятельности. Известно, что успешность работы спасателей невозможна без слаженных действий всех сотрудников, при этом важна как профессиональная подготовка каждого спасателя, так и осуществление взаимодействия, взаимопомощи, взаимной страховки, которые невозможны без психологической совместимости.

Все вышесказанное дает положительный эффект для формирования психологического климата в группе, который и подтверждают результаты нашего научного исследования.

#### **Литература:**

1. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Из-во «Физкультура и спорт», 1981. – 142 с.
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/09/programma-sportivnyy-turizm>
3. <https://zen.yandex.ru/media/id/5c76e3e46dc7c000aeb11704/socialnyi-i-psiologicheskii-klimat-v-kollektive-5c8a555d618a2f00c606b004>
4. <https://studfile.net/preview/5675529/page:27/>

## МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ КАК РЕГУЛЯТОР СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ

Е.И. Берилова, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Сегодня спортивная деятельность характеризуется высоким уровнем конкуренции и ростом психологической напряженности для атлетов. Добиться успеха в ней могут только спортсмены, которые в состоянии противостоять психическим и физическим нагрузкам за счет развития личностных ресурсов. Было установлено, что атлеты, у которых преобладают внутренние мотивы занятий спортом, стремятся к достижению успеха в спорте и выбирают копинг-стратегии, содержание которых состоит в обращении за помощью к другим людям или дистанцированию от проблемы.*

***Ключевые слова:** мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, спортсмены, психологические ресурсы, стратегии преодоления стресса.*

Спортсмены, желающие достигнуть успехов в соревновательной деятельности, стремятся быть компетентными в избранном ими виде спорта, они получают положительные эмоции от спортивной деятельности и от новых впечатлений, которые она дает. Атлеты также стремятся к обретению новых знаний за счет принятия участия в соревнованиях и включения в тренировочную деятельность [3, 5]. Спортивная деятельность определяется высокими физическими и психическими нагрузками, которые могут приводить к развитию стресса. Выбор атлетами конструктивных копинг-стратегий и формирование у них конструктивной мотивации достижения будет способствовать преодолению ими стресса [1, 2, 4].

В исследовании приняли участие 60 спортсменов, которые занимались различными видами спорта. Особенности мотивации атлетов изучались с помощью опросников мотивации достижения успеха и избегания неудач Элерса, для установления особенностей мотивация самодетерминации применялся опросник «Почему я занимаюсь спортом?», копинг-стратегии исследовались с помощью опросника копинг-стратегий Лазаруса.

Были исследованы такие их личностные особенности, как мотивация самодетерминации, мотивация достижения, копинг-стратегии. Мы установили следующие особенности мотивации спортсменов. Анализ средних показателей мотивации самодетерминации у атлетов выявил, что для них характерно преобладание показателя «внутренняя мотивация (знания)», что подчеркивает их высокое стремление получать новые знания через включение в спортивную деятельность. Значение компонента «амотивация» находится в интервале низких значений, что подчеркивает стремление спортсменов добиваться высоких результатов как в соревновательной, так и в тренировочной деятельности. Другие показатели мотивации самодетерминации у спортсменов находятся в интервале средних значений. Анализ средних значений компонентов мотивации достижения установил преобладание мотивации «стремление к успеху» над «мотивацией к избеганию неудач». В исследовании также было установлено, что самыми предпочитаемыми копинг-стратегиями у атлетов были «принятие ответственности», «самоконтроль» и «бегство-избегание».

При сравнении показателей мотивации и копинг-стратегий у атлетов разного пола достоверных различий между девушками и юношами выявлено не было. Для девушек, в большей мере, чем для юношей, больше характерны такие стратегии преодоления стресса, как «конфронтационный копинг», «самоконтроль» и «дистанцирование». Следовательно, спортсменки в сложной жизненной ситуации больше, чем юноши, хотят контролировать свои чувства и эмоции, стремятся разрешить трудную ситуацию с помощью агрессивных

усилий, а также хотят дистанцироваться от решения проблемы.

В результате корреляционного анализа была выявлена достоверная прямая взаимосвязь между копинг-стратегией «дистанцирование» и следующими показателями мотивации: «мотивацией стремления к успеху», «внутренней мотивацией (знания)» и «внешней мотивацией (идентификацией)». Это позволяет нам сделать вывод о том, что у спортсменов при снижении значимости проблемной ситуации возрастает мотивация стремления к успеху. Они могут прибегнуть к «просчитанному» риску, стремятся ставить реальные цели, хотят получать новые знания, определяемые внешними факторами.

В результате корреляционного анализа у спортсменов мужского пола были выявлены прямые достоверные взаимосвязи между показателями «мотивация достижения успеха» и «положительная переоценка», а также «планирование решения проблемы». Кроме того, были выявлены достоверные обратные взаимосвязи между шкалой «мотивация достижения успеха» и такими копинг-стратегиями, как «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки». Это позволяет говорить нам о стремлении спортсменов мужского пола к достижению успеха, планированию событий и преодолению ими отрицательных переживаний за счет положительного переосмысления проблем. Они не стремятся получить внимание и сочувствие других людей. По результатам корреляционного исследования у девушек-спортсменок была выявлена достоверная прямая взаимосвязь между показателями «мотивация достижения успеха» и «положительная переоценка», «дистанцирование». Следовательно, девушки, стремящиеся к достижению успеха в деятельности при решении сложных проблем, чаще обращаются к выбору стратегий преодоления стресса, направленных на положительную переоценку сложной ситуации, или стремятся отдалиться от решения проблемы.

Таким образом, значимыми личностными ресурсами преодоления стресса у спортсменов являются их личностные свойства. Атлеты, которые стремятся к достижению успеха в своей деятельности и у которых доминирует внутренняя мотивация, стремятся к выбору конструктивных копинг-стратегий, которые позволяют им разрешить трудности с помощью планирования решения трудной ситуации, они берут на себя ответственность за принятое решение, ищут поддержку со стороны ближайшего окружения.

#### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. – Краснодар, 2008. – 209 с.
3. Шатурная С.О. Особенности мотивации у спортсменов-легкоатлетов различной квалификации / С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 371-373.
4. Распопова А.С. Психологические регуляторы устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы Третьей Международной научной конференции. – 2018. – С. 426-428.
5. Харитоновна И.В. Особенности мотивационной структуры личности спортсменов юношеского возраста / И.В. Харитоновна, В.Д. Максименко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 297-298.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕНЕРОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.М. Босенко, кандидат психологических наук, доцент  
А.С. Распопова, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены данные исследования психологической культуры тренеров (n=28). Получены данные о том, что при формировании психологической культуры у тренеров существенную роль имеют эмоциональный интеллект и педагогическая рефлексия. У тренеров со стажем работы до трех лет взаимосвязан эмоциональный интеллект с небольшим числом параметров психологической культуры. У тренеров со стажем работы более трех лет чем выше эмоциональный интеллект, тем меньше становится его регулирующее влияние на психологическую культуру. Большое значение имеет рефлексия своих действий.*

***Ключевые слова:** психологическая культура, педагогическая рефлексия, эмоциональный интеллект, тренер, спортивная деятельность, стаж, корреляционный анализ.*

Психологическая культура определяет эффективность развития личности, самореализацию в профессиональной деятельности [1, 2]. Суть феномена психологической культуры педагога связана с его компетентностью в профессии, а также средством, которое дает возможность улучшать педагогическое мастерство.

Психологическая культура для тренера приобретает особую актуальность, так как его деятельность является многогранной. От тренера требуется не только реализовать педагогические технологии, но и решать сложные профессиональные задачи в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, которые неразрывно связаны с высоким уровнем напряжения, конкуренцией. Сложные задачи спортивной подготовки требуют от тренера творческого подхода [3].

Осуществляя сопровождение личностного развития спортсменов, важно, чтобы тренеры владели комплексом профессионально-педагогических умений, обладали творческим мышлением для решения сложных, нестандартных задач, которые часто ставит спорт как вид деятельности.

Деятельность тренера должна отвечать гуманистическими принципам, что будет отражать ценностно-смысловой компонент психологической культуры. Важно, чтобы тренер имел интерес к познанию индивидуальности спортсменов, личностному саморазвитию, повышению уровня собственной психологической культуры и ее различных компонентов [4, 5].

Цель исследования – изучить особенности психологической культуры тренеров. Мы использовали методики «Психологическая культура личности» О.И. Моткова, диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла, диагностики уровня педагогической рефлексии А.В. Карпова.

В результате исследования психологической культуры личности тренеров получены результаты: высокий уровень обнаружен по показателям самопознания, конструктивности, конструктивности в делах, гармонизирующего саморазвития и интегрального показателя. Психическая саморегуляция, творческое поведение находятся на среднем уровне. Достоверные различия между показателями тренеров с разным стажем отсутствуют. Но у тренеров со стажем выше трех лет такие параметры, как самопознание, конструктивность и конструктивность в делах, выше, чем у тренеров, чей стаж до трех лет.

Педагогическая рефлексия тренеров находится на высоком уровне. Общее значение критичности мышления, адекватности рефлексии и интегрального показателя рефлексии имеет высокий уровень выраженности. Исследование педагогической рефлексии тренеров с разным стажем показало, что критичность мышления достоверно выше у тренеров со стажем более 3 лет. Показатель адекватности рефлексии высок у представителей обеих групп, что свидетельствует о его сформированности.

При исследовании показателей эмоционального интеллекта выявлены следующие данные. Показатели эмоциональной осведомленности, самомотивации, эмпатии распознавания эмоций других людей выражены на среднем уровне. Показатели управления эмоциями и интегрального показателя эмоционального интеллекта находятся на низком уровне.

В целом испытуемые обладают общими представлениями о эмоциях, их эмоциональный словарь достаточен. Они могут разделять переживания другого человека, оказывать влияние на эмоциональную сферу других людей. Статистически достоверных различий не обнаружено.

Рассмотрим корреляционные взаимосвязи исследуемых параметров в двух выборках тренеров. В выборке тренеров со стажем работы до трех лет получены следующие данные: прямая связь конструктивности в делах тем выше, чем выше управление эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей и общий уровень эмоционального интеллекта. То есть у тренеров со стажем до 3 лет сформированы умения по выстраиванию отношений в профессии, что дает им возможность управлять своими эмоциями, ориентироваться в эмоциональном состоянии окружающих.

Чем выше конструктивность, тем выше управление эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей и интегральный показатель эмоционального интеллекта. Умение тренеров со стажем работы до трех лет эффективно решать задачи в разных сферах способствует приобретению опыта общения и взаимодействия, повышает межличностную чувствительность, связано с повышением уровня распознавания эмоций других людей.

В выборке тренеров со стажем работы выше трех лет установлено, что по мере развития творческого поведения увеличивается способность к управлению эмоциями. Тренеры со стажем работы от трех лет имеют возможность успешно управлять своими эмоциями благодаря возможностям творческого подхода к деятельности.

Установлено, что чем выше показатель конструктивности, тем более развита педагогическая рефлексия тренера и ее параметры: адекватность рефлексии и интегральный показатель. Тренеры со стажем работы выше трех лет способны решать задачи из разных сфер жизни, то есть тренер может проводить анализ деятельности путем рефлексии.

Чем более у тренеров развито гармонизирующее саморазвитие, тем выше адекватность рефлексии и ее интегральный показатель. Если тренер со стажем работы выше трех ставит цели по самовоспитанию, это способствует повышению уровня его педагогической рефлексии. Интегральный показатель психологической культуры имеет прямую связь с адекватностью рефлексии и ее интегральным показателем. Чем выше уровень психологической культуры тренеров со стажем работы более трех лет, тем выше их уровень управления эмоциями и адекватность педагогической рефлексии.

Таким образом, нами выявлено, что тренеры со стажем работы до трех лет способны выстраивать отношения в профессиональной деятельности, то есть они могут управлять своими эмоциями, ориентироваться в эмоциональном состоянии окружающих. Они способны эффективно решать задачи из разных областей жизни. Тренеры со стажем работы выше трех лет могут реализовывать свои творческие способности, управлять эмоциями, эффективно решать задачи из разных областей жизни, анализировать свою деятельность путем рефлексии.

### **Литература:**

1. Берилова Е.И. Развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурс преодоления психического выгорания в спортивной деятельности // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 30-32.
2. Гусейнов А.Ш. Влияние уровня психологической культуры на профессиональное развитие личности и эффективность деятельности тренера / А.Ш. Гусейнов, В.В. Шиповская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 53-55.
3. Москаленко К.Ю. Самоэффективность как ресурс профессиональной самореализации тренеров по фитнесу и индикатор сформированности профессионально важных коммуникативных способностей / К.Ю. Москаленко, В.О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 126-128.
4. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубова // Рудиковские чтения-2020: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.Ф. Сопова, В.А. Москвина. – 2020. – С. 192-195.
5. Сессаревская З.А. Сравнительный анализ психологической культуры личности работников, занятых в различных сферах профессиональной деятельности // Психология и психотехника. – 2018. – № 1. – С. 83-90.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

О.С. Васильченко, старший преподаватель

В.З. Яцык, кандидат педагогических наук, доцент

И.И. Горбиков, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассматривается противоречие между применяемыми в настоящее время средствами и методами обучения технике передвижения на лыжероллерах, которые зачастую не отвечают биомеханическим закономерностям движений, и необходимостью поиска более эффективных средств и методов обучения. Разработана и экспериментально подтверждена инновационная модель обучения передвижению на лыжероллерах на основе освоения ключевых поз, звеньев и деталей техники с использованием комплекса имитационных упражнений.*

***Ключевые слова:** инновационная методика, лыжная подготовка, обучающиеся, образовательный процесс.*

Обучение двигательному действию в лыжной подготовке – это специфический процесс, поскольку ошибка, которая была допущена на одном из этапов обучения, может проявиться не сразу, а значительно позже, что существенно усложнит процесс исправления данной ошибки [3, 5].

Анализируя практический опыт и накопленный научно-теоретический потенциал по формированию техники передвижения на лыжероллерах, необходимо выделить, что невозможно, применяя традиционные формы и методы спортивной тренировки, проводить обучение основам техники на высоком уровне из-за слабой подготовленности обучаемых и ограниченного количества времени [1, 2, 7].

Также выявлено отсутствие четких рекомендаций по совершенствованию техники лыжных ходов на определенных этапах обучения. То есть в практической деятельности основное внимание акцентируется на элементах внешней картины движений, а применение методов и средств обучения происходит без учета биомеханических закономерностей движений. Все это приводит к тому, что формирование правильной техники передвижений на лыжероллерах осуществляется на основе попыток подражания их эталонным внешним формам, предъявленным тренером в качестве образца.

Следовательно, актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречия между применяемыми в настоящее время средствами и методами обучения технике лыжных ходов, которые зачастую не отвечают биомеханическим закономерностям движений, и необходимостью поиска более эффективных средств и методов обучения.

Цель данной работы – оптимизировать процесс формирования навыков передвижения на лыжероллерах у обучающихся ВУЗов физкультурно-спортивной направленности на основе освоения основных ключевых поз с использованием комплекса имитационных упражнений.

Объект исследования – процесс формирования навыков передвижения на лыжероллерах у обучающихся ВУЗов физкультурно-спортивной направленности по дисциплине «Лыжная подготовка».

Для решения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-теоретической литературы и практического опыта; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; видеоанализ техники передвижения на лыжероллерах; педагогический эксперимент; методы математической статистики.



Гипотеза исследования заключается в предположении, что внедрение в учебный процесс инновационной модели обучения технике передвижения на лыжероллерах на основе освоения ключевых поз с использованием комплекса имитационных упражнений позволит повысить эффективность процесса обучения студентов и улучшить качество усвоения учебного материала.

Необходимость разработки инновационной модели обучения технике передвижения на лыжероллерах ходов возникла в связи с дефицитом времени, отведенного на обучение двигательному действию, а также с отсутствием снежного покрова в Краснодарском крае, необходимого для обучения технике передвижения на лыжах. Инновационная модель обучения строилась на основе использования комплекса имитационных упражнений, направленных на освоение основных ключевых поз. Разработанная модель соответствовала образовательной программе по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка». Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования. Цель данной дисциплины – повышение уровня знаний, умений и навыков в обучении технике передвижения на лыжероллерах.

Инновационная модель состояла из двух основных блоков: теоретического и практического блока.

Основная задача теоретического блока содержалась в формировании теоретических знаний в области планирования содержания занятий по лыжной подготовке и положений теории и методики физической культуры и спорта.

Практический блок инновационной модели был разделен на две основные группы:

1. Обучение технике передвижения на лыжероллерах в условиях практических занятий с применением имитационных упражнений.
2. Самостоятельная подготовка и целевые консультации.

Научно-исследовательская работа была организована на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, контингент испытуемых – обучающиеся третьего курса факультета физической культуры. В педагогическом эксперименте приняли участие 44 студента Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В начале эксперимента посредством педагогического тестирования проходила оценка исходного уровня состояния физической, технической подготовленности обучающихся. Это позволило определить слабые стороны физической и технической подготовленности обучающихся.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта по формированию спортивной техники выявил ряд факторов, замедляющих процесс обучения двигательным действиям в лыжной подготовке [4, 6]:

1. Отсутствие двигательного опыта у обучаемых, связанного с лыжной подготовкой;
2. Низкий уровень общей физической подготовленности обучаемых, недостаточное развитие физических качеств, необходимых для освоения техники передвижения на лыжероллерах;
3. Низкий уровень теоретической подготовленности у обучающихся;
4. Слабая мотивация к процессу обучения технике передвижения на лыжероллерах.

Устранение негативных факторов, которые замедляют процесс обучения технике передвижения на лыжероллерах, позволит повысить эффективность учебного процесса, а следовательно, сделает его увлекательным для обучающихся.

Предложенный нами комплекс имитационных упражнений характеризуется более точным воспроизведением движения за счет условий его выполнения и началом движения из наиболее проблемной фазы. Данный комплекс позволяет проводить обучение технике передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу. Комплекс разработан для пяти лыжных ходов, которые являются основными и наиболее часто используются при передвижении на лыжах как любителями, так и профессионалами.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной нами инновационной модели обучения технике передвижения на лыжах. В ЭГ по сравнению с КГ наблюдаются позитивные сдвиги в технической подготовленности передвижений на лыжах по следующим показателям:

– фазовый состав техники передвижения на лыжах в классических и коньковых ходах наблюдался во всех группах, однако в экспериментальной группе данные значения были близки к модельным.

– средний абсолютный прирост результатов, по экспертной оценке, техники в классических ходах на 19,4% в ЭГ, в то время как в КГ на 12,51% ( $P < 0,05$ ); в коньковых ходах 25,3% у ЭГ, против 15,47% у КГ ( $P < 0,05$ );

– повышение уровня общей физической подготовленности произошло по трем показателям: у девушек по результатам в беге на 30 метров, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа и в прыжке в длину с места; у юношей по результатам бега на 30 метров, в подтягивании на перекладине и в прыжке в длину с места. В экспериментальной группе улучшение показателей на 6,34% ( $P < 0,05$ ), в то время как у КГ прирост составил всего лишь 1,24% ( $P < 0,05$ ).

Согласно вышеизложенному, мы можем утверждать, что применение инновационной модели обучения передвижению на лыжероллерах на основе освоения ключевых поз, звеньев и деталей техники с использованием комплекса имитационных упражнений позволит повысить эффективность процесса обучения и улучшить качество усвоения учебного материала.

#### **Литература:**

1. Благодаров Д.В. Использование имитационных упражнений при обучении технике передвижения на лыжах / Д.В. Благодаров, Е.А. Иванов, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар. – 2018. – 9 с.

2. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке / О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2010. – Краснодар. – С. 180-185.

3. Васильченко О.С. Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине «Лыжная подготовка» // О.С. Васильченко, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – С.26-27

4. Горбиков И.И. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И.И. Горбиков, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.

5. Гунькина О.И. Учебно-тренировочный процесс в лыжероллерном спорте / О.И. Гунькина, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар. – 2018. – 15 с.

6. Парамзин В.Б. К вопросу об изменении силовых показателей, обучаемых в процессе первоначальной адаптации к образовательной деятельности / В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2019. – № 1. – С. 283-284.

7. Разновская С.В. Консультация как основной вид учебной работы в учебном заведении / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Туризм и образование: исследования и проекты: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 126-128.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ АВИАЦИОННОГО ВУЗА

Л.М. Волкова, кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»,  
г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** В работе рассматриваются педагогические аспекты физической культуры и спорта на современном этапе дистанционного образования в вузе гражданской авиации. Важный аспект исследования – оценка уровня двигательной активности студентов авиационного вуза в соответствии с различным профилем подготовки. Обработка полученных данных свидетельствует о том, что двигательная активность студентов напрямую связана с пониманием значимости физической и психофизиологической подготовленности специалиста, уровнем его здоровья для эффективной и качественной работы в авиации, обеспечения безопасности полетов воздушных судов.*

***Ключевые слова:** гражданская авиация, студент, физическая культура, спорт, двигательная активность.*

Сегодня важнейшей проблемой высшего вузовского образования является формирование у студентов разносторонних, поистине университетских знаний о человеке, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Роль учебного заведения на современном этапе становится еще более значимой, поскольку сама жизнь заставляет быстро реагировать на изменения в экономике, науке, принимать качественно новые знания. Физкультурное образование - составная часть общего образования, которое направлено не только на обучение молодого поколения, но и подготовку его к жизни в современных условиях, к профессии [1].

Реализация ценностного аспекта физической культуры определяется во многом педагогическим процессом, где значимая роль отводится как преподавателю, так и средствам обучения (учебникам, учебно-методическим пособиям, рекомендациям), способствующим созданию устойчивой мотивации к самоподготовке, особенно это актуально в период пандемии коронавируса 2019.

Образовательная подготовка студентов по физической культуре в авиационных вузах до последнего времени носила недостаточно эффективный характер. Усиление роли гуманитарного образования будущих авиационных специалистов нацеливает на поиск оптимальных путей реализации этой проблемы по дисциплине «Физическая культура» [5].

Решение проблемы до недавнего времени осложнялось тем, что отведенных на обязательные практические занятия часов было явно недостаточно для поддержания оптимальной двигательной активности, достижения необходимого уровня психофизиологической подготовленности. В настоящее время данная проблема усугубляется переводом курса практических занятий по физической культуре в дистанционный режим, когда выполнение физической нагрузки в большей степени зависит как от дисциплинированности студента, так и от осознания ее важности и необходимости. Особенно остро данный аспект проблемы в образовании стоит в авиационных вузах, где необходимо обеспечить подготовку будущего специалиста к безопасным полетам воздушного судна.

Безопасность полетов – это состояние авиационной системы, при котором риски, связанные с авиационной деятельностью, снижены до приемлемого уровня и контролируются. Во всех случаях безопасность полетов зависит от качества функционирования всех элементов авиационной системы и обеспечивается как высоким качеством летной эксплуатации воздушного судна, так и качественным управлением воздушным судном [4]. Международная организация гражданской авиации к наивысшему

приоритету относит обеспечение безопасности полетов и эффективность авиационной деятельности. Государство причисляет безопасность функционирования воздушного транспорта к национальной и экономической безопасности страны. К качествам, влияющим на надежность функционирования, а, следовательно, и безопасность полетов относятся, прежде всего: профессиональная подготовка, дисциплинированность авиационного персонала; психофизическое состояние авиационного персонала.

Таким образом, важнейшими составляющими безопасности полетов в гражданской авиации являются занятия физической культурой, которые обеспечивают должное физическое состояние, необходимый уровень здоровья авиационного персонала. Именно направленные занятия физической культурой и спортом для будущего специалиста авиации укрепляют организм, держат его в тонусе, а физическая активность способствует развитию таких качеств как выносливость, выдержка, аккуратность, концентрация внимания, вестибулярная устойчивость и др., что крайне необходимо в авиации.

В исследовании поставлена цель – определить, как профиль обучения в вузе гражданской авиации влияет на осознание необходимости занятий физической культурой и спортом и какова самостоятельная двигательная активность студента разного профиля обучения в режиме дистанционного образования.

Методы исследования: теоретический анализ, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, методы статистики. Исследование проводилось на базе кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА). В исследовании приняли участие юноши и девушки по профилю летной подготовки: «Организация летной работы», «Организация использования воздушного пространства»; студенты – будущие специалисты сферы услуг на транспорте: «Транспортная логистика», «Организация перевозок и управление на воздушном транспорте»; студенты – будущие сотрудники экономических подразделений: «Организация бизнес-процессов на воздушном транспорте»; студенты – будущие специалисты кадровых служб: «Управление персоналом организации»; студенты – будущие сотрудники юридических служб: «Правовое обеспечение деятельности системы воздушного транспорта», всего 186 человек.

На основании анализа научно-методических ресурсов [2, 3] были выявлены основные параметры воздействия условий труда на организм пилотов, диспетчеров, бортпроводников, других специалистов отрасли гражданской авиации.

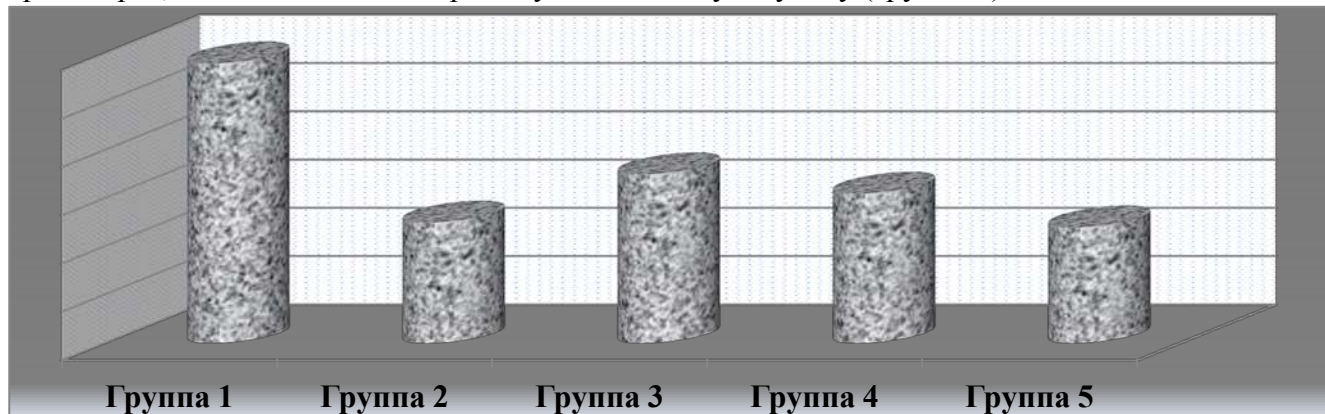
Выявлено, что работа основных профессий авиационного персонала является сидячей и малоподвижной, мышцы организма частично атрофируются и ослабевают, возникают боли и неприятные ощущения в различных частях тела, что может негативно сказаться на авиационной работе (а работникам этой сферы необходимо концентрировать свое внимание на процессе работы и не отвлекаться на подобные факторы). Чтобы не допустить таких негативных последствий, к примеру, во всех диспетчерских пунктах имеется комната отдыха с различными тренажерами или приспособлениями для поддержания физической активности: велотренажер, беговая дорожка, настольный теннис, бильярд и т.д.

Кроме того, особенности работы авиаспециалиста – это нарушение цикла сна-бодрствования, воздействие звука и сильных вибраций, давление, гипоксия, физическая и психическая усталость, стресс, постоянное эмоциональное напряжение, работа с микрофоном и компьютерной техникой. Все перечисленные факторы могут привести к серьезным последствиям в нарушении здоровья, поэтому так важна профилактическая работа, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

В исследовании проведено анкетирование и опрос студентов разных профилей подготовки, по которым проводится обучение в университете гражданской авиации, включая летные, инженерно-технические, управленческие и гуманитарные специализации.

Анкетирование включало вопросы по оценке двигательной активности студентов в период дистанционного образования, т.е. в период 2020 года. Один из показателей двигательной активности – количество ккал, потраченных еженедельно. Статистическая

обработка полученных данных показала, что уровень двигательной активности напрямую связан с профилем обучения студентов в авиационном вузе (рис.). Так двигательная активность будущих пилотов и авиадиспетчеров (группа 1) более чем в два раза превосходила двигательную активность студентов - будущих работников служб производственного комплекса и специалистов, связанных со сферой услуг (группа 2), а также студентов – будущих сотрудников юридических и других подразделений экспедиционных, промышленных, торговых и туристических организаций (группа 5). Средний уровень двигательной активности демонстрируют студенты – будущие сотрудники авиационных организаций, их управленческие, производственные и экономические подразделения (группа 3), а также студенты – будущие специалисты кадровых служб и подразделений центров подготовки, сотрудники служб занятости и социальной защиты на транспорте, специалисты по кадровому консалтингу и аудиту (группа 4).



- \*Группа 1 – летный профиль подготовки; группа
- 2 – профиль подготовки сферы услуг; группа
- 3 – профиль организации бизнес-процессов; группа
- 4 – профиль подготовки кадровых служб; группа
- 5 – профиль подготовки юридических служб.

Рисунок – Объем самостоятельной двигательной активности студентов СПбГУ ГА разного профиля обучения\* (усл. ед.)

Кроме того, данные опроса студентов показали, что уровень двигательной активности значительно снижается при переезде студентов из-за пандемии коронавируса из Санкт-Петербурга к себе домой, в родной город, хотя процесс дистанционного обучения продолжался в том же режиме. Видимо в таком (более домашнем) режиме обучения у большинства студентов уменьшается уровень ответственности, дисциплинированности и многие студенты переносят занятия физической культурой и спортом на отдаленный срок.

Полученные данные еще раз подтверждают, что объем двигательной активности зависит, прежде всего, от осознания важности данного аспекта профессионально-прикладной подготовки будущего специалиста, а совсем не от загруженности студента, ведь объем учебной, практической, интеллектуальной, самостоятельной нагрузки студента летных направлений подготовки в СПбГУ ГА значительно выше, чем у студентов других профилей подготовки этого же вуза. Только понимание важности должной физической подготовленности, необходимого уровня здоровья специалиста, от которых в большой степени зависит управление безопасностью полетов воздушных судов, служит главным мотивом активных занятий физической культурой и спортом.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации видит перед собой цель в современной образовательной нише - сохранить головную роль в числе авиационных вузов России. А это означает, что надо готовить высокого качества специалистов и важный аспект в этой подготовке – соответствие специалиста должному уровню физической и психофизиологической подготовленности, владение

профессиональными компетенциями. Именно поэтому сегодня специалисты, закончившие СПбГУ ГА, востребованы во всех структурах воздушного транспорта России: они трудятся на руководящих должностях в федеральных органах управления гражданской авиации, авиапредприятиях и частных авиакомпаниях, летают командирами современных лайнеров, управляют воздушным движением, руководят авиационными представительствами за рубежом.

**Литература:**

1. Волкова Л.М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации / Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в ВС РФ. – 2017. – С. 41-46.

2. 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 // СПб., 2020. – 91 с.

3. 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.

4. Никулин Н.Ф. Управление безопасностью полетов в гражданской авиации. Часть 1. Обеспечение безопасности полетов / Н.Ф. Никулин, Г.А. Волков, В.Г. Кизько, А.С. Янушевский, Е.С. Детистова // Университет ГА, С.-Петербург, 2015. – 107 с.

5. Шалупин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В.И. Шалупин, И.А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. – 2015. – № 213 (3). – С. 81-84.

## **ПРОАКТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Г.Б. Горская, доктор психологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Приведены концептуальные и эмпирические доказательства эффективности про-активного подхода к регуляции психических нагрузок и эмоционального фона соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации. Целью исследования вилось изучение организационных источников психических нагрузок спортсменов высокой квалификации и возможности регуляции их воздействия на спортсменов. Показано, что контроль значимых для спортсменов организационных условий подготовки позволяет снизить психическую напряженность соревновательной деятельности, что положительно сказывается на ее результатах.*

***Ключевые слова:** организационный стресс, спортсмены высокой квалификации, психическая напряженность, соревновательная деятельность.*

Современный спорт высших достижений отличается чрезвычайно высоким уровнем психических нагрузок, обусловленных не только степенью личностными ресурсами устойчивости к ним спортсменов, высоким статусом соревнований, в которых они участвуют, но и многочисленными организационными факторами. Не случайно в последние десятилетия чрезвычайно активизировались исследования организационного стресса в спорте [1, 4, 5]. Эти исследования позволили установить, что если соревновательный стресс, который долгое время был основным предметом интереса психологов спорта, вызывается достаточно ограниченным кругом источников, сходных в различных видах спорта, то организационный стресс отличается чрезвычайно разнообразием и многочисленностью источников.

Особенностью источников организационного стресса является и то, что во многих случаях они оказывают на спортсменов долговременное воздействие, что является фактором риска психического выгорания и снижения результативности выступлений высококлассных спортсменов в соревнованиях.

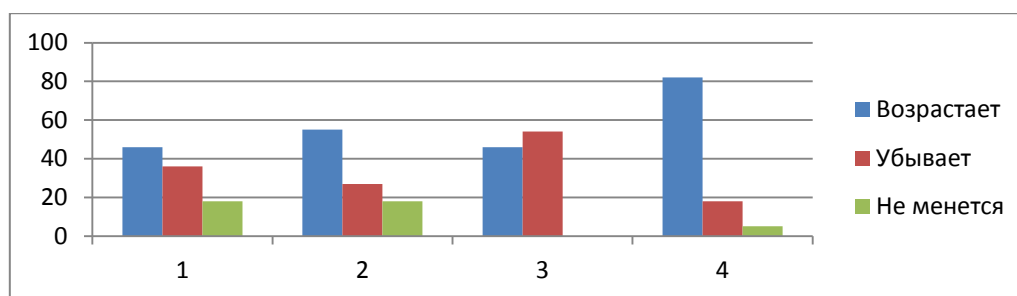
При всей многочисленности источников организационного стресса некоторые из них являются особо значимыми. Это и построение подготовки без учета индивидуальных особенностей спортсменов, и планирование участия в соревнованиях без учета психологического восстановления после соревновательных нагрузок, и нарушения установленных критериев отбора на престижные соревнования и в элитные команды, и устойчивость позиции спортсмена в таких командах.

Доказательство значимости организационных источников психической напряженности являются приведенные ниже результаты исследования. В нем сопоставлен уровень психической готовности к соревнованиям и результаты выступления в основном для спортсменов соревнования в двух сезонах, которые различались степенью регуляции такого значимого для высококвалифицированных спортсменов фактора, как точность соблюдения правил отбора на престижные соревнования и в элитную команду.

Исследование проведено методом анализа отдельного случая. В нем приняли участие двадцать четыре яхтсмена высокой квалификации (мастера спорта и мастера спорта международного класса). Являясь членами элитной команды, они в течение трех лет проходили регулярные обследования, направленные на оценку их готовности к решению задач отдельных периодов годового цикла подготовки. В исследовании применялась

модифицированная методика диагностики мотивации спортивной деятельности Демина, устанавливающая такие показатели, как стремление к самоутверждению, заинтересованность в материальном благополучии, в благоприятных социально-бытовых условиях деятельности, заинтересованность в повышении спортивного мастерства, заинтересованность в информации о соперниках, заинтересованность в отсутствии отклонений в состоянии здоровья и психологического дискомфорта [3]. Чувствительность к соревновательным стрессорам оценивалась по методике Мильмана [2]. Индикатором уровня психической напряженности было изменение перечисленных показателей от начала сезона до вступления в основных отборочных соревнованиях. Она оценивалась по частоте случаев повышения, понижения, неизменности исследуемых показателей.

Наиболее отчетливо характеризуют изменение уровня психической напряженности и готовности к ответственным соревнованиям показатели, представленные на рис. 1. Они отражают характер изменения показателей в сезоне, который проходил в условиях отклонений от точного исполнения установленных правил отбора на ответственные соревнования. Вследствие этого спортсмены, сомневающиеся в точности соблюдения правил отбора были ориентированы на необходимость выступления на результат в любых соревнованиях, которые могли потенциально стать новым критерием отбора на значимые для спортсменов соревнования и в элитную команду. А это, в свою очередь, повышало психическую напряженность и провоцировало накопление психической усталости.



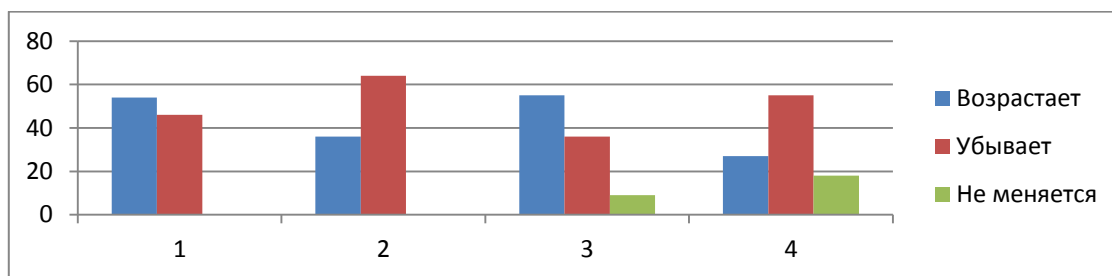
*Примечание: 1 – заинтересованность в отсутствии психологического дискомфорта, 2 – заинтересованность в отсутствии отклонений в состоянии здоровья, 3 – стремление к соревновательной борьбе, 4 – чувствительность к соревновательным стрессорам.*  
 Рисунок 1 – Частота случаев возрастания, убывания, неизменности показателей психической готовности высококвалифицированных яхтсменов к соревнованиям от начала соревновательного сезона до основных отборочных соревнований в сезоне 1 (%).

Как показано на рис.1, к моменту главного отборочного соревнования у яхтсменов отмечается повышение заинтересованности в отсутствии психологического дискомфорта, в отсутствии отклонений в состоянии здоровья, что рассматривается как признак психического выгорания, снижающего готовность к соревновательной борьбе. У значительной части спортсменов отмечается снижение стремления к соревновательной борьбе перед основными соревнованиями. Бросается в глаза и повышение чувствительности к соревновательным стрессорам. Отмеченный характер изменения показателей за четырехмесячный период от начала соревновательного сезона до основного отборочного соревнования отчетливо показывает, что спортсмены подошли к важному для себя соревнованию в состоянии высокой психической напряженности. Причем рост показателей заинтересованности в отсутствии психологического дискомфорта и отклонений в состоянии здоровья указывает на то, что высокий уровень психической напряженности спортсмены испытывают достаточно длительное время. Это следует рассматривать как одну из причин того, что в соревнованиях спортсмены выступили ниже своих возможностей.

В сезоне 2, который в основном проходил по тому же плану, что и сезон 1, были приняты меры по строгому соблюдению правил отбора. За время от начала соревновательного сезона до основного отборочного соревнования спортсмены могли



убедиться в этом. Данные, представленные на рис. 2, показывают, что это сказалось на параметрах, характеризующих готовность к основному отборочному соревнованию.



*Примечание: 1 – заинтересованность в отсутствии психологического дискомфорта, 2- заинтересованность в отсутствии отклонений в состоянии здоровья, 3 – стремление к соревновательной борьбе, 4 – чувствительность к соревновательным стрессорам.*

Рисунок 2 – Частота случаев возрастания, убывания, неизменности показателей психической готовности высококвалифицированных яхтсменов к соревнованиям от начала соревновательного сезона до основных отборочных соревнований в сезоне 2 (%).

При росте заинтересованности в отсутствии психологического дискомфорта в сезоне 2 у яхтсменов отмечается снижение заинтересованности в отклонениях в состоянии здоровья. повышение стремления к соревновательной борьбе у значительной части команды, что сочетается с понижением у большей части спортсменов чувствительности к соревновательным стрессорам. Отмеченное сочетание показателей указывает на значительно более высокую готовность спортсменов к соревновательной борьбе в сезоне 2 по сравнению с сезоном 1. Данные психологического мониторинга подтверждаются мнением тренеров и спортсменов о более благоприятном эмоциональном фоне спортивной подготовки и участия в соревнованиях в сезоне 2 по сравнению с сезоном 1.

Разумеется, отклонения от установленных правил отбора на престижные соревнования и в элитные команды является не единственным организационным источником психической напряженности в спорте высших достижений. В связи с этим актуальной задачей психологов, ведущих психологическое сопровождение спортсменов высокой квалификации, является выявление значимых для спортсменов источников психической напряженности, связанных с организационными аспектами их подготовки, особенно, тех, которые относятся к категории длительно действующих.

#### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С.74-76.
2. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. – С.: 1983. – С. 24-45.
3. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: 1984. – 104 с.
4. Fletcher D., Wagstaff C.R.D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future // Psychology of sport and exercise. 2009. V.10. P.427-434.
5. Woodman T., Hardy L.A case study of organizational stress in elite sport. //Journal of applied sport psychology. 2001. V.13. 207-238.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПЕРИОДА РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

К.А. Дробышева, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Исследование посвящено выявлению личностных показателей формирования жизнестойкости спортсменов периода ранней взрослости. Результаты свидетельствуют, что значимыми личностными характеристиками формирования жизнестойкости выступают черты Большой пятерки «экстраверсия», «сознательность», «эмоциональная стабильность», «открытость новому опыту» и внутренняя мотивация. Установлено, что для формирования компонента жизнестойкости «вовлеченность» значима так же внешняя мотивация и осознанность в процессе деятельности, для компонента «контроль» внешний мотив «идентификации» и осознанное включение в деятельность.*

***Ключевые слова:** диспозиционный оптимизм, личностные ресурсы, спортсмены, ранняя взрослость.*

В период ранней взрослости большинство спортсменов выходят на уровень высшего спортивного мастерства, который отличается высоким уровнем нагрузок, усилением роли психологических факторов успешности соревновательной деятельности, воздействием большого количества стрессоров различного уровня [3]. Способность конструктивно реагировать на стресс, не снижая работоспособности способствует самореализации спортсменов. Реализация спортсменом своего потенциала возможна через раскрытие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективность деятельности в стрессовых ситуациях [2]. Одним из личностных ресурсов выступает жизнестойкость. Установлено, что баскетболисты с высокой жизнестойкостью характеризовались успешными действиями в условиях борьбы на площадке [4]. Спортсмены с высокой жизнестойкостью более уверены в себе и менее подвержены социальному давлению [5]. Высокая жизнестойкость позволяет спортсменам во время соревнований демонстрировать заявленный результат, превосходить свой же результат, собираться после неудач. Пловцы с высокой жизнестойкостью имеют более высокое восприятие физической выносливости и способны эффективно действовать в незнакомой конкурентной среде [7]. С повышением уровня жизнестойкости возрастает степень социально-психологической адаптированности личности спортсмена [1]. Чем выше жизнестойкость, тем легче спортсмену в процессе соревновательного сезона справляться с нагрузками, трудностями, возможными неудачами и стрессом [6]. Жизнестойкость является важным фактором совершенствования спортсменом своего мастерства. В обследовании игроков в регби установлено, что чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше все компоненты жизнестойкости [4].

Таким образом, жизнестойкость выступает ресурсом спортсменов по устойчивости к стрессу и реализации. Актуальность данной работы объясняется тем, что не освещены в полной мере механизмы становления жизнестойкости и ее связь с личностными показателями.

Целью исследования является выявление личностных регуляторов формирования жизнестойкости спортсменов периода ранней взрослости. Для реализации намеченной цели были использованы следующие психодиагностические методы: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник маркеры факторов «Большой пятерки» Л. Голдберга, в адаптации Г.Г. Князева, опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, средний возраст 20,7, квалификация: КМС, МС, МСМК.

Согласно полученным корреляционным взаимосвязям, интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» положительно взаимосвязаны с чертами Большой пятерки «экстраверсия», «сознательность», «эмоциональная стабильность», «открытость новому опыту». Умение находить контакт с социальным окружением, коммуникабельность, ответственность, дисциплинированность, планомерность действий, умение контролировать эмоции, готовность расширять кругозор, осваивать новое, любознательность, стремление учиться новому способствуют формированию жизнестойкости, готовности активно включаться в разрешение трудностей, принимать ответственности за их разрешение на себя и убежденности, что прилагаемые усилия повлияют на результат деятельности, готовности идти на риски ради достижения намеченных целей и извлекать из него опыт.

Интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» положительно коррелируют с внутренними мотивами «знание», «компетентность», «новые впечатления». Желание спортсменов расширять свое мастерство новыми знаниями и умениями, обогащать свои способности, совершенствовать имеющиеся возможности, быть компетентным в избранном виде спорта, получать новые впечатления от спортивной деятельности способствует формированию жизнестойкости, готовности активно включаться в деятельность и в разрешение трудностей на пути к цели, принимать ответственности за их разрешение на себя, убежденности что прилагаемые усилия повлияют на результат деятельности, готовность идти на риски и извлекать из него опыт.

Интегральный показатель жизнестойкости и составляющий его компонент «вовлеченность» положительно коррелирует с внешними мотивами «интроекция», «идентификация», внешней мотивацией и отрицательно с амотивацией, чувство ответственности перед значимым социальным окружением, понимание личностной значимости и пользы выполняемой деятельности, различные внешние факторы побуждающие к деятельности и осознанное включение в деятельность способствует формированию жизнестойкости и готовности активно включаться в деятельность и разрешение трудностей в процессе реализации намеченных целей. Показатель жизнестойкости «контроль» положительно коррелирует с внешним мотивом «идентификация» и отрицательно с амотивацией, понимание спортсменом личностной значимости спортивной деятельности и осознанное включение в деятельность формируют принятие ответственность за разрешение сложностей на себя и убежденности что прилагаемые усилия повлияют на результат.

Общительность, умение находить контакт с окружающими, дисциплинированность, настойчивость, умение контролировать эмоции, стремление к расширению знаний, внутренняя мотивация, желание совершенствовать мастерство и получать положительные эмоции от деятельности способствуют развитию жизнестойкости. Так же для отдельных компонентов жизнестойкости, а именно «вовлеченность», «контроль» значимы наряду с внутренней и внешней мотивация.

#### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – №1. – С. 19-24.
2. Горская Г.Б. Личностные ресурсы спортсменов – представителей командных видов спорта как фактор сопротивляемости стрессу: динамический анализ // Материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – Москва. – 2018. – С. 49-53.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220с.
4. Личностный потенциал: Структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл. – 2011. – 675с.
5. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science Movement and Health. 2015. Vol.15.P.431-435.
6. Secades G., Molinero X., Barquín R., Salguero R., Vega A., Márquez R. Resilience and recovery-stress in competitive athletes // Cuadernos de Psicología del Deporte. 2017. Vol. 2 P. 73-80.
7. Schofield G., Mummery W.K. Bouncing Back: The Role of Coping Style, Social Support and Self-Concept In Resilience Of Sport Performance // Sport Psychology. 2004. Vol. 6. P. 1-18.

## PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

M.S. Dushko, associate professor

T.A. Mamiy, student

FSBEI HE Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

**Abstract.** *This article discusses pedagogical innovations in the field of physical education. Fundamental part of the pedagogical process is the personal-oriented interaction of the teacher and the student. Organization of sports-oriented physical education opens up great prospects for mastering the values of physical and sports education in the conditions of mass physical training of the younger generation.*

**Keywords:** *educational process, personal-oriented interaction, healthy lifestyle, physical education, innovative technologies, physical activity.*

Currently, a new education system is being developed in Russia, focused on entering the world educational space. This process is accompanied by significant changes in the pedagogical theory and practice of the educational process. The most important component of the pedagogical process is the personal-oriented interaction between the teacher and the learner. The foundation of the education system as a general idea is a humanistic worldview, which provides for the formation of such personal qualities as awareness of the surrounding world and the person inside it, tolerance, understanding of the alternative, the desire for self-development, the desire to comprehend knowledge, a tendency to compromise, respect for other people's opinions [1].

Organization of sports-oriented physical education it opens up great prospects for mastering the values of physical and sports education in the conditions of mass physical training of the younger generation. The organization of physical training of schoolchildren is based on the concept of training. Strength, endurance, agility, and a high level of performance can be acquired through training, using the effect of a purposeful organized process of adapting the body of schoolchildren to physical exertion, of sufficient volume and intensity. According to the researchers, the fundamental principles of the organizational and methodological concept of learners training should become the theoretical and methodological basis for new forms of organizing physical education classes. Today, the school must respond to a large number of requests. The customers of the school are students, parents, society, professional elites, while maintaining a certain position of the state. In modern schools, the requirements have changed: now it is no longer promising to prepare a graduate for decades to come; in the labor market, with from the point of view of life prospects, the ability to "learn all your life", to retrain, is more in demand. To effectively ensure a new quality, one of the means of education of schoolchildren is the use by the teacher of physical culture of modern educational technologies: health-saving and information. The choice of modern educational technologies is based on the policy in the field of education: federal, regional and municipal. The choice of such a policy is aimed at:

1. Implementation of the main priority areas of school policy.
2. Fulfilling the requests of secondary and higher educational institutions;
3. Meeting the requirements and requests of parents to ensure the competitiveness of their children.

Studying some studies on the physical education of schoolchildren, it is revealed that children who systematically engage in physical exercise or some kind of sport develop and grow much faster and healthier than their peers who neglect sports or other physical exercises [1,2].

With regular exercise, with a gradually increasing load and the addition of new norms of movement, the child's body will lead to a more perfect state of adaptation to the often changing conditions of the surrounding world, and will also allow you to maintain this adaptability. These changes are possible in the body due to the plasticity of the central nervous system. Due to the fact

that the exercises are constantly repeated, one exercise depends on another an adaptation is formed, which allows you to perform sets of exercises without significant expenditure of strength and endurance.

The priority task of modern Russian educational policy is to create conditions for a high quality of the educational process on the basis of preserving its fundamental nature and meeting the long-term needs of the individual, society and the state. The solution of the most important social task of forming a healthy lifestyle and stable healthy habits among schoolchildren, as well as a conscious attitude to their own health and physical fitness, should be carried out through new approaches in the system of physical education.

The use of modern innovative technologies changes the content of the essence of physical improvement of learners, which is based on the use of comprehensive, detailed, reliable information that allows us to take into account not only the gender and age differences of students, but also their individual characteristics and needs for physical improvement. The personality-oriented content of physical activity is determined by the structural components of motivational and need-based attitudes of schoolchildren. Learners acquire the ability to replenish the stock of knowledge and correctly apply it in practice, constantly improve the culture of the body and behavior, the ability to manage their mental state and psychological adjustment to the lesson, the ability to exercise control over their behavior, actions, movements, facial expressions, emotions. The main tool for satisfying physical culture and sports needs and motives is the integrated use of innovative technologies of basic and specialized physical education, health-improving physical training, adaptive physical culture, sports training in various types of physical activity. Innovative technologies in the use of optimal learning methods involve the creation of problematic situations in the implementation of physical activity of learners [3].

There is a system that includes normative indicators that are broken down by age, gender, and physical fitness. These standards must be met. Sports have their own requirements, which also depend on age, training and gender. In physical education in physical education classes, teachers, the main task is the comprehensive development and upbringing of the child. When correcting problems with the musculoskeletal system, in physical education classes, a complex of therapeutic physical therapy is often used. culture, which is used for the purpose of therapy and prevention of various diseases. During physical training, the body is strengthened, the body's resistance to various relapses from the disease increases, and also prevents diseases or their complications. The main means of physical culture is a specially selected set of physical exercises, which is aimed at treating a certain disease in a child. In the process of innovation in the physical development of children, a program of therapeutic physical culture is included. With exercises that are selected correctly, in accordance with the characteristics of the disease of the musculoskeletal system, with the right pace and sequence, they have a healing effect. Under the influence of such exercises, proper breathing, metabolism, blood circulation are activated, the functional state of the endocrine and nervous systems improves, and the efficiency of the muscular system increases. One of the main principles used in innovative technologies of physical education is the principle of systematic and consistent training. The second main principle is accessibility. The teacher must necessarily use the principle of clarity, so that it is easier for the child to understand how to correctly perform a particular exercise. In order for the child to understand and remember the material well, the principle of consciousness and activity is used. The principle of individualization should be applied to each child. Since each child has a different degree of the disease, it is necessary to choose an individual set of exercises for each child [4, 6].

A great positive effect will be the implementation of health-improving physical culture in the open air, where natural factors of nature have a positive effect on the child's body. The innovative process consists in the fact that physical education teachers have the right to give children individual tasks that students must perform daily, without missing. Such forms include gymnastics, yoga, Pilates, fitness, etc.

It is important to understand that the health of a learner depends not only on physical development, but also on proper nutrition, daily routine, compliance with hygiene standards,

abstinence from smoking, alcohol, etc., and it is also necessary to save the child from all sorts of stresses that depend on family relationships, dissatisfaction with living conditions, etc. During the lessons, teachers need to make a five-minute physical education break in the lesson, which is held in the middle of each lesson together with the teacher. Physical education minutes help children to relieve tension from the lesson relax tense muscles, as well as bring the body into the correct position. It is important to remember that in physical education classes, you should not forget about outdoor games and relay races, as for children it is a pleasant and useful activity, especially for relaxation and stress relief [5].

Another innovative direction that complements the content base of the base of physical education of learners is the use of physical exercises to optimize the conditions for the development of mental actions. The innovative directions of improving the system of physical culture education of students proposed in this article, naturally, do not exhaust the difficulties. Currently, professionals have at their disposal a large volume of scientific and methodological literature containing the most up-to-date data on many issues of concern to them.

#### **References:**

1. Звягинцев М.В. Педагогическая теория личности, как инструмент педагогики / М.В. Звягинцев // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология: сборник научных трудов. – Ялта, 2017. – Вып. 56. – Ч. 4. – С. 118-123.
2. Примерные программы среднего (полного) общего образования по физической культуре / А.П. Матвеев, Л.В. Каверкина. – М: Просвещение, 2002. – 26 с.
3. Рыжков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 2-8.
4. [https://www.en.wikipedia.org/wiki/Physical\\_education](https://www.en.wikipedia.org/wiki/Physical_education)
5. [https://www.simple.wikipedia.org/wiki/Healthy\\_lifestyle](https://www.simple.wikipedia.org/wiki/Healthy_lifestyle)
6. [https://www.tolerance.org/professional-development/five-standards-of-effective-pedag\]ogy](https://www.tolerance.org/professional-development/five-standards-of-effective-pedag]ogy)

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ, ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

А.Б. Есжанов, магистрант

Г.Ф. Агеева, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма», г. Казань, Россия

***Аннотация.** В статье дается общая характеристика понятию социализации в студенческой среде, рассматриваются основные подходы к понятию социализации посредством настольного тенниса. Проведенное анкетирование позволило выявить заинтересованность студентов занятиями по настольному теннису с целью повышения эффективности взаимоотношений в коллективе.*

***Ключевые слова:** социализация, студенты, настольный теннис, межличностные взаимоотношения, адаптация.*

Развитие современной молодежи происходит в рамках социально-экономических условий развития современного общества. В процессе социализации студент приобретает социальный опыт, который позволяет ему в дальнейшем эффективно взаимодействовать в рамках трудовой и профессиональной социализации. Успешность социализации позволяет личности формировать адекватные социальные межличностные взаимоотношения со сверстниками и окружающими людьми.

Тем не менее, процесс социализации студенчества осложнен не только высокими умственными, эмоциональными, но и психофизиологическими нагрузками, связанными с процессом адаптации к новой ступени образования. Одним из аспектов, позволяющих лучше пройти адаптацию к новой среде обучения, являются особенности социализации студентов посредством участия в разнообразных спортивных мероприятиях, что и обуславливает актуальность темы данной статьи.

Актуальность темы данного исследования также обусловлена противоречием между тем, что существует много методических рекомендаций для повышения эффективности социализации дошкольников, школьников и подростков, и тем, что вопросы социализации студентов не так полно освещены в научно-методической литературе.

Анализируя отечественные и зарубежные подходы к изучению процессов социализации, можно отметить, что проблема социализации личности находится в центре внимания многих исследователей как в стране, так и за рубежом. Таким образом, даже в исследованиях представителей классической зарубежной социологической мысли (М. Вебера, Э. Дюркгейма и др.) были заложены теоретические основы изучения процессов социализации. В этой связи М. Вебер работает над интерпретацией профессиональных компетенций как целостной и взаимозависимой единицы социальной и индивидуальной единицы в развитии человеческой личности, имеющей особое методологическое значение [3].

Б.Д. Парыгин считает, что процесс социализации - это включение в определенную социальную среду, адаптацию к ней, развитие социальных ролей и функций, которые после своих предшественников повторяются каждым индивидом на протяжении всей истории его становления и развитие [2].

Л.И. Божович, отмечая важность процесса ассимиляции социальных форм сознания в развитии личности, также обратил внимание на то, что процесс формирования человеческой личности не заканчивается процессами ассимиляции и адаптации к социальным аспектам жизни. В связи с этим он подчеркнул предположение, что в процессе становления личности индивид постепенно освобождает себя от прямого влияния внешней среды, что позволяет ей не только эффективно адаптироваться к ней, но и вполне осознанно изменять себя в этом процессе.

Таким образом, концепция Л. И. Божович базируется на следующих основных компонентах:

- 1) определении о социальной ситуации личностного развития;
- 2) понятии о личностном новообразовании.

Как указывает А.В. Мудрик, основная сущность социализации состоит в сочетании приспособления и обособления человека в условиях конкретного общества [4].

Из этого утверждения следует, что в процессе социализации существует не полностью разрешимый внутренний конфликт между степенью эффективной адаптации индивида в обществе и степенью его изоляции в этом обществе. Другими словами, эффективная социализация предполагает разумный баланс адаптации и изоляции от человека.

Социализация происходит через институты социализации: семья, школа, внешкольные учреждения, университеты. В случае студентов необходимо рассматривать такой институт социализации, как университет и уроки настольного тенниса.

В рамках социализации студента, занимающегося настольным теннисом, необходимо понимать процесс и результат его активного включения в систему обучения и подготовки, а также процесс соревнований по настольному теннису который расположит человека к самореализации, саморазвитию, самосовершенствованию в одной из сфер досуга и направления деятельности.

Также необходимо сказать, что благодаря процессу социализации в рамках занятий настольным теннисом у студента формируется внутренняя мотивация деятельности личности и продуктивность его личного становления.

Социализация в рамках занятий спортом является не только сферой проявления творческой активности и социального взаимодействия, но и является одним из факторов, которые способствуют формированию активного деятельностного начала личности. Благодаря процессу социализации студент получает возможность обрести свое место в важной для него конкретной социальной группе.

Студенческая группа представляет собой сложную социальную систему, в которой все социально-психологические явления находятся в постоянной динамике. Эффективность ее функционирования будет зависеть от того, какие у студентов требования друг к другу, насколько развито у них желание к самоутверждению, стремление к соперничеству и соревнованию, коллективные настроения, функции внушения, подражания, а также какие коллективные традиции возникают в той или иной студенческой группе.

Проблема социализации студентов особенно ярко проявляется на первом курсе, т.к. они включаются в новый коллектив, у них изменяются условия жизнедеятельности, которые могут затруднить процесс успешной адаптации. В связи с этим можно утверждать, что именно занятия спортом и физической культурой позволяют формировать и развивать правильные межличностные взаимоотношения, а также способствуют процессу социализации и включению человека в группу. Также немаловажна роль физической культуры в развитии и укреплении здоровья студентов, привития им основ здорового образа жизни.

Факторами, которые говорят о том, что качество социализации в группе изменилось, исследователи называют положительную динамику уровня физической подготовленности, повышение самооценки, редкие пропуски занятий по виду спорта, а также развитие чувства ответственности и мотивации, повышение уверенности в своих силах и исследовании собственных перспектив на будущее [5].

В рамках исследования аспектов социализации студентов нами был проведен анкетный опрос среди студентов, в котором приняло участие 20 студентов.

Так, первым вопросом, который был задан в рамках исследования был: «Умеете ли Вы, играть в настольный теннис?». Нами были получены следующие результаты: 50% студентов согласны с тем, что они умеют играть в настольный теннис. В 70% случаях студенты отметили, что им нравится заниматься настольным теннисом в рамках направления занятия спортом по выбору.



На вопрос, что вас привлекает в настольном теннисе, нами были получены такие ответы: 48% выбрали вариант ответа: «Иметь возможность общаться с другими студентами», 26% студентов отметили, что «Возможно поправить здоровье» и 27% студентов отметили, что можно выразить себя как личность.

Таким образом, по ответам на данный вопрос можно судить о том, что большая часть студентов предпочитает заниматься настольным теннисом в рамках социализации и в качестве повышения эффективности межличностных отношений в команде.

80% студентов отметили, что им нравится принимать участие в соревнованиях по настольному теннису.

На вопрос «Общаетесь ли вы с товарищами по секции после занятий» 90% студентов ответили утвердительно, что говорит об укреплении позитивных взаимоотношений внутри коллектива занимающихся.

Также важно отметить и то, что большинству из числа студентов 70% этот вид спорта нравится больше других видов спорта.

Таким образом, говоря о процессе социализации студентов в вузе посредством занятий настольным теннисом, можно сделать вывод о том, что он является важным средством повышения качества межличностных взаимодействий между студентами в период обучения.

В рамках повышения уровня социализации студентов можно рекомендовать использование секционных, учебных занятий по настольному теннису в качестве развития морально-волевых качеств личности, мотивов совершенствования, достижения, а также повышения мотивации успеха.

#### **Литература:**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб: Питер, 2008. – 400 с.
2. Елагин Т.С. Б.Д. Парыгин и его концепция социально-психологического климата коллектива. Наука. Исследования. Практика. – 2020. – С. 74-75.
3. Кравцова Е.Е. Психология и педагогика. Краткий курс. – М.: Проспект, 2016. – 320 с.
4. Мудрик А.В. Социализация человека. – М.: Академия, 2014. – 348 с.
5. Юрченя И.Н. Социализация современной молодежи в студенческой среде средствами физической культуры / И.Н. Юрченя, В.М. Горячко // София. – 2019. – №2. – С. 72-77.

## СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ У ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ

А.О. Захаренко, магистрант

Ю.М. Босенко, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье исследуется структура мотивации у юношей футболистов в возрасте 15-17 лет. Главная задача представленной работы – определение ведущей мотивации в данном возрасте. В результате проведения исследования были получены данные о соотношении различных компонентов мотивации (внутренняя мотивация стремления к знаниям, новым впечатлениям, компетентности, интроекция, идентификация, внутренняя мотивация, амотивация), а также установлено соответствие между структурой мотивации и присущим опрашиваемым мотивационным климатом.*

***Ключевые слова:** структура мотивации, футбол, внешняя мотивация, внутренняя мотивация, амотивация, теория самодетерминации, мотивационный климат.*

Современный спорт требует преодоления больших физических и психологических нагрузок. В этих условиях успех спортивной деятельности во многом зависит от мотивации спортсмена. Готовность преодолевать трудности спортивной карьеры – один из факторов, способствующих достижению высоких результатов. Именно поэтому при углубленном психологическом контроле проводят диагностику мотивационной сферы.

Под мотивацией принято понимать побуждающие факторы, которые определяют последующую активность человека. По мере роста спортивного мастерства происходит усиление или ослабление спортивной мотивации, поэтому важно осуществлять меры по ее поддержанию на протяжении всех этапов спортивной карьеры [2]. Особое внимание следует уделять поддержанию мотивации у подростков и юношей, т.к. в этот период спортсмен может завершить свою профессиональную карьеру по разным причинам (травмы, другие увлечения, учеба и т.д.) [4]. Для того, чтобы спортсмены, в частности футболисты, продолжали занятия спортом, необходимо, чтобы у них была устойчивая внутренняя мотивация. Согласно теории самодетерминации, в основе внутренней мотивации лежат три основные потребности: в автономии, компетентности, включенности во взаимоотношения с социальным окружением. В случае, когда все они удовлетворяются в процессе спортивной деятельности, у спортсменов формируется мотивационный климат (т.е. система ценностей, ожиданий, одобрений и порицаний, задаваемая социальным окружением и оказывающая влияние на становление собственной мотивации спортсмена) ориентированный на задачу [1]. Отмечено, что мотивационный климат, который ориентирован на достижение цели, способствует развитию у спортсменов готовности к приобретению новых знаний и навыков, сотрудничеству с другими спортсменами, совершенствованию мастерства, а также обеспечивает большую вовлеченность в спортивную деятельность, устойчивый интерес к занятиям, меньшую подверженность эмоциональному выгоранию. Мотивационный климат, ориентированный на задачу, более характерен для командных видов спорта, например, для футбола [3]. Также авторы теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райан считают, что к мотивам, побуждающим включение в деятельность, относятся внутренняя мотивация, внешняя мотивация, амотивация. При этом внутренняя и внешняя мотивация являются многокомпонентными: внутренняя мотивация – получение знаний, новых впечатлений, компетентности; внешняя мотивация – интроекция, идентификация и внешние факторы. В зависимости от соотношения данных компонентов определяют структуру мотивации. Рассмотрим структуру мотивации у футболистов 15-17 лет.

Для диагностики структуры мотивации был проведен опрос юношей футболистов 15-17 лет, не имеющих разряда, спортивный стаж которых составляет 6-9 лет, при помощи методики «Почему я занимаюсь спортом». Юношам был предложен бланк, содержащий 28 высказываний, которые необходимо было оценить по определенной шкале на степень

соответствия действительности. В результате проведенного исследования были получены следующие результаты: средний показатель внутренней мотивации стремления к знаниям равен 20,64; среднее значение внутренней мотивации компетентности – 21,84; средний показатель внутренней мотивации новых впечатлений – 23,6; показатель идентификации – 15,92; интроспекции – 17,04; внешней мотивации (т.е. факторов внешнего воздействия) – 13,4; амотивация составляет 7,56. Таким образом, у опрошенных наиболее ярко выражена потребность в новых впечатлениях, т.е. спортсмены получают удовольствие от включения в деятельность, испытывают положительные эмоции при ее выполнении. Показатели потребности в новых знаниях и компетентности также являются высокими, что говорит о том, что футболисты стремятся получать новые знания о своем виде спорта (его технике, тактике и т.д.), а также повышать собственную компетентность, что соответствует особенностям мотивации на данном этапе многолетней подготовки спортсменов. Идентификация и интроспекция находятся в зоне средних значений, т.е. даже если спортсмены начали заниматься спортом из-за внешнего воздействия, то затем они осознали свою деятельность как лично значимую, и почувствовали ответственность. Амотивация у футболистов низкая. Это говорит о том, что футболисты хорошо прослеживают взаимосвязь между усилиями, которые они прилагают, и результатами, которые получают, они четко видят причины для занятий спортом и намерены продолжать спортивную карьеру. Следует отметить, что между показателями мотивации существует определенная корреляционная связь. Так, самая высокая корреляция существует между показателями «Внутренняя мотивация (знания)» и «Внутренняя мотивация (новые впечатления)» и составляет 0,78. Также высокий показатель корреляции найден между такими показателями, как «Внутренняя мотивация (знания)» и «Внутренняя мотивация (компетентность)» ( $r=0,74$ ). Отрицательная корреляция найдена между показателями «Внутренняя мотивация (знания)» и «Амотивация» ( $r=-0,21$ ), т.е. при увеличении стремления к знаниям амотивация снижается. Корреляционные связи между другими показателями находятся на среднем или низком уровне. Поскольку ведущей мотивацией является внутренняя, то среди футболистов была проведена диагностика мотивационного климата по методике РМCSQ-2, которая также представляет собой шкалу, на которой нужно отметить степень соответствия 33 приведенных высказываний действительности [5]. В результате проведенного исследования были получены следующие результаты: средний показатель мотивационного климата, ориентированного на задачу, составляет 76,8; средний показатель ориентированного на себя мотивационного климата – ровно 62. Данные показатели соответствуют структуре мотивации футболистов.

Таким образом, в ходе проведенного психодиагностического исследования было установлено, что ведущей мотивацией у опрошенных футболистов является внутренняя, амотивация низкая. Для более эффективной спортивной деятельности рекомендуется обеспечивать футболистам постоянную обратную связь от тренера, привлекать их к проведению тренировок у более юных спортсменов, осуществлять с тренером совместно целеполагание (в т.ч. цель на сезон), проводить занятия по тактике. Комплекс данных мер позволит поддерживать устойчивую внутреннюю мотивацию у футболистов, а также мотивационный климат, ориентированный на задачу, и будет способствовать продолжению спортивной карьеры игроков, результативности команды.

#### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008 – 220 с.
3. Звездецкая Н.О. Мотивационный климат как ресурс поддержания спортивной мотивации в командах юных футболистов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – № 1. – 2018. – С. 95-97.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2020 – 252 с.
5. Mary D. Walling, Joan L. Duda, and Likang Chi The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity // Journal of sport & exercise psychology. – 1993. – P. 172-183

## НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛИСТОВ И ГРЕБЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

С.В. Кочеткова, кандидат педагогических наук, доцент

А.С. Щербакова, аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье изложены результаты психодиагностики представителей футбола и академической гребли 15-16 лет по двум тестам невербального интеллекта (Дж. Равена и Р.Кеттелла), быстроты информационного поиска по таблице Шульте-Горбова и функциональной асимметрии. В каждой выборке обследовано 12 человек.

Установлено, что независимо от разнородности спортивной специализации, быстрота попеременного поиска чисел взаимосвязана с правосторонней асимметрией зрения. Более информативным оказался тест невербального интеллекта Кеттелла.

*Ключевые слова:* невербальный интеллект, функциональная асимметрия, футбол, академическая гребля.

**Введение.** Понятие интеллект (лат. «intellectus» – ум, рассудок, разум) объединяет все психические процессы, организуемые функцией внимания. Наглядно - образный характер мышления заключается в мысленном представлении ситуации и возможных изменений в ней. Этот вид мышления подразумевает наличие большого удельного веса интуитивных решений.

Индивидуальные различия подростков в умственных способностях требуют дифференцированного подхода и поиска новых методов обучения в большей степени, чем различия поведения или личностных характеристик. В конце пубертатного периода у подростков на фоне дисбаланса процессов возбуждения и торможения из-за нерегулярного снабжения мозга кровью происходит смена средовых влияний на генетические. В целом невербальные способности наследуются с вероятностью у монозиготных близнецов по тесту Равена 0,60, по тесту Векслера 0,49 [5]. В частности, двойное тестирование по тесту Равена британских подростков-близнецов 13-ти и 16-ти лет выявило корреляцию невербального интеллекта между монозиготными ( $r=0,547$ ) и дизиготными ( $r=0,344$ ). Во втором тестировании соответственно  $r=0,558$  и  $r=0,350$  [7].

Монометрические тесты интеллекта – невербальные стандартизированные - определяют общие интеллектуальные способности. К ним относятся «Прогрессивные матрицы» Дж. Равена [8] и «Культурно-свободный тест» Р. Кеттелла [1]. В 2008 году появился разработанный для обследования российских детей и подростков аналог теста Равена, который имеет нормативы с учетом возраста, пола и клинические диапазоны шкальных оценок [6].

Задания тестов «Прогрессивные матрицы» Равена и «Культурно-свободного теста» Кеттелла измеряют умственные операции «текущего (рассуждающего) интеллекта – Gf» высокой когнитивной сложности, которые нельзя выполнить автоматически. При этом в связи с ограничением времени выполнения заданий возрастает роль активного внимания.

В исследовании Е.Р. Коноваловой [2] изучен невербальный интеллект старших подростков отдельно по субтестам методики Равена. Выявлено, что только способность правильно найти аналогии у юношей достоверно выше по сравнению с девушками, а в общем уровне различий нет.

Настоящее исследование посвящено сравнительному анализу информативности двух тестов интеллектуальных способностей на примере представителей футбола и академической гребли юношеского возраста.

**Методы.** Фиксировались показатели функциональной асимметрии: ведущий глаз (монокулярная проба), ведущая рука (по опроснику) и ведущая нога (проба «падение» вперед из исходного положения с закрытыми глазами) [3]. Активное внимание определялось по скорости информационного поиска чисел в таблице Шульте-Горбова. Характеристики

невербального интеллекта устанавливались по тестам возрастающей сложности Равена (сокращенный вариант из 30 заданий) [4] и Кеттелла [1], версия CF-2А.

Структура невербального интеллекта по Равену включает субтесты:

1. Серия А – ведущая операция «систематизация», принцип решения – взаимосвязь элементов в структуре матрицы (непрерывность узора).

2. Серия В – ведущая операция «сравнение», принцип решения – аналогии (пары по двум признакам: форма и разновидность штриховки или точка).

3. Серия С – ведущая операция «абстрагирование», принцип решения – прогрессивные изменения (по горизонтали - совмещение или по горизонтали и вертикали – разъединение).

4. Серия D – ведущая операция «классификация», принцип решения – перегруппировка (чередование фигур в двух горизонтальных и двух вертикальных рядах).

5. Серия Е – ведущая операция «анализ», принцип решения - разложение на элементы (складывание «конверта» или  $\pm$  выступов, направленных либо внутрь, либо наружу).

Структура невербального интеллекта по Кеттеллу включает субтесты:

1. «Серии» – ведущая операция «абстрагирование». Принцип решения – прогрессивные изменения (продолжить закономерное изменение фигур).

2. «Классификация» – ведущая операция «обобщение». Принцип решения – перегруппировка на основе классификации и систематизации (найти общие особенности фигур и исключить лишнюю).

3. «Матрицы» – ведущая операция «систематизация». Принцип решения - взаимосвязь элементов в структуре матрицы (выбрать рисунок, дополняющий заданный комплект фигур).

4. «Условия» – ведущие операции «анализ и синтез». Принцип решения – разложение на элементы с последующим их сочетанием (найти ключевую фигуру, преобразование которой за меньшее число действий приведет к заданной конфигурации).

Полученные данные обрабатывались в стандартном пакете программы Excel. В исследовании приняли участие 24 спортсмена мужского пола (12 гребцов – академическая гребля и 12 футболистов).

#### Результаты.

По большинству исследуемых показателей достоверные различия оказались в пользу футболистов, особенно невербального интеллекта по Кеттеллу и быстроты внимания по Шульте-Горбову (Таблица 1, Рисунок 1).

Таблица 1 – Асимметрия и интеллектуальные функции спортсменов разных видов спорта (Хср. $\pm$ m)

Показатели	Гребля	Футбол	t	p
Глаз (1-прав, 2-лев.)	1,20 $\pm$ 0,13	1,45 $\pm$ 0,14		$\geq 0,05$
Рука (1-прав, 2-лев.)	1,40 $\pm$ 0,16	1,05 $\pm$ 0,05	2,13	$\leq 0,05$
Нога (1-прав, 2-лев.)	1,30 $\pm$ 0,13	1,30 $\pm$ 0,14		$\geq 0,05$
Кеттелл-Абстрагирование	6,67 $\pm$ 0,33	9,83 $\pm$ 0,42	5,88	$\leq 0,001$
Кеттелл-Обобщение	8,25 $\pm$ 0,60	11,08 $\pm$ 0,45	3,75	$\leq 0,01$
Кеттелл-Систематизация	6,17 $\pm$ 0,49	8,25 $\pm$ 0,28	3,70	$\leq 0,01$
КеттеллАнализ-синтез	2,42 $\pm$ 0,54	2,42 $\pm$ 0,45		$\geq 0,05$
Коэффициент интеллекта	98,00 $\pm$ 3,15	114,75 $\pm$ 2,09	4,43	$\leq 0,001$
Равен - систематизация	15,86 $\pm$ 0,75	17,00 $\pm$ 0,45		$\geq 0,05$
Равен - аналогии	20,86 $\pm$ 1,77	21,00 $\pm$ 0,71		$\geq 0,05$
Равен - абстрагирование	19,57 $\pm$ 2,12	25,00 $\pm$ 0,73	2,42	$\leq 0,05$
Равен - классификация	24,29 $\pm$ 2,44	22,17 $\pm$ 1,71		$\geq 0,05$
Равен - анализ	12,14 $\pm$ 1,82	26,00 $\pm$ 2,59	4,37	$\leq 0,001$
Коэффициент интеллекта	92,71 $\pm$ 5,53	111,17 $\pm$ 2,09	2,20	$\leq 0,05$
Поиск чисел по убыванию, сек	11,36 $\pm$ 1,50	7,65 $\pm$ 0,63	2,28	$\leq 0,05$
Поиск чисел по возрастанию, сек	9,01 $\pm$ 0,99	7,82 $\pm$ 1,05		$\geq 0,05$
Поиск чисел попеременно, сек	55,50 $\pm$ 5,23	31,15 $\pm$ 1,76	4,42	$\leq 0,001$

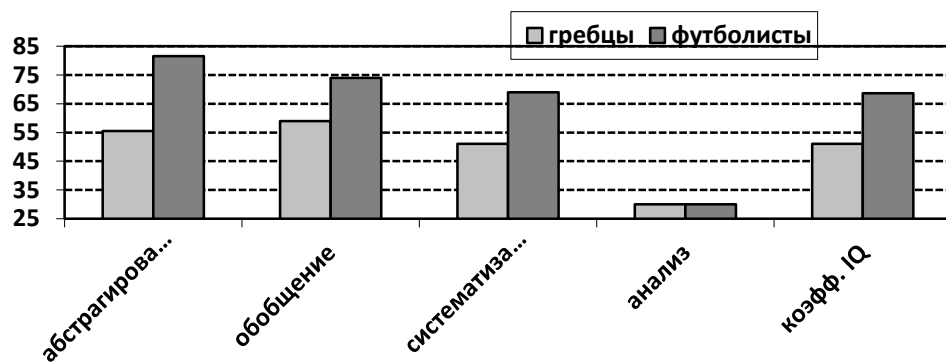


Рисунок 1 – Структура невербального интеллекта по Кеттелла у гребцов (академическая гребля) и футболистов в нормативном диапазоне, %

У гребцов с правосторонней зрительной асимметрией связано доминирование правой руки ( $p \leq 0,05$ ). Из показателей интеллекта по тесту Кеттелла с правосторонней зрительной асимметрией значимо коррелируют абстрагирование, обобщение и анализ-синтез ( $p \leq 0,05$ ). При этом по тесту Равена наблюдается отрицательная корреляция с абстрагированием и систематизацией ( $p \leq 0,01$ ).

Доминирование правой руки у представителей академической гребли положительно взаимосвязано по тесту Кеттелла с абстрагированием, обобщением, анализом-синтезом и суммарным коэффициентом интеллекта ( $p \leq 0,01$ ), а по тесту Равена – с аналогиями, классификацией, анализом и суммарным коэффициентом интеллекта ( $p \leq 0,001$ ).

Доминирование правой ноги обуславливает у гребцов корреляции по тесту Кеттелла с обобщением, систематизацией и коэффициентом интеллекта ( $p \leq 0,05$ ), а по тесту Равена – отрицательно с аналогиями, абстрагированием, классификацией, анализом и коэффициентом интеллекта ( $p \leq 0,001$ ).

Быстрота попеременного поиска чисел по таблице Шульте-Горбова у гребцов взаимосвязана с правосторонней асимметрией зрения ( $p \leq 0,05$ ).

Футболисты, напротив, отличаются синхронностью асимметрий «рука-нога» ( $p \leq 0,05$ ). Быстрота попеременного поиска чисел по таблице Шульте-Горбова у них взаимосвязана с правосторонней зрительной асимметрией ( $p \leq 0,05$ ). Показатель систематизации и коэффициент интеллекта по тесту Кеттелла - с доминированием правой ноги ( $p \leq 0,05$ ), а по тесту Равена – отрицательно с аналогиями и абстрагированием ( $p \leq 0,01$ ).

**Заключение.** Независимо от разнородности спортивной специализации, быстрота попеременного поиска чисел по таблице Шульте-Горбова взаимосвязана с правосторонней асимметрией зрения.

Для представителей академической гребли характерна синхронность асимметрий «глаз-рука». Для представителей футбола типична синхронность асимметрий «рука-нога».

Сравнительный анализ результатов двух тестов невербального интеллекта выявил совпадение корреляции в случае правосторонней асимметрии рук показателей «анализ-синтез», «коэффициент интеллекта» и объема внимания; а правосторонней асимметрии ног – «систематизация» и объема внимания.

Более информативным оказался тест невербального интеллекта по Кеттелла.

#### Литература:

1. Денисов А.Ф. Культурно свободный тест интеллекта Р. Кеттелла (Руководство по использованию) / А.Ф. Денисов, Е.Д. Дорофеев. – СПб: ИМАТОН, 1996 – 17 с.
2. Коновалова С.Р. Особенности невербального интеллекта у старшеклассников (юношей и девушек) / С.Р. Коновалова, С.А. Петрова. – Текст: непосредственный // Юный ученый. – 2018. – № 6 (20). – С. 45-47. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/20/1326/> (дата обращения: 28.11.2020).

3. Малова Ю.В. Межполушарное взаимодействие в двигательной сфере (в норме и у больных с локальным поражением мозга) [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Малова. – М., 1991. – 187 с.
4. Методы психодиагностики в спорте [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 266 с.
5. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М., 1988. – С. 185-235.
6. Тестовые методики для определения интеллектуального потенциала у детей и подростков: стандартизация и практическая апробация. Пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб НИИПНИ им. В.М. Бехтерева. – 2008. – 31 с.
7. Kovas Y., Voronin I., Kaydalov A., Malykh S.B., Dale P.S., Plomin R. Literacy and numeracy are more heritable than intelligence in primary school. *Psychological Science* 2013; 24(10):2048-2056.
8. Raven J., Raven J.C., Court J. Manual for Ravens Progressive Matrices and Vocabulary scales. – Section 1 – Oxford, 1995

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА**

Б.В. Кузнецов, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,  
г. Воронеж, Россия

***Аннотация.** В статье поднимается вопрос о влиянии олимпийского движения на образовательную среду вуза в целом и на студенческий спорт в частности. Представлены результаты анкетирования студентов, делаются выводы и намечаются пути дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, олимпийское движение, образовательная среда, спорт высших достижений.*

В нашей стране уделяется большое значение физическому воспитанию человека. Начиная с дошкольных заведений и заканчивая вузами проводятся занятия по физической культуре, которые находятся в сетке расписания (режиме дня) того или иного образовательного учреждения. Еще большое значение физическому воспитанию юношей уделяется во время прохождения службы по призыву (обучения в военных образовательных учреждениях). В последние десять лет был возрожден ВФСК «ГТО», который направлен на проверку и поддержание спортивной формы с ранних лет до пенсионного возраста причем как среди мужчин, так и среди женщин. Приобретенный юношеский физкультурно-спортивный опыт позволяет в более зрелом возрасте самостоятельно заниматься двигательной активностью рассматривая ее в первую очередь как рекреационную при смене видов производственной деятельности. При этом регулярные занятия физическими упражнениями позволяют продлить творческое долголетие вплоть до выхода на пенсию и в дальнейшем противостоять различным возрастным и профессиональным заболеваниям.

Естественно, что 2-3 учебных занятий по физической культуре совершенно недостаточно для гармоничного физического развития и совершенствования физических качеств. Большое значение на этом поприще имеют секционные занятия тем или иным видом спорта. Быть спортсменом, вести здоровый образ жизни становится престижно. Никто не может заменить ту кропотливую ежедневную работу тренера по воспитанию спортсмена, ведь селекционная работа делает из вчерашнего спортсмена-любителя современного атлета-профессионала. А характерным примером для подражания современным мальчишкам и девчонкам являются наши спортсмены-олимпийцы. Вчера в основном их не знал никто (за исключением узкого круга специалистов), а сегодня они уже стоят на олимпийском пьедестале. Но какой это труд. Сколько потрачено сил, времени, нервов и здоровья для достижения олимпийских мечт. Но это того стоит. Наши победители-олимпийцы сравни бойцов, приходивших домой с войны с победой. А сколько мальчишек и девчонок воодушевленные этими победами стали заниматься спортом, не просто массовым спортом, а именно спортом высших достижений.

В любом российском вузе уделяется большое значение физкультурно-спортивной работе среди студентов, проводятся всероссийские студенческие соревнования, выявляются лучшие спортсмены в культивируемых видах спорта. Но если место в образовательной среде вуза для олимпийского движения. Способен ли вуз генерировать олимпийских чемпионов как максимум и как минимум волонтеров на различные международные соревнования, проводимые в России? Крупные международные соревнования, проводимые в последние годы в России такие как XXII Зимние Олимпийские Игры-2014 в г. Сочи, XXVII Летняя Универсиада-2013 в г. Казани и XXIX Зимняя Универсиада-2019 в г. Красноярске продемонстрировали как большие достижения наших атлетов, так и огромную работу волонтеров в основном студентов по организации и проведению данных соревнований. Так обстоят дела с официальной статистикой, а что же происходит на местах?



С целью изучения представления современной молодежи об олимпийском движении и его влиянии на образовательную среду вуза в 2019-2020 учебном году нами было проведено анкетирование 253 студентов дневного отделения нескольких вузов г. Воронежа.

Результаты анкетирования показали, что в основном студенты имеют довольно обширное представление об олимпийских играх: о их разделении на зимние и летние, на периодизацию проведения, олимпийских видах спорта, городах и странах проведения и что в 2014 году зимняя олимпиада проводилась в г. Сочи. В тоже время лишь 15,6% смогли назвать фамилии олимпийских чемпионов, вид спорта и год выступления, 10,7% смогли назвать примерное количество видов спорта той или иной олимпиады, лишь 8,9% смогли назвать более-менее точное количество стран-участниц. Кроме того, никто из опрошенных не принимал участие в качестве спортсмена-олимпийца и лишь всего 3 студента участвовали как волонтеры зимней универсиады в Красноярске. Но все студенты отметили огромное влияние международных соревнований и участия в них студентов-спортсменов на образовательную среду вузов, активизации именно студенческого спорта, вовлечение в регулярные занятия по олимпийским видам спорта большого количества юношей и девушек.

Кроме того, нельзя не отметить тот факт, что духом олимпизма проникнуты в основном все соревнования, проводимые в студенческой среде. В любом вузе есть стенды с призами и кубками, завоеванными студентами на соревнованиях различного уровня. А также имеется стенд с фотографиями лучших спортсменов не редко кандидатов и мастеров спорта и только единицы из них являются призерами олимпийских игр, универсиад и других международных соревнований.

Полученные данные имеют лишь опосредованное влияние на студенческое олимпийское движение, данная тема требует дальнейшего углубленного переосмысления, необходимо также продолжить работу по совершенствованию системы подготовки ведущих студентов-спортсменов и созданию для них максимально комфортных условий с целью выведения их на максимальный результат с прицелом на возможное участие в Олимпийских играх.

#### **Литература:**

1. Акулова Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучающихся / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право. правосудие: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. ЦФ РГУП. – Воронеж, 2018. – С. 622-627.
2. Ашкинази С.М. Адаптация курсантов вузов МЧС России к образовательному процессу как психолого-педагогическая проблема / С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год. – Минск, БГУФК, 2016. – С. 118-122.
3. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке. Методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ВГПУ, 2014. – 28 с.
4. Соболев Д.В. К вопросу приобщения молодежи к идеалам и ценностям олимпизма / Д.В. Соболев, Б.В. Кузнецов, Я.Е. Козлов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб-к ст. Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 578-581.
5. Усков В.М. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке курсантов высших образовательных учреждений России / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, Н.Г. Сапожникова // Материалы XVII Междунар. науч.-практич. конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 165-168.
6. Швачун О.А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. – СПб., 2018. – С. 170-172.

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В.Д. Максименко, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья отображает исследование мотивационной сферы спортсменок юношеского возраста на глобальном, контекстном и ситуационном уровнях. Целью исследованию было установление взаимосвязей разноуровневых компонентов мотивации у спортсменок-девушек юношеского возраста. Были выявлены взаимосвязи между глобальной и контекстной мотивацией между показателями «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)» и «Жизнеобеспечение», «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)» и «Комфорт», а также выявлены взаимосвязи контекстного и ситуационного уровней между показателями «Компетентность» и «Внутренняя мотивация (Знания)», «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)».*

***Ключевые слова:** Мотивация, спортивная деятельность, субъект, внутренняя мотивация, интерес, результативность.*

За последние годы концепция развития самодетерминации активно исследуется не только зарубежными исследователями, но и отечественными, это обосновано тем, что молодые люди активно включаются в жизнь общества, берут ответственность за свою жизнь, пытаются реализовать свои планы [1, 6]. Данная концепция обращает внимание на мотивационные предпосылки развития у личности активной жизненной позиции, способствующей становлению личности как субъекта своей жизни. Спортсмен выступает субъектом деятельности тогда, когда включается в спортивную деятельность по собственному желанию, под влиянием личного решения, то есть, под воздействием внутренних регуляторов. Но как показывает практика, не всегда спортсмен включается в деятельность под воздействием внутренних регуляторов, источниками воздействия часто оказываются мотивы внешней регуляции (влияние внешних условий, общества). Эффективность и высокая результативность будет зависеть от того, насколько тренер сможет установить у спортсмена паритет между внутренними и внешними побуждениями [3]. Мотивационную сферу мы решили исследовать на трех иерархических уровнях: глобальном, контекстном и ситуационном [7]. Для того чтобы спортсмен стал творцом своей собственной деятельности, раскрыл свой потенциал, важно принять во внимание мотивацию во всей ее совокупности.

Исследование мотивационной сферы спортсменок юношеского возраста проводилось с помощью диагностики мотивации на трех иерархических уровнях. Были применены методика мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана, методика «Почему я занимаюсь спортом» и методика Р. Райана. Цель исследования установить взаимосвязи разноуровневых компонентов мотивации у спортсменок-девушек юношеского возраста. Исследование проводилось со спортсменками, занимающимися командными и индивидуальными видами спорта в количестве 49 человек.

Результаты исследования глобальной мотивации выявили, что высокий показатель по шкале «Комфорт» у спортсменок, занимающихся командными видами спорта. Данный факт может свидетельствовать о том, что спортсменки ищут наиболее комфортные условия для реализации себя и своих возможностей, что в итоге способствует повышению результативности в команде, согласованности действий каждого спортсмена. Показатель «Комфорт» свидетельствует о психологическом климате в коллективе. В группе спортсменок мы обнаружили, что шкала «Социальный статус» имеет различия, данный показатель оказался значимее для коллективисток. Роль социализации играет одно из главных мест в

жизни человека, и спорт не исключает данного факта. В спортивной деятельности спортсмен принимает правила и нормы той группы, в которой он находится, за ним закрепляется определенный статус, который влияет на его субъективные качества [2]. Исследования мотивации на глобальном уровне выявили, что наибольшее значение в двух выборках имеет показатель «Творческая активность». Спортсменки включаются в деятельность за счет введения в тренировочный процесс творческой направленности. Показатели «Жизнеобеспечение», «Общение», «Общая активность» и «Социальная полезность» находятся в пределах нормы. Мотивы общежитейской направленности поддерживают благоприятный климат в условиях тренировочной деятельности, а мотивы рабочей направленности способствуют активному включению в профессиональную деятельность. Мы наблюдаем такую тенденцию, что мотивы «Общежитейской направленности» у девушек-коллективисток выше, чем у девушек, занимающихся индивидуальными видами спорта. Исследования А.Б. Федоренко подтверждают наши результаты, индивидуалисты больше сосредоточены на развитии своей профессиональной компетенции, своих навыков, на продолжительности спортивной карьеры [5].

В результате исследования особенностей контекстной мотивации было выявлено, что мотивы внутренней регуляции имеют преобладающие показатели перед мотивами внешней [4]. Можно говорить о том, что спортсменок побуждают к действию мотивы познания, самопознания, стремление к получению новых впечатлений, а также развитие своей компетентности в деятельности. Внешние мотивы находятся на среднем уровне. Мы можем говорить о том, что мотивы внешней регуляции тоже имеют место быть в деятельности, и могут выступать как поддерживающий фактор внутренней мотивации. Показатель «Амотивация» имеет наименьший балл, что может говорить о выработанной у спортсменок потребности в достижении успеха.

Результат исследования ситуационной мотивации показал, что такие показатели как «интерес», «компетентность», «усилие» имеют высокие значения. То есть, мы можем сказать о том, что для повышения и поддержания своего спортивного мастерства спортсменкам постоянно требуется повышать свою компетентность, использовать все усилия, поддерживать интерес к спорту. Суммарный показатель «Внутренняя мотивация» также имеет высокий показатель, это говорит о том, что спортсменок побуждает к деятельности труд, который приближает их к поставленной цели. Различий между спортсменками, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта, выявлено не было.

Корреляционные взаимосвязи мотивации ситуационного и контекстного уровня выявили положительные взаимосвязи между показателями «Компетентность» и «Внутренняя мотивация (Знания)», «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)». Мы можем говорить о том, что чем больше потребность в развитии себя как профессионала, развитии своей компетентности в спортивной деятельности, тем больше потребность в расширении своих знаний, умений, вовлеченность в занятия спортом. То есть, чтобы реализоваться спортсмену, важно пополнять его багаж знаний, а также включаться в деятельность за счет новых впечатлений. Показатель «Усилие» положительно коррелирует с показателем «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)». Усилие в спорте является одним из важных факторов для достижения поставленной цели, и предполагает поиск новых впечатлений и знаний. Показатель «Интерес» имеют прямую положительную взаимосвязь с показателями контекстной мотивации «Новые впечатления» и «Внешняя мотивация (интроекция)». Можно сказать, что чем выше у спортсмена внутренняя мотивация и желание получать новые впечатления, тем больше он проявляет активный интерес к тренировочному процессу. Внешняя мотивация (интроекция) проявляется в желании оправдать ожидания окружающих, так например, спортсмен будет проявлять интерес к деятельности, чтобы оправдать желания тренера или семьи.

В выборке спортсменок-девушек между контекстным и глобальным уровнем мотивации показатели «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)» и «Жизнеобеспечение» имеют отрицательную взаимосвязь. Мы можем говорить о том, что чем

больше удовлетворены физиологические потребности спортсменов, тем доступнее для них приобретать и актуализировать свои навыки, компетенции в процессе тренировки. Показатели «Внутренняя мотивация (Новые впечатления)» и «Комфорт» положительно взаимодействуют. Влияние комфорта на развитие внутренней мотивации имеет прямую взаимосвязь, то есть если в тренировочном процессе тренер создает положительный психологический климат для спортсмена, то у него возникает желание получать новые впечатления в спортивной деятельности.

Выявлена обратная взаимосвязь между показателями «Внешняя мотивация» и «Творческая активность». Творческая активность представляет собой мотив рабочей направленности, характеризующаяся созданием нового, совершенного путем применения творческих способностей. То есть, мы можем говорить о том, что чем больше спортсмен в своей деятельности использует творческую активность, пытается самореализоваться в спорте, тем меньше он руководствуется внешними побудителями.

В заключении мы можем сказать, что на мотивы внутри деятельности (контекстные) влияют как мотивы глобального уровня, так и мотивы ситуационного уровня. То есть на спортивную деятельность в целом оказывают влияние не только мотивы, которыми руководствуется спортсмен во время тренировки, изучения техники, тактики, но и мотивами, присутствующими в нашей жизнедеятельности (например, потребность в комфорте).

#### **Литература:**

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта. – М.: ПЕР СЕ, 2002. – С. 34-53.

2. Бич Ю.Г. Значимость физкультурно-спортивной деятельности для адаптивных процессов в обществе // Социализация и адаптация молодежи в условиях полиэтничного региона: материалы региональной научно-практической конференции. – Краснодар, 2003. – С. 253-256.

3. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.

4. Максименко В.Д. Особенности взаимосвязи глобальных, контекстных и ситуационных мотивов занятия спортом у спортсменов, занимающихся спортивно-бальными танцами в юношеском возрасте / В.Д. Максименко, И.В. Харитоновна // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар, 2019. – С. 217-219.

5. Федоренко А.Б. Глобальная и контекстная мотивация занятий спортом как фактор отношения к завершению спортивной карьеры // Казанский педагогический журнал. – 2009. – № 9-10. – С. 113-116.

6. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being/American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68 – 78.

7. Vallerand R.J., Perreault S. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport // Essential reading in sport and exercise psychology / eds. By D. Smith, M. Bar-Eli. Champaign, 2007. P. 155-164.

## ТРЕБОВАНИЯ К УМЕСТНОСТИ РЕЧИ

Т.В. Мануковская, кандидат филологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт  
физической культуры», г. Воронеж, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена анализу вопросов изучения требований к уместности речи. Автор ставит цель рассмотреть аспекты уместности речи как организации средств языка. В статье анализируются такие разновидности уместности речи, как стилевая, контекстуальная, личностно-психологическая, ситуативная. В работе заостряется внимание на вопросе вербального и невербального общения, важности речевого поведения, владения формулами речевого этикета. Вводятся понятие свободы выбора слова и грубых нарушений его стилистического значения. Автор связывает уместность высказываний с выразительностью, чистотой, богатством речи.*

***Ключевые слова:** уместность речи, понятие речи, выразительность речи, актуальность речи, стилевое соответствие, личностно-психологическая сторона речи, вербальное и невербальное общение, богатство речи.*

Каким бы видом деятельности человек ни занимался, ему приходится строить свою речь в форме разговора, беседы, спора. Открытый диалог между собеседниками – это основная форма общения. В речи, как и в жизни, нужно всегда помнить, что является уместным. Уместности речи, как важному коммуникативному качеству, придавали большое значение еще с античных времен. Теоретики красноречия писали о том, что речь всегда отражает свойства самого оратора и должна учитывать особенности собеседника или аудитории.

Актуальность статьи заключается в том, что в наше время уместность речи не только не потеряла своего значения, но все больше требует от оратора отработки навыков выступления с учетом требований к уместности речи.

Цель исследования – рассмотреть основные аспекты уместности речи, ее видовые особенности. В статье мы пользовались методами теоретического уровня: изучение и обобщение, анализ и синтез, что помогло нам сформировать суждения о требованиях к уместности речи.

Элементами коммуникативного процесса являются: автор письменной или устной речи, слушающий или читающий адресат, ситуация общения и способы передачи акустической или визуальной информации. Языковые средства речи должны соответствовать поставленным целям и задачам общения, конкретной обстановке беседы, характерным особенностям собеседника, его возрастным и гендерным признакам.

Уместность речи – это организация средств языка, которые делают речь отвечающей целям и условиям общения. Уместность – это, в первую очередь, соответствие теме сообщения, составу слушателей, подготовке оратора, корректное использование им языковых средств. Все это делает речь соответствующей определенным целям и условиям.

Уместность речи бывает нескольких видов. Данное понятие включает в себя такие разновидности, как: стилевая, контекстуальная, личностно-психологическая, ситуативная. Эти стороны подчеркиваются учеными в лингвистической литературе последних лет. Качество речи зависит в первую очередь от хорошего знания литературных стилей языка, особенности которых наиболее отчетливо проявляются на лексическом и стилистическом уровнях. Использование специфических черт одного стиля в условиях применения другого стиля нарушает стилевую уместность речи и является нецелесообразным. Силевая уместность касается отдельных слов, оборотов, конструкций.

Кроме стилистического соответствия уместность речи включает в себя культуру речевого поведения, владение формулами речевого этикета, умение ориентироваться в любой

коммуникативной ситуации. Важным аспектом является выразительность речи, которая своей яркостью должна произвести впечатление на читателя или слушателя. Все эти качества речи необходимы для умения пользоваться ими в соответствии с коммуникативной обстановкой.

Контекстуальная (синтагматическая) уместность, хотя и близка к стилевой, но не всегда и не во всем совпадает с ней. По словарю С.И. Ожегова контекст – это «законченная в смысловом отношении часть текста». [3, 251] Речевые тексты предполагают единство плана содержания и выражения при совпадении всех языковых средств. Языковое окружение и есть контекст. Чаще всего контекстуальной неуместностью страдают отдельные части текстов разных стилей.

Личностно-психологический аспект речи предполагает не только донесения информации до собеседника или аудитории, но и выражение своей собственной точки зрения по обсуждаемому вопросу, что передается через вербальные и невербальные средства. Проявления их бывает не всегда уместным, как, например, громкая речь и чрезмерное использование невербальных сигналов, как в официальной беседе, так и в частном общении. Необходимо учитывать и условия общения, что важно в беседе. Так, неуместно задерживать собеседника долго продолжающимся разговором, обсуждать личные проблемы в официальной обстановке и др.

Личностно-психологическая уместность основывается на соблюдении этических норм, правил этикета с учетом личностных качеств говорящего. Необходимо учитывать настроение партнера, его психологическое состояние, выбирать нужную тональность разговора и правильные слова. Нельзя перебивать собеседника, давать советы, когда об этом не просят, говорить о личных проблемах.

Стоит строить речь так, чтобы она не травмировала собеседника и не унижала его, поэтому недопустимы резкие и грубые слова, язвительные и категоричные суждения. Культура речи предполагает отсутствие просторечных выражений, диалектизм, жаргонизмов и вульгаризмов. Чистотой речи называется такая речь, в которой нет чуждых литературному языку элементов. На чистоту речи влияют и использование в ней слов-паразитов, что очень часто бывает неуместным. Все это создает благоприятное впечатление о человеке.

Применяя в речи иностранные слова, оратор должен быть уверен, что они понятны слушателям. Стоит избегать использования иностранных слов, если есть русские эквиваленты.

Немаловажен в общении и ситуативный аспект, как действует наша речь на собеседника, насколько она уместна и корректна, готов ли оппонент на речевое восприятие. Ситуационная значимость – это целесообразность использования речевых средств в определенных коммуникативных ситуациях, в стиле произведения в целом.

Ситуационная актуальность зависит от участников беседы, целей общения, от предмета речи и от внешних и внутренних условий. Стоит учитывать, в каких конкретных речевых ситуациях происходит общение. Речь стоит строить в соответствии с ситуацией ее произнесения и восприятия. Оратор должен знать, с каким типом аудитории ему придется общаться, каков уровень их образованности, социальное положение, принадлежность к той или иной профессии. Знание предмета разговора – неременное условие общения. Так, например, для деловых выступлений на научных симпозиумах необходим высокий уровень осведомленности и профессиональной информативности, что играет немаловажную роль в выработке общих позиций. Все это требует тщательного отбора языковых и речевых средств. Цель – установление контакта и взаимопонимания с собеседником.

Чтобы поддержать внимание и интерес у собеседников, важна такая сторона речи, как выразительность. Помогают делать речь образной и эмоциональной различные художественные приемы. Это литературные тропы, стилистические фигуры, устойчивые обороты в виде фразеологизмов и крылатых выражений, фольклор малых форм в виде пословиц и поговорок. Использование различных языковых конструкций и средств языка

говорит о богатстве речи оратора. Навык адекватного использования языковых средств нарабатывается с практикой. Знание средств выразительности и умелое их использование делает речь яркой и убедительной.

Личность и психология важны при рассмотрении уместности речи. На выразительность речи влияет громкость произнесения текста, тон, тембр и темп речи. Выразительным и значимым является использование в речи пауз, умело используемых в разговоре.

Итак, развитие мировой культуры разработало основные коммуникативные особенности уместности речи. Это широкое понятие с видовыми разновидностями. Человек должен излагать свои мысли ясно, доходчиво, выразительно. Только тогда его речь достигает цели.

Соблюдение уместности предполагает знание стилей литературного языка. Чтобы воздействовать на собеседника, мы подчиняемся условиям общения, подбираем нужные слова, учитываем личность собеседника, настраиваемся на содержание беседы, грамотно используем вербальные и невербальные сигналы, что помогает поддерживать характер отношений с собеседником. Чистота речи предполагает соблюдение языковых норм и неуместность использования слов-паразитов. Для поддержания интереса у собеседников речь говорящего должна быть яркой и выразительной. Все эти аспекты составляют и уместность речи.

#### **Литература:**

1. Васильева А.Н. Основы культуры речи / А.Н. Васильева. – М.: Русское слово. – 2010.
2. Дунев А.И. Русский язык и культура речи / А.И. Дунев, М.Я Дымарский, А.Ю. Кожевников. – М.: Высшая школа. – 2002.
3. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: Русский язык, 1986.
4. Реформатский А.А. Введение в языковедение / А.А. Реформатский. – М.: Аспект пресс. – 2000.

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Е.Г. Маряничева, кандидат педагогических наук, доцент  
Н.Г. Скрынникова, кандидат педагогических наук, и.о. доцента  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья содержит результаты анкетирования студентов высших учебных заведений к занятиям плаванием.*

***Ключевые слова:** анкетирование, мотивация, технология обучения плаванию студентов высших учебных заведений.*

Система физического воспитания основана на широком использовании научных достижений не только в области социальных, педагогических и естественных наук, но и ряда специальных дисциплин, относящихся к физической культуре. Все большее число педагогов занято поиском наиболее эффективных методов проведения занятий со студентами. Задание привлечь студентов к регулярным занятиям физической культурой в эпоху информатизации стало непростым и важным вопросом [2].

Занятия плаванием – это универсальное средство физического развития, закаливания, релаксации и реабилитации студентов. В связи с большими интеллектуальными нагрузками, молодым людям крайне необходим активный отдых и физические нагрузки [1]. Знания о мотивации двигательной деятельности позволяют сформировать у студентов интерес к занятиям плаванием, который, мы надеемся, сохранится на долгие годы.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, которое характеризуется направленностью на достижение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности. Это процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для студента личностный смысл, создает устойчивость его интереса к ней и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности [2].

Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой – процесс многоступенчатый, не одномоментный и всегда двусторонний диалог педагога и ученика. Успешность в овладении новыми двигательными действиями у молодых людей прямопропорциональна степени их заинтересованности. Однако и педагог должен быть внимателен к настрою своих подопечных, быстро реагировать на любые изменения психоэмоционального состояния, ведь мотивации студентов являются существенным аспектом производительности той или иной программы физического воспитания [4].

Научных исследований, посвященных технологии обучения плаванию студентов физкультурных вузов, немало, а проблема мотивации до сих пор актуальна и требует поиска новых решений.

Мы проанализировали за последние нескольких лет уровень посещаемости студентами занятий по плаванию, количество освобожденных и «медотводов» в группах неспортивных специализаций и выявили, что около 75% студентов по итогам диспансеризации имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Причем большая часть из них имеет такие заболевания, как сколиоз, лордоз и другие нарушения в осанке, гипотонию, нарушения зрения, сахарный диабет, лишний вес, плохо развитый мышечный скелет. По мнению студентов, эти заболевания освобождают их от занятий физической культурой и в том числе от занятий плаванием, не понимая, что плавание является одним из основных средств адаптации и реабилитации.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благотворном влиянии систематических занятий плаванием на физическое и психологическое состояние студентов.



Молодые люди, активно занимающиеся оздоровительным плаванием, социально адаптированы и стрессоустойчивы [4, 5]. Для нас важным являлось донести эту информацию.

Для повышения эффективности проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт: плавание» нами была разработана анкета. Анкетирование проводилось анонимно и независимо от контрольных точек.

В анкетировании приняли участие 47 первокурсников факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии КГУФКСТ.

Из них 74% опрошенных ранее не занимались никаким видом спорта, лишь 16% имеют спортивную подготовку в разных видах спорта, как правило, полученную в детстве, процентное соотношение показано на рисунке.

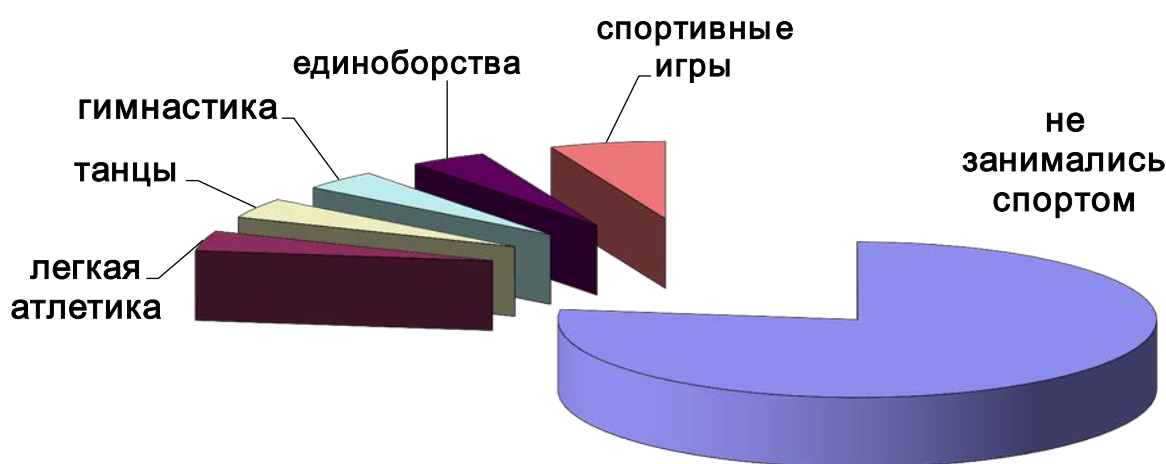


Рисунок – Спортивная подготовленность студентов, участвовавших в исследовании по видам спорта.

Никто из опрошенных ранее плаванием не занимался.

Уровень мотивации к занятиям плаванием в начале курса студенты оценили на 3,02 балла (по пятибалльной шкале), а к концу изучения дисциплины наблюдалась положительная динамика – это были уже 4,78 балла.

Студентам также предлагалось ответить на вопрос о влиянии плавания на организм человека, и если в начале курса обучения о пользе плавания знали лишь 26% опрошенных, то к концу занятий их количество увеличилось до 100%. Более того, 98% анкетированных отметили, что плавание может пригодиться им в дальнейшем для поддержания своего здоровья (76%) и для развития физических качеств (22%).

Тем не менее из 66 учебных часов программы, в среднем, было пропущено 32,1 часа, то есть почти половина из отведенных часов. Основная причина непосещений – это болезни, а также пропуски без уважительной причины. Причем пропуски занятий выпали на первые два месяца обучения, к концу курса обучения их количество сократилось втрое.

Для повышения мотивации нагрузка подбиралась персонально, помимо упражнений на изучение техники плавания, включались задания на совершенствование изученных способов, устранение индивидуальных ошибок, игры и эстафеты, элементы прикладного плавания и др. Практически на каждом занятии подводились итоги, оценивалось личное участие. Имеющие освобождение от текущего занятия, участвовали в процессе обучения, выполняя роль «помощника тренера», «инструктора», «спасателя» и др.

До начала занятий 32% респондентов не умели плавать, 50% слабо владели плавательным навыком и 18% плавали достаточно хорошо. На момент получения зачета все 100% опрошиваемых освоили способ кроль на спине, 82% освоили кроль на груди и 52% –

басс. Смогли выполнить норматив ГТО на золотой значок 36%, на серебряный – 36%, бронзовый – 20% и лишь 8% не смогли уложиться в норматив. Хотелось бы отметить, что значительно увеличилась нагрузка на занятия (от 300 метров проплываемых на одном занятии, дистанция увеличилась до 700 метров), выросла интенсивность выполнения заданий (регулировалась по ЧСС), проявилась способность к варьированию техники плавания.

Положительно, что все 100% участвовавших в исследовании ответили, что занятия были интересно организованы, преподаватель уделял внимание каждому ученику и индивидуально исправлял ошибки в технике плавания.

86% анкетированных хотели бы продолжить в дальнейшем занятия плаванием, 8% выразили сомнение и лишь один студент ответил отрицательно.

На вопрос: «Чего Вам не хватило на занятиях?» встречались такие варианты, как недостаточное количество занятий, мало игр, низкая температура воды, мало времени для свободного плавания, многозадачность урока и другие.

Таким образом, результатами анкетирования установлено, что разработанная и реализуемая нами учебная программа по плаванию для студентов, не занимавшихся ранее спортом, позволила сформировать устойчивый интерес и потребность к занятиям плаванием. Нам удалось индивидуализировать процесс обучения плаванию, что способствовало освоению учебной программы занимающимися. Однако полученные результаты обнаружили перспективы для проведения дальнейших исследований, такие как выявление степени мотивации к занятиям плаванием у студентов, занимающихся на старших курсах обучения, разработка практических рекомендаций, коррекция учебной программы, повышение эффективности практических занятий.

#### **Литература:**

1. Аксенова О.В. Актуальные занятия для специальной медицинской группы / Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2017. – Т. 6. – № 2. – С. 135-137.

2. Красноручкий И.Я. Стимулирование мотивации у студентов к регулярным занятиям плаванием / И.Я. Красноручкий, Н.В. Антонов // Исследование различных направлений современной науки VIII Международная научно-практическая конференция. – 2016. – С. 504-507.

3. Маряничева Е.Г. Содержание занятий по плаванию студентов высших учебных заведений физической культуры в условиях сокращения объема часов / Е.Г. Маряничева, Н.Г. Скрынникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С. 47-48.

4. Мирошникова А.Н. Педагогические аспекты физического воспитания и мотивация студентов // Педагогика высшей школы. – 2018. – № 2 (12). – С. 17-20.

5. Павлова С.Ю. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере плавания) / С.Ю. Павлова, А.А. Попова // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 135-138.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НОВЫЙ ЭТАП В РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Е.В. Осипенко, кандидат педагогических наук, доцент  
А.В. Шпарун, магистрант  
УО «ГГУ имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

***Аннотация.** Результаты статьи констатируют фрагментарное применение информационных технологий в физической культуре и спорте. В ходе исследований нами разработана модель автоматизированного педагогического контроля психофизического состояния занимающихся и их состояния здоровья. Также разработаны и апробированы компьютерные программы мониторинга.*

***Ключевые слова:** информационные технологии, образование, мониторинг, учащиеся, студенты.*

В интенсивно изменяющемся технологическом мире возникают как положительные, так и отрицательные факторы, влияющие на развитие ребенка. Множество образовательных областей, предусмотренных учебными программами учреждений образования Республики Беларусь, направлены на умственное развитие занимающихся, что приводит к снижению их двигательной активности. Поэтому возникает необходимость в построении такого образовательного процесса, в котором умственная и двигательная деятельность будет реализовываться без угнетения друг друга.

Информационные технологии призваны разрешить данное противоречие, поэтому в настоящее время активно внедряются в разные области физической культуры и спорта [1-6].

Следует также отметить негативную динамику показателей уровня физической подготовленности и состояния физического здоровья подрастающего поколения не только Республики Беларусь, но и Российской Федерации.

Можно предположить, что в сложившихся условиях для эффективного формирования физической культуры личности занимающихся, повышения уровня физической подготовленности учащихся и студентов, сохранения и укрепления их здоровья следует организовать автоматизированный педагогический мониторинг, который позволит оперативно решать важные задачи, будет способствовать принятию обоснованных управленческих решений по коррекции физической нагрузки, организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с занимающимися.

В ходе проведения исследований нами были получены следующие результаты:

– теоретически разработана и внедрена модель педагогического мониторинга психофизического состояния и состояния здоровья учащихся и студентов, основанная на использовании компьютерных технологий, способствующая повышению качества физического воспитания занимающихся;

– экспериментально оценена эффективность применения модели педагогического мониторинга физического состояния и состояния здоровья учащихся и студентов, основанная на использовании компьютерных программных средств во время спортивного часа с учащимися I ступени общего среднего образования, посещающими группу продленного дня;

– получены новые данные о воздействии физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа на динамику показателей умственной работоспособности, учащихся I ступени общего среднего образования, посещающих группу продленного дня, с использованием компьютерной программы «MWC».

Работа специалиста физического воспитания должна быть направлена не только на повышение своей квалификации, но и на личностное саморазвитие. Возникновение

познавательного интереса педагога к собственной физкультурной деятельности и двигательной активности позволяет не только успешно формировать физическую культуру занимающихся, но и решать задачи улучшения своего самочувствия, профилактики стрессовых состояний, переключения внимания на другие виды деятельности, повышать мотивацию педагога к работе и другое.

Можно предположить, что массовое внедрение модели педагогического мониторинга психофизического состояния учащихся и студентов с использованием компьютерных технологий обеспечит тесную связь процесса физического воспитания подрастающего поколения с организаторами образовательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности и, несомненно, повысит эффективность физкультурного образования учащихся и студентов.

#### **Литература:**

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В.Ю. Волков // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – 323 с.
2. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Электронный учебник / И.А. Воронов; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 80 с.
3. Левушкин С.П. Мониторинг физического состояния школьников: монография / С.П. Левушкин, Р.И. Платонов, М.Д. Гуляев, И.И. Готовцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.
4. Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб. пособие / Е.В. Осипенко, В.С. Макеева, В.Н. Пушкина. – Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – М.: РадиоСофт, 2016. – 320 с.
5. Осипенко Е.В. Совершенствование физкультурного образования учащихся и студентов в современных условиях / Е.В. Осипенко // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Я.Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагагіка. Псіхалогія. – 2019. – Т. 9, №2. – С. 127–136.
6. Храмов В.В. Инновационные технологии обучения двигательным действиям в системе физкультурного образования на примере Республики Беларусь: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.В. Храмов. – Калининград, 2015. – Т. 1. – 478 с.

## ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ВКЛЮЧЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Е.А. Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент  
А.А. Дубовова, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье отображены результаты исследования особенностей сформированности когнитивных процессов, навыков саморегуляции у детей младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом. В результате исследования выяснилось, что дети, включенные в спортивную деятельность, имеют уровень сформированности данных показателей выше, чем их сверстники, не включенные в спортивную деятельность. Это свидетельствует о благоприятном воздействии двигательной активности на психическое развитие в младшем школьном возрасте.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, саморегуляция, самоконтроль, память, внимание, спортивная деятельность.*

В настоящее время актуальность представляет изучение особенностей сформированности личностных ресурсов у младших школьников. В качестве ресурсов рассматриваются особенности сформированности когнитивных процессов (память, внимание), а также навыки саморегуляции, произвольности.

Данный возрастной период является сенситивным для развития когнитивной сферы. Особенно благоприятные возможности для их формирования имеются в спортивной деятельности, в частности в тех видах, где начало занятий приходится на младший школьный период [3, 4]. Согласно В.П. Озерову, Г.А. Кузьминой, А. Родионову, В. Родионову и др., своевременное развитие физических качеств будет способствовать развитию психологических способностей, а от того, насколько будут сформированы когнитивные процессы, их произвольность, зависит успешность в учебной деятельности, спортивной, творческой и др. [1, 2, 5]. Поэтому актуальность данного исследования заключается в изучении особенностей сформированности произвольности памяти, внимания, саморегуляции у детей младшего школьного возраста с учетом включения в спортивную деятельность.

Цель исследования – изучить особенности сформированности произвольности памяти, внимания, саморегуляции у детей младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом.

Методы диагностики. Методика на изучение произвольности внимания «Да и нет», саморегуляции «Палочки и крестики» (Н.И. Гуткиной); методика «Определение объема кратковременной зрительной памяти» (Р.С. Немов). В исследовании принимали участие 27 младших школьников, не занимающихся спортом, и 25 спортсменов. Возраст детей 8-9 лет.

Анализ результатов исследования произвольности когнитивных процессов у детей младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом, установил, что у акробатов, статистически достоверно лучше сформированы показатели памяти и внимания, навыки саморегуляции.

Также было установлено, что процент детей, занимающихся спортивной деятельностью, справившихся на высоком и среднем уровне выше, чем детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом. Данные результаты доказывают сопряженное развитие физических показателей и когнитивной сферы. При выполнении предложенных заданий акробаты 8-9 лет уверенно выполняли все задания, контролировали все этапы выполнения. Спортивная деятельность выступает дополнительным ресурсом в развитии произвольности когнитивных процессов в младшем школьном возрасте.

По результатам исследования уровня сформированности саморегуляции и самоконтроля были выявлены статистически достоверные отличия между выборками младших школьников, занимающихся и не занимающихся спортом. Процент акробатов с высоким уровнем саморегуляции статистически также достоверно выше, чем у детей, не занимающихся спортом.

Таким образом, установлено, что по всем изучаемым показателям большинство респондентов справилось с заданиями на среднем уровне. Высокий уровень имеют больше детей, занимающихся спортом. Низкие показатели прослеживаются в основном у детей, не включенных в спортивную деятельность.

Для развития произвольности когнитивных процессов и навыков саморегуляции, самоконтроля у детей младшего школьного возраста необходимо проводить специальную работу, независимо от деятельности, в которой они находятся. В школе следует проводить тренинговые занятия, подвижные игры, направленные на развитие произвольности когнитивных процессов. В спортивной деятельности возможно использование этих же упражнений, подвижных игр, модифицированных под тренировочный процесс спортивной школы.

#### **Литература:**

1. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008. – 340 с.
2. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев: Штиинца, 1983. – 140 с.
3. Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прицюк // Материалы международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ». – 2019. – С. 138-140.
4. Распопова А.С. Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьников / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 575-577.
5. Родионов А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности / А. Родионов, В. Родионов. – М.: ТЕИС, 1997. – 165 с.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ<sup>1</sup>

В.А. Передерий<sup>1</sup>, кандидат социологических наук, доцент,  
профессор кафедры социологии и культурологии

Ю.А. Прокопчук<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»,  
г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению проблем развития спортивной инфраструктуры села, вовлечения в спортивные практики сельских жителей. Авторы с помощью проведенного социологического исследования в конце 2020 года подвергают анализу изменения, происходящие в физкультурно-спортивной деятельности субъектов сельской местности Краснодарского края, предлагают возможные пути решения ряда выявленных проблем.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, сельская местность, спортивные практики, спортивная инфраструктура, средства физической культуры и оздоровления*

Одна из проблем, остро стоящих перед современным российским обществом, – это решение аграрного вопроса, являющегося экономическим и продовольственным гарантом безопасности граждан. Органы всех уровней власти, различные профессиональные сообщества, равно как и простые жители нашей страны заинтересованы в стабильности работы агропромышленного комплекса, устойчивости развития социальных, экономических и культурных областей сельских территорий, повышении качества жизни селян. В связи с чем в последнее время привлекли внимание научного сообщества проблемы сельской местности, среди которых отдельным особняком стоит проблема массового оттока жителей из села в город. Ю.А. Ширков справедливо отмечает опустошение сельских территорий, стирание с карты России большого количества сел и деревень, старение населения, снижение двигательной активности россиян, более благоприятные условия проживания для россиян в городской среде [5].

Среди причин, служащих основанием переезда в город, респонденты выделяют слабую развитость социальной инфраструктуры села (образовательной, спортивной и медицинской сфер). Мы проанализировали труды российских ученых по вышеописанной проблематике за последние пять лет и отметили следующий факт. Если проблемы трудоустройства, образования и медицины в сельской местности достаточно глубоко и подробно изучены, то научных работ по рассмотрению спортивной инфраструктуры села наблюдается минимальное количество, в основном они касаются регионального аспекта изучения. А так как наша страна владеет огромными территориями и Краснодарский регион пока остался в стороне от исследовательского интереса ученых, это и послужило основанием авторам данной статьи организовать и провести в октябре-ноябре 2020 года социологическое исследование, направленное на изучение вопроса, связанного с оценкой состояния физкультурно-спортивной деятельности сельских жителей Кубани.

С помощью анкетирования были опрошены 375 жителей сельских территорий 19 районов Краснодарского края. Социально-демографическими параметрами респондентов

---

<sup>1</sup> Работа выполнена в рамках гранта по проекту № 19-011-00241 А «Устойчивое развитие сельских территорий. Программа социологического исследования»

выступили гендерные, возрастные различия, семейное положение и профессиональная принадлежность. Попробуем осветить некоторые результаты проведенного исследования. Так, большинство опрошенных (65%) не заняты физической культурой и не охвачены какими-либо спортивными практиками. Среди тех, кто вовлечен в данный процесс: 82% занимаются ради поддержания собственного здоровья, профессионально спортом занимаются лишь 18% сельских жителей (легкая атлетика, футбол, волейбол, плавание, туризм). В разряд «активно занимающихся спортом» вошла возрастная группа молодых людей в возрасте от 15 до 30 лет, проживающих преимущественно в районных центрах, где созданы условия для ежедневных тренировок и имеется тренерский кадровый состав. Тем не менее, 70% опрошенных нами спортсменов в ближайшее время намерены переехать в город для успешной реализации спортивной карьеры.

Относительно состояния спортивной инфраструктуры в сельской местности края: 98% жителей имеют открытое озелененное футбольное поле, 87% спортивный зал в ДК, 31% – стадион, 25% – бассейн, 17% – крытый манеж для проведения спортивных мероприятий. Данные показатели указывают на нехватку определенных спортивных сооружений, ограниченное количество спортивных секций, нецелесообразность и финансовые трудности содержания местными властями сельских территорий спортивных объектов. Так как с каждым годом социально-демографическая ситуация заметно ухудшается по причине оттока молодежи в город и трудоустройства зрелого населения за пределами села, это в свою очередь влияет на сокращение количества жителей в сельской местности. Подобную негативную ситуацию отмечает Е.Ю. Перькова, изучающая проблемы развития физической культуры и спорта по всей территории Российской Федерации после проведения в нашей стране спортивных событий международного уровня (Олимпиада в Сочи, чемпионат мира по футболу, Универсиада в Красноярске и др.). Исследователь указывает на то, что, несмотря на пропаганду ЗОЖ посредством привлечения внимания к спортивной тематике СМИ, возрождение системы сдачи населением норм ГТО, реализацию Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации 2006-2015 гг.», в сельской местности наблюдается отсутствие мест для занятий спортом и необходимого количества квалифицированных тренеров для работы с детьми [3].

Очевидно, что наличие спортивных объектов и сооружений, оборудованных современными тренажерами и аксессуарами, в сельских территориях положительно влияет на социально-экономическое и социокультурное развитие села, предоставляя столь необходимые рабочие места и возможность населению физически развиваться, укреплять свой организм и активно проводить свой досуг вне алкоголя и курения. В своих исследованиях мы отмечали, что включенность молодежи в социальные практики оказывает существенное влияние на формирование идентичности личности, направляет на реализацию успешного будущего, помогает обрести знания, накопить опыт, ведет к профессионализации, расширяет систему ценностей и идеалов [2]. В данном ключе трудно не согласиться с мнением П.Б. Волкова, выявившего определенную зависимость отношения молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. Так, он утверждает, что на занятия физической культурой и спортом влияют два фактора: возраст и уровень социальной инфраструктуры местности. Если рассматривать первый аспект, то чем старше, тем меньше наблюдается потребность в занятиях. По второй составляющей: чем слабее спортивная инфраструктура, тем выше криминогенная составляющая среди молодежного контингента [1].

Авторы статьи солидарны с утверждениями коллег из Екатеринбурга Г.И. Семеновой, В.И. Семкиной и В.С. Штоколов, что сельский спорт имеет мощный потенциал для массового спорта, способен достичь высоких результатов и спортивных достижений и вполне может составить достойную конкуренцию спортсменам из городской среды [4]. Из этого следует, что необходимо решать ряд вышеобозначенных нами проблем. Как известно, одними разговорами проблем не решить, нужны четкие последовательные шаги и внедрение в практику конкретных мер по их устранению. А для этого нужны объединенные усилия всех уровней власти, использование всех имеющихся ресурсов, финансовых вложений,



правовых инструментов для достижения улучшения ситуации в области физкультурно-спортивной деятельности, вовлечения населения в спортивные практики в сельских территориях.

**Литература:**

1. Волков П.Б. Формирование ценностного отношения к здоровому стилю жизни сельской молодежи на основе совершенствования системы физкультурно-спортивной работы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №1. – С. 11-13.

2. Передерий В.А. Конструирование идентичности студенческой молодежи в поле различных социальных практик: автореф. дис. ... канд. социолог. наук: 22.00.04. – Краснодар, 2009. – 29 с.

3. Перькова Е.А. Создание спортивной инфраструктуры как фактор социально-экономического развития сельских территорий // Карельский научный журнал. – 2018. – Т.7. – №1 (22). – С. 154-157.

4. Семенова Г.И. Развитие сельского спорта в Свердловской области на примере муниципального образования Алапаевское / Г.И. Семенова, В.И. Семкина, В.С. Штоколов // Современные проблемы науки и образования. –2020. – №4. –С. 50-60.

5. Ширков Ю.А. Анализ развития спортивной инфраструктуры в сельской местности // Наука и практика регионов. – 2018. – №4 (13). – С. 123-126.

## ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

И.Ю. Пугачев<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник

В.Б. Парамзин<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Захарова<sup>3</sup>, кандидат юридических наук, доцент, заведующая кафедрой

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Военный институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии

Штеменко С.М.», г. Краснодар, Россия

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,  
г. Челябинск, Россия

***Аннотация.** В работе представлена краткая характеристика наиболее распространенных разнонаправленных упражнений, выполняющихся в различных условиях внешней и внутренней среды объединенных в различные виды физкультурно-оздоровительных технологий (систем) (шейпинг, аэробика, бодибилдинг, хатха-йога и др.). Каждая система имеет свои особенности, но все они направлены на психофизическое совершенствование человека. Занимающийся данными упражнениями всегда находится в работоспособном состоянии, нежели человек с вредными привычками или ведущий пассивный образ жизни.*

***Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, здоровый образ жизни, современный человек.*

Тенденцией последних десятилетий стало отчетливое осознание человечеством высокой значимости (ценности) физического здоровья как ключевого показателя эффективности жизнедеятельности людей [4, 5].

В условиях пандемии данная проблема приобретает все большую актуальность, поскольку человек с полноценной степенью дееспособности функционального состояния организма имеет значительную резистентность к воздействию вирусов и других неблагоприятных природных факторов, а также отрицательных элементов трудовой деятельности (гиподинамия, гипокинезия, шумы, вибрации, гравитационные перегрузки, укачивание, нерациональная рабочая поза, экстремальные воздействия и др.) [2, 3].

В этой связи целью нашего исследования являлось концентрированное представление наиболее распространенных современных систем физических упражнений. Для достижения цели и решения задач по изучению содержания различных систем физических упражнений, приемов и действий, направленных на оздоровление, развития и совершенствования психофизического состояния человека, использовались методы теоретического анализа, наблюдения, ретроспективный анализ, логическая обработка информации.

К наиболее распространенным и востребованным технологиям относятся: шейпинг, аэробика и все ее разновидности (степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.), аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и др. Все большей популярностью пользуется хатха-йога, а именно такие системы упражнений, как калланетика, пилатес и др. Как правило, все они имеют оздоровительную направленность, ориентированы на формирование фигуры и культуры движений.

В настоящее время философия «здорового образа жизни», «физического совершенства» становится популярной и находит много сторонников, в том числе и среди молодежи [1, 7]. Как следствие, в мире формируется одно из направлений «фитнес», в процессе которого совершенствуется социальная, духовная и физическая составляющая жизни человека, в процессе занятий используются упражнения, направленные на развитие и восстановление основных физических качеств в сочетании с рациональным питанием и искоренением вредных привычек, психоэмоциональная регуляция в борьбе со стрессами, профилактика заболеваний, гигиена тела и другие аспекты, вплоть до планирования

жизненной карьеры. Важное место в этом социальном явлении естественно занимает нормирование двигательной активности в процессе профессиональной деятельности, а также процесс оптимизации психофизических качеств средствами и методами физического воспитания [5, 6].

Понятия «атлетизм» и «атлет» возникли в Древней Греции и обозначали процесс формирования гармонично физически развитого человека, ставшего эстетическим идеалом. Атлетическая подготовка включала систему силовых упражнений с использованием сопротивлений и отягощений. Существующие разнообразные системы и методы позволяют ее использовать в любом возрасте.

Изменение формы тела и осанки [2], как правило, является основной мотивацией для начинающих заниматься бодибилдингом. Однако в любом случае, независимо от мотивации, с которой приходит человек, эффектом применения силовых упражнений и упражнений, выполняемых на тренажерах, будет высокий уровень жизненно важных функций организма и двигательной активности. Главное достоинство тренажеров – возможность избирательно, дозированно воздействовать на определенные мышцы и системы организма.

Название «аэробика» для системы оздоровительных занятий с использованием различных циклических упражнений было предложено в 70-х годах доктором К. Купером. Это понятие подразумевало объединение циклических упражнений в единый комплекс, для использования в разнообразных программах, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа систем организма.

Уровень частоты сердечных сокращений в аэробной части определяется уровнем подготовленности занимающихся. Аэробная часть может длиться 40 мин, что активизирует аэробные механизмы обменных процессов, что, в свою очередь, способствует сжиганию жиров и снижению массы тела. Содержание аэробной серии составляют базовые шаги аэробики, способствует развитию выносливости, разнонаправленные упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений, развивается сила различных мышечных групп, развивается подвижность суставов, эластичность мышц. Сочетание движений с музыкой придает занятиям большую эмоциональную направленность и может оказывать положительное психологическое воздействие.

Использование комплексов в различных условиях окружающей среды и с применением различных приспособлений позволило разнообразить не только нагрузку (объем и интенсивность), но и эмоциональную составляющую тренировочных занятий. Это такие виды, как гидроаэробика (занятие в воде), степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика – занятие, в котором используются специальные мячи разных размеров.

Все разновидности аэробики – результат совершенствования этой системы. Однако несмотря на постоянные дополнения при всех видоизменениях соблюдаются принципы построения занятия и характерные черты оздоровительной аэробики: высокая плотность, построение по принципу последовательности и непрерывности движений под музыку, эмоциональная направленность.

Для коррекции фигуры и улучшения функциональных систем организма для женщин была разработана система преимущественно силовых физических упражнений для последовательной нагрузки мышц «шейпинг». Эта система была разработана ленинградскими учеными и специалистами в области физической культуры. Она объединяет режимы питания и режимы двигательной активности и обязательно подразумевает индивидуальный подход.

Хатха-йога, в переводе с санскрита «йога усилия», – одно из наиболее распространенных направлений йогической традиции. Обычно именно с нее начинают знакомство с этой древней системой учений. Любая йога – это духовная практика, где через самопознание достигается просветление. К самопознанию ведут практики основных ступеней йоги. Хатха-йога – система физических упражнений, которая включает асаны и дыхательные упражнения. Асаны – это статические позы. Они предназначены для

гармоничного развития физического тела, а также могут служить основой для выполнения медитации. Выполнение асан требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности. Во всех практиках есть такие элементы работы с сознанием, как концентрация внимания, осознанное восприятие. Ряд специфических упражнений, оказывающих определенные вегетативные эффекты, могут использоваться для повышения умственной работоспособности и поддержания целенаправленного внимания. В конечном итоге практики хатха-йоги направлены на то, чтобы исполнение асан перестало быть самоцелью, а воспринималось как одно из средств, способствующих самопознанию.

Калланетика – система комплексных статических упражнений, основанная на напряжении определенных групп мышц. Каждое упражнение начинается с принятия определенного положения, в котором, как правило, задействовано большое количество мышц. Это положение фиксируется на определенное время (до 100 с). Калланетика была разработана американкой Кэлламан Пинкни, пик ее популярности пришелся на 1970-е годы. Можно сказать, что это американская трактовка асан классической йоги, где статические нагрузки выполняются в медленном темпе и чередуются с растягиванием мышц после каждого упражнения.

Пилатес – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в целях улучшения управления телом, баланса и координации движений, укрепления мышечного корсета. При этом задействуются не только крупные, но и мелкие мышцы. Важное достоинство системы пилатес – бережная работа с позвоночником. Перед началом практики необходимо научиться правильно дышать. Считается, что дыхание – основной принцип пилатеса. Применяется грудной, или латеральный, тип дыхания, когда человек максимально раскрывает грудную клетку. Упражнения выполняются на выдохе, мышцы плавно переводятся в состояние напряжения. Акцент делается на качество исполнения упражнения.

Каждая имевшая место спортивно-оздоровительная система предполагает свои отличительные особенности реализации, но, безусловно, они направлены на психофизическое совершенствование человека. Занимающийся тем или иным видом спортивно-оздоровительных систем физических упражнений всегда находится в преимущественном положении толерантности организма, нежели человек с отрицательными вредными привычками.

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. Популяризация идеи здорового образа жизни в молодежной среде / О.С. Васильченко, И.И. Горбиков, Д.Д. Мартыненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 61-66.
2. Васильченко О.С. К вопросу о нарушении осанки у детей младшего школьного возраста / О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Материалы ННМК ППС КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. С. 170-171.
3. Мащенко О.В. Адаптационные способности курсантов на начальном этапе обучения, как условия эффективной образовательной деятельности / О.В. Мащенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в РФ: Материалы ВНИК. – Казань, 2020. – С. 192-195.
4. Мащенко О.В. Физическая подготовка и спорт основа летного мастерства / О.В. Мащенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие. Сборник материалов ВНИК с международным участием. – 2020. – С. 60-64.
5. Парамзин В.Б. Актуальность нормирования двигательной активности девушек, обучающихся в учебных заведениях, осуществляющих подготовку специалистов для силовых структур / В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, А.О.Киселев // Материалы ННМК ППС КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. – С. 279-280.
6. Пугачев И.Ю. Контроль физической готовности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы ВНИК с международным участием. Казань, 2020. – С. 220-224.
7. Яцык В.З. Интерес к занятиям физической культурой как основа общего развития и физической подготовленности учащихся младших классов / В.З. Яцык, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 6. – С. 23-28.

## ГИБКОСТЬ КАК КОМПЛЕКСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

И.Ю. Пугачев<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник

В.Б. Парамзин<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

С.В. Разновская<sup>3</sup>, кандидат биологических наук, доцент

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Военный институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии  
Штеменко С.М.», г. Краснодар, Россия

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»,  
г. Петрозаводск, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается одно из основных физических качеств человека – гибкость. Акцентируется внимание на влияние данного качества на физическое развитие и состояние костно-мышечного, а также зависимость от нейромоторного аппарата человека. Обосновывается направленность и средства развития данного качества в процессе физической тренировки.*

***Ключевые слова:** физическое качество, гибкость, средства, человек, развитие.*

Гибкость считается одним из основных физических качеств человека [3]. В исследованиях современных ученых установлена взаимосвязь между параметрами гибкости, координационных способностей и ловкостью человека на основе однотипности механизмов системы управления движениями: упруго-вязких свойств мышц, показателей миоэлектрографии (дислокационного сокращения, амплитуды дислокационного тонуса, амплитуды дислокационного сокращения), биоэлектrogenеза нейромоторного аппарата (длительности и амплитуды потенциала искомых мышц, скорости распространения возбуждения и длительности «М-ответа» по лучевому нерву), тонкого физиологического построения движений (времени поиска, коэффициента регулярности работы двигательной единицы (ДЕ), коэффициента точности управления (ДЕ)). Понятие «гибкость» определяется как эластичность основных суставов и связок человека для выполнения движений. В тенденции научных взглядов на данное физическое качество делается акцент на его активное развитие в системе физического воспитания в общеобразовательных школах [1]. Представляется, что физиологически оправданным гибкость считается актуальным качеством в ранние и средние периоды онтогенеза человека. По этой причине в Вооруженных силах продолжительное время гибкость как физическое качество не рассматривалась, поэтому в системе проверки и оценки отсутствовали унифицированные тесты метрологического комплексного контроля основного суставного и связочного аппарата человека, это качество интегрировано входило наряду с координационными способностями в ловкость [6, 7]. Научные исследования, проводимые в армии, выявили отрицательную динамику качества выполнения упражнений на ловкость и упражнений на проверку прикладных навыков, именно в контексте требований к уровню развития элементов, требующих гибкости в опорно-двигательном аппарате, что существенно снижало оценку подготовленности [2, 3, 4]. Это положение пересматривается в новых разрабатываемых руководящих документах, регламентирующих физическую подготовку в армии [4, 5]. Целью нашего исследования являлось концептуально отразить концептуальные основы сущности гибкости человека.

Гибкость представляет собой способность реализовывать движения с большой амплитудой. Показатели гибкости измеряют по предельной амплитуде выполняемых упражнений. Гибкость проявляется в активной и пассивной формах. Активная форма – способность индивидуума добиваться наиболее реализуемой мобильности в суставах путем напряжения мышечных волокон. Вторая форма обусловлена максимальной вариацией действия, которую возможно достигнуть путем воздействия внешних факторов, формируемых тренажером, другим лицом и др. Параметры величины активной гибкости уступают пассивной. Свойства гибкости взаимосвязаны с упруго-вязкими свойствами

опорно-двигательного аппарата, возбуждением растягиваемых мышц, температурой внешней среды, возрастом обучающихся.

Основным средством развития гибкости и подвижности суставов являются физические упражнения с увеличенной амплитудой движений, которые выполняются в динамическом и статическом режиме, причем при использовании статических упражнений необходимо учитывать время выполнения связанной с нейро-моторностью нервной системы по распространению возбуждения и длительности М-ответа. Они делятся на три группы: активные, пассивные и смешанные. Упражнения на гибкость могут выполняться с партнером, на гимнастической стенке, скамейке, с отягощениями, с гимнастической палкой, скакалкой и т. д. К активным упражнениям относятся все движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав. К пассивным упражнениям относятся: упражнения растягивающего действия; производимые за счет внешних сил (отягощений, усилий партнера, собственного веса) или дополнительных собственных усилий (самозахваты). Развитию пассивной подвижности в суставах способствуют: действия, выполняемые с различными упругими предметами и амортизаторами; действия, выполняемые с применением собственных мышечных усилий (например, наклон вперед с захватом); действия, выполняемые на гимнастических снарядах с собственным весом тела (например, вис сзади на перекладине); действия, выполняемые под воздействием мышечных усилий товарища; действия, выполняемые с предметами различного веса; статические положения тела и конечностей (например, удержание партнером ноги в отведенном до отказа положении). К смешанным упражнениям относятся движения, в которых активные усилия мышц-антагонистов сменяются пассивными (с помощью партнера или самозахвата) с обязательной сменой преодолевающего режима на уступающий.

Таким образом, приемлемыми средствами развития гибкости для среднестатистического человека являются динамические упражнения, выполняемые с постепенно и постоянно увеличивающейся амплитудой в суставах, а для эластичности мышечной системы необходимо применение статических упражнений с временной задержкой, зависимой от мотивации, волевых качеств и нейромоторностью нервной системы. Динамические и статические упражнения целесообразно выполнять и в активной и пассивной формах.

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. К вопросу о нарушении осанки у детей младшего школьного возраста / О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Материалы ННМК ППС КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. – С. 170-171.
2. Мащенко О.В. Адаптационные способности курсантов на начальном этапе обучения, как условия эффективной образовательной деятельности / О.В. Мащенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в РФ: Материалы ВНПК. – Казань, 2020. – С. 192-195.
3. Мащенко О.В. Физическая подготовка и спорт основа летного мастерства / О.В. Мащенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: Сборник материалов ВНПК с международным участием. – 2020. – С. 60-64.
4. Парамзин В.Б. Актуальность нормирования двигательной активности девушек, обучающихся в учебных заведениях, осуществляющих подготовку специалистов для силовых структур / В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, А.О. Киселев // Материалы ННМК ППС КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. – С. 279-280.
5. Парамзин В.Б. Повышение уровня физической подготовленности обучаемых летным специальностям средствами спортивных видов единоборств / В.Б. Парамзин, А.М. Рыльцов, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2019. – № 6. – С. 59-63.
6. Парамзин В.Б. Методика разработки оценочных нормативов выполнения подготовительных упражнений для поэтапного повышения результатов в подтягивании на перекладине / В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы ННМК ППС КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. – С. 281-282.
7. Пугачев И.Ю. Контроль физической готовности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Актуальные вопросы научно-мет-ого обеспечения системы подготовки спортивного резерва в РФ: материалы ВНПК с международным участием. – Казань, 2020. – С. 220-224.

## АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТИПОВ РЕГУЛЯЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

З.Р. Совмиз, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье отражена проблема изучения копинг-стратегий и копинг-ресурсов спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Выявлены четыре типа реагирования на стресс, отличающиеся уровнем развития копинг-стратегий, характером применения психологических ресурсов в процессе преодоления стрессовой ситуации и их дифференцированностью. Наиболее успешный тип реагирования на стресс встречается редко и предполагает сочетание следующих параметров: высокий уровень адаптивных копинг-стратегий, преобладающий над дезадаптивными; высокий уровень развития индивидуальных и социальных копинг-ресурсов; дифференцированное и экономное применение ресурсов.*

***Ключевые слова:** командный спорт, типы регуляции стресса, копинг-стратегии, командный копинг.*

Основная задача современного спорта заключается в поиске способов и возможных проблем, возникающих на пути выведения спортсмена на максимальный уровень его возможностей. Рост мастерства спортсмена сопровождается индивидуализацией способов достижения спортивных высот и увеличением количества стрессовых ситуаций. Когда речь идет о командном спорте, то процесс достижения высоких результатов усложняется необходимостью установления согласованных и слаженных действий между спортсменами, в том числе при преодолении стрессовых факторов [1, 2, 4, 5, 6].

Совладание со стрессом противоречивый и разнонаправленный процесс, в который вовлекается множество способностей, а значит, возможны различные комбинации ресурсов, позволяющих его преодолевать.

С целью прояснения возможных комбинаций личностных и социально-психологических ресурсов преодоления стресса нами применялся кластерный анализ на выборке из 76 спортсменов различных команд (футбол, гандбол, регби, баскетбол). Данная процедура позволила выявить наличие четырех кластеров, представители которых отличаются в регуляции своего копинг-поведения (таблица 1).

Таблица 1 – Возраст и квалификация спортсменов, представляющих различные типы реагирования на стресс (n=76)

Типы реагирования на стресс	Средний возраст спортсменов	Квалификация спортсменов
А – высокоадаптивный, экономичный (n=7)	20 лет	КМС
В – умеренно адаптивный, ресурсно дифференцированный (n=17)	23 года	МС
С – неустойчиво адаптивный, ресурсно затратный (n=24)	19 лет	I спортивный разряд и КМС
Д – умеренно адаптивный, ресурсно недифференцированный (n=28)	18 лет	I спортивный разряд

Прежде всего, было выявлено, что наиболее существенные различия между спортсменами различных кластеров прослеживаются по уровню развития (или выраженности) копинг-стратегий, а также по показателю вовлеченности психологических

ресурсов и их хаотичности в процессе преодоления трудностей. Кластеры (или типы реагирования на стресс) приобрели условные названия, исходя из вышеуказанных различий: высоко адаптивный, экономичный – А, умеренно адаптивный, ресурсно дифференцированный – В, неустойчиво адаптивный, ресурсно затратный – С, умеренно адаптивный, ресурсно недифференцированный – D.

Первые два типа составили более взрослые и опытные спортсмены. Тот или иной тип реагирования на стресс объясняется процессом личностного становления спортсмена.

Подтверждением вышесказанному выступают результаты однофакторного дисперсионного анализа: возраст влияет на адаптацию и индивидуальные адаптивные копинг-стратегии. Спортсмены старшего возраста стремятся к проявлению организаторских способностей, реже применяют индивидуальные адаптивные копинг-стратегии, реже сталкиваются с дезадаптивностью, нетолерантным отношением к себе и эмоциональным дискомфортом.

Спортсмены, представляющие тип А «высокоадаптивный, экономичный», характеризуются наиболее успешным и эффективным преодолением стресса, высокоразвиты в области личностных и групповых ресурсов. Показателем успешности выступает тот факт, что у спортсменов данного типа реагирования на стресс отмечен наиболее высокий уровень выраженности адаптивных копинг-стратегий в совокупности с наиболее низким уровнем дезадаптивных.

Отмечается минимальная энегозатратность при вовлечении копинг-ресурсов и их гармоничное применение с четким разделением в реализации индивидуальных и командных копинг-стратегий. Возможно, что у спортсменов данного типа хорошо отработаны навыки совладающего поведения, соответственно на их реализацию требуется меньше энергетических и временных затрат.

Возвращаясь к тому факту, что возраст спортсменов – значимая переменная в картине полученных взаимосвязей, отметим, что спортсмены типа А (мастера спорта) более избирательны в процессе регуляции копинг-стратегий, что подтверждается взаимосвязью социально-психологических характеристик лишь с параметрами взаимоотношений.

Г.Б. Горская [3] в статье, посвященной изучению организационного стресса в спорте, отмечает, что менее квалифицированные спортсмены отличаются от своих более опытных коллег меньшим количеством копинг-ресурсов и меньшим запасом конструктивных способов совладания со стрессом. Юные спортсмены, попадая в стрессовую ситуацию, предпочитают поиск социальной поддержки.

Спортсмены, представляющие тип В «умеренно адаптивный, ресурсно дифференцированный», характеризуются средним уровнем развития личностных характеристик и оценивают свои команды как группы с низким уровнем развития (группы-кооперации). Копинг-ресурсы применяются дифференцированно и энергосбалансированно: одни помогают в реализации индивидуальных копинг-стратегий, другие – командных.

Самодетерминация и внутренний контроль данных спортсменов повышают вероятность выбора неадаптивных форм командного копинга, т.е. ограничивают успешность преодоления стресса всей группой, а это значит, что квалифицированные и опытные спортсмены данного типа реагирования на стресс самодостаточны и способны противопоставить себя группе.

Спортсмены, представляющие тип С «неустойчиво адаптивный, ресурсно затратный», менее успешны в преодолении трудностей. Именно данному типу реагирования на стресс присуще сочетание наиболее низких показателей адаптивных копинг-стратегий с наиболее высокими показателями дезадаптивных. В процесс преодоления стресса включается максимально возможное число ресурсов, отсутствует четкая их дифференциация. Как следствие, хаотичность порождает высокие энергозатраты, что видно по множествам взаимосвязей между ресурсами и копинг-стратегиями.

Спортсмены типа D «умеренно адаптивный, ресурсно недифференцированный» характеризуются дисбалансом в применении личностных ресурсов. В процесс преодоления



стресса вовлекается множество ресурсов со средней степенью интенсивности. Из числа личностных копинг-ресурсов высокоразвит лишь общий уровень социального интеллекта.

Социально-психологические ресурсы в виде групповой мотивации и группового развития применяются исключительно для повышения конструктивных копинг-стратегий.

Таким образом, выявлено четыре кластера спортсменов, отличающихся типом реагирования на стресс и набором личностных и групповых ресурсов.

Стресс находится на одном из первых мест среди факторов, ограничивающих рост мастерства спортсменов и, как следствие, тормозящих достижение ими высоких результатов. Понимание тренерами и спортивными психологами количественного соотношения спортсменов, представляющих различные типы реагирования на стресс, в той или иной команде позволит максимально индивидуализировать для нее тренировочный процесс таким образом, чтобы можно было оказывать влияние на потенциальные рычаги успешного преодоления стресса и, как следствие, роста мастерства и конкурентоспособности.

#### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.

2. Горская Г.Б. Синдромный анализ ресурсов и ограничений конкурентоспособности спортсменов высокого класса // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 40-42.

3. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 4. С. 74-76.

4. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности эмоционального выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 111-112.

5. Синяев С.С. Роль коммуникативной компетентности в профессиональной деятельности спортсмена-футболиста // Альманах современной науки и образования. – 2013. № 3 (70). – С. 166-167.

6. Харитонова И.В. Психология физической культуры и спорта / И.В. Харитонова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова. – Краснодар, 2019. – 260 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССА АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Н.Д. Тагирова<sup>1</sup>, преподаватель кафедры физической культуры

Е.Г. Коноплева<sup>1</sup>, преподаватель кафедры физической культуры

М.А. Зайсунов<sup>2</sup>, учитель физической культуры

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»

г. Астрахань, Россия

<sup>2</sup>МКОУ «Самосдельская СОШ имени Шитова В.А.», г. Астрахань, Россия

***Аннотация.** В вариативной части программы по физической культуре для 5-9 классов необходимо учитывать региональные особенности климата региона, материальное и техническое обеспечение школы. В статье предлагается в вариативную часть включить внутрипредметный модуль «Спортивные игры» (баскетбол и волейбол). Спортивные игры у обучающихся вызывают большой интерес, и они охотно занимаются, при этом происходит процесс углубленного обучения спортивным играм, формирование двигательной активности обучающихся 5-9 классов.*

***Ключевые слова:** вариативная часть, региональные особенности, планирование программы, игровые виды спорта.*

Учебный предмет физическая культура является основной частью физического воспитания и направлен на решение важных задач государства, направленных на повышение общего уровня здоровья школьников, формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья у подрастающего поколения.

Необходимо обращать внимание на особенности развития организма детей и подростков и при составлении рабочей программы тщательно выбирать методические приемы обучения, подбирать физические упражнения и особенно обращать внимание на дозировку физических нагрузок.

Особой сложностью развития организма детей отличается период 11-15 лет. Это период перехода от детства к юности, и он совпадает по времени с обучением школьников в 5-9 классах [5].

На предмет физическая культура в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича выделяются две части – базовая и вариативная. Обязательный минимум по предмету физическая культура выполняется в базовой части.

При разработке вариативной части программы по физической культуре многие авторы (В.И. Лях, А.А. Зданевич, А.П. Матвеев и другие) рекомендуют использовать национальные виды упражнений, народных игр и единоборств, особое внимание обратить на региональные особенности и национальный состав [1, 2].

Установлено также, что необходим учет различных факторов, наиболее характерных для конкретного субъекта РФ. Необходимо учитывать как климатические особенности региона, так и особенности рельефа местности, а также материальные и технические возможности городских и сельских школ, особенно малокомплектных.

Для достижения планируемых результатов курса нужно использовать такие средства и методы проведения уроков, которые потребуют небольших затрат, но при этом будет достигнут нужный результат.

Астраханская область расположена в дельте реки Волги и имеет очень своеобразный климат. Особенности климата изучены многими астраханскими учеными. Благодаря своему географическому положению и неоднородному рельефу регион имеет засушливый и континентальный климат, с высокими температурами летом, низкими – зимой. На территории Астраханской области наблюдаются большие суточные амплитуды температуры воздуха, как годовые, так и летние; малое количество осадков и большая испаряемость [4].

Поэтому при разработке вариативной части необходимо учитывать особенности данного климата.

Так, Морозовой О.В. и Ермоловой Н.В. разработана структура вариативной части программы с учетом региональных особенностей Астраханской области. Они предлагают в вариативной части выделить 27 часов, из них по 9 часов на футбол, легкую атлетику и туризм. Также они обращают внимание на то, что для получения ожидаемых результатов необходимо уделить основное внимание тем направлениям физкультурно-спортивной деятельности, которые обеспечат максимальное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом [3].

Мы также изучили все особенности астраханских школ и пришли к выводу, что не во всех школах есть возможность проводить занятия по туризму, а также во многих образовательных организациях уделяется большое внимание игровым видам спорта.

На основе примерного учебного плана программы физической культуры для 5-9 класса (В.И. Ляха, А.А. Зданевича) с учетом материально-технической оснащенности школы и условий региона мы предлагаем следующее тематическое распределение разделов программы (табл.1).

На изучение вышеуказанной программы физического воспитания в 5 классе отводится 102 ч., в 6 классе – 102 часа, 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 99 часов.

Несмотря на то что название разделов программы совпадает в каждом классе, программа при этом усложняется от года к году за счет увеличения сложности элементов, опираясь на ранее изученный материал. В 7-9 классах часы единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Таблица 1 – Тематическое планирование в 5-9 классах по физической культуре

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	<b>Базовая часть</b>	68	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11	11	11	11	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	15
2	<b>Вариативная часть</b>	34	34	34	34	34
2.1	Внутрипредметный образовательный модуль «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол)	34	34	34	34	34
	Итого	102	102	102	102	99

Из таблицы видно, что базовая часть составляет 68 часов и выполняет обязательный минимум по предмету физическая культура. В базовой части выделяется 5 разделов. Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается на каждом уроке, это теоретические данные, которые необходимы для изучения других разделов. Раздел 1.4 и 1.5 проводятся в 1 и 4 четвертях, 1.2 и 1.3 во 2 и 3 четвертях.

Вариативная часть составляет 34 часа и включает внутрипредметный модуль «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол), 7 часов из них составляют уроки по волейболу и остальные 27 – по баскетболу.

Такой модуль выбран не случайно, а в связи с региональными особенностями. Уроки по модулю «Спортивные игры» выпадают на осенне-зимний период занятий в спортзале. В других, более северных, регионах в это время проходит лыжная подготовка. Но в Астраханской области не такие снежные зимы, поэтому мы и предлагаем в вариативной части использовать спортивные игры.

Спортивные игры у обучающихся вызывают большой интерес, и они охотно занимаются, при этом происходит процесс углубленного обучения спортивным играм, формирование двигательной активности обучающихся 5-9 классов, формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности.

В процессе освоения модуля «Спортивные игры» из вариативной части программы по физической культуре обучающиеся приобретают необходимые знания и умения игры в волейбол и баскетбол, что позволяет сформировать высокий интерес к урокам физической культуры и занятиям спортом.

#### **Литература:**

1. Балчирбай М.В. Методическое сопровождение реализации вариативной части программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов на основе спортивно-оздоровительного туризма (на примере Республики Тува): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Балчирбай М.В.; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2017.

2. Доронцев А.В. Влияние региональных особенностей на структуру и содержание уроков по физической культуре / А.В. Доронцев, Н.В. Ермолина, О.В. Морозова // Вестник Адыгейского педагогического университета. Сер. Педагогика и психология. – 2018. – № 2. – С. 119-127.

3. Ермолина Н.В. Проблема разработки содержания регионального компонента в физкультурном образовании Астраханской области / Н.В. Ермолина, О.В. Морозова // Саморазвитие в педагогике и психологии : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Волгоград, 11.01.2018 г.). – Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. – С. 167-171.

4. Календжян Т.В. Региональные особенности климата Астраханской области/ Межвузовский сборник научных трудов / Сост.: В.В. Занозин, М.М. Иолин, А.Н. Бармин, А.З. Карабаева, М.В. Валов. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2019. – Вып. 4. – С. 132-136.

5. Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Колорит, 2014. – 558 с.

6. Погадаев Г.И. Особенности организации занятий по физической культуре со школьниками 5-9 Классов // Профессионализм Педагога: Сущность, Содержание, Перспективы Развития. – 2019. – 543 с.

## ВЛИЯНИЕ КОВИДНОЙ ИЗОЛЯЦИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ЭЛИТЫ

Т.С.Тимакова<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, старший научный сотрудник

Д.Е. Стратилатова<sup>2</sup>, тренер

<sup>1</sup>ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», г. Москва, Россия

***Аннотация.** Рассматривается динамика состояния психоэмоциональной сферы группы пловцов высокой квалификации в условиях четырехмесячного ограничения тренировок в воде и восстановления спортивной формы. Кроме показателей мотивации на занятия спортом и психического утомления, учитывались предыдущие многолетние наблюдения за отдельными представителями элиты спортивного плавания. Исследования показали достаточно быстрое по времени достижение высокой соревновательной формы на фоне индивидуальной вариативности восстановления психоэмоциональной сферы.*

***Ключевые слова:** восстановление спортивной формы, коронавирусная эпидемия, пловцы высокой квалификации; реакция психоэмоциональной сферы на условия карантина.*

Коронавирусная эпидемия 2020 года отразилась на всех сторонах жизни населения земного шара, равным образом изменив масштаб и возможности занятий спортивной деятельностью. Отмена Олимпийских игр в Токио, привычного календаря соревнований, независимо от их ранга, лишила всех спортсменов нормальной организации тренировочного процесса. Наиболее тяжело прошла первая волна ковида, поскольку человечество впервые столкнулось со столь опасным и невидимым врагом. В особой ситуации оказались представители городов с массовым числом заболевших и, прежде всего, такого огромного мегаполиса, как Москва. В силу объявленной пандемии правительством города были предельно ограничены контакты населения, закрыты структурные объекты и формы массового общения. Особенно тяжело отразился на спортсменах запрет на работу плавательных бассейнов, ледовых арен и спортивных стадионов. Так, лучшие пловцы страны, проживающие в малогабаритных московских квартирах, до четырех месяцев не имели возможности тренироваться в условиях водной среды. Снижение числа заболевших в летние месяцы, определенная адаптация медицины и властных структур к коварным проявлениям ковида позволили снизить объем запретительных мер и частично вернуть население к возможностям привычного образа жизни. В частности, начиная с июня-августа 2020 года пловцам позволили тренироваться в бассейне. В конце октября в Казани в 50-метровом бассейне был проведен чемпионат России по плаванию. Одновременно ряд сильнейших российских пловцов получил приглашение участвовать в серии коммерческих стартов по системе ISL по короткой 25-метровой воде бассейна г. Будапешта [1]. Тем самым, по итогам обследований ряда лучших пловцов страны и их участия в соревнованиях 2020 года, был проведен некоторый анализ влияния режима жизни и спортивной подготовки в условиях ограничений, обусловленных коронавирусной пандемией.

Цель исследования – выявить влияние вынужденного пребывания в условиях многомесячного карантина представителей элиты спортивного плавания на состояние их спортивной формы в осенний период 2020 года.

Накануне официального разрешения тренировок в условиях плавательного бассейна были протестированы 10 пловцов высокой квалификации по комплексу простых психологических методик [2]. Из их числа трое юношей – жителей Москвы в возрасте 21-23 лет (ЗМС и МСМК) и одна девушка (МС) на протяжении четырех месяцев не имели возможности тренироваться в воде, но по ранее уже сложившейся on-line практике с ними были проведены 65 тренировочных занятий общефизической направленности. Остальные

спортсмены – трое юношей и три девушки (ЗМС, МСМК и четыре МС) в условиях определенной ограниченности имели возможность тренироваться в бассейне. Тестирование включало опросы: 1) на доминирование мотивов занятий спортом [3]; 2) на психоэмоциональное выгорание [4]. Кроме того, у ряда ведущих представителей сборной учитывали данные динамических наблюдений.

Результаты. В таблице 1 приведены средние значения суммарных оценок шести факторов мотивов занятий спортом внутреннего и внешнего свойства, их общей суммы баллов (ОСБ) и показателя амотивации. Также в таблицу включены данные опроса по состоянию психического выгорания.

Таблица 1 – Выраженность мотивов занятий спортом у пловцов с разными условиями тренировки в воде в период ковидного карантина

Группа	Внутренние мотивы, баллы				Внешние мотивы, баллы				Общая сумма баллов	Показатели амотивации, баллы
	1	2	3	$\Sigma_{звтр}$	1	2	3	$\Sigma_{звн}$		
N=4 чел	12,3	15,3	10,8	38,4	11,5	13,0	10,0	34,5	72,9	13,0
N=6 чел	23,8	24,8	24,7	73,3	21,5	19,5	18,2	59,2	132,5	6,8

Данные таблицы свидетельствуют о весьма существенных различиях оценок уровня мотивации у пловцов, отличающихся условиями реализации спортивной подготовки в период объявленного карантина. Причем тенденции сдвига показателей имеют место в обеих группах. Так, в группе из 6 человек высокие значения ОБС (144 и 142 балла) принадлежат девушкам, вошедшим впервые в состав сборной страны. В среднем показатель ОСБ этой группы превысил значения, характерные для «оптимального» (рабочего) уровня пловцов высокой квалификации. Также им присущ более низкий показатель амотивации [2]. Напротив, в группе наиболее профессионально квалифицированных пловцов (n=4 чел.) отмечено весьма выраженное снижение всех показателей мотивации; величина индивидуальных значений ОСБ находились в пределах 52 и 85 баллов. Причем самый низкий уровень мотивации отмечен у особо одаренных пловцов. У этой же категории спортсменов отмечен довольно высокий уровень амотивации, то есть определенного безразличия к занятиям спортом. На просьбу прислать заполненные анкеты после двух недель пребывания на учебно-тренировочном сборе из них положительно откликнулись лишь два спортсмена. При этом принципиальных сдвигов в сторону положительной динамики критериев мотивации у них не выявлено.

По совокупности оценок пловцы обеих групп имеют признаки средней степени усталости («истощения»), но при этом их отличает принципиально разный сдвиг ее показателей (табл. 2). Так, в группе сильнейших пловцов величина ОСБ тяготеет в сторону выраженной усталости, тогда как в целом менее квалифицированная группа, имеющая определенные возможности тренировки в воде, по ее величине близка к низкой степени ее проявления. То же самое можно сказать и о степени психоэмоционального «истощения» (признак 2). Наиболее выраженные различия между группами пловцов проявляет оценка значимости достижений в спорте (признак 3). Пловцы (особенно девушки) второй группы преисполнены оптимизма и надежд будущего успеха, тогда как группу пловцов с высоким уровнем достижений, напротив, отличает в этом плане, скорее всего, определенный скепсис.

Таблица 2 – Выраженность степени выгорания у пловцов с разными условиями тренировки в воде в период ковидного карантина

Группа, чел.	Критерии выгорания, баллы			Общая сумма баллов
	1	2	3	
N=4	14,0	12,25	13,25	39,50
N=6	12,2	10,0	5,83	29,15

*Примечание. Признак 1 определяет неуверенность спортсмена в своих возможностях: низкая степень – 0-11 баллов; умеренная – 12-17 баллов и высокая степень – 18-25 баллов. Признак 2 указывает непосредственно на эмоциональное/физическое истощение: низкая степень – до 6 баллов; умеренная – 7-14 баллов и высокая степень – 15-25 баллов. Признак 3 означает обесценивание спортивных достижений как таковых. Оценивание аналогично критерию 2. Оценка ОСБ: низкая степень «выгорания» – до значения в 26 баллов; средняя – в пределах 27-42 балла и высокая – 43-75 баллов. Шкала оценок автора адаптации методики к русскоязычным спортсменам [4].*

В зависимости от столь разной реакции психоэмоциональной сферы пловцов на возможность осуществлять тренировочный процесс в период карантина особый интерес представляет анализ их выступлений в соревнованиях в октябре 2020 года. Начнем с блестящих выступлений трех юношей-пловцов 18-19 лет из Санкт-Петербурга, личные достижения которых стали определенной сенсацией. Ретроспекция данных их комплексного обследования в возрасте 15-16 и 16-17 лет при высокой общей оценке их перспективности показала чрезвычайно высокий уровень их мотивации на профессиональные занятия спортом, высокой убежденности в собственной способности достижения результатов мирового уровня при относительно невысокой цене психоэмоциональных и физических затрат в процессе выполняемых нагрузок. Так, размах величины ОСБ шести факторов мотивов занятий спортом в возрасте 15-16 лет у них составил от 152 до 166 баллов и низком показателе амотивации. Общая сумма баллов показателей выгорания у них варьировала в пределах от 18 до 23 баллов. Через год участие в международных стартах в составах юниорских команд отразилось повышением общей цены нагрузки по сумме баллов показателей выгорания в пределах от 25 до 38 баллов при сохранении повышенного уровня мотивации на занятие спортом (в пределах от 138 до 154 баллов).

Что касается выступлений пловцов выше рассмотренных двух групп, то в соревнованиях чемпионата России в Казани участвовали семь спортсменов, все выступили вполне успешно, часть из них даже превысила свои предыдущие достижения. Это относится также и к пловцу из группы московских спортсменов, не имеющих возможности в период карантина тренироваться в воде. В международных стартах соревнований по системе ISL принимали участие три спортсмена. Все спортсмены успешно выступили в свою силу. Рассмотрим динамику спортивных результатов одного из талантливейших спортсменов современного плавания (таблица 3). В группе московских спортсменов именно его показатели мотивации и психоэмоционального утомления указывали на проявление у него явно депрессивного состояния.

Таблица 3 – Динамика результативности выступления спортсмена на этапах соревновательных стартов в системе ISL (октябрь-ноябрь 2020, г. Будапешт)

Этапы	Кроль на спине		1-й этап эстафеты
	100 м	200 м	
1-й (16-17.10).	н/участв.	1,55,7	н/участв.
2-й (01-02.11)	н/участв.	1.52.56	50.59
3-й (05-06.11)	49,42	1.50.65	49.16
4-й (09-10.11)	49,65	1.49.26	49.21
5-й (14-15.11)	49,38	1.49.06	49.63
6-й (21-22.11)	48,82	1.49.92	<b>48.58 (WR)</b>

Как видно из таблицы, на протяжении месяца ежедневных тренировок и соревнований спортсмен последовательно улучшал свои результаты, и в итоге в условиях ажиотажа состязательности командных эстафет он установил новый мировой рекорд. Однако при этом необходимо остановиться на исключительности его психических реакций, и не только на непривычное протекание спортивного сезона 2020 г. Так, рассмотрев данные практически

пятилетних наблюдений, включая используемые психологические тесты, можно заключить о наличии в целом у него низкого мотивационного настроения. Так, при первичном его обследовании в возрасте 16 лет 7 мес. показатель ОСБ мотивационной значимости факторов влияния на его занятия спортом составил всего 96 баллов при относительной значимости саморазвития («компетентности») и получения удовольствия от занятий в воде. Общая оценка «выгорания» составила 24 балла. В возрасте 18-19 лет бесчисленное число стартов с множеством установленных мировых достижений вызвали признаки мотивационной апатии (ОСБ – всего 69 баллов) и усталости (ОСБ составила 39 баллов). После завершения соревновательного сезона (декабрь 2020 и январь 2021 года) показатели спортсмена приблизились к значениям до начала его профессиональной карьеры. Анализ его ответов на вопросы тестов подчеркивает присущее ему некоторое пренебрежение внешними факторами воздействия и на фоне выраженной амбициозности его личности явное доминирование гедонистического отношения к занятиям спортом.

Таким образом, полученные данные указывают на чрезвычайно сильное влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов высокой квалификации достаточно длительных ограничений для привычного режима тренировочных занятий. Выраженные сдвиги можно рассматривать, с одной стороны, как своеобразную защитную реакцию организма и самой нервной системы на экстремальные условия вынужденной изоляции спортсменов. С другой стороны, тот факт, что через четыре месяца тренировок в воде спортсмены демонстрировали рост своих достижений, заставляет предполагать наличие системных нарушений в практике их подготовки, которые связаны, прежде всего, с отсутствием необходимого баланса в системе «нагрузка – восстановление». Также отдельно рассмотренный случай подтверждает необходимость сугубо персонифицированного взгляда на индивидуальные особенности выдающихся спортсменов и ориентацию на них в организации их подготовки [5].

#### **Литература:**

1. Тимакова Т.С. Роль возрастной гетерохронии в кризисных проявлениях спортивной карьеры // Вестник спортивной науки. – №5. – 2020. – С. 12-17.
2. Тимакова Т.С. Простые психологические тесты в комплексной оценке состояния спортсмена (на примере спортивного плавания). – Спортивный психолог. – № 2. – 2019. – С. 21-26
3. Wallerand R.J. Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C. Roberts) // R.J. Wallerand. – Champaign, 11: 2001, Human Kinetics, pp. 263-319.
4. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С. 79-84.
5. Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсменов: стратегии раскрытия // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (27-28 ноября 2015 г., Краснодар). – Краснодар, 2015. – С. 66-69..



**АПРОБАЦИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
ДЛЯ ОПОП 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФГОС3++)**

Е.Е. Хвацкая, кандидат психологических наук, доцент  
ФГОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург», Россия

***Аннотация.** В статье представлены некоторые результаты трехлетней апробации фонда оценочных средств по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» (ФГОС 3++) с участием студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2018 – n=72, 2019 – n=69, 2020 – n=138) – фрагмент НИР в рамках государственного задания Минспорта РФ по теме: «Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций». Показана их эффективность по объективному (динамика количества студентов с высоким, средним и низким уровнем освоения дисциплины) и субъективному критериям «неинтересно – интересно», «легко-сложно».*

***Ключевые слова:** фонд оценочных средств, дисциплина «Психология физической культуры и спорта», ФГОС 3++.*

Учет требований профессиональных стандартов 05.003 Тренер, 05.005 Специалист по инструкторской и методической деятельности в области физической культуры и спорта и 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта в рамках основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура подразумевает усиление прикладного аспекта в содержании программ дисциплин, что обуславливает необходимость совершенствования оценочных средств формирования «закрепленных» за ними компетенций. Одной из дисциплин базовой части данной ОПОП является дисциплина «Психология физической культуры» (далее – «Психология ФК») (108 часов; 3 з.е.), которая предлагается студентам в 3 семестре и в рамках которой запланировано частичное формирование пяти общепрофессиональных компетенций (выделено курсивом): ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; ОПК-2 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни; ОПК-9 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-10 – способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

Общая идея дисциплины – это показать студентам важность психологических знаний и не только целесообразность, но и возможность их применения, включая конкретные психологические инструменты для решения широкого круга задач в профессиональной деятельности.

С целью совершенствования фонда оценочных средств по дисциплине с акцентом на определение сформированности ОПК-1, 2, 6, 9 и 10 через индикаторы их достижения студентам (n= 141) был предложен разработанный «пакет» заданий, включающий и тестовые задания, и письменные работы, и кейсы, и практические задания, как на основе литературы [1, 2, 3, 4], так и авторского опыта в течение 2017/18 – 2018/19 уч.гг.

С учетом двухлетней их апробации в качестве текущих контролей как результата освоения дисциплины «Психология ФКиС» предложено пять обязательных заданий для текущей аттестации: 1) Письменная работа «Закономерности и факторы психического развития» и тестовые задания (1 – 4 по индикатору 2 ОПК-1); 2) Письменная работа «Возрастные психологические особенности»; кейс «Второй «А» или «Соревнование по большому теннису»; 3) «Пакет» / «батарея» психодиагностических методик; 4) задание «Презентация» или задание «Беседа»; 5) задание «Психотехнические игры и упражнения».

Обязательное участие (безоценочное) в разборе 5 кейсов, а также заданиях «Техники слушания», «Анализ конфликтных ситуаций», «Приемы саморегуляции».

Выбор данных локальных заданий (средств) обусловлен: во-первых, их комплексным характером: выполнение подразумевает и знание, и умение и требует проведения (демонстрацию); во-вторых, данные задания представлены в нескольких ОПК; в-третьих, тотальное оценивание переводит фокус внимания с внутренней мотивации (интересно узнавать, важен сам процесс) на внешнюю (а сколько баллов (какую отметку) я за это получу).

Данные 5 текущих контролей были предложены третьекурсникам в 2019/20 уч.году как альтернатива хорошо зарекомендовавшим себя, но более традиционным (реферат или устный опрос) текущим контролям по дисциплине «Психология ФК». При этом подчеркнем, что в содержание практических занятий всегда включены интерактивные формы взаимодействия в системе «преподаватель-группа», «студент-студент», «студент-группа».

С учетом определенных ограничений часть занятий проведена на платформе Zoom и Moodle.

В апробации приняли участие студенты 3-го курса, посетившие не менее 9 лекций из 10 и не менее 15 практических занятий из 17 и выполнившие все задания своевременно. Общее количество – 138 человек. Студенты, выбравшие текущие контроли (ФГОС 3+), составили контрольную группу (КГ) – 68 чел.; выбравшие текущие контроли (ФГОС 3++ с учетом требований профессиональных стандартов) – экспериментальную группу (ЭГ) – 70 чел.

Промежуточный контроль не мог быть поставлен по итогам текущей аттестации. Если студент претендует на средний или высокий уровень освоения дисциплины, подразумевая, прежде, всего средний и высокий уровни сформированности компетенций для соответствия требованиям профессиональных стандартов освоения, он должен продемонстрировать аналогичный ему ответ (в нашей системе оценивания «хорошо» =2 балла или «отлично» =3 балла). Если ответ на промежуточной аттестации является высоким или средним, но недостаточен уровень тех или иных контролей, то студент мог дополнить свои 1-2 текущих контроля для более высокой оценки. С учетом собственного опыта разных вузов и принятой в них системы оценивания возможен и другой вариант.

Все студенты КГ и ЭГ аттестованы по дисциплине «Психология ФКиС», чаще продемонстрировав средний уровень освоения ОПК – «хорошо» (таблица 1).

Таблица 1 – Итоговая оценка аттестации студентов по дисциплине «Психология ФКиС» с учетом типа текущих контролей (ФГОС 3+ или ФГОС3++), %

Итоговый уровень освоения дисциплины «Психология ФКиС» (= ОПК 1, 2, 6, 9 и 10)	Текущие и промежуточный контроли (ФГОС3+)	Текущие и промежуточные контроли (ФГОС 3++)
	КГ n=68	ЭГ n=70
Низкий: «зачтено или «удовлетворительно»=1 балл	27,9	14,3 (10 чел.)
Средний: «хорошо» = 2 балла	44,1	55,7
Высокий: «отлично»=3 балла	25,0	30,0

Почти в два раза больше студентов КГ показали низкий уровень сформированности «закрепленных» за дисциплиной «Психология ФКиС» компетенций. Высокий же уровень освоения содержания данной дисциплиной («отлично») показало на 5% больше студентов ЭГ.

Участники отбирались по количеству посещения лекций (в реальном режиме) и занятий семинарского типа (в онлайн-режиме), поэтому вполне вероятный фактор – возможности Интернета и стабильность его подключения – не мог оказать такого влияния на эмпирические данные.

В таблице 2 данные итогового освоения третьекурсниками дисциплины «Психология ФКиС» по замерам 2019 и 2020 гг. Выборки оказались несбалансированными, поэтому сравнение приведено только в процентном соотношении. Но даже данный достаточно простой метод количественной обработки данных позволяет отметить следующее:

1) сохраняется тенденция к среднему уровню освоению студентами ОПК-1, 6, 9 и 10 в рамках дисциплины «Психология ФКиС» по ФГОС 3+ и ФГОС 3++;

2) применение текущих контролей ФГОС 3+ – традиционных оценочных средств (реферат или устный опрос) приводит к уменьшению количества студентов с высоким уровнем сформированности указанных компетенций;

3) применение текущих контролей ФГОС 3++ – комплексных оценочных средств, подразумевающих в основном моделирование ситуации учебного взаимодействия и включение определенных неочениваемых средств в содержание занятий семинарского типа в процессе изучения дисциплины, способствует увеличению количества студентов с высоким уровнем сформированности компетенций.

Полученные данные подтверждают определенную закономерность усвоения – наибольший процент эффективности обучения при практическом выполнении задания.

Таблица 2 – Сравнительная оценка итогового уровня освоения студентами дисциплины «Психология ФКиС» с учетом типа текущих контролей (ФГОС 3+ или ФГОС3++), %

Итоговый уровень освоения дисциплины «Психология ФКиС» (=ОПК 1, 2, 6, 9 и 10)	Текущие и промежуточный контроли (ФГОС3+)		Текущие и промежуточные контроли (ФГОС 3++)	
	КГ		ЭГ	
	2019 n=34	2020 n=68	2019 n=35	2020 n=70
«Зачтено или «удовлетворительно»=1 балл	29,4	27,9	28,6	14,3
«Хорошо» = 2 балла	41,2	44,1	45,7	55,7
«Отлично»=3 балла	29,4	25,0	25,7	30,0

Субъективное восприятие традиционных и альтернативных им оценочных средств определялось на основе двухфакторной модели, включающей фактор «легкость-сложность» и фактор «неинтересно-интересно». Студенты после каждого оценивания анонимно отвечали на два вопроса:

1. Оцените по 5-балльной шкале, в какой степени задания (оценочные средства) оказались сложными для Вас, где 1 – очень легкие, несложные, и 5 – очень сложные.

2. Оцените по 5-балльной шкале, в какой степени задания (оценочные средства) оказались для Вас интересными, где 1 – неинтересные, и 5 – очень интересные.

По срезовым замерам (2018, 2019 и 2020) студенты более позитивно воспринимают альтернативные средства (тестовые и практические задания): более сложными, но и более интересными одновременно, что целесообразно рассматривать в качестве ресурса повышения качества подготовки по программам высшего образования (уровень бакалавриат) в сфере физической культуры и спорта и позволяет говорить и о более выраженном косвенном их эффекте – повышении субъектной активности личности как предпосылке реализации сформированных компетенций в трудовых функциях и действиях в

соответствии со стандартами будущей профессиональной деятельности 05.003 Тренер, 05.005 Специалист по инструкторской и методической деятельности в области физической культуры и спорта и 05.008 Руководитель организации (подразделения организации).

**Литература:**

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.: ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
2. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – Москва: Юрайт, 2017. – 531с.: ил. – (Бакалавр. Академический курс). – Гриф УМО высш. образования.
3. Практикум по спортивной психологии [Текст] / Под общ.ред И.П. Волкова. – СПб: Питер, 2002. – 288 с.
4. Стамбулова Н.Б. Деловые игры по возрастной психопедагогике [Текст]: учебно-метод.пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: СПбГАФК, 1998. – 39 с.
5. Психогимнастика в тренинге [Текст] / Под ред.Н.Ю.Хрящевой. – СПб.: «Ювента», Институт тренинга, 1999. – С.11.

## **СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФУНКЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Е.В. Яковлева, кандидат биологических наук, доцент  
ГОУ ВО Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля», г. Луганск, ЛНР

***Аннотация.** В данной статье автор делает вывод о необходимости поэтапного развития профессиональной регуляции на всех стадиях обучения в ВУЗе. Автор раскрывает основные функции саморегуляции и подходы к определению готовности к профессиональной деятельности в сфере реабилитации и адаптивной физической культуры.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, поведение, профессия, личность, качества, адаптивная физическая культура.*

Текущие тенденции развития современного общества (социально-экономические, экологические, военно-политические, технологические изменения, происходящие в современном мире) объективно способствуют формированию факторов риска, ведущих к повышению уровня травматизации и рисков профессиональной заболеваемости, что наиболее остро требует подготовки специалистов сферы адаптивной физической культуры.

Для решения этой задачи важным представляется то, что современный интенсивный характер труда, повышение психологических нагрузок, внутрифирменная конкуренция, развитие коммуникативных процессов в организациях, ориентируют систему высшего образования на подготовку выпускников, обладающих способностью эффективно выполнять свои профессиональные обязанности в условиях, требующих развития когнитивных, социально-поведенческих, коммуникативных навыков, а также навыков саморегуляции.

Решение этой комплексной проблемы базируется на компетентностном подходе, при котором профессиональные и личностные характеристики выпускника находятся в органической взаимосвязи с кадровыми потребностями профессиональной среды, в том числе и сферы адаптивной физической культуры. Она может быть определена неотъемлемой частью общей культуры общества, которая формирует в общественном сознании широкий спектр материальных и духовных ценностей, способных трансформироваться в практическую деятельность по социализации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.

Исходя из этого следует обратить внимание на то, что проблемная зона адаптивной физической культуры регламентирована в России Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура [5].

В Российской Федерации более чем в 50 высших учебных заведениях (физической культуры, педагогических и медицинских) осуществляется образовательная деятельность по данной специальности, а Министерство по труду и социальному развитию Российской Федерации утвердило две должности работников физической культуры: тренер-преподаватель адаптивной физической культуры и инструктор-методист по адаптивной физической культуре.

Проведенный нами теоретический анализ научных источников показал также острую необходимость подготовки будущего специалиста в сфере адаптивной физической культуры к практической деятельности и в теоретическом, и в практическом аспектах.

Важность обозначенного направления профессиональной подготовки вытекает также из того, что Луганская Народная Республика в силу специфики политической ситуации, появления лиц, получивших инвалидность на полях сражений, уделяет большое внимание интеграции лиц с особыми потребностями в систему общественных отношений. В связи с

этим актуальной задачей развития отечественного образования является расширение практики адаптивной физической культуры, развитие системы подготовки специалистов, способных работать с данной категорией граждан страны.

Ретроспекция позволяет говорить об относительной новизне адаптивной физической культуры, которая, как особое направление физического воспитания и реабилитационной медицины, возникла в 90-х годах прошлого столетия, и тогда же была определена ее цель: наиболее полное развитие жизнеспособности человека с нарушениями здоровья во всех сферах с учетом оптимального функционирования природных и духовных сил [2].

В силу своих специфических особенностей данная область требует подготовленных специалистов, что актуализирует задачу развития научно-практических основ их профессиональной подготовки, имея ввиду, что такая подготовка представляет собой педагогический процесс, который осуществляется в высших учебных заведениях с целью формирования профессионала, способного к эффективной профессиональной деятельности, обладающего необходимым набором профессиональных качеств и базовых ценностей, определяющих возможности позитивного взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья, готового к постоянному профессиональному росту и профессиональной мобильности. Конечной целью данного процесса является высокий уровень профессиональной подготовки будущего специалиста сферы адаптивной физической культуры к практической деятельности.

Рассуждая о проблеме «готовности» на основе анализа научной литературы, готовность специалиста в сфере адаптивной физической культуры включает в себя вполне осознанный профессиональный, а также наличие профессионально значимых качеств личности, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, а также опыта применения средств физического воспитания с целью социализации людей с особыми потребностями, улучшения их физических и психических кондиций, развития функциональных возможностей организма.

Говоря непосредственно о проблемах саморегуляции в связи с деятельностью тренера-преподавателя в области адаптивной физической культуры, сосредоточимся на том, что в этой профессии актуализируются различные механизмы саморегуляции, задействованные в зависимости от продолжительности и интенсивности воздействующих факторов.

Способность к саморегуляции в области адаптивной физической культуры формирует толерантный стиль поведения специалиста, как абсолютно необходимое условие его профессиональной деятельности.

Опираясь в данной работе на практику постоянных наблюдений за профессиональной деятельностью специалистов в сфере адаптивной физической культуры, а также на проведенное и описанное выше исследование проблемы саморегуляции, мы имеем возможность определить основные ее функции с точки зрения практической деятельности специалистов:

а) оценочная функция – определяет способность специалиста оценивать и учитывать в процессе профессиональной деятельности взаимодействия как свои индивидуальные психические возможности и состояния, так и все многообразие состояний других субъектов взаимодействия;

б) мотивационно-стимулирующая функция – определяет стратегию и тактику поведения в конфликтных ситуациях профессионального взаимодействия, в частности способность разрешить противоречия находить компромиссы, изменить свое поведение в конструктивную сторону;

в) защитная функция – определяет способность специалиста в сфере адаптивной физической культуры оставаться эмоционально нейтральным в условиях воздействия на него стрессовых факторов;

г) прогностическая функция – определяет способность специалиста в сфере адаптивной физической культуры, принимая решение, в зависимости от внешних

обстоятельств, прогнозировать возможности и последствия их реализации, учитывая свои индивидуальные психико-физические и регуляторные возможности;

д) регулирующая функция – определяет способность специалиста в сфере адаптивной физической культуры регулировать свое состояние в разного рода ситуациях профессионального взаимодействия.

Все перечисленные выше функции, личностные качества специалиста, а также элементы деятельности, с точки зрения их формирования, так или иначе, требуют развитых навыков саморегуляции, которые формируются, в том числе, и на этапе обучения в ВУЗе. По этому поводу исследователи отмечают, что опыт саморегуляции активно накапливается в период профессиональной подготовки [3].

В то же время саморегуляция сама по себе является неотъемлемым компонентом учебной деятельности, потенциал которого состоит в умении обучаемого прогнозировать результат своей профессиональной деятельности, выявлять наиболее сложные зоны, планировать и контролировать свое становление на всех стадиях обучения [1].

Исходя из изложенного выше, можно говорить о том, что саморегуляция является важнейшим элементом, определяющим не только успехи студента в будущем, но и эффективность образовательного процесса. Данная способность формируется в процессе получения образования, впоследствии трансформируется в высокоэффективную способность саморегуляции профессионального поведения. В данном утверждении проявляется важное свойство акмеологического подхода, который избран в качестве ведущего в данной работе и имеет ввиду поэтапное формирование исследуемой способности.

Соответственно уже на этапе обучения в ВУЗе стоит задача формирования высокого уровня саморегуляции, стимулирования процесса накопления будущим специалистом соответствующего регуляторного опыта, что предполагает необходимость определения условий, обеспечивающих процесс формирования саморегуляции.

Считаем важным, что именно внутренние мотивы личности стимулируют к достижению вершин профессионального мастерства, к вершинам знаний и индивидуальных способностей, следствием чего является развитие самоэффективности в выбранной сфере профессиональной деятельности. Развивать данные способности возможно поэтапно, на всех стадиях обучения в ВУЗе, при том, что в основе саморегуляции должны лежать четкие и осознанные представления студента о будущей профессиональной деятельности.

#### **Литература:**

1. Востриков А.А. Формирование психологической устойчивости профессиональной деятельности учителя как одной из характеристик человеческого фактора. Методические рекомендации. – А.А. Востриков. – Одесса, 1986. – 74 с.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практи. физ.культуры. – 2008. – № 1.

3. Нагорная В.А. Педагогические условия формирования саморегуляции у учащихся старших классов общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук. – Курган, 1999. – 175 с.

4. Программа социально-экономического развития Луганской Народной Республики до 2023 года «Наш выбор» от 12.05.2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtrklnr.com/2018/05/12/nash-vyborleonid-pasechnik-predstavil-pyatiletnyuyu-programmu-razvitiya-lnr/>.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура от 11 августа 2014 г. № 977. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_169070/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdadf518/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_169070/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdadf518/)

## РАЗДЕЛ 5. НАСЛЕДИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК: 796.011.1+796.032

### ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-ЛАГЕРЯ «СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО И ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Н.В. Апончук<sup>1</sup>, директор

М.В. Коренева<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>ОО «Белорусская олимпийская академия», г. Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Данная статья посвящена популяризации олимпийских ценностей среди детей и учащейся молодежи Беларуси, Украины и Российской Федерации в рамках проведения онлайн-лагеря «Спортивное волонтерство и олимпийское образование». В работе рассмотрены программа проекта, организованные мероприятия, а также подведены итоги участия представителей трех стран.*

***Ключевые слова:** олимпийские ценности, олимпийское образование, дети и учащаяся молодежь, онлайн-лагерь, волонтерство.*

Патриотическое воспитание детей и молодежи становится одной из самых актуальных проблем современности, поскольку резкие колебания социальных и нравственных ориентиров в мире непосредственно затронули данную категорию населения [2-4].

С целью формирования у обучающихся понятия олимпизма как духовно-нравственной основы олимпийского движения на основе популяризации олимпийских ценностей, знаний об истории олимпийского движения и побуждения к занятию волонтерской деятельностью в дни осенних школьных каникул с 02.11.2020 по 06.11.2020 гг. Белорусская олимпийская академия (БОА) реализовала проект: онлайн-лагерь «Спортивное волонтерство и олимпийское образование». Проект был реализован совместно с Республиканским волонтерским центром (РВЦ) (Республика Беларусь) под эгидой Национального олимпийского комитета Республики Беларусь при поддержке Министерства образования Республики Беларусь.

Программа онлайн-лагеря предусматривала популяризацию волонтерского движения, ознакомление со спортивным направлением волонтерства и продвижение олимпийских ценностей среди детей и подростков, а также была направлена на создание условий для полезного времяпровождения во время каникул в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки [1, 2].

В работе лагеря приняли участие школьники в возрасте от 14 до 18 лет.

Реализация проекта состояла из следующих этапов:

1. Подготовительный:

- разработка образовательной программы лагеря;
- наполнение тем необходимым контентом;
- создание визуального контента занятий (презентаций);
- разработка заданий и упражнений для самостоятельного выполнения;
- подготовка и запись мини-видеороликов с комплексом утренней зарядки;
- PR-кампания по набору участников лагеря (сайт БОА, сайт РВЦ, социальные сети, официальные телеграмм-каналы, периодические издания и ТВ);



– PR-кампания по набору волонтеров-вожатых (сайт БОА, сайт РВЦ, социальные сети, официальные телеграмм-каналы, периодические издания и ТВ);

– обучение волонтеров-вожатых.

2. Основной:

– проведение занятий и мастер-классов согласно подготовленной программе;

– освещение реализации проекта в социальных сетях и СМИ.

3. Заключительный:

– подведение итогов работы онлайн-лагеря;

– проведение опроса участников проекта;

– вручение сертификатов участникам проекта и волонтерам-вожатым.

В программу онлайн-лагеря входили: зарядка с чемпионами, тренинги для знакомства с олимпийскими ценностями и принципами олимпизма, практические занятия, мастер-классы (творческие, образовательные) и разработка проектов.

В адрес организаторов лагеря поступило свыше 200 заявок на участие в мероприятиях, что свидетельствует о проявлении интереса молодежи к волонтерскому движению и олимпийскому образованию. Большая часть заявок поступила от индивидуальных обучающихся, заполняющих специальную форму в социальных сетях и на сайтах организаторов. Но были получены и групповые заявки, в том числе от воспитанников Волковысского детского дома, Минского областного училища олимпийского резерва, Плещенецкого училища олимпийского резерва. В лагере приняли участие не только школьники из Республики Беларусь, но и 10 человек из Украины (всего приняли участие свыше 130 человек).

Вожатыми в онлайн-лагере стали волонтеры – обучающиеся белорусских вузов и представители Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) (Российская Федерация). Всего в проекте участвовало 15 волонтеров.

В период работы лагеря дети-участники и волонтеры-вожатые проводили онлайн-встречи и занятия, на которых знакомились со спортивным направлением волонтерства и обсуждали важность продвижения олимпийских ценностей, обсудили социально необходимые качества и усовершенствовали полезные навыки.

В завершении работы лагеря участникам предлагалось придумать и презентовать волонтерский проект по продвижению олимпийских ценностей.

Наиболее активно в работе лагеря приняли участие дети и подростки, проживающие в Витебской и Минской областях.

Стоит отметить, что лагерь объединил детей не только из Минска и городов областного значения (20% от общего количества участников), но и детей, проживающих в районных городах, агрогородках, поселках и в деревнях всех областей Республики Беларусь (80%).

Анализ реализованного проекта онлайн-лагеря «Спортивное волонтерство и олимпийское образование» показал, что дети и подростки проявляют большую заинтересованность к теме олимпийского образования и олимпийского волонтерства, действующим и будущим волонтерским проектам.

В свою очередь, обучающиеся КГУФКСТ отметили возможность реализации, закрепления полученных знаний и применения умений в рамках изучения вузовской дисциплины «Олимпийское образование» на практике.

Также следует отметить, что формат онлайн-лагеря содействовал развитию детей и подростков, сплочению временного детского коллектива, создал основу для применения полученного опыта взаимодействия в команде, в том числе в последующей деятельности.

С учетом возможности участия в проекте детей, находящихся во время занятий по месту своего проживания в привычных для себя условиях, была создана возможность организации свободного и неформального общения, что позволило сформировать активность, воспитывать личностные качества, организовать и развивать самостоятельность обучающихся.

Немаловажно и то, что дети в современной неблагоприятной эпидемиологической обстановке имели возможность дистанционно получать новые знания, умения, общаться со сверстниками-единомышленниками.

В будущем очевидна целесообразность запуска онлайн-лагеря «Спортивное волонтерство и олимпийское образование» также в каникулярные периоды, что способствует организации занятости во время каникул детей, остающихся дома.

Подводя итоги проекта онлайн-лагеря «Спортивное волонтерство и олимпийское образование», можно отметить, что данный проект занял свое достойное место в числе организованных и успешно проведенных проектов Белорусской олимпийской академии.

Организация мероприятий подобного рода способствует привлечению внимания обучающихся – представителей различных стран мира к олимпийским ценностям, вопросам волонтерства и добровольчества, самореализации и самообразованию.

#### **Литература:**

1. Гуслистова И.И. Олимпийские ценности в системе образования Республики Беларусь / И.И. Гуслистова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 3. – С. 105-109.

2. Гуслистова И.И. Содержание олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва / И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2019. – № 1. – С. 79-83.

3. Коренева М.В. Опыт реализации олимпийского образования в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для подготовки волонтеров с целью обслуживания гостей и участников спортивно-событийных мероприятий / М.В. Коренева, Д.А. Кружков, Е.А. Еремина // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации. – 2018. – С. 274-282.

4. Мельникова Н.Ю. Проблемы спорта в современном мире / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, В.В. Мельников // Олимпийский бюллетень. – Москва, 2018. – С. 210-215.

5. Микитась С.А. Опыт вузовских волонтерских центров по организации олимпийского образования на Юге России / С.А. Микитась, Д.А. Кружков // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – 2019. – С. 35-39.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.В. Василенко, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассматривается воспитательная ценность олимпийского образования, ориентированного на гуманизацию отношений в современном спорте и обществе и решение задач духовного становления молодежи.*

***Ключевые слова:** спорт, воспитательная функция, олимпийское образование, олимпийское движение, ценности олимпизма.*

В современном мире спорт стал частью международных отношений, и введение ограничительных мер в связи с пандемией COVID-19 привело к существенным изменениям в мире спорта и физической культуры. Пандемия затронула как массовый, так и профессиональный спорт. Самым громким событием в международном спорте с начала пандемии стал перенос Олимпийских игр в Токио 2020 на следующий год, что произошло впервые за 124-летнюю историю современных Олимпийских игр.

Российский спорт также оказался под ударом пандемии: российские спортсмены не приняли участие в 248 международных соревнованиях, проведение 31 из которых было запланировано в нашей стране. Министерство спорта РФ вынужденно отменило тысячи спортивных мероприятий по всей России [4].

По мнению экспертов «Европейской платформы в области спорта», наряду с негативными последствиями пандемии, сложившаяся ситуация в спортивном мире дает возможность переоценки приоритетов в долгосрочной перспективе, одним из которых станет рост интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни и применение различных технологических решений, стимулирующих физическую активность.

Россия как спортивная держава в современных условиях продолжает последовательно направлять свои усилия на обеспечение более высокого уровня благосостояния и благоустроенности жизни людей, на развитие и укрепление их физического и нравственного здоровья. Пандемия коронавируса, внеся существенные изменения в спортивную жизнь всего мира и нашей страны, заставила обратить внимание исследователей и практиков на необходимость активизации спортивно-гуманистического и олимпийского образования и повышение значимости воспитательной функции современного спорта.

Отметим, что спорт, как организованная физическая деятельность предполагает формирование межличностных отношений, оказывающих влияние как на личность, так и на общество, выполняя ряд социальных функций, включая функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития [2].

Воспитательная функция спорта заключается в мощном влиянии этой деятельности на личность, мировоззрение, характер, нравственность, духовные качества, волю участников этого процесса. В процессе спортивной деятельности происходит формирование и укрепление социальных ценностей всех участников этого процесса, воплощающих этические нормы и гуманистические идеалы, а также воспитание социально-значимых качеств: смелость, решимость, целеустремленность, инициативность, выдержка, самостоятельность и др. Стоит отметить, что спортсмены, являясь примером для подражания, влияют и на других участников спортивной деятельности, способствуя их приобщению к ценностям физической и нравственной культуры человека.

Так как спорт вовлечен в социально-педагогическую систему, то стоит рассмотреть сущность воспитательной функции обучения. В современных условиях она предполагает формирование мировоззрения, которое выражается в отношении обучающихся к природе, обществу, труду, коллективу, самому себе и другим людям через определенные трудовые,

этические, эстетические представления, взгляды, идеалы, убеждения, отношения, потребности, а также воспитание нравственных качеств личности: взаимопонимание, доброта, милосердие; ответственность; уважение личности другого человека и законов страны и т.д.

Олимпийское образование, обеспечивая взаимосвязь между спортом и обучением, утверждает философию жизни, объединяющую достоинство духа, воли, разума и тела, опираясь на важнейшие принципы образования, обозначенные в Законе Российской Федерации «Об образовании»: гуманистический характер образования, содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и народами, приоритет общечеловеческих ценностей и др. [1].

Олимпийское образование занимает все более важное место в образовании, обучении и воспитании.

Олимпийское образование, интегрируя процессы образования, воспитания и культуры, приобщает обучающихся к идеалам олимпизма, делая акцент «на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам». Учитывая разрушение прежних идеологических стереотипов, а также прагматизм и безразличие к нравственным ценностям, свойственные части современной молодежи, ориентация олимпийского образования на духовные, общечеловеческие, гуманистические ценности, связанные со спортом, приобретает особую значимость [2].

Пьер де Кубертен, основатель современного олимпийского движения, учитывал социальную роль спортивной деятельности, рассматривая олимпийское движение как средство повышения воспитательной ценности спорта. В.И. Столяров, известный исследователь проблем физического воспитания и спорта, приводит слова де Кубертена: «В современном мире олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии» [5].

В повестку Олимпийских конгрессов, которые проводились по инициативе Пьера де Кубертена, он включал, в первую очередь, социально-педагогические вопросы с целью привлечения внимания членов МОК и организаторов Олимпийских игр к необходимости использования спорта как средства воспитания. Например, на II Олимпийском конгрессе в Гавре (1897 г.) обсуждались следующие спортивно-педагогические проблемы: влияние физических усилий на формирование личности и характера; организация физических упражнений в лицах и колледжах; преимущества и недостатки свободных игр и упражнений под команду и др.

Таким образом, вполне обоснованно в концепции современного олимпизма, разработанной де Кубертенем, значимое место отведено определению ценностей олимпийского движения – тех идеалов и образцов культуры поведения, которые ориентируют субъектов этого движения на решение социально-воспитательных задач.

В первую очередь, такой ценностью Пьер де Кубертен считал сами Олимпийские игры. В связи с этим М. Мзали, член МОК, пишет: «Олимпийские игры были задуманы де Кубертенем не как самоцель, а как средство распространения спортивных идеалов, олимпийских ценностей, которые отражают новое видение воспитания молодежи». М. Мзали подчеркивает стремление де Кубертена «превратить спорт в средство воспитания нового человека» – «самый эффективный метод, который могли бы использовать педагоги всего мира» [5].

Важное значение для решения задач спортивного воспитания и пропаганды идей олимпизма, в соответствии с концепцией Кубертена, имеет организация олимпийского образования. Программа олимпийского образования является разносторонней, междисциплинарной и предполагает организацию целостного образования, направленного на развитие не только физических, но и духовных и интеллектуальных качеств человека.

Олимпийское образование можно рассматривать как процесс и результат усвоения систематизированных знаний современного олимпизма и его ценностей, формирования ценностных установок и потребности использовать эти установки в жизни и практической

деятельности. Олимпийское образование, с точки зрения формирования определенных умений и навыков, ориентировано на занятия спортом наряду с другими средствами достижения здорового образа жизни; на ведение честной и справедливой борьбы в спорте и повседневной жизни; стремление к высоким результатам; умение видеть и чувствовать эстетические ценности олимпизма; поведение и образ жизни, соответствующий идеалам и ценностям олимпизма [2].

Существует множество интерпретаций ценностей олимпизма, но чаще всего выделяются три основные ценности: совершенство, уважение и дружба. Именно эти ценности указываются в разделе сайта МОК «Олимпизм в действии» и в методических материалах по олимпийскому образованию, подготовленных Департаментом образования оргкомитета Сочи-2014 [3].

Вместе с тем к прежним ценностям олимпизма в настоящее время добавляются новые, например уважительное отношение к природе, окружающей среде. Таким образом, идея интеграции спорта, образования и культуры преобразуется в идею интеграции спорта, образования, культуры и экологии.

В заключение можно отметить, что в условиях ориентации современной педагогики и современного спорта на развитие личности олимпийское образование имеет воспитательную ценность, обеспечивая формирование у молодежи, в первую очередь, духовных качеств, а также на всеобщее развитие человека.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». С изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г., 6 февраля, 1, 18 марта, 24 апреля, 25 мая, 8 июня, 31 июля, 8, 30 декабря 2020 г.

2. Коренева М.В. Олимпийское образование в международном физкультурно-спортивном движении: учебное пособие / М.В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 150 с.

3. Официальный сайт МОК: URL <https://www.olympic.org/> (дата обращения 24.01.21).

4. Спорт в условиях пандемии COVID-19. [Электронный документ]: URL [https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720\\_Дайджест\\_спорт\\_итог.pdf](https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720_Дайджест_спорт_итог.pdf) (дата обращения 20.01.21).

5. Столяров В.И. Современный олимпизм и олимпийская педагогика: достижения, проблемы, перспективы / В.И. Столяров. – М.: Планета, 2018. – 527 с.



## ОЛИМПИЙСКОЕ БУДУЩЕЕ РОЛЛЕР-СПОРТА

И.Р. Вашляева, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,  
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал),  
г. Екатеринбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены потенциальные возможности роллер-спорта в физической культуре и получении статуса олимпийского вида. Представлены олимпийские перспективы роллер-спорта как молодого, динамичного, быстро развивающегося и зрелищного вида, включающего большое разнообразие дисциплин и распространенного на всех пяти континентах.*

*Получение статуса олимпийского вида даст новый толчок к развитию роликбежного спорта. Спортсмены смогут демонстрировать всему миру возможности роллер-спорта, а дети расти и совершенствоваться в стремлении к своей олимпийской мечте, в роликбежном спорте.*

***Ключевые слова:** роллер-спорт, Олимпийские игры, федерация роллер-спорта России, Международный олимпийский комитет, соревнования, презентация, перспектива.*

Олимпийские игры являются главным спортивным событием, к участию в котором стремится каждый спортсмен. В мире существует великое множество спортивных дисциплин, и представители каждой из них мечтали или мечтают получить статус олимпийского вида спорта.

Пока роллер-спорт утверждается в спорте высоких достижений, катание на роликовых коньках становится все популярнее среди активных людей всех возрастов.

Цель работы: показать потенциальные возможности роллер-спорта в физической культуре и получении статуса олимпийского вида.

Бег на роликовых коньках раскрывает широкие возможности для развития человека в двигательной деятельности. Родители с раннего возраста привлекают детей к занятиям спортом, приобретая им роликовые коньки. Научиться кататься на роликовых коньках – мечта каждого ребенка.

Роллер-спорт социален, на данный момент более 50 миллионов человек в мире занимаются этим видом спорта. Очевидно, что интерес к роллер-спорту среди населения большинства стран мира стремительно увеличивается.

Катание на роликовых коньках является современным и модным способом самовыражения и самоопределения.

Роллер-спорт в Российской Федерации достаточно молод, ведь началом массовых занятий можно считать летне-осенний сезон 2003 года. В этот период был проведен ряд роликовых соревнований в Москве, Санкт-Петербурге, Минске и других городах. В конце 2004 года была создана Лига спидскейтинга под руководством федерации роллер-спорта России. Основная миссия Лиги –развивать и пропагандировать роллер-спорт и спидскейтинг на территории России и за ее пределами.

Федерация роллер-спорта принимала участие в конференции, посвященной организации вторых Всемирных роллер-игр в 2019 году. Чемпионаты и Первенства мира по всем дисциплинам роллер-спорта (World Roller Games) прошли в испанской Барселоне с 1 по 14 июля. Более 5000 спортсменов приняло участие в роллер-играх, и это самый многочисленный « десант » за всю историю существования данного вида спорта. Наша команда принимала участие во многих дисциплинах.

Прошли времена, когда катание на роликовых коньках использовалось только как активный отдых и для летних тренировок конькобежцев. Роллер-спорт получил заслуженное признание во всем мире, все больше стран проводят национальные чемпионаты.

В XXI веке роллер-спорт стремительно завоевывает континенты и страны, но сможет ли он подняться к заветным вершинам – стать олимпийским видом спорта?

В Международном олимпийском комитете неоднократно рассматривались заявки от Международной федерации роллер-спорта на включение в программу Игр Олимпиад 2012, 2016 и 2020 годов.

Международная федерация добилась некоторых успехов. На данный момент роллер-спорт включен в программу Летних юношеских Олимпийских игр в Буэнос-Айресе (Аргентина). Также роллер-спорт включен в программу Азиатских Игр [4].

Презентация роллер-спорта в качестве кандидата для участия в Олимпийских играх 2020 года в Токио конкурировала с другими претендентами. Презентацию роллер-спорта проводили президент Международной федерации Сабатино Араку и генеральный секретарь Роберто Маротта. Членами МОК были выбраны скалолазание и карате, которые впервые будут дебютировать на Играх Олимпиад.

Ипполито Санфрателло (Италия) и Дерек Парра (США), являясь спортсменами-роллерами, в завершении своей спортивной карьеры перешли из роллер-спорта в скоростной бег на коньках для того, чтобы покорить последнюю оставшуюся вершину и завоевать золотую олимпийскую медаль.

Роллер-спорт включает различные дисциплины: фигурное катание на роликовых коньках, роликобежный спорт, хоккей на роликовых коньках, скейтбординг, даунхил и фристайл.

Роберто Маротта, генеральный секретарь Международной федерации роллер-спорта, озвучил предложения федерации, касающиеся Игр Олимпиад, и выделил сильные стороны роллер-спорта. В частности, им было сказано, что роллер-спорт – зрелищный, динамичный, молодой и быстро развивающийся вид, им увлекаются более 5 миллионов человек в большинстве стран по всему миру, на всех пяти континентах. В соревнованиях последних этапов чемпионатов мира участвовало более 500 спортсменов из 57 стран мира, роллер-спортсмены из 14 стран с 4 континентов были удостоены медалей.

Спидскейтинг, или роликобежный спорт – это индивидуальный и динамичный вид, который хорошо подходит для занятий мужчин и женщин, состязания проводятся на аналогичных дистанциях. Спидскейтинг дает возможность бегать на высокой скорости (у мужчин на дистанции 15 км средняя скорость – более 40 км/ч, во время спринтерских забегов скорость передвижения достигает 60 км/ч), что обеспечивает высокую зрелищность подобных соревнований. Фиксация результатов осуществляется электронным хронометром с использованием фотофиниша, что позволяет обеспечить их объективность и точность.

Проводить соревнования по роликобежному спорту можно на различных сооружениях: как на стандартных 200- или 400-метровых круговых трассах, так и использовать маршруты легкоатлетических марафонов для выступлений спортсменов на роликовых коньках, как это делают в Берлине.

Предложение международной федерации по включению роликобежного спорта в олимпийскую программу предусматривает проведение пяти соревнований как среди мужчин, так и среди женщин.

Говоря о больших олимпийских перспективах роллер-спорта, Дерек Парра сказал: «Мы уверены в том, что роликобежный спорт станет отличным дополнением к программе летних Олимпийских игр. Он добавит олимпийскому движению молодости и динамичности. Соревнования по роллер-спорту – это захватывающее зрелище, привлекающее внимание зрителей к трассе, развиваемые скорости сравнимы с теми, которые демонстрируются во время велогонок, а переполняющий адреналин напоминает атмосферу, царящую на автогонках» [5].

Кроме всего, роликобежный спорт может дать возможность спортсменам из стран, которым не удавалось сделать это раньше, добиваться самых высоких олимпийских вершин и завоевывать олимпийские медали. Спортсмены-роллеры из Бельгии, Южной Кореи, Новой Зеландии, Колумбии и китайского Тайбэя объективно могут претендовать на олимпийский пьедестал и получить возможность:



- видеть, как поднимается их национальный флаг, чувствуя гордость за свою страну;
- слушать государственный гимн и понимать, что сделали что-то важное для своей страны и народа;
- своими спортивными успехами и достижениями вдохновлять молодое поколение на новые победы;
- оказывать положительное влияние на формирование олимпийских идеалов у людей всего мира.

Таким образом, появление роликобежного спорта в соревновательной программе Игр Олимпиад:

- повысит общественное внимание к этому виду спорта и придаст импульс к его дальнейшему развитию;
- роллер-спортсмены получают уникальную возможность демонстрировать всему миру красоту спидскейтинга и завоевывать олимпийские медали;
- дети, которые сегодня делают свои первые шаги в спорте, катаясь на роликовых коньках по дорогам больших городов и маленьких населенных пунктов, смогут расти и совершенствоваться в стремлении к своей олимпийской мечте, завоеванной в удивительном роликобежном спорте.

#### **Литература:**

1. Ванишев М. Может ли роллер-спорт стать олимпийским видом спорта? / М. Ванишев. [Эл.источник]. URL: [https://vk.com/topic-2302307\\_21345574](https://vk.com/topic-2302307_21345574)
2. Международная федерация роллер-спорта и скейтбординга (World Skate) [Эл.источник]. URL: <https://olympic.kz/ru/article/9472-mezhdunarodnaya-federatsiya-roller-sporta-i-skeytbordinga-provela-pervyy-mezhdunarodnyy-sammit>
3. Очаков А. Ролики – Олимпийский вид спорта? / А. Очаков. [Эл.источник]. URL: <https://www.roller.ru/content/articles/article-1400.html>
4. Роллер спорт и Олимпийские игры. История борьбы. [Эл.источник]. URL: [https://vk.com/@rk\\_kuskovo-roller-sport-i-olimpiiskie-igry-istoriya-borby](https://vk.com/@rk_kuskovo-roller-sport-i-olimpiiskie-igry-istoriya-borby)
5. Черкашин Р. Роллер-спорт на пути к Олимпиаде 2016 года./ Р. Черкашин. [Эл.источник]. URL: <https://vilingsstore.net/Rollersport-na-puti-k-Olimpiade-2016-goda-i89414>

## THE USE OF THE OLYMPIC HERITAGE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF BUSINESS TOURISM IN THE KRASNODAR TERRITORY

E.A. Eremina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
E.V. Polzikova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
E.L. Zadneprovskaya, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

**Annotation.** *The research considers all the main material objects of the Olympic heritage, which are used for various purposes. The article describes the results of a survey of the client base of the travel agency company "Best-Tour", which allowed us to conclude that it is tourists with business purposes who are interested in the objects of the Olympic heritage.*

**Keywords:** *Olympic heritage, Olympic heritage sites, business exhibitions, conferences, business tourism.*

After the Olympic and Paralympic Games in Sochi in 2014, there was a great heritage. The heritage of the games refers to stable positive changes in the social, economic and environmental spheres, the formation or accelerated development which is directly related to the process of preparing and holding the games. The heritage of the games is usually divided into tangibal and intangibal components.

For the use of the Olympic Development in business tourism, the main interest is the material heritage, which will be described in more detail below, as well as information about the events held in them.

Currently, all exhibitions are held at 9 venues:

1. EC GC "Zhemchuzhina".
2. "Adler-Arena".
3. "Main Media Center".
4. "Radisson Blu Paradise Resort & Spa Sochi".
5. "Sea Galaxy Hotel Congress & Spa".
6. Hotel "Pullman" in Sochi Center.
7. «Radisson Rosa Khutor».
8. «Radisson Blu Resort & Congress Centre, Sochi».
9. GC "Rosa Khutor", MCC "Rosa Hall" [4].

Three venues are the Olympic heritage:

"Adler-Arena" - a multifunctional complex where congress and exhibition events are held. The total area of the object: 49643 sq. m. The building has 5 conference halls for 1460 people, 43-office space. Exhibition areas – more than 25,000 sq. m. [2].

The following business exhibitions and conferences are held on this territory:

- " SIFT/International Tourism Forum in Sochi-2020»;
- "Hotel and Restaurant Business-2020»;
- "Resorts and Tourism-2020" [1].

" Main Media Center ". This center was opened a month before the start of the Olympic Games. The building, with an area of about 160,000 sq. m. and a height of 3 floors, is located next to the Olympic Park. During the Olympic Games, the center hosted more than 2,000 media representatives and more than 6,000 TV and radio broadcasters [4].

The following major international events were held in this place in 2019:

- "Russia – Africa Economic Forum" –
- "Russian Investment Forum" [3].

GC "Rosa Khutor", MCC "Rosa Hall" – a modern platform, equipped with advanced equipment and meeting international standards. The total area is more than 10,000 sq. m. The capacity of the large hall is up to 2500 people, the small hall is up to 2000 people, 7 VIP boxes and meeting rooms, the BACKSTAGE restaurant, the art cafe [2].

On the territory of this complex, exhibitions are mainly held:

- " Resorts and tourism. Season 2019-2020".
- "Hotel and restaurant business-2019" [4].

In addition to these three complexes for the 2014 Winter Olympics, other facilities were built, which are described below and can be used as attractions in the business tour program.

The Stadium "Fisht". The stadium got its name from the mountain peak of the same name in the western part of the Main Caucasus Mountain Range. Capacity: 40,000 seats, including 800 seats for wheelchair users and accompanying persons. After the games, this stadium is used as a venue for various football matches, as well as as a multifunctional sports and entertainment center.

The Big Ice Palace is designed in the form of a complex dome, in contrast to similar structures, the roof of which, as a rule, is made flat. Such a structure was first built in Russia. Capacity: 12,000 seats. It is currently used for the home games of the Sochi Hockey Club. The Palace Arena is also used for various mass entertainment events, major hockey tournaments, such as the "KHL All-Star Game", the annual All-Russian Amateur Hockey festival "Night League", etc.

Small ice arena "Puck". The hockey stadium is made in a cylindrical shape. Capacity: 7000 seats. It is currently used for hockey matches. Initially, it was planned to move this arena to another Russian city (thanks to the collapsible type of structure) or give it to children's training. After various meetings, it was decided to conduct training in ice hockey and figure skating at the Sirius Educational Center for Gifted Children, opened in Sochi by the Talent and Success Foundation in accordance with the instructions of the President of the Russian Federation.

Ice Cube Curling Center (Coastal cluster) Capacity: 3000 seats. Currently used for curling competitions [1]. The center hosts various international competitions.

The ski resort "Rosa Khutor". Capacity: 7,500 seats. It is currently used for alpine skiing competitions [3]. At the moment, there are various ski slopes, which have a total length of 20 km. The main attractions of the center are: a bobsleigh track, a ski and biathlon stadium, a ski jump complex, a snowboard park and a freestyle center.

As a feature of this resort, you can call the duration of its use 140-180 days a year. More than 15 lifts, which allow you to keep up with European competitors.

Winter Sports Palace "Iceberg". Capacity: 12,000 seats. Various figure skating and short track competitions were held in this palace. After the Games, the leadership of the Krasnodar Territory, together with the Ministry of Tourism, planned to use this structure for a bicycle track with various changes. However, in 2016, it was decided to hold Ilya Averbukh's ice shows and various sports events [2].

Motorsport complex "Sochi Autodrom". The capacity is 42,000 people. Sochi Autodrom is a racing track for automobile competitions in the Adler district of the city of Sochi in the Krasnodar Territory of Russia. It is located in the Imereti lowland on the territory of the Sochi Olympic Park. The idea of a track around the Olympic Park for the 2014 Winter Olympics is similar to the Gilles Villeneuve Circuit and the Homebush Street Circuit around the Sydney Olympic Park. Sochi Autodrom operates year-round. All the presented objects of the Olympic Venue can be used as an additional visit during a business trip [4].

In 2016, the tourist company "BEST-TOUR" LLC conducted a survey that allowed us to determine the portraits of potential consumers, as well as to determine consumer preferences for visiting Olympic venues.

According to the results of these surveys, it was found that tourists aged 15 to 44 years mainly like passive tourism and tourism with extreme loads. For people over 45, people like cultural and educational tours.

Thus, knowing the tourist potential of the Krasnodar Territory, having the Olympic heritage, knowing the results of sociological surveys, it is possible to develop various programs that can be used for the development of business tourism in this region.

#### **References:**

1. Koreneva M.V., Kruzhkov D.A., Eremina E.A. Experience in the implementation of Olympic education at the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism for the training of volunteers for the purpose of serving guests and participants of sports and event events // Modern trends in the development of international tourism in the world and the Republic of Belarus in the context of globalization. - Minsk, 2018. - pp. 274-282.
2. Koreneva M.V. Olympic education: a textbook / M.V. Koreneva. - Krasnodar: KSUFKST, 2019. - 143 p.
3. Kruzhkov D.A. The phenomenon of volunteerism in public life and the Olympic movement: a historical aspect: an educational and methodological guide / D. A. Kruzhkov, M. V. Koreneva. - Krasnodar, 2008. - 40 p.
4. Makrushina I.V. Resource potential of the Olympic heritage of the Krasnodar Territory / I.V. Mokrushina, E.A. Eremina, A.I. Kuzmenko // Physical Culture and Sport. Olympic education. - 2019. - No. 1. - pp. 254-256.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧАРТЕРНЫХ РЕЙСОВ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

Е.А. Еремина, кандидат педагогических наук, доцент  
Е.В. Ползикова, кандидат педагогических наук, доцент  
И.В. Макрушина, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрено понятие и основные виды чартерных рейсов. Освещены преимущества чартерных рейсов перед регулярными для спортивных команд, а также описаны особенности организации обслуживания спортсменов на борту воздушного судна.*

***Ключевые слова:** чартерный рейс, договор чартера, спортивная команда, обслуживание на борту, флайт-менеджер, перевозчик.*

Любая спортивная команда проводит свой день в соответствии с определенным расписанием. Особый интерес представляет организация выездных игр для спортивной команды, которые представляют стресс для всех членов команды. Это связано с тем, что путь к месту проведения соревнований предопределяет исход и настроение всего путешествия, а также немаловажно влияет на исход соревнований [1].

Если команда к месту проведения соревнований выбирает авиационный транспорт, то именно организация перевозки чартерным рейсом позволит минимизировать дискомфорт, а также позволяет положительно влиять на эмоциональное состояние членов сборной или команды и тем самым вселяет в них надежду на победу. Во время перелета чартерным рейсом команда может чувствовать себя раскрепощенно, здесь отсутствуют поклонники, которые могут просить автографы или фото на память, спортсменам не нужно мириться с различными раздражающими факторами.

Прежде чем рассказать об особенностях чартерных рейсов, необходимо определиться с детерминацией данного понятия. Под чартером понимается фрахт воздушного судна с экипажем для выполнения единичного рейса или определенной программы полетов вне твердого расписания. Чартерные рейсы имеют ряд отличительных особенностей от регулярных рейсов. Чартерный рейс всегда отсутствует в годовом расписании, маршрут чартерного рейса устанавливает заказчик, а не перевозчик.

Как правило, организацию чартерных рейсов осуществляют компании, которые выполняют и регулярные рейсы, но на современном этапе действуют авиакомпании, которые специализируются только на чартерной перевозке.

Также нужно сказать, что еще одной особенностью чартерных рейсов является деление их на различные виды:

1. Шаттл (цепочка) – чартер, особенностью которого является привоз одной группы и забор другой. Также данный вид чартера обычно имеет недельный перерыв и имеет определенное количество перелетов, а первый возвратный и последний рейс выполняются пустыми. Как правило, такой вид чартерных перелетов используется туроператорскими компаниями.

2. Чартерный рейс с ожиданием — данный вид чартера характеризуется тем, что воздушное судно после транспортировки пассажиров в одну сторону остается ожидать их в аэропорту прилета. Такой вид чартерной перевозки используется для определенных направлений, куда авиакомпании невыгодно делать возвратный рейс.

3. Сплит — чартерный рейс, при котором собираются пассажиры с различными целями. Причем часть мест на такой рейс может выкупить авиакомпания, а часть пассажиры могут выкупить самостоятельно.

4. Целевой чартер – это чартерный рейс, который специализируется на отдельных группах пассажиров с определенными целями, например спортсменов [2].

Поэтому при выборе авиаперевозки спортивной команды именно целевым чартерным рейсом, необходимо отметить его особенности организации, которые являются преимуществом:

1. В соответствии с договором чартера арендодатель берет на себя выполнение всех формальностей, связанных с иммиграционными, таможенными, паспортными формальностями, оформляет все перевозочные документы.

2. Воздушное судно находится во фрахте по мере необходимости, всегда будет ожидать пассажиров, что является очень удобным для спортивных команд в случае непредвиденной задержки, в то время как под регулярный рейс спортсменам пришлось бы всегда подстраиваться.

3. Чартерный рейс осуществляется без пересадок. Это является еще одним существенным преимуществом для любой спортивной команды, так как при невозможности организации прямого регулярного рейса необходимо лететь с пересадкой, а при задержке первого рейса, команда может опоздать на другой, что влечет за собой опоздание на соревнования, что негативно влияет на их конечный исход.

4. Одной из важнейших особенностей является транспортировка багажа спортсменов. Как известно, что весь багаж, который включает в себя экипировку, инвентарь, медикаменты, аппаратуру, личные вещи и т.д., может достигать двух тонн и более. При этом ограничение по багажу у регулярных рейсов составляет в среднем 15-23 кг на человека, а остальной багаж должен быть оплачен по тарифу авиакомпании, что может быть очень накладным для команды. На чартерном рейсе количество багажа лимитируется только взлетной массой авиалайнера, что с лихвой хватает для транспортируемой команды.

5. Организация питания на чартерном рейсе оговаривается с арендодателем и заказывается под четким контролем врача команды, что нельзя осуществить на регулярном рейсе, где реализуется стандартное питание или оно вовсе отсутствует.

Особенности организации чартерных рейсов уже констатируют их преимущество и удобство для спортивных команд. Комфортно прошедший перелет для команды – это залог победы [4, 5].

Авиакомпании, осуществляющие чартерные перевозки в нашей стране, представлены по рейтингу в таблице 1.

Таблица 1 – Рейтинг чартерных авиакомпаний России, список которых включает следующих международных перевозчиков

<b>№</b>	<b>Наименование авиакомпании</b>
1	Azur Air
2	I Fly
3	Газпромавиа
4	Грозный-Авиа
5	Ижавиа
6	Икар (Pegas Fly)
7	Метроджет
8	Ред Вингс
9	Royal Flight
10	Северный ветер
11	Северсталь
12	Таймыр (Nordstar)
13	Якутия

Однако несмотря на хорошую работу экипажей судов данных предприятий, некоторые авиакомпании редко сотрудничают со спортивными командами и не могут перейти на регулярное сотрудничество ввиду специфических особенностей обслуживания таких пассажиров. На основании опроса менеджеров спортивных команд необходимо выделить следующие особенности:

1. В рамках предполетной подготовки судна к обслуживанию спортсменов необходимо предоставить следующее в соответствии с бортовым классом обслуживания:

– Для бизнес-класса организовать бутылку минерализованной воды без газа объемом пол-литра, плед с подушкой, а также одноразовые тапочки. Обязательная подготовка «приветственного стола», который состоит из ягод, сухофруктов, которые должны находиться в пиале на подлокотниках кресел. Наличие приветственных соков разнообразных видов, приготовленных заранее на подносе с тканевой салфеткой и обязательно в стеклянных стаканах. Для предоставления питания использование только фарфоровой посуды и металлических приборов без алюминиевых касалеток.

– Для эконом-класса также предоставление минеральной воды без газа в объеме пол-литра, одноразовых тапочек, пледа и одеял, но одного комплекта для пассажирского ряда. Предоставление корреспонденции необязательно, но возможно также распределение одного комплекта на ряд. Необходимо также предоставление приветственных напитков в бумажных стаканах, которые необходимо предоставить до взлета [3].

Причем перед началом процесса обслуживания необходимо обеспечить пассажиров горячими влажными тканевыми салфетками.

2. Обслуживание во время полета должно осуществляться следующим образом: сначала соки, холодные закуски и горячее, горячие напитки, сладости, фрукты. Мусор должен быть убран после каждого предоставления напитка или еды.

3. Предоставление авиакомпанией личного флайт-менеджера для команды. На данном человеке лежит огромная ответственность за комфорт транспортировки команды, который включает: осуществление регистрации на рейс задолго до приезда пассажиров; оформление и транспортировку багажа также заранее; после приезда в аэропорт всех членов команды, обеспечение их уже распечатанными посадочными талонами; обеспечение на предполетном досмотре более лояльного прохождения; обеспечение максимально минимального времени нахождения в здании аэровокзала; тесное сотрудничество с врачом команды для обеспечения качественного питания спортсменов на борту. Флайт-менеджер должен обеспечить ознакомление бортперсонала с руководством команды для более внимательного к ним отношения, так как именно они влияют на выбор авиаперевозчика [6].

На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что при желании спортивной команды сотрудничать с авиаперевозчиком на постоянной основе перевозчику необходимо найти подход к команде и составить расписание полетов таким образом, чтобы у каждой команды был свой бортперсонал, который полностью осведомлен об особенностях и требованиях членов команды.

#### **Литература:**

1. Багдасарян С.Д. Спорт как инструмент дипломатии / С.Д. Багдасарян, Т.А. Самсоненко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 90-92.

2. Губенко А.В. Современное состояние и перспективы развития рынка пассажирских авиаперевозок в России / А.В. Губенко, Ю.И. Радова, А.Р. Панкратова // Экономика и экологический менеджмент. 2019. №2. [Электронный документ] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-rynka-passazhirskih-aviaperevozok-v-rossii> (дата обращения: 19.01.2021).

3. Коренева М.В. Практика сервиса: учебно-методическое пособие / М.В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 287 с.

4. Кучеренко И.М. Современные каналы деловой коммуникации в туризме / И.М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – Т. 48. – С. 120-122.

5. Нестеренко Т.В. Подготовка компетентного работника в области спортивно-оздоровительного туризма к использованию позитивных последствий крупных спортивных форумов / Т.В. Нестеренко, Д.А. Кружков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – № 4. – С. 137-145.

6. Шпырня О.В. Технологии продаж в туристской индустрии: учебное пособие / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 200 с.

## ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ РИСКИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Е.Л. Заднепровская, кандидат экономических наук, доцент  
Е.В. Ползикова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассматриваются финансовые особенности проведения масштабных спортивных мероприятий, в том числе Олимпийских игр, анализируются затраты и выгоды от проведения соревнований. Выделены растущие риски от проведения крупных мероприятий, делается акцент на разработку программы экономического и политического благополучия от проведения Олимпийских игр.*

***Ключевые слова:** спортивные мероприятия, риски крупных спортивных проектов, издержки, выгоды, убытки.*

Масштабное проведение спортивных мероприятий, в том числе Олимпийских игр, является не только крупным национальным, но и международным проектом. Подобные проекты, из-за масштабности осуществления, являются рискованными, могут приносить не только доходы принимающей стране, но и колоссальные убытки. При этом риски могут быть не только финансово-экономическими, но и политико-социальными.

Анализ расходов и доходов от проведения различных масштабных спортивных мероприятий проводились такими специалистами, как Е.В. Маркин, Р.Н. Нуреев, А. Соколов, О.Д. Якименко [2, 3, 4]. Влияние спортивных мероприятий на формирование имиджа страны анализировалось Е.В. Корчагиной, А.В. Варнаевым [1]. Однако особенности рисков крупных спортивных проектов, в том числе Олимпийских игр, мало исследованы, что и определило цель написания данной статьи.

В соответствии с исследованиями Р.Н. Нуреева и Е.В. Маркина, в олимпийском деловом цикле, условно, можно выделить три этапа:

– «предолимпийский этап» условно длится от начала подачи официальной заявки государством на право будущего проведения мероприятий и до одного месяца начала мероприятий;

– «олимпийский этап» длится от одного месяца начала мероприятий и до одного месяца после закрытия спортивных мероприятий;

– «постолимпийский этап» длится от месяца после закрытия спортивных игр и до окончания туристского сезона после завершения спортивных мероприятий.

Каждый из выделенных этапов масштабного спортивного мероприятия имеет определенное экономико-политическое воздействие на деловую жизнь государства. С целью объективности оценки делового цикла использовалась известная методика анализа «cost-benefit analysis», учитывающая не только полные издержки, но и социальные эффекты последствий реализации крупного спортивного проекта. Использование данной методики, по мнению авторов, позволит выявить всестороннее воздействие на экономику принимающей стороны проведения масштабных спортивных мероприятий, оценить выгодность крупномасштабного проекта с финансовой и общественной значимости.

С целью уменьшения негативных последствий от проведения крупномасштабных мероприятий необходима действенная программа по дальнейшему использованию олимпийских объектов, которая бы включала, в том числе, дальнейшую сдачу объектов в долгосрочную аренду; демонтаж объектов для строительства других сооружений; частичную распродажу объектов и др.

Проведение Олимпийских игр способствует масштабному социальному эффекту – развитие инфраструктуры открывает больше возможностей для жителей страны; уменьшается безработица; развивается индустрия гостеприимства и др.

Таблица – Издержки и выгоды принимающей стороны при проведении Олимпийских игр

Издержки	Выгоды
<b>Преодолимпийский этап</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– членский взнос Заявочного комитета;</li> <li>– проведение мероприятий по популяризации идеи масштабного спортивного мероприятия;</li> <li>– подготовка к визиту Оценочной комиссии МОК;</li> <li>– доленое участие частного бизнеса в мероприятиях Заявочного комитета;</li> <li>– организационные расходы (административные и церемониальные);</li> <li>– расходы по созданию спортивной материальной базы;</li> <li>– расходы по развитию инфраструктуры (дороги, системы коммуникаций);</li> <li>– строительство гостиниц и туристской бизнес-структуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение делового престижа и инвестиционной привлекательности страны проведения крупномасштабных мероприятий;</li> <li>– рост рыночной стоимости акций ведущих компаний;</li> <li>– продажа прав на телетрансляции;</li> <li>– поддержка спонсоров;</li> <li>– продажа спортивных товаров с соответствующей символикой;</li> <li>– частичная продажа билетов;</li> <li>– рост деловой активности;</li> <li>– понижение безработицы;</li> <li>– рост туристского потока.</li> </ul>
<b>Олимпийский этап</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– размещение, питание, безопасность спортсменов;</li> <li>– организация развлекательных мероприятий;</li> <li>– коммунальные расходы базы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжение роста туристского потока;</li> <li>– продолжение роста деловой активности;</li> <li>– рост продаж событийной продукции;</li> <li>– подъем интереса туристов к отдельным городам принимающей стороны;</li> <li>– рост числа банковских транзакций;</li> <li>– рост доходов сферы гостеприимства;</li> <li>– рост расходов гостей страны и спортсменов.</li> </ul>
<b>Постолимпийский этап</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– эксплуатационные расходы государства по содержанию спортивных объектов;</li> <li>– эксплуатационные расходы бизнеса по содержанию частных инфраструктурных объектов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведение спортивных соревнований, развлекательных мероприятий, в том числе форумы, выставки и т.д.;</li> <li>– увеличение туристского потока;</li> <li>– продажа туристской и сувенирной продукции;</li> <li>– обороты туристского сектора.</li> </ul>

Однако необходимо выделить важнейшую особенность современных Олимпийских игр – растущие риски. Они могут быть следующими:

- геополитические риски;
- финансовые риски;
- риски, связанные с непредвиденными обстоятельствами;
- риски, связанные с безопасностью проведения мероприятий;
- риски, связанные с изменением текущих валютных курсов;
- риски, обусловленные невозможностью количественного определения экономического эффекта от Олимпийских игр;
- имиджевые риски.

Таким образом, рассмотренные нами финансовые особенности Олимпийских игр свидетельствуют о высоких рисках и, следовательно, требуют разработки постолимпийской программы по международной ответственности принимающей страны за экономически и политически благополучный итог проведения Олимпийских игр.

#### **Литература:**

1. Корчагина Е.В. Олимпийские игры как инструмент формирования имиджа страны / Е.В. Корчагина, А.В. Варнаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – №5. – С. 190-203.
2. Нуреев Р.М. Издержки и выгоды Олимпийских игр / Р.М. Нуреев, Е.В. Маркин // Общественные науки и современность. – 2010. – № 1. – С. 88-104.
3. Соколов А. Затраты на Олимпиаду Сочи-2014 рекордные за всю историю Олимпийских игр [Электронный ресурс]. URL: [http://zaotvet.info/articles/zatraty\\_na\\_olimpiadu\\_v\\_sochi](http://zaotvet.info/articles/zatraty_na_olimpiadu_v_sochi). (обращение 20.01.21г.)
4. Якименко О.Д. Основные проблемы управления наследием Олимпийских игр // Ученый записки университета им. П.В. Лесгафта. – 2014. – №4 (110). – С. 199-203.





## ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ НА ПРИМЕРЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Захаревич, магистр педагогических наук  
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

***Аннотация.** Проведение цикла мероприятий по олимпийскому образованию в учреждениях дошкольного образования позволяет повышать эффективность реализации государственной политики в сфере образования, а также решение образовательных и воспитательных задач образовательного процесса. Для этого необходимо внедрять инновационные формы организации образовательного процесса с воспитанниками учреждений дошкольного образования. В статье более подробно описываются мероприятия и инновационные формы работы по олимпийскому образованию.*

***Ключевые слова:** олимпийское образование, олимпийские ценности, учреждения дошкольного образования, физкультурные занятия, образовательный проект.*

В настоящее время олимпийское образование в Республике Беларусь внедрено на всех уровнях системы образования, от дошкольного уровня до высшего образования. Белорусской олимпийской академией совместно с ведущими специалистами сферы физической культуры и спорта, а также сферы образования ведется разработка научно-методического и программного обеспечения для каждого уровня национальной системы образования [1].

На республиканском и международном уровне успешно реализуются образовательные проекты Белорусской олимпийской академии. В ноябре 2020 года организован и проведен международный онлайн-лагерь «Спортивное волонтерство и олимпийское образование» для школьников из Беларуси, Украины и России. В декабре 2020 года запущен международный арт-проект «Олимпийская онлайн-галерея», в котором может принять участие любой желающий в возрасте от 6 до 16 лет на протяжении всего 2021 года. Суть проекта в том, чтобы создать на платформе сайта уникальную галерею олимпийского творчества.

В настоящее время на платформе сайта Белорусской олимпийской академии формируется методический онлайн-центр по олимпийскому образованию. Онлайн-центр будет аккумулировать все образовательные проекты и методические разработки по олимпийскому образованию для различных уровней системы образования Республики Беларусь.

Одним из таких проектов является образовательный проект «Марафон олимпийских знаний» для учреждений дошкольного образования (ясли-сад, детский сад, санаторный ясли-сад, санаторный детский сад, дошкольный центр развития ребенка). Сроки проведения проекта – с января по декабрь 2021 года. Образовательный проект «Марафон олимпийских знаний» охватывает все регионы Республики Беларусь.

Основными задачами образовательного проекта для учреждений дошкольного образования являются:

- ✓ реализация государственной политики в сфере дошкольного образования [4];
- ✓ формирование у воспитанников учреждений дошкольного образования представлений о многообразии видов спорта и Олимпийских играх, ценностях олимпийского образования (с учетом возрастных особенностей);
- ✓ повышение профессиональных компетенций педагогов дошкольного образования (воспитателей, руководителей физического воспитания, музыкальных руководителей и т.д.);
- ✓ повышение профессиональной активности педагогов учреждений дошкольного образования (разработка методических материалов по олимпийскому образованию в образовательном процессе).

В рамках образовательного проекта Белорусской олимпийской академии «Марафон олимпийских знаний» педагогам учреждений дошкольного образования предложены: инновационная методика организации физкультурных занятий на основе ценностей олимпийского образования; новые формы работы с воспитанниками и их официальными представителями; уникальные мероприятия со специалистами международного уровня в сфере дошкольного образования.

Организация и проведение образовательного проекта «Марафон олимпийских знаний» делится на пять этапов. Первый этап (январь – февраль 2021 года) – подготовительный. Этап предполагает разработку и оформление всех необходимых материалов и документов. Второй этап (март 2021 года) предполагает проведение онлайн-семинаров для педагогов и сотрудников учреждений дошкольного образования во всех регионах Республики Беларусь. Третий этап (апрель – июнь 2021 года) внедрение инновационных форм организации олимпийского образования в образовательный процесс учреждений дошкольного образования. Четвертый этап (июль – сентябрь 2021 года) – проведение творческого конкурса, посвященного предстоящим Олимпийским играм в Токио. Пятый этап (октябрь – ноябрь 2021 года) – подведение итогов образовательного проекта.

Остановимся подробнее на инновационной методике проведения физкультурных занятий на основе ценностей олимпийского образования с воспитанниками старшего дошкольного возраста. Методика разработана нами в рамках проведения диссертационного исследования. Включает в себя цикл тематических физкультурных занятий длительностью от 25 до 30 мин (время занятий согласно учебной программе учреждений дошкольного образования) [7]. Каждое тематическое физкультурное занятие в рамках методики включает в себя воспитательную и образовательную тематику на основе ценностей олимпийского образования.

Указанные выше задачи реализуются на физкультурном занятии в процессе рассказа педагогом специально разработанного текста изложения, с помощью которого формируются представления о многообразии спортивной специализации, представления о том, что такое «честная игра», и многообразии форм ее проявления [5]. Кроме того, во время рассказа воспитанники выполняют комплексы физических упражнений, которые позволяют решать задачи физического развития, а также формировать двигательную ассоциацию на изучаемый вид спорта.

В ходе проведенного нами исследования анализ результатов диагностики воспитанников контрольной и экспериментальной группы показал, что предлагаемая методика проведения физкультурных занятий на основе ценностей олимпийского образования позволяет повысить эффективность решения задач учебной программы учреждений дошкольного образования. Внедрение предложенной методики способствовало повышению эффективности формирования нравственного сознания воспитанников (когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов) [6], эмоционально-волевых свойств личности воспитанников (организованность, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, инициативность), сформировать представления у воспитанников о многообразии видов спорта и Олимпийских играх, ценностях олимпийского образования (с учетом возрастных особенностей). Более подробные результаты проведенной нами диагностики изложены в ранее опубликованных статьях [2, 3].

Итоговым мероприятием в цикле физкультурных занятий по предложенной нами методике является «Олимпийский спектакль» – музыкально-театральная постановка воспитанников для их законных представителей. Таким образом не только закрепляется эффект от цикла занятий, но и привлекаются педагоги дошкольного образования помимо руководителей физического воспитания, а также законные представители воспитанников к олимпийскому образованию в рамках образовательного проекта. В связи с результатами, которые позволяет достигнуть предложенная нами методика, она включена в программу проведения образовательного проекта «Марафон олимпийских знаний».

Планируемый эффект от образовательного проекта «Марафон олимпийских знаний» для учреждений дошкольного образования: повышение эффективности реализации государственной политики в сфере дошкольного образования [4]; популяризация олимпийского образования и спорта среди воспитанников и педагогов учреждений дошкольного образования; повышение профессиональных компетенций педагогов; стимулирование профессиональной активности педагогов; внедрение инновационных форм работы с воспитанниками учреждений дошкольного образования.

#### **Литература:**

1. Гуслистова И.И. Структура и уровни олимпийского образования Республики Беларусь / И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 70-74.
2. Захаревич А.А. Разработка методики проведения физкультурных занятий с воспитанниками старшего дошкольного возраста на основе олимпийского образования / А.А. Захаревич // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 1. – С. 76-83.
3. Захаревич А.А. Формирование нравственно-волевых качеств воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийских ценностей / А.А. Захаревич // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 73-79.
4. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243> – Дата доступа: 15.01.2021.
5. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. – Дата доступа: 15.01.2021.
6. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.: ил.
7. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/10/up-doshkolnoe-2019-rus-bel.pdf> – Дата доступа: 15.01.2021.

## OLYMPIC EDUCATION IN THE PANDEMIC PERIOD: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Dr. D.A. Kruzhkov, Associate Professor

Dr. M.V. Koreneva, Associate Professor

A.S. Ivonina student

FSBEI HE «Kuban State university of Physical Education, Sports and Tourism»

Krasnodar, Russia

***Abstract.** The article examines the main directions of the activities of the Olympic Academy in the implementation of Olympic education remotely using distance learning technologies in the context of overcoming the consequences of the coronavirus pandemic.*

***Keywords:** Olympic Academy of the South, electronic educational platforms, Olympic Education, on-line contests, MOODLE, Microsoft Teams, Indigo.*

In the context of overcoming the consequences of the global pandemic of the new coronavirus infection COVID-19, the whole world continues to live in uncertainty. Many industries suffered significantly and suffered losses. The field of sports and the Olympic movement, unfortunately, were among them. The ban on holding public events, the postponement of the 16th UEFA European Football Championship, the XXXII Olympic Games in Tokyo, the cancellation of hundreds of international, national and local tournaments could not but affect the quality of athletes' training, and the consequences of this have yet to be realized and experienced.

In his speech at the 136th Session of the International Olympic Committee (IOC), which took place on July 17, 2020 for the first time in history, remotely on an electronic platform, IOC President Thomas Bach stated: «Sport and the Olympic Movement are of great social importance, as they are the links between communities. That is why they will be an important factor not only during the crisis caused by the pandemic, but also for overcoming its consequences».

In this regard, Olympic education will be of great importance as an instrument of enlightenment and promotion of the values of world sports and the Olympic movement, the principles of fair play, the foundations of a healthy lifestyle and volunteering. Unfortunately, many of Russia's Olympic academies initially experienced difficulties due to the pandemic. The transfer of teachers to self-isolation, and students to distance learning, the cancellation of mass physical culture and sports events made it necessary to adjust the work plans agreed with the Russian Olympic Committee. But the work did not stop - it only changed its shape.

Let me share the experience of the South Olympic Academy. Of course, we had fears that it would not be possible to implement all the planned measures. The cancellation of the Festival of Physical Education Universities and a set of events dedicated to the celebration of the Year of Memory and Glory in honor of the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War of 1941-1945 led to the fact that we could not hold the regional stage of the All-Russian Olympiad of Schoolchildren in Physical Education in the spring of 2020, pedagogical practices of students in secondary schools, interfaculty physical culture and sports festival for students of KSUFKST, student relay race «Eternal Flame of Victory» and the military-patriotic game «Zarnitsa», in memory of the athletes of Kuban and Russia who fell on the battlefields.

At the same time, the use of electronic means of distance learning made it possible to intensify the work on the Olympic education of schoolchildren and students of the FSBEI HE KSUFKST in a remote mode.

In March 2020, the training module «Olympic Education» was digitized and posted on the MOODLE platform in the electronic information and educational environment of the university, which includes 108 academic hours and assumes the development of the competencies JC-5 (the ability to self-organize and self-education) and PC-9 (readiness for application of innovative technologies and new forms of customer service).

To assess the results of development among students, a two-stage Olympic contest for

students-experts in the Olympic movement was held. At the first (team) stage, students were asked to solve several cases on the Microsoft Teams platform: «Fight against doping in the modern Olympic movement», «Fair Play in the modern international Olympic movement», «Sochi's Olympic legacy». At the second (personal) stage, the trainees were asked to pass competency-based testing on the Indigo platform. The winners and prize-winners were awarded with diplomas and certificates of the Olympic Academy of the South. For this contest its Organizer Dr. Maria Koreneva was awarded a special diploma from the Russian Olympic Committee.

In order to popularize the ideals and values of the Olympic movement among schoolchildren, in April 2020, video lessons of Olympic Champions Alexander Moskalenko and Irina Karavaeva were recorded and shown online in ten schools in Krasnodar. Also, a video tour of the Museum of the History of Physical Culture and Sports of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education KSUFKST on the topic «Sportsmen of the Kuban - participants in the Great Patriotic War» was developed and posted in the electronic information and educational environment of the university.

In October-November 2020, within the framework of the Olympic scientific session of the Olympic Academy of the South, an absentee competition of scientific works of students and young scientists of FSBEI HE KSUFKST was held. Its goals were: stimulating the research work of students of the university, the Humanitarian College and the School (technical school) of the Olympic reserve, encouraging creatively gifted youth and building human resources for research work in the field of the Olympic movement, identifying the best scientific works and their selection for participation in the All-Russian round XXXII Olympic scientific session of young scientists and students of Russia «Olympism, the Olympic movement, the Olympic Games (history and modernity)», which will be held in February 2021 in Moscow. As a result, 17 representatives from 6 educational institutions took part in the contest, winners were selected and awarded with special valuable prizes.

In conclusion, let me cite another statement by IOC President Thomas Bach from his message to IOC members in September 2020: «The world now needs sport more than ever to overcome the post-coronavirus crisis. Athletes, coaches, historians, doctors and all those who share the principles of Olympism are ready to contribute to this recovery. The fragile world needs the unifying power of the Olympic Games now more than ever. We are more determined than ever with the help of sports and Olympic education to build bridges, to unite the world in peace and solidarity, to glorify the unity of mankind in all its diversity».

#### **References:**

1. Bach T. Message to the IOC Members: Olympism and Corona – II / T. Bach [Electronic resource] URL: <https://www.olympic.org/news/ioc-president/olympism-and-corona-ii> (Accessed: 22.01.2021).
2. Bach T. Opening speech to the 136th IOC Session / T. Bach [Electronic resource] URL: <https://stillmed.olympic.org/media/~/IOC-Sessions/136-IOC-Session/136-IOC-Session-President-Bach-opening-speech.pdf> (Accessed: 20.01.2021).

## СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ И ОЛИМПИСКОМ ДВИЖЕНИИ

В.А. Кузьменко, преподаватель

Н.В. Береславская, кандидат педагогических наук, доцент

П.М. Пластинина, обучающаяся

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются потенциальные возможности включения спортивной акробатики в программу Олимпийских игр. Представлены результаты сборной команды России на международной арене.*

***Ключевые слова:** олимпийское движение, спортивная акробатика, Всемирные игры, Европейские игры, юношеские Олимпийские игры.*

Олимпийские игры являются важнейшим спортивным событием в карьере спортсменов. В настоящий момент насчитывается огромное количество спортивных дисциплин, которые стремятся попасть в программу Олимпийских игр [3].

Спортивная акробатика как вид спорта в России и на международной арене с каждым годом набирает все большую популярность. Непрерывное лидерство российских спортсменов на соревнованиях высокого ранга – это результаты работы квалифицированных тренеров и большого багажа накопленных теоретических знаний в этой области [4].

Таблица – Итоги соревнований сборной команды России на различных международных соревнованиях

Год	Место проведения	1 место	2 место	3 место
<b>Чемпионаты мира</b>				
2012	Лейк Буэна Виста, США	Россия	Великобритания	Бельгия
2014	Леваллуа-Перре, Франция	Россия	Великобритания	Бельгия
2016	Путянь, Китай	Россия	Китай	Белоруссия
2018	Антверпен, Бельгия	Россия	Израиль	Белоруссия
<b>Всемирные игры</b>				
2009	Гаосюн, Китай	Россия	Италия	Китай
2013	Кали, Колумбия	Россия	Италия	Франция
2017	Вроцлав, Польша	Россия	Германия	Италия
<b>Европейские игры</b>				
2015	Баку, Азербайджан	Россия с/п	Бельгия с/п	Великобритания с/п
		Бельгия ж/г	Россия ж/г	Белоруссия ж/г
2019	Минск, Белоруссия	Россия с/п	Азербайджан с/п	Белоруссия с/п
		Бельгия ж/г	Португалия ж/г	Белоруссия ж/г
<b>Летние юношеские Олимпийские игры</b>				
2018	Буэнос-Айрес, Аргентина	Болгария	Израиль	Украина

*\*Примечание: с/п – смешанные пары; ж/г – женские группы*

Интерес к спортивной акробатике среди населения очевиден и стремительно растет. Об этом свидетельствует повышение числа стран-участниц чемпионатов мира и Европы, а также включение ее в программу Всемирных, Европейских и летних юношеских Олимпийских игр. Стоит отметить тот факт, что на всех перечисленных международных соревнованиях сборная России занимает лидирующие позиции (таблица) [5].

Значимым событием для спортивной акробатики стало решение исполкома Международного олимпийского комитета о включении данного вида спорта в программу летних юношеских Олимпийских игр в качестве новой дисциплины. Из пяти дисциплин билет на ЮОИ-2018 получили смешанные пары в составе Алексея Сливкова и Капитолины

Хуснуллиной. Пара достойно выступила в финале и заняла пятое место с результатом 27.200 балла, уступив сборной Белоруссии 0,125 балла [2].

Вследствие популяризации вида спорта растет и его конкурентоспособность. Тренеры и спортсмены постоянно совершенствуют свои композиции, насыщая их элементами повышенной сложности. В связи с этим технический комитет по спортивной акробатике каждые 4 года вносит поправки в свод правил, таких как: 1) ограничить количество элементов в упражнении; 2) составить список запрещенных элементов, для младших возрастных категорий; 3) допустить музыкальное сопровождение с голосом; 4) внести дополнительные изменения в соревновательный костюм и т.д.

Вышеизложенные изменения направлены в первую очередь на сохранения зрелищности вида спорта, так как при большом количестве элементов с минимальным количеством танцевальных движений хореографу будет сложнее донести замысел композиции, что снизит зрительский интерес [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что сборная России по спортивной акробатике укрепила свои позиции на международной арене, а также сохраняет и расширяет свое участие мультиспортивных играх.

#### **Литература:**

1. Величко А.И. Олимпийское движение как центральная составляющая международного спортивного движения / А.И. Величко, О.А. Татаринцева // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (29 ноября 2019 года). – Воронеж: ВГИФК, 2019. – С.117-119.

2. Еремина Е.А. Итоги чемпионата мира по спортивной акробатике 2018 года, Антверпен, Бельгия / Е.А. Еремина, В.А. Ильичева, А.С. Двужилова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (21-25 мая 2018 года) – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 37-38.

3. Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – КГУФКСТ, 2019. – С. 225-227.

4. Ирхина Е.Н. Перспективы Олимпийского движения, в Российской Федерации на современном этапе развития / Е.Н. Ирхина, С. Ю. Пчелинцева // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – ВГИФК. – 2019. – С. 267-270.

5. Сомкин А.А. Международные спортивные федерации как системообразующие факторы развития мирового Олимпийского движения / А.А. Сомкин, С.А. Константинов // Западно-Сибирский педагогический вестник. – 2014. – № 2. – С. 131-148.



## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

И.М. Кучеренко, кандидат географических наук, доцент  
Е.А. Еремина, кандидат педагогических наук, доцент  
А.А. Юрченко, кандидат географических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Анализируя ситуацию, связанную с процессами подготовки к Олимпиаде, основанную на международном опыте олимпийского движения, надо отметить, что Япония успешно организует это грандиозное спортивное мероприятие и довольно хорошо справляется с вопросами обеспечения безопасности в стране, принятием инновационных решений и стабилизации экономической составляющей.*

***Ключевые слова:** Олимпийские игры, пандемия, инновации, карате, скалолазание, Япония, префектура, скейтбординг, бейсбол, софтбол, контрмеры, шортборд, серфинг, лонгборд, гимн, спортсмен, болельщик, турист, международный туроператор.*

Япония – страна парадоксов: архаичная и одновременно открытая к веяниям современности. В стране проживает около 125 млн. человек, при этом площадь Японии составляет 377 тыс. кв. км. Остров Хонсю – самый крупный в архипелаге. На нем находится столица страны – Токио. Экономический, политический и туристический центр Японии привлекает путешественников древними достопримечательностями, насыщенной культурной жизнью и отличными возможностями для шопинга. И именно в этой загадочной и необыкновенно технологичной стране состоятся летние Олимпийские игры-2021 [1]. Пандемия внесла свои коррективы в календарь важнейших международных спортивных соревнований. Изначально проведение Олимпийских игр должно было состояться 24.07-09.08.2020 года. Перенесены важные спортивные форумы – летняя Олимпиада в Токио, финальный турнир чемпионата Европы по футболу и др. Проведение запланированных мировых и континентальных первенств по ряду видов отменены, либо перенесены на другое время. Надо заметить, что в связи с переносом даты проведения Олимпийские игры пройдут впервые в нечетном году. Руководитель оргкомитета призвал все страны мира к сотрудничеству, предложив, несмотря на существующие противоречия между государствами, совместно разработать план по преодолению пандемии. И в такой непростой ситуации Япония все-таки продолжила организацию и подготовку летних Олимпийских игр, хотя в стране объявлен режим чрезвычайной ситуации в четырех регионах страны (Токио и соседних со столичным мегаполисом префектурах Сайтама, Тиба и Канагава) и большинство японцев выступают за перенос даты проведения Олимпийских игр в Токио. По результатам соцопроса, проведенного агентством Киодо, 35,3% респондентов считают необходимым отменить соревнования из-за пандемии коронавируса, а 44,8% участников исследования настаивают на отсрочке турнира. До открытия Олимпийских игр осталось не так много времени. Японское правительство надеется прежде всего на массовую вакцинацию как в мире, так и в самой Японии. Данная ситуация вносит свои коррективы в деятельность предприятий. В результате этого обстоятельства многие компании вынуждены перевести персонал на дистанционный режим работы; предприятия общественного питания ограничивают работу ресторанов, кафе до 20-00 часов, а население данных регионов вынуждено не покидать свое жилье в вечернее время. Пандемия носит затяжной характер, и возникает угроза нанести непоправимый ущерб системе образования Японии, что совершенно недопустимо для системы подготовки кадров и развития экономики в целом. Поэтому отправлять на внеочередные каникулы или дистанционную форму обучения школьников государство не планирует. Проведение Олимпиады находится под угрозой,

необходимо прежде всего урегулировать вопросы безопасности спортсменов, обслуживающего персонала, болельщиков. Тем более, что уже в конце марта олимпийский комитет планирует проведение начала эстафеты Олимпийского огня. А значит, уже сегодня власти озадачены решением проблемы открытия границ и въезда иностранных туристов. С целью безопасности туристов необходимо разработать и принять комплекс контрмер. Особое внимание оргкомитета будет нацелено на этапы прибытия в страну, пребывания и отъезда. Инновационным решением для создания безопасной среды станет приложение контроля за здоровьем, которое гостям предложат загрузить в свой телефон, где будет отображена информация о PCR-тестировании на COVID-19 в своей стране за 72 часа с отрицательным результатом [3]. В течение 14 дней по приезду в Японию через приложение туристы обязаны следить за своим здоровьем и отображать информацию в приложении в открытом доступе.

Создавая безопасную среду для проведения, уместно напомнить о необходимости наличия у гостей частного медицинского страхования, которое позволит любому болельщику, туристу посетить врача и обратиться за помощью в клинику. Данные меры направлены, в целом, на возрождение международного туризма и будут актуальны во время и после Олимпийских игр. Япония приостановила открытие границ для иностранцев в связи с ростом заболеваемости в стране. Въехать в страну на длительный срок пребывания сегодня могут только иностранные студенты в рамках образовательного туризма, а также сотрудники крупных компаний по рабочей визе. Анализируя ситуацию, связанную с процессами подготовки к Олимпиаде, надо отметить, что Япония успешно организует это грандиозное спортивное мероприятие и довольно хорошо справляется с вопросами обеспечения безопасности в стране, что несомненно определено традициями и социальной культурой Японии. Оргкомитет определил основные факторы, позволяющие избежать замкнутых пространств с плохой вентиляцией, многолюдных мест и условий тесного контакта. Власти страны готовятся в период проведения Олимпиады и подготовки к ней вести мониторинг здоровья спортсменов, болельщиков, проявляя заботу о каждом госте. Международные туроператоры, например такие, как российский туроператор Квинта-тур, готовятся арендовать небольшие автобусы для перевозки по городу своих туристов, а вот самоорганизованные болельщики смогут свободно перемещаться на метро, автобусах и др.[4]. Такая тщательная подготовка и соблюдение мер безопасности позволит сделать Олимпийские игры доступными для большого количества людей. Мировые лидеры из разных стран-участниц надеются посетить Олимпийские игры-2021 в качестве гостей. Инновационным решением, принятым оргкомитетом Олимпиады-2021, является возможность расширения программы соревнований за счет включения новых видов спорта. Впервые на летних Играх в Токио будет разыграно 339 комплектов наград, медальная программа увеличится на 18 комплектов, в соревнованиях выступят 474 спортсмена. Такие виды, как карате, скалолазание, скейтбординг, бейсбол, софтбол, серфинг, вернули себе олимпийский статус. Одним из видов спорта, по истине продвигающим олимпийские ценности, является серфинг, который стал важной составляющей молодежной культуры. Данным видом спорта занимаются около 35 млн. человек. Серфинг состоит из двух основных дисциплин: шортборда и лонгборда. Большинство трюков на лонге основано на движении серфера относительно доски и перемещении центра тяжести, например в процессе ноузрайдига, выполняя трюки хенг тен и хенг файв. Однако более популярной, сложной и в том числе зрелищной дисциплиной принято считать шортборд. По данной дисциплине проводят массовые соревнования на всех уровнях (региональных, международных). Это целый мир со своими событиями, журналами, TV-каналами, аудиторией зрителей. Деятельность Федерации серфинга России сосредоточена на развитии серфинга в стране и организации чемпионатов города, Кубка России и чемпионата России. Чемпионаты Кубка России проводятся по всему миру (в Республике Доминикана, Бали и др.). При выборе страны для проведения соревнований обычно акцент ставят на природно-климатическом потенциале и соответствии естественной среды. Но существуют и другие мнения, в частности президент Международной ассоциации серфинга (ISA) Фернандо Агуэрре считает,

что для участия данного вида спорта в Олимпийских играх необходимо прибегнуть к применению технологий создания искусственных волн. Запланировано, что на Олимпиаде в Токио соревнования будут проводиться на открытой воде в городе Тиба на пляже «Shidashita Beach». В связи с этим обстоятельством в период проведения Олимпиады будут выбраны даты заездов с благоприятными погодными условиями и соответствующими волнами. Из новых видов спорта Россия выступит мужской и женской сборными в баскетболе 3x3, фристайле в BMX, мэдисон в велотреке, в смешанных соревнованиях, что сделает Игры в Токио наиболее инновационными в истории олимпийского движения. Япония с глубокой древности может похвастаться разнообразием восточных единоборств, которые помогают спортсменам достигать сверхчеловеческих способностей. «Новый пакет» соревнований нынешней Олимпиады будет считаться базовым для формирования программ соревнований следующих летних Игр.

Актуальной новостью является и то, что спортивный арбитражный суд в Лозанне смягчил санкции Всемирного антидопингового агентства относительно российского спорта. По-прежнему российский флаг и гимн остались под запретом, как это было в Пхенчхане-2018, однако цвета российского триколора могут быть представлены на форме спортсменов, также как и надписи «Россия» на любом языке и на английском «нейтральный атлет». И как бы там ни было, в результате проведенной кропотливой работы российские спортсмены будут выступать как олимпийская полноценная команда России.

Олимпийские игры – это эпическое действо, праздник спорта мирового масштаба, который притягивает тысячи болельщиков, приковывает внимание огромной аудитории к экранам телевизоров. С целью развития культурного и спортивного взаимопонимания, популяризации Олимпийских игр в Токио необходимо также разработать эффективную маркетинговую кампанию с привлечением инновационных инструментов [5]. Дизайнер Таку Сато разработал версию графики символических олимпийских колец, перемещаясь по определенной траектории зрителю будет казаться, что кольца движутся, воплощая этим действием эмоциональные и физические возможности спортсменов. Дизайнер Дайджио Охара изобразил пересекающиеся линии. Изображение представляет схему движения олимпийского огня из Греции в Токио и 800 муниципалитетов на пути эстафеты, напоминая единую нить, которая ведет человека к трогательным встречам и дарит надежду [2]. В целом Олимпийские игры – это коммерческое предприятие, где тщательно рассчитана экономическая эффективность. Исполнительный директор оргкомитета Игр Тосиро Муто озвучил бюджет Олимпиады в \$13 млрд. В связи с переносом турнира на год из-за пандемии коронавируса Оргкомитет Олимпийских игр в Токио получил заявки на возврат 18 процентов реализованных билетов и решение других не менее важных задач. Для организации Олимпийских игр в Токио в 2021 году потребуется дополнительно \$2,4 млрд, из них: \$1,5 млрд – на оперативные нужды, а \$900 млн - на меры борьбы с коронавирусом.

Олимпиада, которая пройдет в Токио, должна стать символом единства человечества и спорта в столь нестабильной международной ситуации.

#### **Литература:**

1. МОК не будет отменять Олимпиаду в Токио: [Электронный ресурс]-URL <https://iz.ru/1114293/2021-01-21/mok-ne-budet-otmeniat-olimpiadu-v-tokio>
2. Представлены первые официальные арт-постеры к Олимпиаде 2020 в Токио: [Электронный ресурс]-URL <https://fb.ru/news/journalism/2020/1/12/174925>
3. Глава МОК назвал Олимпийские игры 2021 года в Токио историческими: [Электронный ресурс]-URL <https://tass.ru/sport/10277957>
4. Олимпиада в Токио 2021 - тур на Олимпийские игры 2021 в Японии: [Электронный ресурс]-URL <https://tourjapan.ru/tour/olimpiada-tokio-2021/>
5. Коренева М.В. Эффективные маркетинговые коммуникации как источник повышения конкурентоспособности туристской компании / М.В. Коренева, Ю.М. Латынина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт: Материалы конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма-Краснодар, 2019. – С. 156-159.

## THE POSTPONEMENT OF TOKYO-2020 OLYMPIC GAMES AND ITS INFLUENCE ON THE OLYMPIC MOVEMENT

Dr. I.V. Makrushina, Associate Professor

Dr. D.A. Kruzikov, Associate Professor

Dr. E.A. Eremina, Associate Professor

FSBEI HE «Kuban State university of Physical Education, Sports and Tourism»  
Krasnodar, Russia

**Abstract.** *The article describes challenges in the framework of the Tokyo-2020 Olympic Games postponement due to the coronavirus pandemic.*

**Keywords:** *Olympic Games, Tokyo-2020, postponement, coronavirus, athletes.*

COVID-19 pandemic has been caused by coronavirus, which originated from Wuhan (China) in late December 2019. It has rapidly spread across the entire world affecting more than 210 countries and cause havoc in all the sphere of life including health, daily living and economy. More 4.5 million people confirmed cases of it have been reported so far, and it has consumed nearly 4,00,000 lives and only God knows, how far would it go and when would it finally end. The maximum impact of this pandemic has been in the United States of America, which is almost 12000 kilometers away from the origin of this disease.

It is a big tragedy for the sporting world, that the forthcoming Olympic Games in Japan have been called off due to the disastrous pandemic of COVID-19 and have provisionally postponed for one year, until July 2021. The Olympic Games have never been cancelled due to any medical issue, in the history of these great Games. It is a major setback not only to the host country Japan, in terms of massive financial losses, but also to the 11,000 Olympic athletes and 4,400 Paralympians which were due to take part in this mega event. The Olympics provide a rare golden opportunity for these top and elite athletes to demonstrate their talent and worth in front of the world and they do very hard preparations and training for it.

The postponement of these Olympic Games would surely jeopardize the professional career of several top athletes. The President of Japan Medical Association have been quoted saying that if the Coronavirus infection will be fully controlled not only in the Japan but across the world and if its effective vaccine is developed for the public use.

By agreeing to the first postponement in 124-year history of the modern Olympics, Tokyo 2020 organizers, sponsors, athletes and fans now face a whole new set of questions and logistical challenges. There's a reason it takes many years and several billions of dollars to host the games: the two-week event is built on a Jenga-tower of thousands of independent economic interests.

Still, relative to canceling the competitions outright or trying to hold a diluted version, postponement turned out to be the best of a slew of bad options - for Tokyo, which expected a bump from the tourism and hospitality around the games, for the International Olympic Committee, which gets 73% of its revenue from broadcasters, and for sponsors, the companies that have already spent years and millions to build an advertising strategy around the games.

The biggest variable of all - the path of the coronavirus pandemic - is beyond their control. If it continues unabated, Olympics organizers may have to go back to the drawing board again. But assuming the situation gets better, not worse, here are the four biggest questions that need some fast answers.

Organizers said the games would happen sometime within the first nine months of 2021 and they have plenty of wiggle room. There's no fixed date or even a requirement that they happen in the northern summer at all. While "same time, next year" has an appealing simplicity, an earlier or later start would avoid the high temperatures that until recently were the biggest health risks for athletes and spectators.

A delay is going to be expensive, with estimates starting at 300 billion yen (\$2.7 billion) and rising. The biggest additional costs come from keeping staffers on the payroll, plus maintaining empty venues. The Japanese Olympic Committee said it will discuss whether to go back to local sponsors, like Asics Corp., Asahi Group Holdings and NEC Corp, though some may take the opportunity to rethink or renegotiate their commitments. Tokyo Gas Co. president Takashi Uchida said the company hadn't yet decided whether to continue with its deal.

If sponsors don't pony up, the municipal government and the IOC - along with any potential insurers - will have to argue over who's responsible for the shortfall. The host city contract between Tokyo and the IOC doesn't address postponement; any disputes between the two parties can be referred to the Center for Arbitration in Sport in Lausanne. It's also possible that the national government could provide some relief.

While the Olympic Stadium designed by Japanese architect Kengo Kuma will undoubtedly be available whenever the games are scheduled, several of the Olympics venues are already booked for at least parts of 2021. Tokyo International Forum, which was to host weightlifting, starts taking reservations two years in advance and has events booked through that time period, according to a spokesperson. The Nippon Budokan also has booking through at least March, and Makuhari Messe and the Tokyo International Exhibition Center typically host hundreds of repeat events each year.

If the already chosen venues aren't available, they'll have to find new ones. The calendar congestion will be a problem for arenas of any size anywhere, and organizers may have to look elsewhere. Some events may have to relocate to farther-flung parts of Japan or out of the country entirely. Sailing events are often held outside of land-locked host cities, and equestrian competitions were held to Stockholm in 1956 and Hong Kong in 2000 to avoid quarantine and other equine travel issues.

The Tokyo Olympics were shaping up to be the hottest ticket in sports, with two-thirds of the 7.8 million available tickets sold or distributed already. Now, with dates, times and venues in question, ticket-holders have yet to learn whether their tickets will be honored for rescheduled events or whether the committee will offer refunds - according to the official terms and conditions, they don't have to. That leaves people like Tokyo movie producer Shinichi Takahashi, who paid 216,000 yen (\$1,950) for four tickets to track and field events, in limbo. "Given the Covid-19 situation, the decision was inevitable but I hope the committee will announce their policy regarding refunds soon," he said.

The stars of the games - the athletes - were the loudest chorus calling for postponement, even at the expense of their own opportunity. Global sports federations and national teams will have to decide what to do with the athletes who've already qualified, how to select the remainder, and how to remake their own sports calendars - each only a slightly smaller constellation of venues, sponsors, dates and organization.

In conclusion, I would like to say that while it's hard to imagine the coronavirus outbreak won't be under control any time soon, experts say it may well take months to contain. A vaccine is even further off: clinical trials have just begun and won't conclude before the end of the year. The path of the virus is outside the control of the Olympics organizers, of course. But if training, traveling and big public gatherings remain a serious health risk for a long period of time, the 2020 games may not happen in 2021 either.

#### **References:**

1. Bach, T. Message to the IOC Members: Olympism and Corona – II / T. Bach [Electronic resource] URL: <https://www.olympic.org/news/ioc-president/olympism-and-corona-ii> (Accessed: 22.01.2021).
2. Bach, T. Opening speech to the 136th IOC Session / T. Bach [Electronic resource] URL: <https://stillmed.olympic.org/media/IOC-Sessions/136-IOC-Session/136-IOC-Session-President-Bach-opening-speech.pdf> (Accessed: 20.01.2021).

## FACTORS THAT CAUSE PSYCHOLOGICAL STRESS DURING EXERCISE

Yu. Masharipov, assistant professor  
I. Makhmudov, master  
Samarkand State University, Samarkand, Uzbekistan

**Abstract.** *This article discusses the psychological stress during the exercises of athletes. The authors confirm that during the sport exercises different factors such as objective and subjective factors.*

**Keywords.** *Sport, stress, exercises, improvement.*

The level of physical, mental, technical and tactical preparation of an athlete is determined by the results of sports competitions. Therefore, it is necessary to analyze the factors that cause psychological tension in sports and to know the laws of formation of emotional state in order to bring them into one system.

Before the competition, a highly skilled athlete knows that it is enough to show the master norm for the qualifiers. The athlete does not have any negative emotions, because he can easily perform this task. The athlete knows that the next match will be with a stronger opponent. But he doesn't know enough about the opponent. As a result, the athlete develops negative emotions, anxiety, uncertainty.

When a highly skilled athlete knows that his strong opponent did not come before the competition, but the level of the participants is much lower, he will feel satisfied. But the level of positive emotion that is born here is proportional to the level of skill of the defeated opponent. The stronger the opponent, the stronger the feeling of victory over him. On the contrary, overcoming a weak opponent may not create any positive experience.

Factors that contribute to emotional tension in sports can be summarized as follows:

1. Failure in sports is a result of poor performance in training and previous competitions, as well as conflicts with the coach, teammates or family.
2. Athlete's physical and mental malaise and referee's incompetence or delay in competition, reprimands during competition.
3. The athlete is overly excited or does not sleep well before or for a few days before the race.
4. Poor equipment of the venue or previous failures and a clear advantage of the opponent.
5. Unexpected performance of an opponent, the appearance of an unknown opponent and the demand for high performance in the competition.
6. The fact that the athlete travels a long distance to the competition, constantly thinks that the coach must unconditionally perform the task set before him, and the defeat of this opponent before, also causes emotional tension in the attitude of the audience.

In the laboratory, the experimenter has a great opportunity to create a state of stress.

There are three groups, tools, and methods for this.

The first group - the force that creates physiological stress, unexpected novelty, unnatural factors, creates mental tension. taken (jumped with his back).

The nature of the activity of the second group is determined by the characteristics of its performance. In this case, the task itself is very demanding. For example, mental stress through complex tasks, assignments, speed of time, increasing speed of movement, performing two different activities at the same time, processing additional data, deterioration of monotonous working conditions, uncertainty of various obstacles, etc. is formed.

The third group is the method of influencing by changing the motivation of the experimenter, changing his attitude to the task. Some of these are inconsistent desires in the person being tested, creating a conflict situation over the choice of one of the desires. Emphasizing that the test subject's intelligence, memory, attention, and other emotions are being "tested" (creating

tension), giving him or her information that distorts the results, encouraging his or her success or failure depending on the level of self-esteem, standing, changing the reward for participating in the experiment, etc.

Through these methods, it helps to take into account aspects such as the athlete's guidance, level of self-esteem, personal worth, motivation, and what the athlete needs to focus on in order to mentally prepare for future sporting events.

Some studies have shown that A.D. Tanyushkin's weak mental stress has a positive effect on the performance of athletes. Especially in highly skilled athletes, as stress increases, so does its impact.

The negative effects of stress are manifested in the processes of attention, thinking and memory, as well as activity, accuracy of actions.

The effects of negative emotional and mental state are manifested in the athlete's aggression, refusal to comply with the requirements, regression (regression), anatomy (indifference), panic. Of course, these conditions depend in many ways on the individual psychological characteristics of the athlete. For example, an athlete with a strong nervous system will perform well in any state of stress. Conversely, an athlete with a weak nervous system may not even be able to replicate the results shown in training.

There are several ways to optimize the condition of an athlete in a state of stress:

1. Autogenic exercises (I.Shuls)
2. Mental management exercises (L. Gissen and AB Alekseev)
3. Exercise (B.A. Larishuk)
4. Breathing exercises (G, S. Belyaev)
5. Relationship management (AS Morozov, Yu.A. Kolomeyev)
6. Voluntary gymnastics (A.A. Mikulin)
7. Sleep Control (R.S. Demeter)

Some athletes may not sleep well for a few days before big competitions. Which, of course, made the video an overnight sensation.

Competition is a process of competition in sports.

This process involves four categories of events.

These are:

1. The objective situation in the competition.

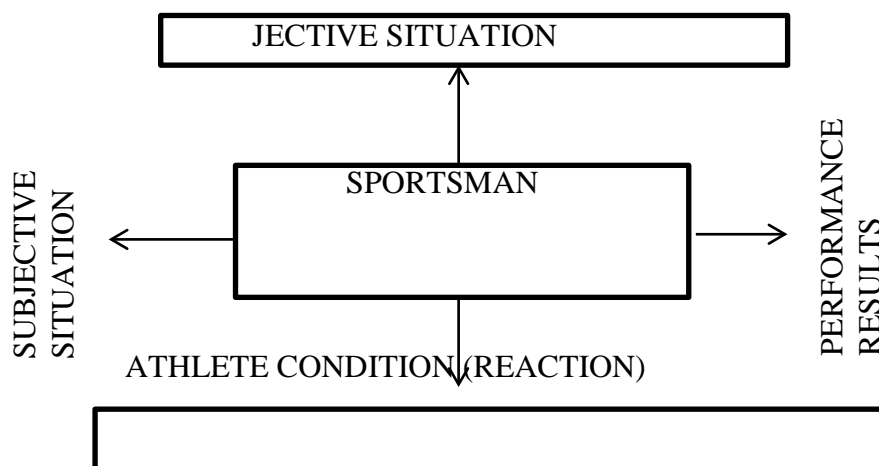
Audiences, their attitudes, the atmosphere there, the presence of high-ranking officials, television, the press and more.

1. The subjective situation in the competition, the attitude of the judges to the athlete, the athlete's reception by the audience.

2. Performance results.

3. Status of compliance depending on the results of activities.

These four categories of action, events, are interconnected. This can be illustrated as follows. At its center is the athlete.



A sports team as a social group is an activity environment for the athlete. This suggests indicators such as cohesiveness, efficiency, and reliability that characterize the group. This is especially important in interrelated sports. For example, football, volleyball, basketball, handball, etc. The group factor influences decision-making in risk situations. It is known that the risk level of a group is higher than the risk level of an individual. Athletes experience a level of tension during risky decision-making periods that are different in the group. In some cases, the strict definition of roles in the group, such as the presence of a leader, the correct distribution of responsibilities, leads to an easier transition of risk, in other cases, on the contrary, these factors can increase tension and lead the athlete to leave the group.

Intra-group and inter-group conflicts are indicators of the behavior of groups in a state of stress.

**References:**

1. I.P. Volkov. "Practical work on sports psychology". St. Petersburg. 2002, 4-5 pages.
3. J.P. Ilyin "Psychology of Sports". Peter, 2018.
4. Y.Masharipov. "General and sports psychology". Textbook, Samarkand 2020.74-78 pages.



## ARE THE YOUTH OLYMPIC GAMES THE MODERNIZED IMPLEMENTATION OF COUBERTIN'S 'OLYMPISM'?

J. Pröger, Master of Education

S. Scharenberg, Professor

Research Centre for Physical Education and Sports of Children and Adolescents,  
Karlsruhe, Germany

**Abstract.** *Coubertin was the founder of the modern Olympic Games. His 'Olympism' is a term, hard to define. That is why we use a model, based on the multi-perspective approach created by German sport-pedagogy, to find out, which perspectives of senses will create an educational surplus. Based on this definition of Olympism, we take a close look at intention and realisation of the Youth Olympic Games, held since 2010. We ignore the results of the sporting activities of the talented young athletes, but focus on the training of the YOG athletes to become ambassadors of (Coubertin's ?) Olympism.*

**Keywords:** *Youth Olympic Games, Olympism, Coubertin, multi-perspective approach, ambassador*

The year 2010 is a milestone in the change of modern Olympic movement. The launch of the Youth Olympic Games (YOG) marks the genesis of a new Olympic Games format after more than 80 years of consistency. The intentions therefore were communicated properly by the IOC: The YOG are not only to supposed to be an international sporting competition for the up-and-coming talents of the sporting world, but shall also contribute to the education of athletes, making them become ambassadors of Olympism (Slater, 2009).

Scientific experts call this out to be a return to the foundations of the Olympic Movement. The spectacularity and commercialization of the grand Olympic Games (in comparison to the rather small-scaled YOG) overshadow the fact that the modern Olympic Movement initially had the prioritised aim to further the pedagogical concept of 'education by sports'. Frenchman Pierre de Coubertin, who is acknowledged to be the founding father of the modern Olympic Games, was not only a sports visionary but also an educational reformer who in his lifetime tried to direct the Olympic Movement and form its ideology Olympism according to his educational convictions.

Are the YOG really a resurrection of Coubertin's educational intentions in form of a modernized implementation or does the IOC in reality pursue different interest with this new franchise (e.g. economical or professional sporting interests)?

### Coubertin's Olympism

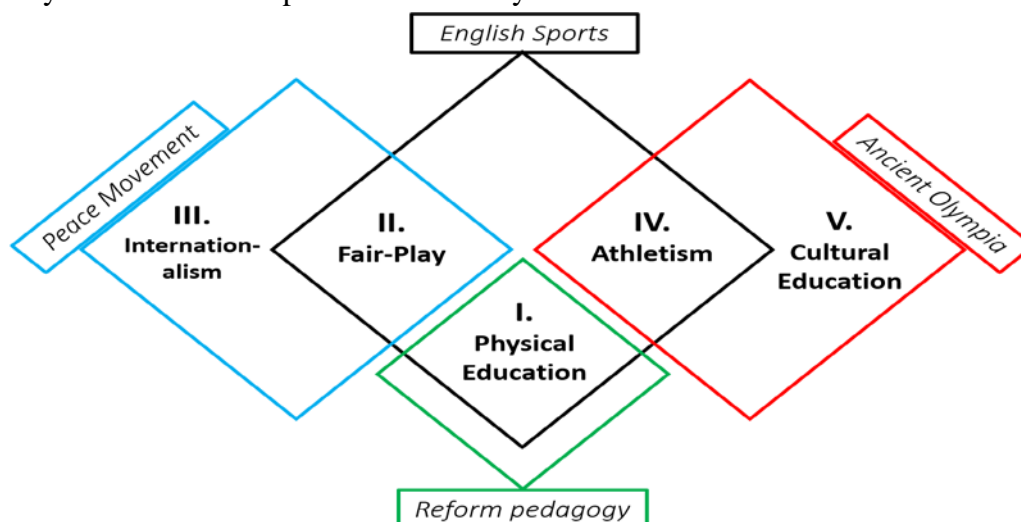
In a timespan of over 40 years, Coubertin wrote numerous articles on the topic of Olympism and the perception that he described is versatile and complex - in some respects, inconsistent and even contradictory. This primarily can be traced back to him not regarding Olympism as a concept but rather as a self-explanatory philosophy of life (Müller, 2000, p. 44). As a result, Coubertin never bothered arranging his thoughts in a conclusive, systematic conception and - quite contrary to that - used the term in a versatile manner, which has caused the Olympism to be instrumentalized in different ways up to present. From a general point of view Olympism, as it has been presented by Coubertin, is a transcultural ideology that idealizes (Olympic) sports by binding it to service individual, societal and global progression (Loland, 2015).

As written down in the Olympic Charter, the IOC relies on Coubertin's original thought by describing Olympism as a philosophy of life, which bases on universal fundamental ethical principles. Just as its thought-leader, the IOC also misses out to further clarifying Olympism - for example by not specifying the term 'fundamental ethical principles' (Teetzel, 2015, p. 284). The academic literature provides significantly more detailed descriptions of Olympism, but these approaches on a definition vary in accordance with scientific discipline, prioritization and the structuring of contents (Segrave, Loland in Olympic Studies Vol. 1 (2015) and Teetzel in Olympic

Studies Vol. 3 (2015)). The following model has been conceptualized for this thesis and offers a structuring of Olympism based on the multi-perspective approach that has been developed in German sports pedagogy.

The multi-perspective approach conceptualizes the principle of deducing a topic by considering different perspectives in which this topic may influence and contribute to the development of its receivers. The concept of Kurz, being one of the most established in German Sports Pedagogy, focuses on sports itself: Sports can be perceived as meaningful in different ways (having fun, staying healthy, being social and other meanings) – Kurz therefore uses the German term ‘Sinnperspektiven’ (perspectives of senses). Whilst participating in sporting activities different Sinnperspektiven can define the participants motivation, eventually changing and/or occurring simultaneously within one session and thereby also influencing the perception of the sporting situation (e.g. changing from ‘fun-oriented’ to ‘competition-led’ sports). The number of possible Sinnperspektiven as well as their phrasings, interpretations and compositions are not predetermined – the multi-perspectivity of a topic (in case of Kurz sports, here it is Olympism) can be received differently and does not claim to be comprehensive (Kurz, 2004, p. 67).

This approach is suitable for understanding Coubertin’s Olympism for the following reason: In the Frenchman’s mind the Olympic idea was not exclusively but predominately an educational idea and he was in many ways convinced of the ‘character-forming’ effects of the Olympic Games he envisioned. As a result, not every facet of Olympism covers educational goals (e.g. the independency of the IOC as an international organization) but still in Coubertin’s writings as well as in the interpretation of them there are periodic comprehensive pedagogy motives, which are suitable to count as perspective of senses of Olympism. According to Loland (2015) these can be brought back to their historical roots – this enables us, to understand the perspective of senses in contemporary context and to separate them clearly.



Based on the five categories in the figure, the first four Youth Olympic Games – YOG summer in Singapur and Nanjing (China) as well as YOG winter in Innsbruck (Austria) and Lillehammer (Norway) – are monitored according to the realisation of Olympism.

Main provider of the pedagogical efforts of YOG is the so called Culture and Education Programme (CEP), which should offer the athletes occasions for learning processes apart from the sports program. Originally, five core areas of CEP were defined: Olympism (Olympic philosophy and legacy), skills development (with focus on professionalism), well-being & healthy lifestyle, social responsibility und expression. If you compare these core areas with the perspective of senses of Coubertin’s Olympism, you will find clear consensus. If you look closer and take into account how the core areas are put into practice, there are numerous differences between the visions of Coubertin and the concept of YOG (see examples in the table) with the exception of peace movement:

Category	Coubertin	YOG
I.	history is the silver bullet of education	education is future oriented (they deal with current topics)
I.	new sports venues (competition for architecture) copying the Greek gymnasium	modernizing sport venues to foster sustainable thinking
IV.	Coubertin´s Olympic sport is no high level sport. „Men (who) give up their whole existence to one particular sport (...) deprive it of all nobility, and destroy the just equilibrium of man by making the muscles preponderate over the mind.“ (Coubertin see Segrave, 2015, S. 196 f.)	high level sport, early specialisation; view of athletes: YOG are a diving board to the sports world of adults
IV.	Olympic athletes are men exclusively	You have competitions for men, women and mixed-gender
V.	competitions in sports, art, music, poetry	competitions in sports, several workshops e.g. how to deal with media (CEP)

YOG offer a platform for social change and serve a better society – in this respect, they meet the visions of Coubertin. However, there is an elementary aspect that divide YOG and Coubertin´s Olympism: Coubertin´s sport should explicit not be devoted to thoughts of profit – it serves only wholistic education and itself. In contrast, the YOG orient themselves at high-level sports and invite coming professionals predominantly. „Whether they go on to become sporting or end up mapping out careers in other fields, we want the YOG participants to go back and be ambassadors in their communities, embodying and promoting the Olympic spirit and values.“ (IOC, 2009, S. 42) – but, analyses of the passed YOG indicate, that a major part of these athletes have only poor interest of CEP and prioritize competition (Krieger et al., 2015). This may be followed by the risk of no interest in the pedagogical surplus of the athletes and ineffectiveness.

To conclude, to use YOG to foster Olympic education, as it was one aim of the IOC, is a step in the right direction, but the effectiveness of the YOG has to be analysed. Conceptual adaptations are required.

#### References:

1. Krieger J.& Kristiansen, E. (2016). Ideology or reality? The awareness of Educational aims and activities amongst German and Norwegian participants of the first summer and winter Youth Olympic Games. *Sport in Society*, 19 (10), 1503-1517.
2. Kurz D. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In Neumann, P. & Balz, E. (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht – Orientierungen und Beispiele* (S. 57-70). Schorndorf: Hofmann.
3. Loland S. (2015). Coubertin´s ideology of Olympism from the perspective of the history of ideas. In Girginov, V. (Ed), *Origins and revival of the modern Olympic Games*. Series Olympic Studies, Vol. 1 (pp. 203 – 230). Abingdon: Routledge.
4. Müller N. (ed.) (2000). *Pierre de Coubertin 1863–1937, Olympism – Selected Writings*. Lausanne: IOC.
5. Segrave J.O. (2015). Towards a definition of Olympism. In Girginov, V. (Ed), *Origins and revival of the modern Olympic Games*. Series Olympic Studies, Vol. 1 (pp. 191-202). Abingdon: Routledge.
6. Slater M. (2009). Youthful outlook. *Olympic review*, 71, 26-49. Retrieved from [https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/173632/youthful-outlook-matt-slater?\\_lg=en-GB](https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/173632/youthful-outlook-matt-slater?_lg=en-GB).
7. Teetzel S.J. (2015). Optimizing Olympic education: a comprehensive approach to understanding and teaching the philosophy of Olympism. In Girginov, V. (Ed.), *Olympic Games through the lenses of discipline studies*. Series Olympic Studies, Vol. 3 (pp. 279 - 296). Abingdon: Routledge.
8. Slater M. (2009). Youthful outlook. *Olympic review*, 71, 26-49. Retrieved from [https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/173632/youthful-outlook-matt-slater?\\_lg=en-GB](https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/173632/youthful-outlook-matt-slater?_lg=en-GB).
9. Teetzel S.J. (2015). Optimizing Olympic education: a comprehensive approach to understanding and teaching the philosophy of Olympism. In Girginov, V. (Ed.), *Olympic Games through the lenses of discipline studies*. Series Olympic Studies, Vol. 3 (pp. 279 - 296). Abingdon: Routledge.

## ОЛИМПИЙСКИЕ МАРАФОНЫ: ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

Т.А. Шачкова, доцент

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,  
г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты победителей марафонских забегов в легкой атлетике и лыжных гонках на Играх Олимпиад и на зимних Олимпийских играх. Основные задачи исследования связаны с оценкой многолетней динамики спортивно-технических результатов победителей легкоатлетических и лыжных марафонов. Дано сравнение основных показателей и результатов двух марафонских дистанций, легкоатлетической и лыжной на Олимпийских играх.

**Ключевые слова:** Игры Олимпиад, марафон, легкая атлетика, лыжные гонки, церемония награждения.

Олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования современности. На Играх Олимпиад существуют свои ритуалы, традиции и символы.

Начиная с первых Игр Олимпиад современности (1896), мужской марафон является заключительным событием программы по легкой атлетике с финишем на главном Олимпийском стадионе и зачастую проводится за несколько часов до закрытия Игр или является частью самой церемонии закрытия.

Аналогичная традиция была сохранена и на зимних Олимпийских играх, где лыжный марафон завершает соревновательную программу.

Цель работы – провести сравнительный анализ легкоатлетических и лыжных марафонов на Олимпийских играх.

В рамках наших исследований сделан ретроспективный анализ выступления спортсменов в легкоатлетическом и лыжном марафонах на Олимпийских играх современности.

Результаты проведенных исследований показали, что идея организации марафонских забегов была предложена французским филологом Мишелем Бреалем, который хотел, чтобы эта дисциплина была введена в программу I Олимпийских игр современности в 1896 году в Афинах. Эту идею поддержал Пьер де Кубертен, основатель современных Олимпийских игр [5].

Длина марафонского пробега изначально не была фиксированной, поскольку важным было только то, чтобы все спортсмены бежали по одному и тому же маршруту [4].

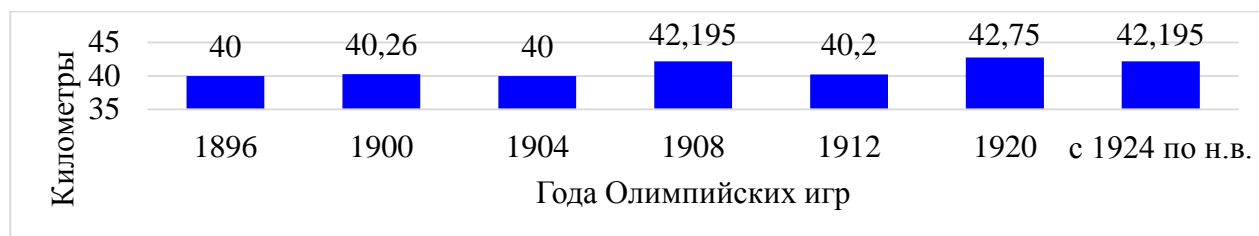


Рисунок 1 – Гистограмма протяженности легкоатлетических олимпийских марафонов

На первых шести Играх дистанции марафонских забегов выбирались достаточно произвольно, от 40 километров до 42 км 195 метров. Интересен факт, что в 1908 году на Олимпийских играх в Лондоне длину марафонского забега скорректировали таким образом, чтобы королевская семья могла с удобством наблюдать за пробегом из окон своего замка.

На рисунке 2 представлены результаты победителей легкоатлетических марафонов на Играх Олимпиад.

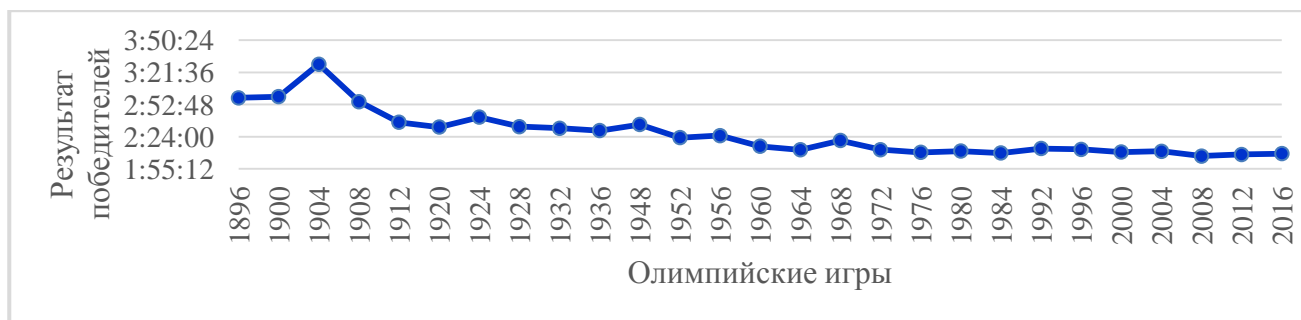


Рисунок 2 – Результаты победителей легкоатлетических марафонов Игр Олимпиад

Анализ результатов победителей легкоатлетических марафонов показывает, что разница между первым марафоном 1896 года и марафоном в Рио-де-Жанейро 2016 года менее часа.

Самым быстрым марафоном является забег в 2008 году в Пекине (2:06:32). Самым медленным является забег 1904 года (3:28:53) на Олимпийских Играх в Сент-Луисе. Начиная с 1972 года результаты победителей олимпийских марафонов находятся примерно на одном уровне, в районе 2 часов 10 минут.

Легкую атлетику справедливо называют «королевой спорта», а бурно развивающийся лыжный спорт в программе Олимпийских зимних игр – безусловный «король спорта».

В лыжных гонках марафонская дистанция присутствует с первых зимних Олимпийских игр, при этом ее протяженность остается неизменной – 50 км. Как и в легкой атлетике, марафоны в лыжных гонках являются заключительным видом соревновательной части Игр.

До 2002 года лыжники стартовали с раздельного старта, и далеко не всегда эти гонки были зрелищными. Все изменилось с 2006 года, когда было принято решение проводить лыжные марафоны с общего старта, по аналогии с легкоатлетическим марафоном [2].

На рисунке 3 представлены результаты победителей лыжных 50-километровых марафонов на зимних Олимпийских играх.

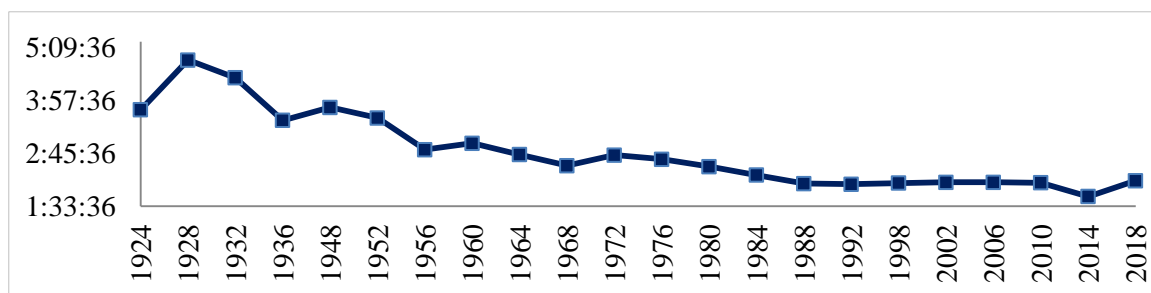


Рисунок 3 – Результаты победителей лыжных марафонов на 50 км на зимних Олимпийских играх

Анализ результатов победителей лыжных марафонов показывает, что разница между самой медленной гонкой 1928 года (4:52:03) и самой скоростной – в Сочи в 2014 году (01:46:55) составляет более 3 часов. Вообще за всю историю олимпийских лыжных марафонов спортсменам удавалось преодолевать 50-километровую дистанцию быстрее 2 часов лишь один раз, на Играх в Сочи 2014 года.

В современных лыжных гонках на скорость преодоления марафонской дистанции оказывает влияние ряд факторов:

- совершенствование лыжного инвентаря;
- стиль передвижения;
- погодные условия, при которых проходят соревнования;
- уровень сложности рельефа марафонской дистанции, который может быть, как сильнопересеченным так и слабопересеченным [5].

Норвегия делит со Швецией первое место по количеству золотых олимпийских медалей в мужских гонках на 50 км – представители этих стран побеждали по семь раз.

Сравнение результатов двух марафонских дистанций, легкоатлетической и лыжной, показывает, что в истории Игр Олимпиад рекордное количество стран, принимавших участие в марафоне, было в Рио-де-Жанейро в 2016 году. На старт марафонского забега вышли 157 человек из 80 стран.

В лыжном марафоне максимальное представительство – 32 страны – было в 2018 году, а рекордное количество спортсменов стартовало в 2006 году в Турине – 79 человек.

Представители одной страны завоевывали весь пьедестал легкоатлетического олимпийского марафона один раз. В 1904 году спортсмены из США заняли первые 3 места. В лыжных марафонах гонщики из одной страны поднимались на пьедестал почета четыре раза, причем дважды весь пьедестал занимали шведские спортсмены в 1928 и 1936 годах, по одному разу Норвегия (1924) и Россия (2014).

Нами был проведен опрос, в котором принимали участие 64 студента Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК». Студенты занимаются циклическими видами спорта и учатся на разных курсах.

На вопрос, какой марафон, легкоатлетический или лыжный, более интересен, на Ваш взгляд.

Большинство респондентов (72%) выбирают лыжный марафон. По их мнению, марафон в лыжных гонках более зрелищный и непредсказуемый. Кроме того, многими было отмечено, что российские спортсмены борются за призовые места и этим лыжный марафон более привлекателен, в то время как легкоатлетический марафон выбрали 28% опрошенных.

На вопрос: принимали ли Вы сами участие в каком-либо марафоне, по результатам ответов респондентов было выявлено, что 92% ответили «нет» и лишь 8% принимали участие именно в лыжном марафоне. Среди опрошенных никто не бегал в соревнованиях легкоатлетический марафон на 42 195 метров и лишь 2 человека принимали участие в полумарафоне на 21 км.

Выводы: соревновательная деятельность как в легкоатлетическом, так и в лыжном марафонах, как правило, длится более 2 часов. Марафонские дистанции предъявляют очень высокие требования к развитию и функционированию кислородтранспортной и мышечной систем, а также к проявлению психических качеств личности.

Олимпийские марафоны в легкой атлетике и лыжных гонках являются знаковыми дисциплинами, которые с самых первых Игр современности и по настоящее время сохраняют свои традиции. Одна из которых состоит в том, что марафоны в этих видах спорта закрывают соревновательную часть Олимпийских игр.

Еще одной неизменной традицией Олимпийских игр является церемония награждения марафонцев. Победитель и призеры в марафонах удостоены чести получить награды на закрытии Игр при большом скоплении зрителей как на олимпийском стадионе, так и у телеэкранов.

#### **Литература:**

1. Легкая атлетика на летних Олимпийских играх [Электронный ресурс] / URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Легкая\\_атлетика\\_на\\_летних\\_Олимпийских\\_играх](https://ru.wikipedia.org/wiki/Легкая_атлетика_на_летних_Олимпийских_играх) (дата обращения: 25.12.2020).

2. Лыжные гонки на зимних Олимпийских играх [Электронный ресурс] / URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные\\_гонки\\_на\\_зимних\\_Олимпийских\\_играх](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки_на_зимних_Олимпийских_играх) (дата обращения: 20.11.2020).

3. Миронов М.С. Марафон. История марафонского бега [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.i-kiss.ru/gubrika/marafon> (дата обращения: 25.12.2020).

5. Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс] / URL: <https://olympteka.ru> (дата обращения: 19.11.2020).

6. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Т. 5: Олимпийский спорт в Украине / Междунар. олимп. комитет, Национальный ун-т физ. воспитания Украины; под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 527 с.

## МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ – ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТОТАЛЬНОЙ ДИСКРИМИНАЦИИ РФ

А.Г. Шерозия<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, главный тренер  
сборной Грузии по пятиборью  
А.И. Кузьменко<sup>2</sup>, преподаватель

<sup>1</sup>Национальная федерация современного пятиборья и триатлона Грузии, г. Тбилиси, Грузия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Данная работа освещает особенности кризиса в международном спортивном движении, связанном с тотальной дискриминацией российских спортсменов. Несправедливое отношение к российским спортсменам в борьбе за право выступать на международных соревнованиях и противоречия духу олимпийского движения и Олимпийской хартии изучены и изложены данной работе.*

***Ключевые слова:** дискриминация, хартия, российские спортсмены, МОК, Олимпийские игры, кризис.*

В международном спортивном движении (МСД) происходит объединение спортсменов и спортивных организаций, одной из целей которых является дискриминации отдельных стран. Международный олимпийский комитет (МОК) и международные спортивные федерации по видам спорта (МСФ), профессиональные спортивные объединения и объединения инвалидов основные участники спланированной долгосрочной акции по тотальной дискриминации спортивного движения Российской Федерации. К данной кампании МСД присоединились и неспортивные организации, такие как ООН, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и др. С этой целью в МСД создаются комиссии, проводятся конференции и конгрессы, особая роль в пропаганде против российского спорта отводится Международной ассоциации спортивной прессы. Значительно усиливается влияние отдельных спортивных лидеров на общественные процессы [1].

Данное общественное явление происходит в условиях борьбы политических и макроэкономических систем, различных мировоззрений, различного расового происхождения и религий. Идеологические и политические противоречия чаще всего переносятся в международный спорт. Бойкот Олимпиады – яркий пример политизации МСД.

По мнению ученых, основные проблемы в МСД связаны с кризисом управления мировым спортом. Топ-менеджмент МОК демонстрирует уверенность в правильности стратегии реализации скандальных историй, коммерциализации игр. Все современные изменения в мировом спорте напрямую связаны с последствиями экономических кризисов и реализацией политических сценариев. Современный МОК можно сейчас назвать успешной компанией с миллиардными оборотами [1].

CAS (Спортивный арбитражный суд в Лозанне) в декабре 2020 года принял решение о сокращении срока наказания в отношении российского спорта до двух лет, но российские спортсмены не смогут выступать под национальным флагом на чемпионатах мира, Олимпийских играх, Паралимпийских играх до 16 декабря 2022 года. Отдельным пунктом было принято решение, обязывающее РУСАДА выплатить WADA компенсацию 1,2 млн долларов.

Сборные команды России по решению Спортивного арбитражного суда теперь обязаны принимать участие в официальных соревнованиях без флага страны и гимна. Российский триколор не может присутствовать на форме спортсменов, его заменяет логотип национальной федерации. Такую ситуацию пережила объединенная команда СНГ в 1992 году на Олимпийских играх в Барселоне. Национальный гимн очень важен для спортсменов, ведь он настраивает на победу, а сейчас его отсутствие вселяет только злость и раздражение.

Предложение, поступившее от комиссии спортсменов ОКР в ответ на санкцию CAS о запрете на Олимпийских играх гимна страны до декабря 2022 года, а именно замена его на песню «Катюша», было поддержано министром спорта РФ Олегом Матыциным и многими спортсменами и болельщиками. МОК проведет консультации с международными федерациями по видам спорта об использовании песни вместо гимна и даст оценку последствиям такого решения в олимпийском движении, будет предложен последовательный подход к воплощению в жизнь данного предложения наших олимпийцев [2].

В новой редакции Олимпийской хартии правило 45 раскрывает «Кодекс допуска» спортсменов. Необходимо, чтобы выполнялись правила хартии, правила МСФ, быть допущенными и войти в заявку НОК. Положительный тест ПЦР и нарушения карантинных ограничений дают возможность отстранения сборных от старта, что является дополнительным аспектом допуска и не допуска к стартам, которых не было до 2020 года ни в одном регламентирующем документе. Снимается с соревнований вся команда, потому что отношение к вирусу очень серьезное и нужно быть осторожными. Четких правил международные федерации по этому поводу еще дали [4].

Современное МСД отличается гиперпопулярностью и узнаваемостью олимпийского движения среди жителей всех континентов, при значительном росте экономических показателей в деятельности МОК. При этом обострились антидопинговые конфликты, все больше освещаются коррупционные расследования в МСФ, регулярны дисквалификации и отстранения спортсменов и целых сборных от соревнований. Все вышеизложенное говорит о кризисе всей системы международного спортивного и олимпийского движения, которые носят негативный, скандальный характер. США являются основными спонсорами МОК, поэтому они выступают драйверами перемен в МСД и регулируют траектории коррупционной и дискриминационной борьбы. Политические симпатии и антипатии в спорте не должны существовать вообще. Прогресс в МСД в сторону идеалов олимпизма невозможен, пока руководят в мировом спорте американские прокуроры, руководители ВАДА и ангажированные руководители МСФ, а не руководители МОК [3].

Таким образом, в нарушение Олимпийской хартии как раз и демонстрируется преимущество одной политической системы над другой. То, что отрицает хартия, в реальности практикуется в МСД, что подтверждает противоречие между олимпийскими идеалами и действительностью спортивного мироустройства. Олимпионик теряет свою спортивную свободу и становится марионеткой в руках коммерческого агента, когда особое внимание отведено не результату, а доходу от продажи билетов и прав на телетрансляции, а олимпийское движение попадает под управление менеджеров и импрессарио. Олимпийскому образованию необходимо сконцентрироваться на формировании у молодежи общечеловеческих, духовно-нравственных, гуманистических ценностей. С позиции педагогического процесса, воспитательного эффекта можно достичь только после внедрения международного олимпийского образования во всех странах [4].

Тема тотальной дискриминации российских спортсменов очень популярна среди мировых блогеров, она в первых полосах рейтингов топовых тем, зачастую выдающие придуманные «рассказки» за реальные события. Деятельность спортсменов становится моделью, с помощью несправедливой информации о ней пытаются унизить Россию, нарушая все нормы и правила – пример – фильм, снятый немецким журналистом Зеппельтом, после которого была волна разбирательств по допингу в российской сборной и принято решение об отстранении России от крупных спортивных форумов. Решение Международной ассоциации легкоатлетических федераций о запрете участия легкоатлетов сборной России в международных спортивных мероприятиях и Олимпийских играх является подтверждением полной дискриминации российских спортсменов. В последние годы МОК принял ряд решений по очистке международного спорта от допинговых скандалов, реформирована антидопинговая система, притом только в России. В борьбе за «чистый спорт» нарушена «презумпция невиновности» по отношению к российским олимпийцам (Декларация прав человека).



«Осуществление прав и свобод, предусмотряемых настоящей Олимпийской хартией, должно быть обеспечено в отсутствие какой-либо формы дискриминации – расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса» [4]. Данные требования для всех спортсменов должны быть одинаковы. Все решения по отношению к российским спортсменам, принимаемые МОК, носят дискриминационный характер по национальному признаку.

#### **Литература:**

1. Официальный сайт МОК: URL <https://www.olympic.org/> (дата обращения 24.01.21).
2. Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». КГУФКСТ, 2019. – С. 225-227.
3. Коренева М.В. Борьба с допингом и «честная игра» в содержании дисциплины «Олимпийское образование» в современных условиях развития международного спортивного и олимпийского движения / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 190-192.
4. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]: URL <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. (дата обращения 15.01.2021).

**СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАСЛЕДИЯ  
ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА  
(НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ)**

О.В. Шпырня, кандидат педагогических наук, доцент

А.И. Кузьменко, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Целью данной статьи являлся подробный анализ социально-экономической значимости формирования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года, проведенного в Российской Федерации (на примере Краснодарского края). Был сделан вывод, что глобальные международные спортивные мероприятия всегда оставляют свой след не только в развитии физической культуры и спорта, но и формируют определенное наследие, выражающееся в развитии индустрии спорта, туризма и гостеприимства, транспортной сферы, информационно-коммуникационной отрасли.*

***Ключевые слова:** чемпионат мира по футболу 2018, наследие, инфраструктура.*

В последние 10 лет Российская Федерация стала местом проведения большого количества крупных международных спортивных форумов, привлечших внимание к нашей стране во всем мире. Каждое глобальное международное спортивное мероприятие оставило след в развитии не только физической культуры и спорта, но и сформировало определенное наследие, выражающееся в развитии индустрии спорта, туризма и гостеприимства, транспортной сферы, информационно-коммуникационной отрасли. Можно говорить о формировании постсоревновательной инфраструктуры, которую можно использовать не только непосредственно при организации спортивных мероприятий [4, 6]. Примером эффективного использования подобной инфраструктуры является использование объектов чемпионата мира по футболу, проводившегося в Российской Федерации в 2018 году.

Комплексное взаимодействие органов федеральной и региональной власти позволило провести один из самых успешных турниров в истории, который запомнился как российским, так и зарубежным болельщикам и оказал позитивное воздействие не только на спортивную жизнь нашей страны, но и на развитие спортивной, туристской, транспортной, информационно-технологической инфраструктуры в Российской Федерации.

Эффективная организация проведения чемпионата мира по футболу 2018 года в Российской Федерации была отмечена как его участниками (футболисты, члены делегаций сборных команд), так и всеми спортивными функционерами. Генеральный секретарь FIFA Ф. Самура заявила, что «организация чемпионата мира по футболу 2018 года в России позитивно отобразится на многочисленных сферах жизни в стране в долгосрочной перспективе». Комментарий Ф. Самуры приводится в докладе о социально-экономической эффективности чемпионата мира по футболу в России, опубликованном на официальном сайте FIFA: «Мы убеждены, что предпринятые нами шаги по организации чемпионата мира по футболу в России стали очередной значимой ступенью в правильной работе FIFA, которая оставит положительное наследие в России, а также во всем спортивном мире» [3].

Для более эффективной реализации наследия чемпионата мира по футболу в России было издано Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 июля 2018 года № 1520-р «Об утверждении Концепции наследия чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года (с изменениями на 14 декабря 2020 года)» [1]. Концепция наследия чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года была сформирована в рамках осуществления «Программы подготовки к проведению в 2018 году в Российской Федерации чемпионата мира по футболу», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 20 июня 2013 г. № 518 [2].

На подготовку к чемпионату мира по футболу 2018 года в Краснодарском крае было

израсходовано 10,6 млрд рублей как из федерального, так и из краевого бюджетов. Стадион «Фишт» принял шесть матчей чемпионата, а в Краснодаре, Геленджике, Анапе и Сочи проживали и осуществляли тренировочный процесс шесть сборных команд-участниц. Для них были созданы наилучшие условия пребывания, обновились существующие и построены новые тренировочные базы.

Транспортная и гостиничная инфраструктура в Сочи, принимающем большую часть болельщиков, была построена еще к XXII Олимпийским и XI Паралимпийским играм 2014 года, соответственно необходимо было сформировать именно футбольную инфраструктуру. Наибольшие изменения пришлось внести в конструкцию олимпийского стадиона «Фишт», превратив его из открытой концертной площадки в исключительно футбольную арену. Был осуществлен демонтаж крыши стадиона, достроены трибуны за воротами с двух сторон, обновлена система безопасности, заменен газон. Большие финансовые издержки были также обусловлены необходимостью организации соответствующего требованиям FIFA транспортного обеспечения, а именно закупка дополнительных комфортабельных автобусов, осуществление денежной компенсации транспортным компаниям по бесплатному проезду болельщиков сборных команд-участниц (при наличии билета на конкретный матч). К издержкам процесса организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года можно отнести траты на пополнение парка машин скорой помощи и дополнительного медицинского обеспечения.

Если говорить не только о Сочи, непосредственно принимающем матчи чемпионата мира по футболу в 2018 году, но и о Краснодарском крае в целом, то к чемпионату мира на территории региона были построены (реконструированы) тренировочные базы Анапском районе, Адлерском районе и Геленджикском районе. На строительство тренировочной базы на стадионе «Понтос» в поселке Витязево Анапского района было потрачено около 135 млн рублей (во время чемпионата мира по футболу здесь базировалась сборная Дании, проживая в отеле «Beton Brut»). В Геленджикском районе базировались сборные Исландии (Геленджик) и Швеции (Кабардинка). Сборная Швеции проживала в отеле «Кемпински Гранд-Отель Геленджик» (Kempinski Hotel Gelendzhik) в Геленджике и тренировалась на базе стадиона клуба «Спартак». Сборная Швеции проживала в курортном комплексе «Надежда SPA & Морской рай» в поселке Кабардинка и тренировалась там на стадионе «Олимп». Подготовка стадионов «Спартак» и «Олимп» обошлась в 97 млн рублей и 94 млн рублей соответственно.

Исключение составил Краснодар, где во время чемпионата мира базировалась сборная Испании. Здесь не потребовались никакие затраты из бюджетов различных уровней, так как всю инфраструктуру для проживания и обеспечения тренировочного процесса предоставил футбольный клуб «Краснодар».

По итогам проведения чемпионата мира по футболу 2018 года Правительство Российской Федерации выделило Министерству спорта Российской Федерации субсидии в размере 400 млн рублей на формирование и реализацию программы наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. Данные средства были направлены на развитие, прежде всего, детско-юношеского футбола, включая повышение квалификации тренеров, формирование материальной базы, соответствующей общемировым стандартам (футбольные поля, раздевалки, инвентарь, транспорт, программное обеспечение, медицинское обслуживание).

При этом по прогнозам Министерства спорта Российской Федерации построенные и реконструированные футбольные арены после окончания чемпионата мира должны стать драйвером развития не только спортивной, но и культурной жизни городов. В планах стоит выход на самоокупаемость через 5 лет. При этом очень важно понимать, что не только футбольные стадионы и города, где проводились матчи чемпионата мира, входят в наследие. По оценкам оргкомитета «Россия-2018», более 30 субъектов Российской Федерации различным образом (прямо или косвенно) приняли участие в проведении чемпионата мира, в результате получив бесценный опыт организации туристской отрасли.

Стоит отметить, что Краснодарский край получил 110 млн рублей из федерального бюджета на развитие наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. Указанные средства расходуются на модернизацию тренировочных баз, подготовленных к чемпионату мира по

футболу 2018 года. В 2019 году были установлены workout-площадки в трех районах Краснодарского края – Геленджикском, Адлерском и Анапском. На стадионе «Спартак» в Геленджике и в Адлерском районе были модернизированы газоны, а на стадионе «Понтос» в поселке Витязево натуральный газон заменили на искусственный последнего поколения. После завершения чемпионата мира по футболу все используемые тренировочные базы были переданы местным спортивным школам. Стадион «Спартак» в Геленджике превратили в комплекс для подготовки к сдаче норм ГТО. Помимо этого, в Геленджике установили оборудование для занятий легкой атлетикой. Краснодарский край участвовал в софинансировании данных проектов, выделив 6 млн рублей. В целом на адаптацию наследия чемпионата мира по футболу в Геленджике было направлено 76 млн рублей.

При этом стоит отметить, что Краснодарский край стал одним из немногих регионов, которые стали использовать футбольные арены строго по их назначению. Например, было очень много предложений по организации концертов и развлекательных мероприятий на стадионе «Фишт». Но данный стадион находится в Олимпийском парке, где и так достаточно развлекательных площадок, готовых принять подобные мероприятия [5].

Оргкомитет «Россия-2018» в своем исследовании, проведенном после проведения чемпионата мира по футболу, сделал выводы, что Краснодарский край получил определенный бонус для экономики от проведения ЧМ-2018, а именно было получено в бюджет 44 млрд рублей, что составило около 2% валового регионального продукта за 2018 год.

Соответственно, можно сделать вывод о наличии серьезного экономического влияния крупных спортивных мероприятий на экономику региона, имеющего пролонгированный мультипликативный эффект. Но это видится главным итогом наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. Главным, по мнению автора, является социальный эффект, заключающийся в изменении отношения населения нашей страны к спорту и здоровому образу жизни. Проведенный в 2018 году чемпионат мира по футболу значительно повысил интерес детей к спорту – более миллиона пришли в различные спортивные секции.

При этом не стоит забывать о возможности синергии туристского и спортивного потенциала наследия чемпионата мира по футболу. Вся инфраструктура находится на Черноморском побережье Краснодарского края, где круглогодично отдыхает большое число наших сограждан. Эффективная реклама, в том числе и в популярных социальных сетях и мессенджерах, организация различных активностей перед различными спортивными мероприятиями, проводимыми на объектах ЧМ-2018, в совокупности с наличием отелей, базы, 4 аэропортов, наличие автомобильного и ж/д сообщения, могут значительно повысить как туристско-рекреационный, так и спортивный потенциал Краснодарского края.

#### **Литература:**

1. Об утверждении Концепции наследия чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 июля 2018 года N 1520-р (с изменениями на 14 декабря 2020 года).

2. Об утверждении Программы подготовки к проведению в 2018 году в Российской Федерации чемпионата мира по футболу // Постановление Правительства Российской Федерации от 20 июня 2013 г. N 518.

3. Генсек ФИФА: проведение ЧМ-2018 окажет положительное влияние на многие сферы жизни в РФ // tass.ru ежедн. интернет-изд. URL <https://tass.ru/sport/6960970> (дата обращения: 26.01.2021).

4. Коренева М.В. Использование объектов наследия XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи в постолимпийский период на основе его трансформации в туристский продукт / М.В. Коренева, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2019. – № 2 (26). – С. 108-114.

5. От матчей сборной до хоккея и концертов. Как используются стадионы ЧМ-2018 по футболу // tass.ru ежедн. интернет-изд. URL <https://tass.ru/sport/6548261> (дата обращения: 26.01.2021).

Шпырня О.В. Развитие г. Сочи как горноклиматического курорта в результате подготовки и проведения 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 г. / О.В. Шпырня, С.Ф. Евтушенко, В.Г. Минченко // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – 2011. – № 1. – С. 275-279.

*Научное издание*

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы международной научно-практической конференции  
(18 февраля 2021 г.)**

---

---

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORT. OLYMPIC EDUCATION**

**Proceedings of the International Conference Scientific and Practical Conference  
(February 18, 2021)**

Материалы конференции

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

А.А. Витер  
Г.А. Ярошенко  
С.А. Савенко  
А.В. Казалиева

Подписано в печать 19.04.2021 г.  
Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 22,7. Тираж 22 экз. Заказ № 36.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.